

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ژیمناستیک (۱) (دختران)

رشته تربیت بدنی

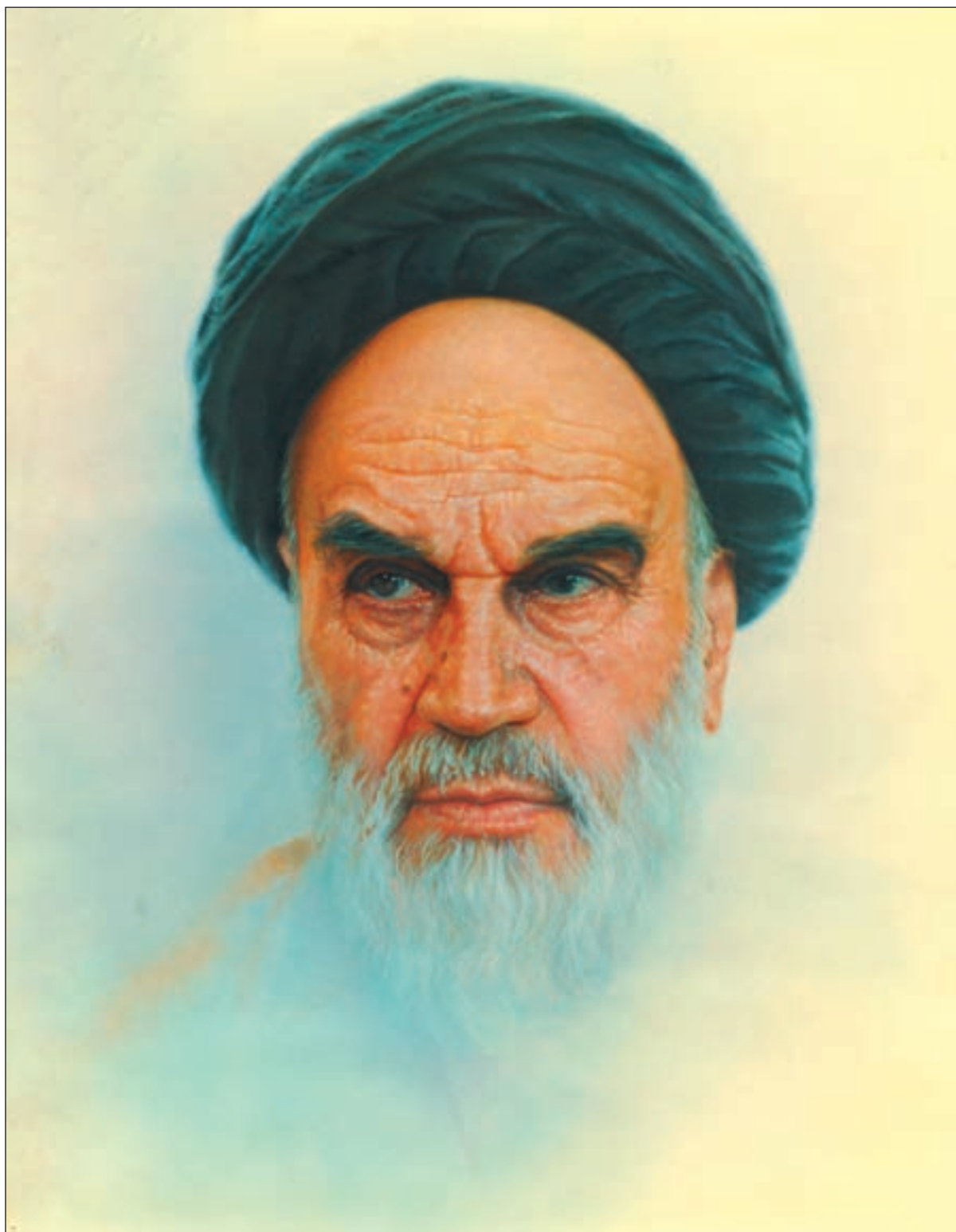
گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۶۲

رضوی، آمنه	۷۹۶
ژیمناستیک (۱) (دختران) / مؤلف: آمنه رضوی. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های	۴۴۰۲۴ /
درسی ایران، ۱۳۹۴.	۰۴۲
۱۰۱ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۶۲)	ز ۵۹۳ /
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	۱۳۹۴
برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف	
کتاب‌های درسی رشته تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش	
وزارت آموزش و پرورش.	
۱. ژیمناستیک زنان. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. کمیسیون برنامه‌ریزی و	
تألیف کتاب‌های درسی رشته تربیت بدنی. ب. عنوان. ج. فروست.	



ورزش همان طور که بدن را تربیت می کند و سالم می کند عقل را هم سالم می کند.
امام خمینی «ره»

فهرست مطالب

مقدمه

علایم راهنما

هدف کلی

۱	فصل اول : معرفی ژیمناستیک و حلقه‌های مهارتی پایه
۱	۱- تعریف ژیمناستیک، وسعت و اهمیت آن
۱	۲- تاریخچه مختصر ژیمناستیک
۲	۳- چتر ژیمناستیک
۳	۴- تقسیم بندی مهارت‌های پایه در ژیمناستیک
۴	۵- یادگیری گسترده (همه جانبه) در تمرینات ژیمناستیک
۵	۶- انتظار از فراگیران در حیطه‌های مختلف
۵	۷- کمک کردن و مراقبت در ژیمناستیک

فصل دوم : زمین

۷	۱- تعریف زمین
۸	۲- گام‌ها
۸	۳- جهیدن
۱۱	۴- پرش‌ها
۱۳	۵- غلت جلو
۱۷	۶- غلت عقب
۲۳	۷- بالانس
۲۵	۸- چرخ فلک
۳۱	۹- پیچ
۳۶	

فصل سوم : آموزش خرک

۳۹	۱- تعریف خرک
۴۰	۲- کلیات
۴۱	۳- آموزش فشار دست
۴۴	۴- پا جمع پریدن با گذاشتن دست‌ها از پهلو
۴۶	۵- درو طرفین و انواع گوناگون آن
۴۷	۶- درو تو دست پرش بالا
۴۸	

۴۹	۷- درواز روی خرک
۴۹	۸- درواز پهلوی
۵۰	۹- درواز طرفین
۵۲	فصل چهارم : موازنه
۵۴	۱- برخاستن ها
۵۷	۲- گام ها
۵۹	۳- چرخش ها
۶۱	۴- اتصالات
۶۱	۵- جهش ها و پرش ها
۶۲	۶- پرش های روی موازنه
۶۵	۷- تعادلی ها
۶۸	۸- حرکات روی چوب
۶۹	۹- غلت جلو روی چوب
۷۰	۱۰- غلت عقب روی چوب
۷۱	۱۱- فرودها از موازنه
۷۵	فصل پنجم : آموزش پارالل
۷۶	۱- برخاستن ها
۷۷	۲- فرود از استقرار
۸۱	۳- حرکات روی میله
۸۳	۴- حرکات چرخشی
۹۴	مطالعه آزاد : امتیازگذاری در ژیمناستیک دختران
۱۰۱	فهرست منابع

مقدمه

با توجه به یافته‌های تاریخی و ارزش و اهمیت ژیمناستیک در سیستم تعلیم و تربیت، تعریف زیر برای ژیمناستیک بسیار گویاست:

«ژیمناستیک یعنی تسلط، مدیریت و کنترل بدن»

هدف اصلی کتاب حاضر این است که نشان دهد چگونه ژیمناستیک می‌تواند در دوره تحصیلات عمومی سودمند واقع شود و دانش‌آموزان را توانا سازد که از بدنشان ماهرانه و با اطمینان استفاده کنند و آن را پرورش دهند. هم‌چنین، سعی کرده‌ایم ابتدا به اصول حرکتی مهم در ژیمناستیک اشاره کنیم، تا فراگیران به درک روشنی از مهارت‌های چهار وسیله اصلی (زمین، خرک، موازنه، پارالل) در این رشته دست یابند.

هر بخش این کتاب، بعد از توضیح تکنیکی هر یک از حرکت‌ها، شرایط ضروری و تمرینات آمادگی را معرفی می‌کند و سپس به طرح اشتباهات حرکتی و رفع آن‌ها می‌پردازد. در پایان، ترکیب و اتصالات حرکتی را با توجه به خلاقیت‌های فردی دانش‌آموز مطرح می‌نماید و در بسیاری از موارد به سازماندهی کلاس نیز اشاره می‌شود.

ژیمناستیک، مستلزم شناخت دقیق قوانین است و با سایر دروس ارتباط نزدیک دارد. این ورزش فعالیتی زیبا و لذت‌بخش است که با محرک‌های گوناگون: مانند وسایل مختلف، کارهای گروهی و موزیک در جهت رشد بدن و اندیشه دانش‌آموزان باری‌رسان است، هم‌چنین آگاهی مؤثر و عمیق آنان را در حل مسائل حرکتی بدن بهبود می‌بخشد و آن‌ها را به زیبایی‌شناختی هدایت می‌نماید.

لازم است مربیان ارجمند، قبل از شروع تمرینات طریقه اجرا و محل گرفتن‌ها را برای کمک کردن، صبورانه و دقیق با دانش‌آموزان

در میان بگذارند و خطرات احتمالی کم توجهی را به آنان گوشزد کنند و هر کمک کننده، مسئولیت حفظ امنیت تمرین کننده را نیز باید بشناسد (حیطه عاطفی^۱).

