



## الاقتراب والارتفاع على سلم الارقاء

أولاً: الاقتراب:

يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي (٢٠م) عن سلم الارتفاع.

- يتم الجري بهبوط العقبيين على الأرض فالمشطين في حركة معاكسة لحركة الذراعين أماماً وخلفاً والمرفقان مثنیتان قليلاً.

- يكون الجري في خط مستقيم وبسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتفاع

- تصل إلى السرعة القصوى عند الوصول إلى سلم الارتفاع

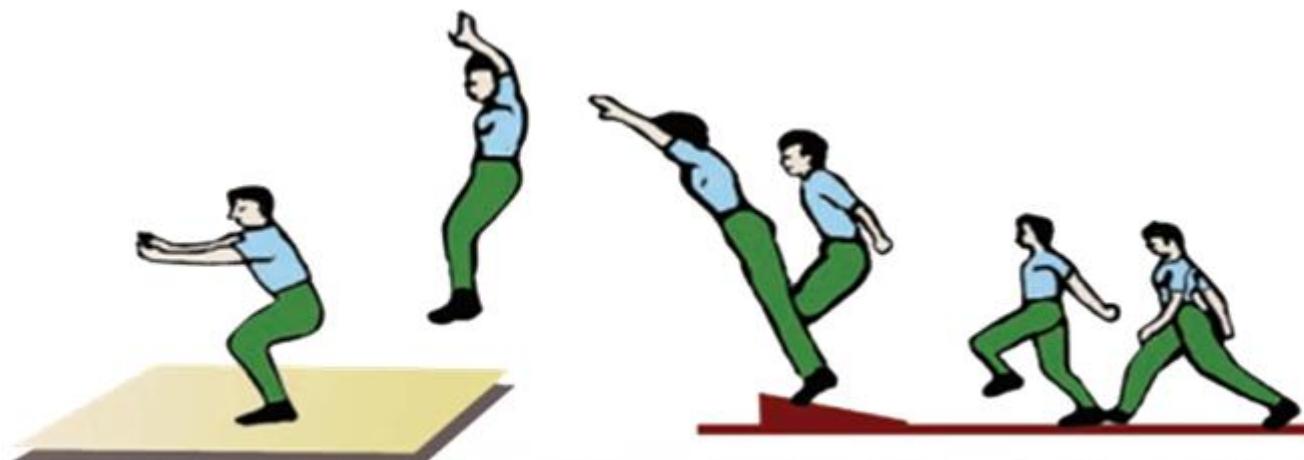




# الاقتراب والارتفاع على سلم الارتفاع

## ثانياً : الارتفاع:

- يبدأ الارتفاع عند الخطوة الأخيرة بضم قدم الرجل الخلفية وقدم الرجل الأمامية.
- هبوط القدمين معاً على سلم الارتفاع مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام.
- الارتفاع بدفع السلم بالقدمين معاً على الثلث الأخير منه.
- مد مفصلي الركبتين، ورفع الجذع والذراعين للأعلى.
- تستمر حركة دفع سلم الارتفاع بالقدمين للأعلى والذراعان عالية مع ميل الجسم للأمام.
- الهبوط أماماً بالقدمين كاملاً على الأرض بعيداً عن سلم الارتفاع مع ثني مفصلي الركبتين، ميل الجذع قليلاً للأمام لامتصاص قوة الهبوط والمحافظة على توازن الجسم.





## المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمbar



### التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الوحدة:

- الوضع المستقيم: الكتفان، والجذع، والركبتان، والقدمان على استقامة واحدة.
- الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان، والجذع مثنِ بزاوية (٩٠ درجة).
- الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر، والجذع منحنٍ بشدة.
- المحور الطولي: هو الخط الوهمي المستقيم للجسم الواصل بين منتصف الرأس مارا بالرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم والوحوض إلى منتصف القدمين وحركات اللف مثلاً على ذلك.
- المحور العرضي: هو الخط الوهمي المار بعرض الجسم من الكتف للكتف الآخر، والدحرجات والشقلبات مثال على ذلك.



على ذلك.