.4 **الوقوف على اليدين** : تعد حركة الوقوف على اليدين اصعب من حركة الوقوف على الرأس وذلك لصغر قاعدة الارتكاز وارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض نسبيا وعند اداء الحركة يكون الجسم كله خطا مستقيما من المشطين الى الذراعين وتكون الذراعان ممدودتين وباتساع الصدر والاصابع تشير الى الامام ، والكتفان ممدودان من مفصلهما وعلى استقامة

الذراعين والرأس مرفوع الى الامام قليلا ، وتبدأ الحركة من النهوض الفردي بمرجحة الرجل اليسرى او اليمنى اماما وسقوط الجسم الى الامام ممدودا ثم توضع الرجل المؤرجحة )الناهضة ( مرة اخرى الى الامام على الارض للدفع بها مع ثني مفصل الركبة والفخذ وتمرجح في الوقت نفسه الرجل الثانية ) القائدة ( الى الخلف الاعلى بعد وضع اليدين على

الارض ، حتى يصل الجسم والورك فوق الكتفين وعلى استقامة الذراعين ويقطع الجسم للوقوف على اليدين نصف دائرة ) 180 درجة( حتى يصل الى نقطة السكون ليصبح الجسم عموديا على الارض ، ويجب استعمال عضلات البطن والظهر والتحكم في القوة الناتجة من الذراعين ومفصلي الكتفين كقاعدة ارتكاز كما ان رسغي اليدين تؤدي دورا" مهما في تثبيت الجسم .



**مـسـابـقــات الـرجــال :**

تتكون منافسات الـجـمـناستك للرجال من ست مسابقات تتم في ترتيب معين. وهي كالآتي:

1. الحركات الأرضية:

أحد أجهزة وألعاب الجمناستك الفني ، يؤدي اللاعب حركاته على بساط ارضي مساحته 12\*12 متر مغطي بالسجاد و من تحته قطع لباد و من الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز و لامتصاص الهبوط. بدون مصاحبة موسيقية.

تتصف الحركات بالقوة والمرونة والتوازن وكذلك تحتوي على حركات مربوطة مثل القلبات الهوائية الأمامية والخلفية والجانبية ، الوقوف على اليدين ، حركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لا تقل عن 50 ثانية ولا تزيد عن 70 ثانية.

**2- حصان المقابض أو حصان الحلق:**

ارتفاعه 115 سم وفيه مقبضين ارتفاعها عن سطح الحصان 12 سم متصلة بجسم الحصان والمسافة بينها 40 – 45 سم ويجب أداء الجملة الحركية على جميع أجزاء الحصان متضمنة مرجحات الرجلين الدائرية المضمومة المفتوحة والمقصات وحركات الوقوف على اليدين كما ويجب أن تنتهي الجملة الحركية بحركة هبوط.