نکته مهم این است که هر حرکت در ژیمناستیک نظم مخصوص به خود را دارد، که می توانیم آن را «آهنگ حرکت» نیز بنامیم ضمن این که می توان با این آهنگ (نظم) به دانش آموز کمک کرد^۲ تا حرکت را صحیح اجرا کند. بنابراین، در کنار برخی از حرکات، از نت های موسیقی استفاده شده است تا چنان چه مربی و یا دانش آموز با آن ها آشنا باشند، بتوانند به منظور کمک به نظم و ساختار حرکت که بسیار تصمیم گیرنده است، از آن ها استفاده نمایند.

نکته مهم دیگر این است که، همیشه کلاس ژیمناستیک را با گرم کردنی هدفمند (عمومی - اختصاصی) آغاز نمایید و هرگز این قسمت مهم را به دانش آموزان نسپارید. برای کار کردن بر روی چوب موازنه، حتماً باید از سطح پهن و با ارتفاع کم شروع کرد. برای این منظور، می توان از تمام امکانات موجود در سالن مثل خط کشی های روی زمین، نیمکت، جعبه خرک و ... استفاده نمود و به مرور به ارتفاع وسیله افزود. فعالیت بر روی وسایل ژیمناستیک به نظم، دقت و کوشش فراوان نیاز دارد و هرگز با یک بار تمرین در ژیمناستیک نمی توان به جایی رسید.

ژیمناستیک تابع قانون همه یا هیچ است. این بدان معناست که نمی توان بر روی یک مهارت ناقص مهارت جدیدی بنا نمود. چنان چه یک مرحله از حرکت صحیح نباشد مراحل بعدی متعاقباً مختل و اجرای حرکت ناممکن خواهد شد. این کتاب می تواند همیشه همراه مدرس و دانش آموز باشد و شما با نگاه کردن به تصاویر آن، می توانید تصویر ذهنی دقیقی از حرکت ها را ترسیم نمایید. این امر در اجرای بهتر حرکات بسیار مؤثر است.

مؤلف

۱- یکی از قلمروهای تربیتی بنجامین بلوم (استاد دانشگاه شیکاگو و روانشناس).

۲- کمک به سه طریق انجام می گیرد: ۱- از طریق گرفتن ها ۲- از طریق اعلام کلامی در لحظه مورد نظر ۳- از طریق همراهی ریتمیک مثل گفتن: ۱، ۲، ۳ و ۴

قابل توجه خوانندگان گرامی

به منظور سهولت در اجرای تمرینات مربوط به دروس ارائه شده، ذیلاً حرف اختصاری چند کلمه و اصطلاح آمده

است، به آن‌ها توجه نمایید :

ت = تکنیک^۱

آ = تمرینات آمادگی

تم = تمرینات (مربوط به مهارت)

اش = اشتباهات

ر، اش = رفع اشتباهات

ات = اتصالات



هدف کلی

آشنایی با مبانی حرکتی و حرکات پایه‌ی ژیمناستیک در چهار وسیله‌ی اصلی زمین، خرک، موازنه و پارالل دختران

معرفی ژیمناستیک و حلقه‌های مهارتی پایه

اهداف رفتاری: در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- ژیمناستیک را تعریف نماید.
- ۲- وسعت و اهمیت ژیمناستیک را بیان نماید.
- ۳- تقسیمات این رشته را بیان کند و ارتباط آن‌ها را با یکدیگر توضیح دهد.
- ۴- پیشروان تاریخی این رشته را نام ببرد.
- ۵- منظور از توانایی‌های منحصر به فرد در ژیمناستیک را بیان نماید.
- ۶- حیطه‌های مهم حرکتی در ژیمناستیک را با اصول آن بیان نماید.
- ۷- یادگیری گسترده و همه جانبه را در تمرینات ژیمناستیک تعریف نماید.
- ۸- تعریف صحیح از کمک کردن در ژیمناستیک و تفاوت آن را با مراقبت بیان نماید.

تصوّر آن‌ها این بود که بیماری ناشی از فعالیت نکردن بدن است و حرکات «گونگ‌فو» با تمرینات تنفسی منظم می‌تواند به طولانی کردن عمر و کسب بقای روح بینجامد. فلاسفه‌ی بزرگی، نظیر سقراط و افلاطون و ارسطو، تعلیمات بدنی را برای کسب زیبایی، قدرت و کارایی در زندگی ترویج دادند.

بعد از یونانی‌ها، رومی‌ها بودند که از حرکات و تعلیمات بدنی برای آموزش‌های بهتر نظامی شهروندان خویش استفاده نمودند و همین امر، باعث بروز شرایط خوب بدنی و شجاعت‌های جوانان گردید و در ضمن باعث پیدایش فعالیت‌هایی با توپ، دو، پرش و حرکات آکروباتیک^۱ شد.

یوهان فردریش و گوئتس موت و بعداً فردریک لودویک یان، در آلمان، از تمرینات بدن (ژیمناستیک) به منظور ایجاد فضای باز سیاسی و رهایی از سرکوبی و

۱- تعریف ژیمناستیک، وسعت و اهمیت آن
به طور کلی، این واژه به معنای هر حرکت فیزیکی روی زمین و یا وسایلی است که به منظور افزایش استقامت، قدرت، انعطاف، چابکی، هماهنگی و کنترل بدن طراحی شده است. بهترین تعریفی که از ژیمناستیک می‌توان ارائه داد این است که بگوییم ژیمناستیک:

آموزش‌هایی برای توسعه‌ی مهارت تعادل است به طوری که در آن، تشخیص بدن در فضا و زمین و وسایل گوناگون، مد نظر باشد و به شناخت کلی انسان از جهان کمک کند و مدیریت بر بدن را افزایش دهد.

۲- تاریخچه‌ی مختصر ژیمناستیک

حدود ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد، چینی‌ها یک سری حرکت‌های طبی را که «گونگ‌فو» می‌نامیدند تمرین می‌کردند.

۱- حرکاتی با استفاده از دست و بدون دست

توانایی آن‌ها بود، تشویق می‌نمود. این سیستم امروز در سراسر جهان وجهه‌ی عمومی و معتبر دارد. در طول سال‌ها، ژیمناستیک به شاخه‌های مختلفی منشعب شده و زیر چتر خود پنج انشعاب داشته است که هر یک برای خود حوزه‌ی مشخصی دارند. ضمن این که آن‌ها با یکدیگر در ارتباط نزدیک‌اند. (تصویر ۱-۱)

۳- چتر ژیمناستیک

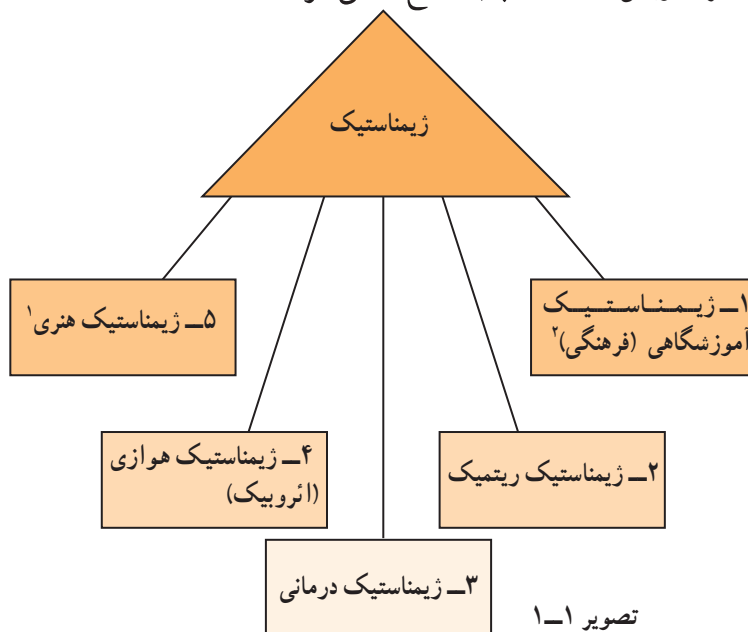
الف- ژیمناستیک آموزشی (مدرسه‌ای یا فرهنگی): که به شناخت‌های بدنی دانش‌آموز در سه حلقه‌ی ژیمناستیک (جابه‌جایی، تعادل، چرخش) و استفاده از این مهارت‌ها کمک می‌نماید.

ب- ژیمناستیک ریتمیک: که با استفاده از وسایل ساده‌ی دستی؛ مانند توپ، طناب، روبان، حلقه و میل، ضمن همراهی موزیک و با تأکید بر استفاده از عامل تعادل، ترکیب، قدرت و انعطاف، بر کیفیت مهارت‌های پایه می‌افزاید.

خفقان فرانسه دوران ناپلئون بناپارت استفاده کردند. روش‌های یان (پدر ورزش آلمان)، به ایجاد مراکز سرپوشیده و سرباز برای ژیمناستیک انجامید. آقای لینگ از اهالی سوئد، بین شهامت‌های رزمی و ژیمناستیک ارتباط عمیقی می‌دید و به همین دلیل، بر آن شد تا جوانان سوئدی را به مدد ژیمناستیک به کسب مجددِ شأن سوئد، که در خلال جنگ با روسیه از دست رفته بود، تشویق نماید.

