



# التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة



التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين. ويتطلب التسلق التحكم في أداء الأجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها صعودا ونزولا. ويساعد التسلق في تنمية القدرات البدنية لدى الطالب. ويمكن أن يتم التسلق باستخدام حبال معلقة.

- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للحبل المعلق في عارضة المرمى.
- يقبض الطالب باليدين التي تكون في مستوى صدره، وتكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشيطن يشيران للأمام
- تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على الحبال المعلقة،
- ثم يتم تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على العقدة في الحبل، في الوقت نفسه ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة. وتستمر المهارة على هذا النحو بالتبادل.

**لمشاهدة فيديو الدرس  
اضغط هنا**