



الاقترب والارتقاء على سلم الارتقاء

أولاً: الاقترب:

- يبدأ الاقترب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي (٢٠ م) عن سلم الارتقاء .
- يتم الجري بهبوط العقبين على الأرض فالمشطين في حركة معاكسة لحركة الذراعين أماماً وخلفاً والمرفقان مشنيتان قليلاً .
- يكون الجري في خط مستقيم وبسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتقاء
- تصل إلى السرعة القصوى عند الوصول إلى سلم الارتقاء





الاقترب والارتقاء على سلم الارتقاء

ثانيا : الارتقاء:

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





المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمناز



التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الوحدة:

- الوضع المستقيم: الكتفان، والجذع، والركبتان، والقدمان على استقامة واحدة.
- الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان، والجذع مثنٍ بزاوية (٩٠ درجة).
- الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر، والجذع منحني بشدة.
- المحور الطولي: هو الخط الوهمي المستقيم للجسم الواصل بين منتصف الرأس ماراً بالرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم والحوض 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.