ژیمناستیک او متکی بر مطالعه‌ی وسیع آناتومی، فیزیولوژی، زیباشناسی و آموزش سلامت است و تندرستی جامعه را ارتقا می‌بخشد.

در آمریکا، توسعه‌ی ژیمناستیک توسط خانم «کاترین بوچر»، که به تلفیق موزیک و حرکت علاقه‌مند بود، آغاز گردید و در واقع، وی بنیان‌گذار ژیمناستیک ریتمیک است. در سال ۱۹۷۰ م، خانم پرفسور لیزه لوت‌دیم برخلاف اکثر سیستم‌ها، که در تعلیمات بدنی مهارت‌های پیچیده و توسعه یافته را از فراگیران انتظار داشتند، آن‌ها را به حل مسائل حرکتی با راه‌های منحصر به فرد خویش، که متناسب با سطح



تصویر ۱-۱

۱- ژیمناستیک آموزشی (ژیمناستیک فرهنگی) به تفاوت‌های فردی اهمیت می‌دهد و کانونی برای حل مشکلات و مهارت‌های کنترل و اداره‌ی بدن است.

۲- ژیمناستیک هنری در قسمت دختران با کمک چهار وسیله (زمین، پارالل، خرک، موازنه) و در قسمت مردان با کمک شش وسیله است.

هر موضوع مهارتی، هم چون ریاضیات، می تواند به عنوان مجموعه یا گروهی از فعالیت ها در نظر گرفته شود که حاصل آن ها حرکات پیچیده ی ژیمناستیک است. تصویر ۱-۲ این مفهوم ریاضی را بیان می کند.

۱-۴- مهارت های جابه جایی: به کلیه ی حرکاتی که ضمن آن ها وزن انسان از یک نقطه به نقطه ی دیگر و یا از یک عضو به عضو هم جوار انتقال می یابد (نظیر راه رفتن، دویدن، چرخیدن، تاب خوردن) و هم چنین، انتقال از یک پا به روی دو پا و برعکس (پرش ها) «جابه جایی» گفته می شود. این انتقال با استفاده از پاها، دست ها و سایر قسمت های بدن (زانوها، کف دست ها، ساعدها) نیز ممکن است. بنابراین به هر گونه انتقال وزن، می توان «جابه جایی» گفت.

۱-۴-۱- تقسیمات حلقه ی جابه جایی:

الف - جابه جایی در سطح هموار

مثال: رسیدن از نقطه ای به نقطه ای دیگر با تعدادی

حرکت

ب - جابه جایی در ارتفاع

مثال: روی وسیله ای، مرتفع تر از زمین، از نقطه ای

به نقطه ای رسیدن

ج - جابه جایی از پایین به بالا

مثال: برخاستن از زمین بر سطحی مرتفع (از زمین

به روی موازنه)

د - جابه جایی از بالا به پایین

مثال: پایین آمدن یا پریدن (فرود) از روی وسایل؛

مانند پریدن از جعبه ی خرک مطبق^۱، پارالل و ...

۲-۴- مهارت های تعادلی: تعادل یا «مهارت

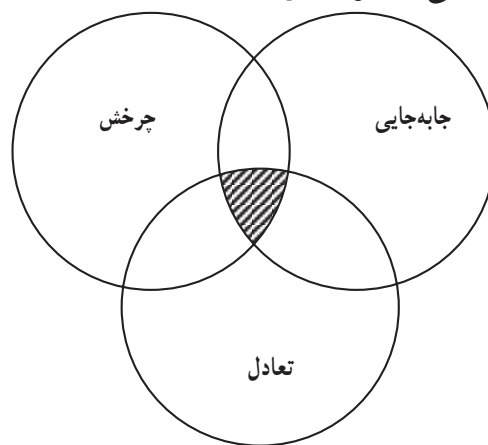
ساکن» فعالیت هایی هستند که در آن ها تمرکز برای به دست آوردن توازن یا آرامش (مکش) است. این توازن بعدها باید هم در حالت ایستاده و هم در حالت پویا، ایجاد شود.

ج - ژیمناستیک درمانی: از این رشته به منظور توان بخشی و رفع آزرده گی های جسمانی، استفاده می شود.

د - ژیمناستیک هوازی (اُروبیک): این رشته، همراه با موزیک و شناخت هفت گام اصلی آن، بدون اجرای حرکات پیچیده، به صورت انفرادی و گروهی اجرا می گردد و به منظور کمک به ادامه ی فعالیت ژیمناست های حرفه ای که ژیمناستیک را ترک می نمایند به وجود آمده است.

ه - ژیمناستیک هنری (قهرمانی): که توسط دختران با استفاده از چهار وسیله (زمین، پارالل، موازنه و خرک) اجرا می گردد و کتاب حاضر به این شاخه ی ژیمناستیک خواهد پرداخت.

۴- تقسیم بندی مهارت های پایه در ژیمناستیک (چگونگی شکل گیری مهارت ها)



تصویر ۱-۲

موضوعات مهارتی پایه در ژیمناستیک، در سه حیطه به شرح زیر طبقه بندی شده است:

۱-۴- مهارت های جابه جایی

۲-۴- مهارت های تعادلی

۳-۴- مهارت های چرخشی

این مهارت ها، اساس و پایه ی شناخت ژیمناستیک

و کلیه رشته های ورزشی است.

۱- وسیله ای است کمک آموزشی با طبقات متحرک که قابل جابه جایی است.

۱-۲-۴- اصول تعادل:

الف - شناخت سطح اتکا

ب - شناخت مرکز ثقل

ج - شناخت کیپ نگه داشتن عضلات

د - شناخت حرکات خارج از تعادل

ه - شناخت حرکات به طرف تعادل

۲-۲-۴- انواع تعادل:

تعادل‌های عمودی: وقتی که سر، بالاتر از نشیمن

است؛ مثال: ایستادن‌های روی پا

تعادل‌های عمودی معکوس: وقتی که نشیمن بالاتر از

سر است؛ مثال: بالانس

تعادل‌های متقارن: وقتی که طرف راست و چپ بدن

شبهه یکدیگر است؛ مثال: پل روی دو دست و دو پا

تعادل‌های نامتقارن: وقتی که طرف راست و چپ

بدن شبهه یکدیگر نیستند*؛ مثال: تعادل‌های یک پا

۳-۴- مهارت‌های چرخشی: چرخش در

ژیمناستیک، عبارت است از پیچ و تاب حول یکی از سه

محور بدن (طولی، عرضی، سهمی)؛ مانند غلت جلو یا عقب،

پریدن و چرخیدن که بر روی کلیه وسایل امکان پذیر است.

اصول چرخش: شناخت شعاع چرخش (فاصله‌ی

بدن تا نقطه‌ی ثابت) هر چه شعاع چرخش کوتاه‌تر باشد

سرعت چرخش بیش‌تر می‌شود و بر عکس.

- تمرکز چشم‌ها بر یک نقطه‌ی ثابت (برای این که از

سرگیجه جلوگیری نماید و جهت‌یابی را بهتر ممکن می‌سازد).

۱-۳-۴- اصول مهم در چرخش:

بدن: شناخت کلیه‌ی مهارت‌های طبیعی، جمع شدن،

خم شدن، پیچش، تاب و تحمل وزن

فضا: شناخت از مسیرهای گوناگون (جلو، عقب،

راست، چپ، ضربدر، دایره)، سطوح مختلف (سطوح پهن

و باریک) و شناخت ارتفاع (بلند، کوتاه، متوسط)

۵- یادگیری^۱ گسترده (همه جانبه^۲) در تمرینات

ژیمناستیک

پیشرفت و آمادگی در ژیمناستیک، بستگی به شرایط

نوآموز دارد. همیشه باید روی این نکته تأکید نمود که

قسمت‌های مختلف بدن طوری تحت فشار قرارگیرند که

شدت ضربان قلب، با توسعه‌ی قدرت عضلانی و انعطاف و

استقامت همراه باشد. سیستم آموزشی، با توجه به

یافته‌های تحقیقاتی و به منظور ارائه‌ی یک برنامه‌ی

مناسب ژیمناستیک از سوی مربیان، لازم است به نکات

زیر عمیقاً توجه نماید:

الف - حرکات درشت و حرکات ظریف و هماهنگی

و ایجاد ارتباط غیرکلامی را در فراگیرنده، بسنجد و

ضعف‌های احتمالی وی را برطرف نماید.

ب - انگیزه و رغبت به یادگیری، میل به پاسخ دادن،

ارج گزاردن به توانایی‌ها و ضعف‌های دیگران، میل به

خوگرفتن نسبت به رفتارهای شایسته را در دانش‌آموز بسنجد

و برای تقویت این عوامل بکوشد.

ج - میزان دانش، درک کاربرد، تجزیه و تحلیل

(حرکات و ارتباط آن‌ها)، ترکیب (تنظیم برنامه) و

ارزش‌یابی (قضاوت در مورد برنامه‌ی همکلاسی‌ها) را در

فراگیرنده بسنجد و در تقویت آن‌ها کوشش نماید.

* دبیران گرامی، برای آشنایی با تمرینات این سه حلقه به جزوه‌ی مبانی علمی ژیمناستیک (ژیمناستیک دبستان‌ها) تألیف رضوی آینه ۱۳۷۷

مراجعه نمایند.

