**الحركات الأرضية**

تعد الحركات الأرضية أساسا لجميع حركات جمباز الأجهزة ، حيث يشترط في لاعب الجمباز أن تتوافر فيه الرشاقة والمرونة والانسيابية والجمال الحركي في أثناء تأدية الحركات .

-**1 متطلبات وخصائص الحركات الأرضية :**

 أن تكون الحركات الأرضية متناسقة وايقاعية على أن يغلب عليها متطلبات المرونة ، القوة ،الثبات ، التوازن ، الكب ، القفز ، الدو ا رت واللفات الهوائية ، والشقلبات ، وأن تترابط حركات التمرين بطريقة سهلة انسيابية .

 أن يكون التمرين في اتجاهات مختلفة بأن يؤدي اللاعب الحركات الأرضية داخل حدود المساحة الأرضية المختلفة بهدف إظهار شخصيته .

 الأخذ بعين الاعتبار وضع الصعوبات ( A-B-C-D-E-F)- بطريقة تخدم الربط .

 أن تؤدي التمرينات بحركات من الذراعين والجذع والرجلين بطريقة فنية صحيحة وفق طبيعة التمرين .

 تجنب الجري لأكثر من ثلاث خطوات قبل أداء الشقلبات والدورات الهوائية .

 يجب أن تكون النهاية تتناسب وتتفق مع صعوبة باقي عناصر الجملة .

-**2 مقاييس بساط الحركات الأرضية :**

 بساط اللعب في شكل مربع أبعاده تساوي 12 × م 12 م .

 مساحة أمان تحيط بالبساط عرضها ) 1 متر ( من الجهات الأربع .



**شكل يوضح بساط الحركات الأرضية**

.1 **الدحرجة الأمامية** : تبدأ الحركة من وضع الجلوس على الاربع ، ويضع المتعلم اليدين على الارض قريبة من موضع القدمين ، ثم يميل بالجسم الى الامام مع ثني الذراعين ليتدحرج الجسم حول محوره العرضي الوهمي مع سحب الرأس نحو الصدر وسحب وثني الركبتين على الصدر ، وباستمرار سير الحركة ودو ا رن الجسم حول محوره العرضي تأخذ اجزاء جسم المتعلم بملامسة الارض تباعا وبحركة انسيابية مبتدئة من خلف الرقبة والكتفين والجذع والورك الى ان يعود مركز ثقل الجسم مرة ثانية على القدمين .



.2 **الدحرجة الخلفية** : من وضع الجلوس على الاربع يميل المتعلم او اللاعب خلفا ليتدحرج الجسم على الظهر مع حني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر ، بعدها تتحرك الذراعان بسرعة خلفا وتوضع اليدان بجانب الرأس بحيث يكون اتجاه الاصابع نحو الكتفين والابهامان بجانب الاذنين ثم يدفع اللاعب الارض باليدين للسماح للرأس بالمرور ، ثم يكمل المتعلم او اللاعب الدورة للخلف للوصول الى وضع الجلوس على الاربع مرة اخرى



.

.3 **الغطس** : تؤدى الحركة من النهوض الزوجي بعد هذه الركضة التقربية ثم يحلق الجسم في الهواء لفترة زمنية قصيرة بجسم مستقيم وممدود او مثنيا قليلا من مفصل الورك ، وفي كلتا الحالتين يجب ان تكون الرجلان ممدودتين ويكون الرأس مرفوعا وبعد ان يصل الجسم الى اعلى نقطة في تحليقه يثنى القسم العلوي من الجسم من مفصل الورك الى الامام الاسفل

ويثنى الرأس على الصدر عندما تكون اليدين على البساط وتكون الجسم بثني الركبتين وسحبهما على الصدر ، ويكون ثني المرفقين بطيئا لامتصاص صدمة الهبوط والتدحرج بدحرجة امامية