۱- پیدایش تغییرات مطلوب ذهنی و حرکتی در فراگیرنده

۲- یادگیری گسترده یا همه جانبه یعنی فراگیرنده، در تقسیمات «مراحل یادگیری» بنابر تقسیم‌بندی بنجامین بلوم (حیطه‌ی شناختی، حیطه‌ی عاطفی،

حیطه‌ی روانی حرکتی)، بتواند به طور سنجیده و شایسته ضعف‌های احتمالی خود را شناخته و آن‌ها را رفع و به شناخت‌های جدید با ادغام این سه حیطه

دسترسی یابد.

۶- انتظار از فراگیران در حیطه‌های مختلف

۶-۱- حیطه‌ی شناختی (دانش):

– شناخت رفتارهای ایمنی و مراقبت از سلامتی

– کاربرد تجهیزات و وسایل

– شناخت خطرات بالقوه که از حرکات ناشی

می‌شوند.

– تصحیح و تجزیه و تحلیل اشتباهات خود و دیگران

۶-۲- حیطه‌ی عاطفی:

– قبول و پذیرش احساسی که در نتیجه‌ی مبارزات،

موفقیت‌ها و شکست‌ها در حرکات بدنی به وجود می‌آید.

– مشارکت و نشان دادن احترام نسبت به کسانی که

دارای مهارت‌های مشابه یا متفاوت با ما هستند.

۶-۳- حیطه‌ی روانی – حرکتی:

– غلتیدن به طرفین بدون توقف، بالا و پایین پریدن

با استفاده از ترکیب

– ترکیب حرکات و تنظیم کردن آن‌ها به صورت یک

مجموعه (برنامه)

تا ۵ نفره کار کنند و برای اجرای مهارت‌ها براساس نیاز فراگیرنده، با شناخت نحوه‌ی کمک کردن، به او یاری دهند.

۷-۱- تعریف کمک کردن: کمک کردن یعنی

مشارکت فعال در اجرای یک حرکت. بنابراین، ۱- چنان‌چه

معلومات و اطلاعات شما در مورد یک مهارت حرکتی

کافی نیست نمی‌توانید به تمرین‌کننده کمک نمایید. ۲- فقط

قسمت‌های مشخصی از بدن تمرین‌کننده را می‌توان برای

کمک کردن گرفت و به او کمک رساند. این قسمت‌ها

عبارت‌اند از بازو، ساعد، بالای مچ، ران، ساق، اطراف

نشیمن و زیر کتف‌ها. ۳- همیشه باید به قدر کافی به

تمرین‌کننده نزدیک باشید و هرگز با اجزای بدن خود برای

او مزاحمتی فراهم نکنید. ۴- همیشه محل فرود او را

آزاد بگذارید. ۵- تا آخرین لحظه او را رها نکنید. ۶-

هرچه تمرین‌کننده ماهرتر شود کمک به او را کم‌تر کنید

تا او به‌زودی بدون کمک، قادر به اجرای آن حرکت

گردد.

۷-۲- تعریف مراقبت: مراقبت، رفتاریست که

در آن فرد مراقب، هوشیارانه در انتظار به سر می‌برد تا

چنان‌چه حادثه‌ای در شرف وقوع باشد از آن جلوگیری

نماید.

۷- کمک کردن و مراقبت در ژیمناستیک

دانش‌آموزان در ورزش ژیمناستیک هرگز اجازه‌ی

تنها کار کردن را ندارند. آن‌ها همیشه باید در گروه‌های ۳

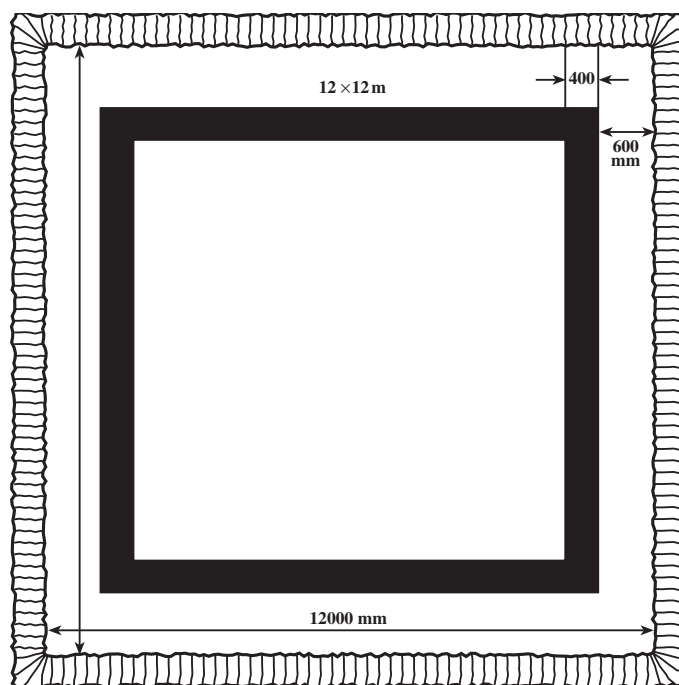
خودآزمایی

- ۱- ژیمناستیک را تعریف نمایید.
- ۲- اهمیت ژیمناستیک در چیست؟ موارد را بیان کنید.
- ۳- ژیمناستیک به چند شاخه تقسیم می‌شود؟
- ۴- چند تن از پیشروان تاریخی این رشته را نام ببرید.
- ۵- «توانایی‌های منحصر به فرد» در ژیمناستیک توسط چه کسی مطرح گردید؟
- ۶- همه‌جانبگی در تمرینات ژیمناستیک توسط چه کسی مطرح گردید؟
- ۷- مراقبت را تعریف کنید و تفاوت آن را با کمک کردن بیان نمایید.

زمین

حرکات پایه از گروه A

اهداف رفتاری: در پایان این فصل، دانش آموز باید با توجه به توانایی منحصر به فرد خویش، در اجرای یکی از سطوح زیر (آسان، متوسط، مشکل) توانمند گردد:



طبقه بندی آموزشی حرکات زمین در ۳ سطح آسان، متوسط، مشکل

اهداف یادگیری	مشکل	متوسط	آسان
- جابه جایی، تعادل، چرخش - ترکیب مهارت های اساسی - تقویت خلاقیت تقویت حیطه های شناختی، عاطفی، روانی - حرکتی	- گام ها - سکسکه ها - پرش ها - چرخش ها - اتصالات - شیرجه غلت - غلت عقب بالانس - بالانس غلت - پیچ در ترکیب - ابداعات	- گام ها - سکسکه ها - پرش ها و ترکیب آن ها - شیرجه غلت - چرخ فلک (یک دست) - بالانس رفت و برگشت - ابداعات	- گام ها - سکسکه ها* - ترکیب آن ها - غلت جلو و ترکیب آن - غلت عقب (با تنوعات) - فرشته - چرخ فلک - ابداعات

* نوعی گام برداشتن است که در بخش گام ها با آن آشنا می شوید.

۱- تعریف زمین

است، که به ترتیب هر گروه از ۱/۸ تا ۸/۰ نمره امتیاز دارند. دشواری حرکات، تکنیک، اجرا، نوآوری و ترکیب، از اجزای مورد توجه داوران در ارزش‌یابی لیاقتهای ورزشی ژیمناست‌ها در مسابقات است.

حرکات در روی زمین در اصل مقدمات ژیمناستیک هنری یا قهرمانی است که در اجرای این حرکات شناخت خانواده‌های حرکتی بسیار مهم‌اند. در کتاب حاضر، شما با خانواده‌ی غلت‌ها، رفتن روی دست‌های کشیده و نیم پشتک‌ها آشنا می‌شوید.

۲- گام‌ها

گام‌ها، در واقع اجزای وصل‌کننده هستند و باید با دقت کامل تمرین شوند. دانش‌آموزان باید خودشان گام‌های دل‌خواهشان را در شکل‌های مختلف با نظم (ریتم) پیدا کنند و تمرین نمایند.

شیوه‌ی نگاه‌داشتن بدن: بدن مستقیم و کیپ^۲ بدون قوس کمر

شیوه‌ی نگاه‌داشتن بازوها: در اطراف (البته چنان‌چه مدل خاصی ارائه نشده است یا بر طبق سلیقه‌ی شخصی)

۳ [آ]: مفاصل پا و مچ برای کاملاً نرم و انعطاف‌پذیر شدن، باید تمرین داده شوند.

اساس حرکات زمین نیز، شناخت سه حلقه‌ی حرکتی: جابه‌جایی، تعادل و چرخش است.

۱-۱- داوروری در حرکات زمینی: مسابقات رسمی

این قسمت از ژیمناستیک، بر روی سکویی از چوب به ابعاد ۱۲×۱۲m تا ۱۴×۱۴m، که در زیر آن فنرهای مخصوصی به کار رفته و روی آن با پوششی از موکت مخصوص پوشیده شده است اجرا می‌شود. زمان اجرای برنامه حداقل یک دقیقه و ۱۰ ثانیه و حداکثر یک دقیقه و ۳۰ ثانیه است. قضاوت در مسابقات بین‌المللی به عهده‌ی ۶ داور و ۲ سرداور و یک منشی است، که براساس مقررات تعیین شده، در اطراف سکوی اجرا و با رعایت نظم مخصوص مستقر می‌گردند. حرکات، در چند گروه با ارزش‌های (A، B، C، D، E، F، G)

۱-۲- راه رفتن:



۴ [ت]: پا از کنار پای ثابت با تاب جلو می‌آید. رویه‌ی پا کشیده و پنجه‌ی پا تا موقع زمین گذاشتن، نزدیک زمین است. ابتدا سینه‌ی پا زمین گذاشته می‌شود و سپس روی همه‌ی کف پا پایین می‌آیم. پاها هم چنان کیپ می‌مانند.

۱- در مسابقات بین‌المللی این تعداد حتماً رعایت می‌شود: به بخش مقررات این کتاب مراجعه شود.

۲- یعنی، آگاهانه و اختیاری، عضلاتی که باید منقبض باشند، منقبض بمانند به طوری که همیشه قسمت ناف به طرف ستون فقرات کشیده شود.

۳- حرف اختصاری «تمرینات آمادگی»

۴- حرف اختصاری «تکنیک»

اش ^۱	ر.اش ^۲
۱- پای حرکت خیلی بلند می شود.	۱- نُک پا نزدیک زمین بماند.
۲- گام خیلی کوچک است.	۲- نُک پا خیلی دور به جلو کشیده شود.

تن^۳: ۱- روی سینه پا راه رفتن
۲- سه گام (سه ضرب)

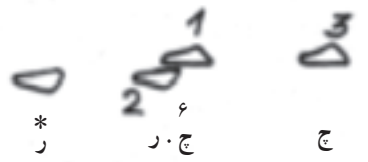
ات^۴: ۱- دو قدم، سپس پرش باز
۲- سه قدم، روی پنجه، سپس یک چرخش کامل



۲-۲- سکسکه (به جلو، به پهلو، به عقب):

ت^۵: پای اول روی سینه‌ی پا به جلو، روی زمین گذاشته می شود. پای دوم پشت پای اول و نزدیک (به پهلو، به عقب) پای اول همان گونه روی زمین گذاشته می شود (روبه‌ی پای دوم تقریباً پاشنه‌ی پای اول را لمس می کند).

۲-۳- تغییر گام (به جلو، به پهلو، به عقب):



تم: سکسکه (راست و چپ) و یک قدم دیگر (راست) در ۲ یا ۳ ضرب

ات: ۱- تغییر گام با $\frac{1}{4}$ چرخش ضمن سکسکه و
۲- تغییر گام پرش با باز کردن پاها
۳- تغییر گام، پرش پا باز
 $\frac{1}{4}$ چرخش، تغییر گام به عقب به جلو، غلت جلو

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| ۱- حرف اختصاری «اشتباهات» | ۲- حرف اختصاری «رفع اشتباهات» |
| ۳- حرف اختصاری «تنوع» | ۴- حرف اختصاری «اتصالات» |
| ۵- حرف اختصاری کلمه «تمرین» | ۶- حرف اختصاری «چپ» و «راست» |

۴-۲- گام ضربدری:

ت: قدم ضربدر به جلو، پشت پای ثابت (نشیمن همواره نرم می چرخد اما شانه‌ها ثابت هستند).

۳- جهیدن، چرخ فلک با ضربدر، $\frac{1}{4}$ چرخش برای

تبادل فرشته

ات: ۱- قدم به پهلو، قدم ضربدری برای پریدن با

پای باز

۲- ضربدر مایل جلو برای ضربه در پرش (مثل پرش

گابریلی*)

۵-۲- دویدن:



ت: گام به دور، روی سینه‌ی پا، بالاتنه مستقیم

ر.اش	اش
اجرای گام‌های گوناگون با سینه‌ی پا	۱- نشیمن خیلی پایین آورده می‌شود.



تن: ۱- دویدن با ۲ یا ۳ ضرب

۲- دویدن با رساندن پاشنه‌ها به نشیمن

۳- دویدن روی منحنی

* ضربه زدن پاها به یکدیگر در فضا

۳- جهیدن

۳-۱- جهیدن با باز کردن پا به جلو به عقب:



ت: فرود روی پای پرش*، بالاتنه مستقیم، پای حرکت کشیده، مچ پا کشیده تا سینه‌ی پا حالت فنری به مفاصل بدهد.

ات: ۱- سه قدم دویدن برای جهیدن
۲- تغییر گام برای جهیدن

تن: جهیدن با باز کردن پا به جلو یا به عقب و $\frac{1}{p}$

دور چرخش

۳-۲- جهیدن با زانوی خم به جلو:



ت: فرود روی پای پرش، بالاتنه مستقیم، پای حرکت کمی خم، بازوها یکی جلو یکی عقب، یا هر دو مثل هم

۳- جهیدن با زانوی بلند به جلو، جهیدن پا باز

تن: ۱- سه قدم دویدن برای جهیدن

به عقب و $\frac{1}{p}$ دور چرخش

۲- تغییر گام برای جهیدن



* پایی است که به زمین فشار می‌آورد و باعث جدا شدن از زمین می‌گردد؛ به عبارتی «پای فشار»

۳-۳- جهیدن با رساندن یک پاشنه به نشیمن:



ت: فرود روی پای پرش، نگاه روی شانهای مقابل پاشنه

تن: ۱- جهش با خم کردن زانو برای رساندن

پاشنه به نشیمن

۲- جهش با رساندن پاشنه به نشیمن، تعویض

روی مسیر منحنی

۳-۴- سکسکه جهش به جلو:



ت: جهش از روی یک پا به روی پای دیگر: قدم برای جهیدن. پای حرکت به داخل برده

می شود و روی پای حرکت فرود می آیم.

۳-۵- جهیدن با تعویض (سکسکه جهش و

قدم):



ت: ۱- جهیدن با تعویض پا

۲- جهیدن و چرخ فلک

۶-۳- پا بکس با جهش:



ت: جهش از یک پا به سوی پای دیگر گام به پهلو برای جهش، پای حرکت به داخل و فرود روی پای حرکت (پاها در فضا، کاملاً صاف و چسبیده به هم هستند.)

۴- پرش‌ها

فرود* می‌باید هم‌چون جهیدن کاملاً نرم و فنری باشد. بنابراین، باید به عنوان یک اصل مهم، ابتدا با تمرینات مختلف قبل از شروع پرش‌ها تمرین شود. اهمیت این حرکت به قدری زیاد است که بین دو ژیمناست هم سطح، ژیمناستی که فرودهای صحیح و مطمئن‌تری دارد بر دیگری برتر است. و در مسابقات استاندارد سرنوشت قهرمانی را تعیین می‌نماید.

تن: ۱- پا بکس با $\frac{1}{4}$ دور چرخش

۲- پا بکس با $\frac{1}{4}$ چرخش جهت جهیدن

۳- پا بکس برای چرخ فلک

۴- دویدن، جهیدن، چرخ فلک پا بکس

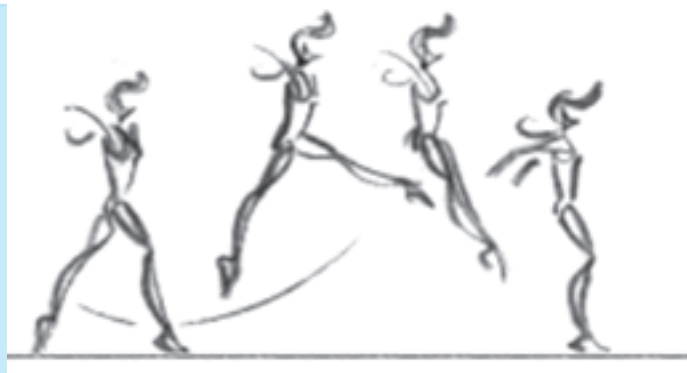
۱-۴- پرش پا صاف:



ت: با پای بسته برخاستن، بدن کاملاً کشیده، بازوها جلو و بالا تاب می‌خورند. (بدون قوس کمر)

* آموزش دقیق فرود از اصول پایه است و مریبان و فراگیران باید به اهمیت آن واقف باشند. در هر فرودی باید زاویه زانوها (ساق و ران) حدود 160° و زاویه بالاتنه و ران نیز 160° باشد. ابتدا باید سینه‌ی پاها زمین را لمس کند، سپس تمام کف پا روی زمین قرار گیرد و در این حالت متوقف گردد. و پاشنه‌ها کاملاً به زمین بچسبند.

۲-۴- پرش پا باز:



ت: یک پا برخاستن و باز کردن، پا به جلو، فرود روی هر دو پا

تن: پرش پا باز با $\frac{1}{4}$ یا $\frac{1}{2}$ دور چرخش

ات: پرش پا باز، جهش غلت، جهش

۳-۴- پرش گام کشیدن:



ت: تنظیم گام، پای حرکت کاملاً کشیده به جلو پرتاب می شود (بالا تنه مستقیم)، سینه ی پا به زمین می رسد. روی پا و در حالت کاملاً کشیده، فرود اجرا می شود.



تن: پرش پا باز 180° درجه

۴-۴- پرش آهو:



ت: در موقع برخاستن، پای حرکت کمی از زانو خم، سپس کشیده باشد، نشیمن در موقع پرواز جلو آورده شود و بالاتنه کاملاً صاف بماند.

تم: ۱- از دویدن با علامت معلم (اجرای پرش آهو)

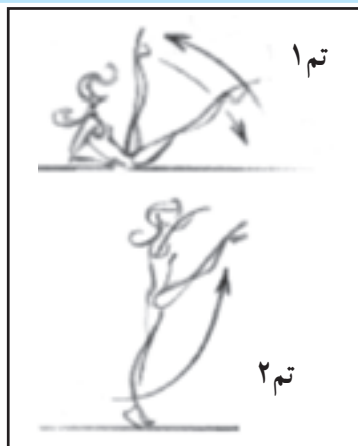
۲- پریدن روی تشک‌ها و حلقه‌های پراکنده

روی زمین

۴-۵- پرش قیچی:



ت: پای حرکت، کاملاً کشیده به بالا و جلو پرتاب می‌شود. سپس پای پرش (پای فشار) از کنار پای حرکت می‌گذرد و تا سطح افق بالا می‌آید.



تم: ۱- در حالت نشسته پاها را قیچی کنید.

۲- ضمن راه رفتن پا را به پا باز پرتاب نمایید.

۳- پرش قیچی را از دویدن مایل و از روی

طناب اجرا کنید. (پای پرش کاملاً کشیده)

تن: قیچی به عقب، قیچی با $\frac{1}{4}$ چرخش

۴-۶- پرش گربه:



ت: هم چون پرش شماره ۵، اما با بالا آمدن زانو (خم کردن زانو) (بازوها جلو و بالا و یا فرم‌های دیگر)

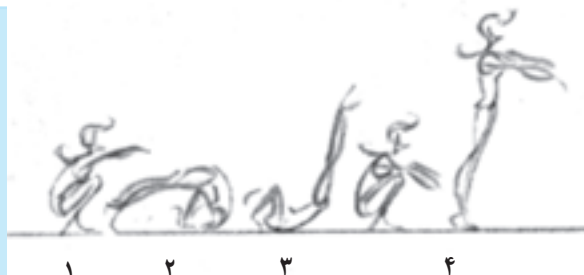
تن: پرش گربه با $\frac{1}{4}$ دور چرخش

۴-۷- پرش ضربه در فضا (گابریلی):



ت: پریدن روی یک پا و فرود روی همان پا. در طول پرواز، پاها به یکدیگر ضربه می‌زنند. این پرش هم به جلو و هم به پهلوها و هم به عقب امکان پذیر است.

۵- غلت جلو



- ت:** ۱- دست‌ها به طور موازی روی زمین گذاشته می‌شود.
 ۲- چانه کاملاً به طرف سینه آورده می‌شود.
 ۳- پشت کاملاً گرد و عضلات کاملاً کیپ.
 ۴- بدون گذاشتن دوباره‌ی دست‌ها به زمین، برخاستن انجام می‌شود.

آ: ۱- انعطاف عضلات پشت

۲- قدرت عضلات شکمی

۳- قدرت سوار شدن روی دست‌ها



تم: ۱- گهواره با پای جمع توی سینه

توجه: ستون فقرات مهره به مهره به زمین

رسانده شود و مهره به مهره برداشته شود.



۲- غلتیدن از ارتفاعات (مثل جعبه‌ی خرک

مطبّق، نیمکت، مینی خرک).



۳- غلتیدن روی سطح شیب‌دار (با استفاده

از پیش تخته و یا هر وسیله‌ی دیگری که بتواند برای

تشک شیب ایجاد نماید).

۴- غلتیدن از شنای سوئدی به کمک یار.



۵- غلتیدن پا جمع که به حرکت فرم توپی

می دهد.



۶- کشیدن پاها روی صورت، گذاردن دستها

کنار گوش و غلتیدن به جلو، برخاستن بدون استفاده از

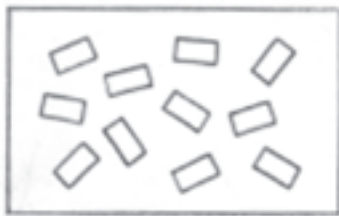
دستها.



۷- غلت جلو با کشیدن پاها روی صورت.



ر.اش	اش
۱- از حالت شنای سوئدی روی دست‌ها بروید و غلت جلو را انجام دهید.	۱- وزن به قدر کافی روی دست‌ها نیست.
۲- به طور چمباتمه، پاها را بغل کنید و بالاتنه به طرف پاها آورده شود.	۲- بالاتنه بعد از چرخیدن بالا نمی‌آید.
- تمرین با یار: به صورت چمباتمه دست‌ها را به یار بدهید. پس از رها شدن دست‌ها، غلتیدن به عقب و غلتیدن به جلو و گرفتن دست‌های یار برای برخاستن.	۳- دست‌ها برای برخاستن به زمین گذاشته می‌شوند.
۳- یار دست‌های تمرین‌کننده را که روبه‌روی او ایستاده است می‌گیرد.	
- دو بار غلت جلو پشت سر هم	
- چمباتمه جلوی نردبان سوئدی	
- غلتیدن به عقب و جلو، گرفتن زده و مجدداً تکرار.	

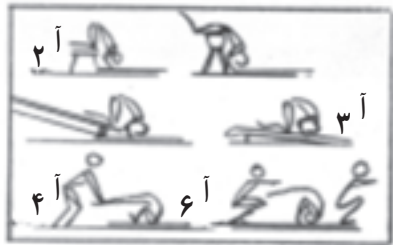


گ ۱

روش تدریس و سازماندهی کلاس

۱- تمرین گروهی: ۲ تا ۴ دانش‌آموز در مقابل هر

تشک

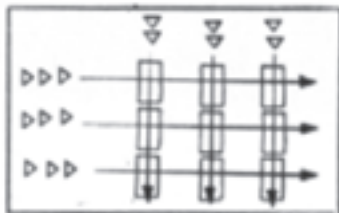


گ ۲

۲- تمرینات شماره ۲، ۴، ۵ و ۷ مربوط به غلت جلو

۳- تمرین ترکیبی: قدم، پرش پا باز، غلت جلو،

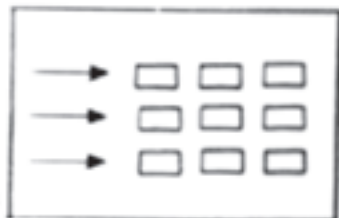
پرش صاف بالا



گ ۳

۴- تمرین زنجیره‌ای: پرش پا باز، غلت پرش پا

باز غلت، از تشک‌های پشت سر هم استفاده شود.



گ ۴

۵- تمرین ایستگاهی با استفاده از وسایل

- غلت جلو پرش صاف به بالا با استفاده از پیش تخته

- درو تو دست جفت پا روی میله کوتاه پارالل آموزشی

- از میله پارالل رد شدن و فرود

۶- تمرین از خانواده حرکتی غلت جلو

- تن** : ۱- غلت جلو با شروع از حالت‌های نشسته، پاها طرفین، نشسته قیچی، نشسته روی ساق پاها
- ۲- غلت جلو با اتمام، پا باز برخاستن، پا باز نشستن، پا صاف نشستن
- ۳- غلت جلو، دو نفر با گرفتن مچ پاهای یکدیگر و اجرای غلت از روی یکدیگر
- ۴- چه کسی ابتکار جدیدتری دارد؟

۱-۵- جهش غلت جلو:



- ت** : ۱- دست‌ها را بعد از پرش روی زمین می‌گذاریم.
- ۲- وضعیت نشیمن در طول حرکت ثابت است. (عضلات کاملاً کیپ‌اند)



- آ** : ۱- پرش خرگوشی از یک تشک به تشک دیگر



- ۲- در لبه‌ی نیمکت به حالت چمباتمه نشسته، فشار دست‌ها به زمین، غلت جلو اجرا می‌شود (از بالا به پایین).
- ۳- جهش، غلت جلو از زمین بر روی دو نیمکت موازی که روی آن تشک ایمنی گذاشته‌ایم (از پایین به بالا).
- ۴- جهش، غلت جلو از روی موانع گوناگون

۱- غلتیدن از تعادل (شمع) با باز نگه داشتن مفصل ران تا حد امکان و عضلات نشیمن کاملاً کیپ

۱- بدن در موقع چرخیدن به هم می‌ریزد. زانوها به صورت می‌خورند.



۲-آ



۳-آ

۲-۵- جهش روی یک پا غلت جلو (شیرجه غلت یک پا):

۱- فرشته، غلت جلو

۲- یک پا جهش برای غلتیدن با کمک یار (کمک به شکل حفاظت و هل دادن از شکم و ران)

۳- با استفاده از پیش تخته یک پا جهش غلتیدن روی دو نیمکت موازی که روی آن‌ها با تشک پوشانده شده است.

- ۵- پرش پا باز، غلت جلو پرش پا باز، غلت جلو،
 ۶- پرش پا باز، جهش غلت جلو،
 ۷- دوگام، پرش گربه، جهش یک پا غلت جلو،
 ۸- ترکیباتی با استفاده از انواع گام‌ها، جهش‌ها،
 پرش‌ها و غلت‌ها با نظم (ریتم) حساب شده با استفاده از
 موسیقی.

- ات** : ۱- غلت جلو، پرش صاف بالا، غلت جلو،
 ۲- غلت جلو، پرش صاف بالا با $\frac{1}{4}$ دور
 چرخش غلت جلو،
 ۳- غلت جلو، پرش صاف بالا با $\frac{1}{4}$ دور
 چرخش، غلتیدن به عقب به منظور شمع، غلتیدن به جلو،
 ۴- غلت جلو برخاستن پا باز، غلت جلو،

۶- غلت عقب



ت : گذاشتن دست‌ها کنار گوش‌ها روی زمین به منظور رفع فشار از گردن

پیش شرط (آمادگی بدنی)

۱- انعطاف ستون فقرات

۲- قدرت در سوار شدن روی دست‌ها

۳- قدرت عضلات شکم



۱-آ

آ : ۱- چمباتمه، غلتیدن به عقب، رفتن به تعادل

روی شانه‌ها پاها جمع.

۲- مثل تمرین (آ-۱) اما با یک جهش کوتاه قبل از




غلتیدن.



۲-آ

۳- غلت عقب از سطح شیب‌دار (هم‌چنین با

کمک یار روی شانه‌ها).

ر.اش	اش
<p>۱- تمرین آ-۱</p> <p>۲- به پشت روی یک سطح شیب دار دراز بکشید. به سرعت زانوها را در سینه جمع کنید و به عقب بغلتید.</p> 	<p>۱- پشت صاف است.</p> <p>۲- پاها جمع نمی‌مانند.</p>
<p>۳- غلت عقب روی درِ جعبه‌ی خرک به طوری که دست‌ها اطراف درب جعبه‌ی خرک مطبق را بگیرند.</p> 	<p>۳- غلت عقب، کج است.</p>
<p>۴- غلت عقب پا راست</p> 	<p>۴- وزن، خیلی کم روی دست‌ها می‌آید.</p>

ات : ۱- غلت عقب، غلت جلو

- ۲- غلت عقب، پرش صاف بالا با $\frac{1}{4}$ دور چرخش، غلت جلو
- ۳- غلت عقب یک پا $\frac{1}{4}$ دور چرخش برای انجام پا بکس به پهلو
- ۴- غلت عقب روی یک پا، $\frac{1}{4}$ دور چرخش برای غلت یک پا جهش
- ۵- ترکیباتی با گام‌ها، جهش‌ها، پرش‌هایی که بر روی یک قطعه‌ی موزیک تنظیم و تهیه شده باشد.



تن ۱

روش تدریس : سازماندهی

۱- هم چون فرم اول تمرین غلت جلو صفحه‌ی ۱۷

کتاب

۲- خانواده‌ی غلت‌ها تمرین شود. این غلت از

طریق تمرین خانواده‌ی حرکتی غلت‌ها به خوبی تقویت پذیر است.



تن ۲

تن : ۱- غلت عقب روی ساق پا پایین آمدن



تن ۴

۲- غلت عقب روی یک پا

۳- غلت عقب پا باز ایستادن

۴- غلت عقب با پاهای کشیده

۷- بالانس



ت : ۱- از یک جهش و یا یک قدم به جلو استفاده کنید. بازوها به طور موازی به جلو و بالا

برده می‌شوند.

۲- با آوردن بالاتنه به پایین، پای فشار کاملاً خم می‌شود. بازوها، پشت و پای عقب کاملاً

کشیده می‌مانند.

۳- دست‌ها به طور موازی به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز و روی زمین گذاشته می‌شوند.

۴- باز کردن پای فشار با قدرت و به طور هم‌زمان تاب دادن پای پرتاب به خط عمود. نگاه

در تمام مراحل روی دست‌هاست.

پیش شرط (آمادگی بدنی):

۱- انعطاف در کمر بند شانه‌ای و مفصل میچ دست‌ها

۲- قدرت در کمر بند شانه‌ای، شکم، نشیمن



۱-آ

۱-آ: ۱- بالانس رفت و برگشت را اجرا نمایید. با پای دیگر نیز امتحان کنید و این تمرین را بارها تکرار نمایید. فراموش نکنید که برای شروع، باید یک پا جلو و یک پا عقب باشد.



۲-آ

۲- مانند تمرین ۱ با کمک یار (در گروه‌های سه نفره) هر کمک کننده یک ران تمرین کننده طرف خود را به مانند ساندویچ* می‌گیرد.



۳-آ

۳- مانند تمرین ۲ با اجرای حرکت قیچی روی دست‌ها، توسط پاها.



۶-آ

۴- یک تا سه قدم، سپس جهش با باز کردن پا به جلو (حرکت با ضرب یا ریتم همراهی می‌شود).
 ۵- قدم، جهش با باز کردن پا به جلو برای رسیدن به یک بالانس سریع و قیچی زدن، فرود و همان تمرین با پای مخالف (چندین بار)
 ۶- جهش برای بالانس اما مقابل دیوار (یک یار حرکت را تصحیح می‌نماید).

* اصطلاحی است در مورد نوع گرفتن به منظور کمک کردن، که کف دست‌های کمک کننده روبه‌روی یکدیگرند و عضو مربوط تمرین کننده

ر.اش

اش



۱- جهش کوتاه‌تر، با پای کمی بازتر، سنگینی به جلو کشیدن بدن و قبل از رسیدن پا به جلو رفتن، متوقف شود.



۱- جهش با تمایل سنگینی بالاتنه به عقب



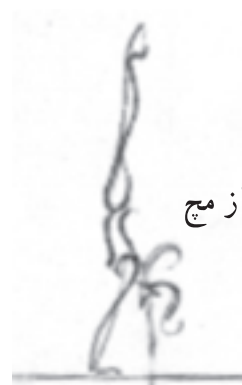
۲- نگاه به دست‌ها، بالانس در حالی که شکم روبه دیوار و غلتیدن با کمک یار، کشیدن ناف به طرف ستون فقرات در بالانس ضروری است.



۲- قوس کمر



۳- تمرینات مخصوص بالانس، در حالی که شکم رو به دیوار است.



۳- شانه‌ها جلو تراز میچ دست‌ها هستند.

روش تدریس

- ۱- سازماندهی: تمرینات آ-۱ تا آ-۶، مربوط به بالانس روی تشک‌های پراکنده، مقابل هم اجرا شود. گروه‌های سه نفره (که تمرین کننده و کمک کننده دائماً در تعویض هستند) تشکیل شود.
- ۲- خانواده‌های حرکتی بالانس تمرین شوند.



تن: ۱- بالانس با باز کردن پاها به طرفین،



۲- بالانس با پا باز یک پا جلو یک پا عقب،



۳- رسیدن به بالانس و $\frac{1}{4}$ چرخش،



۴- ایستاده، پاها کمی باز از پهلو به بالانس رفتن.

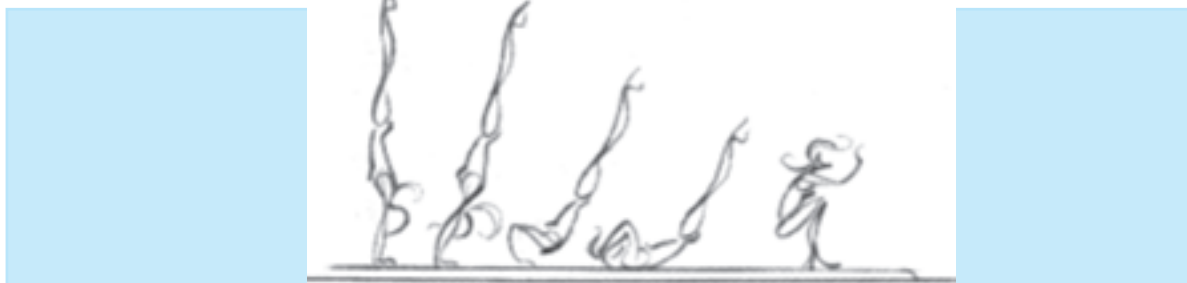


ات: ۱- بالانس به دیوار، آوردن پاها به طرف دست‌ها و غلت عقب (نشیمن در اوج می‌ماند).
۲- بالانس، فرود با بدن زاویه پا باز، غلت جلو

یا عقب

۳- فرشته (تعادل روی یک پا)، بالانس

۱-۷- بالانس غلت جلو:



ت : ۱- در تمام طول غلتیدن، بدن کاملاً کشیده می ماند.

۲- ضمن شروع غلتیدن (افت بدن)، شانه ها جلوی دست ها برده می شود. آرنج ها خم و چانه به طرف سینه کشیده می شود.



آ : ۱- بالانس به دیوار (شکم به طرف دیوار غلت

جلو) با کمک یار، که از قسمت ران برای دور شدن از دیوار در موقع غلتیدن به تمرین کننده کمک خواهد کرد،



۲- به روی شکم از مینی خرک آویزان یا از میله یا از جعبه ی مطبق، ابتدا با کمک، سپس بدون کمک و اجرای بالانس غلت،

۳- بالانس و غلت جلو روی دو تشک روی هم و یا تشک ایمنی.

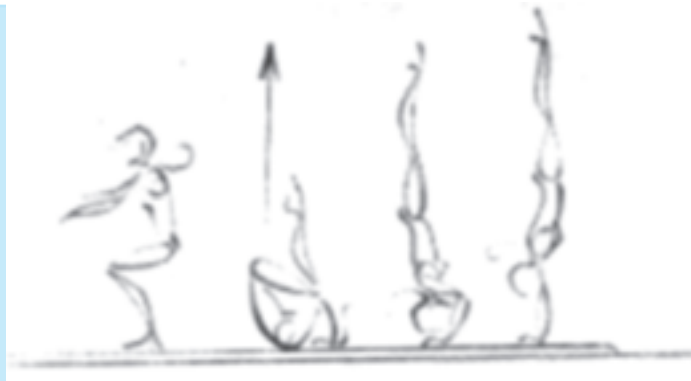
روش تدریس

سازماندهی: کار در ایستگاه، ایستگاه پشت سر هم

از آسان به مشکل، گماردن یارهای کمکی ضروری است.



۲-۷- غلت عقب بالانس (ویمیک):



ت : ۱- حرکت ضربه‌ای برای بازکردن بازوها و همزمان کشیدگی بدن
۲- قوس کمر به هیچ وجه مجاز نیست.



تم : ۱- غلت عقب با کمک، و کمک به طریق کشیدن، محل کمک رانها هستند.



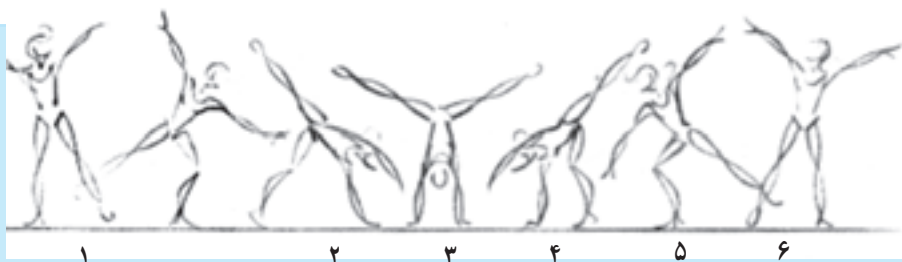
۲- غلت عقب از روی جعبه یا از روی دو نیمکت کنار هم که روی آن تشک گذاشته شده باشد (در مرحله‌ی دوم همین تمرین که با عبور مرکز ثقل و پاها از روی طناب صورت می‌گیرد).

تن : غلت عقب با پاهای کشیده برای توقف در بالانس، به مانند تصویر تکنیکی بالا

۸- چرخ فلک

چرخ فلک نباید هیچ‌گاه تک حرکت تمرین شود بلکه همیشه با یک حرکت دیگر و یا همراهی ریتمیک اجرا گردد.

برای آمادگی اجرا، از جهش یک پا جلو و هم‌چنین از پا بکس به پهلو می‌تواند شروع شود.



ت : ۱- با پاها کمی باز به پهلو ایستاده

۲- اولین دست خیلی دور از پای جلو (پای فشار) به زمین برسد.

۳- بالانس با پاهای باز از طرفین

۴- پای فرود کمی خمیده و نزدیک دست دوم، به زمین گذاشته می‌شود. دست اول به

موقع و کمی سریع، از زمین برداشته می‌شود.

۵- پاها و دست‌ها هیچ‌گاه نباید از روی یک خط صاف فرضی انحراف پیدا کنند.

۸-۱- اجرا از پهلو:

پیش شرط (آمادگی بدنی):

۱- تقویت عضلات پشت

۲- باز کردن پاها به طرفین روی بالانس (انعطاف)

۳- ترکیب، ریتمیک، دویدن جهش (پابکس از

پهلو، سکسکه به جلو با $\frac{1}{4}$ دور چرخش)



۱۰.آ

آ : ۱- از پهلو ایستادن کنار نیمکت: رد شدن از

روی نیمکت با گذاشتن دست‌ها به طرفین نیمکت از این

طرف به آن طرف (با همراهی) ریتمیک حرکت، فرود همیشه

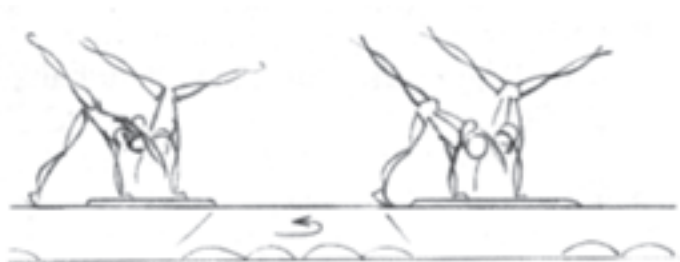
با پاهای جدا از هم و همیشه به یک جهت

۲- مانند تمرین قبل، با این تفاوت که بعد از

فرود با اجرای پا بکس ادامه یابد (با همراهی ریتمیک).



۲۰.آ



۳- مانند تمرین ۲، از روی عرض یک تشک پاها کمی بالاتر پرتاب شوند (به طرف بالانس).

۴- مانند تمرین ۳ پا بکس، چرخ فلک، پا بکس

$\frac{1}{3}$ دور چرخش و ادامه

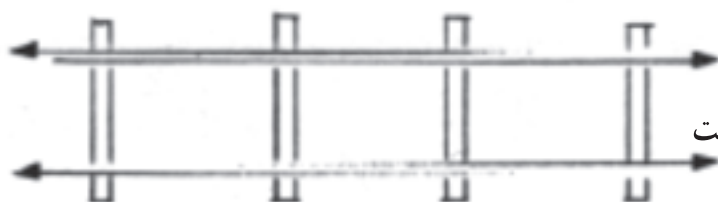
ت ۳

ت ۴



روش تدریس

پشت سر هم از روی نیمکتها

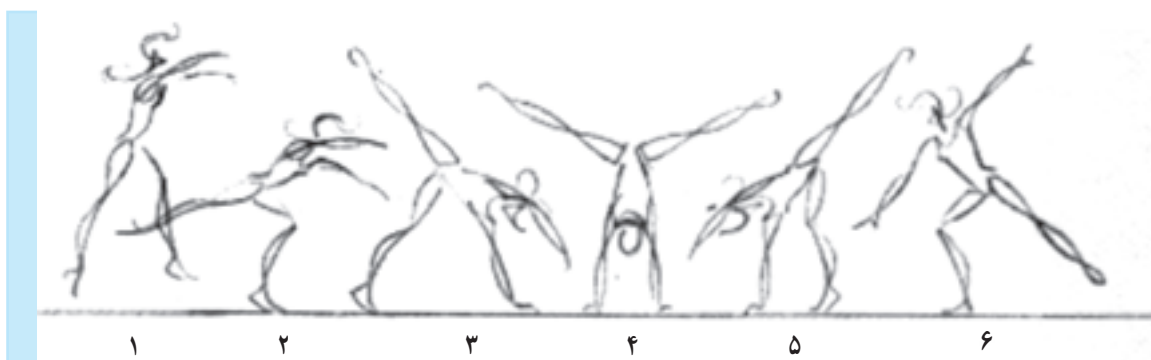


سازماندهی: از روی تشک ها رفت و برگشت

تمرین شود.



۲-۸- چرخ فلک از روبه رو:



ت: ۱- جهش کوتاه با باز کردن پای فشار که در جلو قرار دارد.

۲- یک قدم به جلو

۳- اولین دست کاملاً دور از پای فشار روی زمین گذاشته می شود.

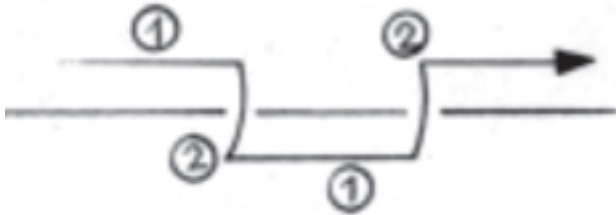
۴- بالانس با باز کردن پاها از یکدیگر

۵- پای فرود، نزدیک دست دوم به زمین گذاشته می شود.

۶- چرخ فلک روی خط مستقیم اجرا شود.

پیش شرط (آمادگی بدنی): جهش یک پا مقابل

دیوار و اجرای بالانس به دیوار



۱- یک قدم جلو جهش با جدا کردن پاها از یکدیگر به جلو (با هر دو پا با همراهی ریتمیک) تمرین کنید.

۲- یک طناب کشی را در ارتفاع ۴۰ یا ۶۰ سانتی متر نگه می داریم و از کنار طناب با پای که به طناب نزدیک است شروع می کنیم.

- یک قدم برای جهش با باز کردن پاها دست ها را آن طرف طناب می گذاریم و پاها را قیچی می کنیم.

- آن طرف طناب فرود آماده است.

- به این طرف و آن طرف طناب تمرین می کنیم.
۳- مانند تمرین ۲، با باز کردن بیش تر مفصل ران دست ها در امتداد مسیر دو، در آن طرف به زمین گذاشته می شوند.

۴- مانند تمرین ۳ اما عمود به طرف طناب

۵- مانند تمرین ۴ از عرض یک تشک (دست ها را روی تشک فشار دهید).

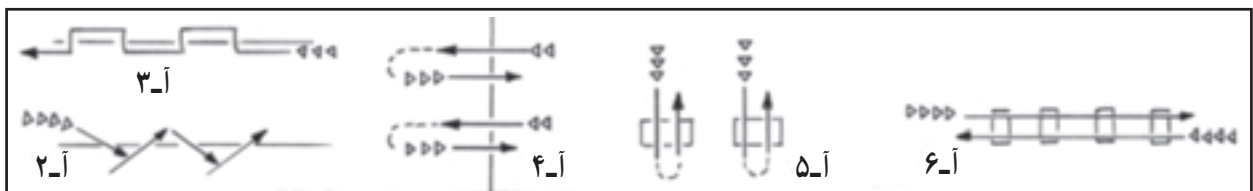
۶- مانند تمرین ۵ اما پا بکس با جهش یا $\frac{1}{4}$

دور چرخش متصل به چرخ فلک

روش تدریس

سازماندهی: تمرینات آمادگی ۲ تا ۶ با سازماندهی هایی

که در تصویر نشان داده شده، به صورت ایستادن دانش آموزان پشت سر هم در هر ایستگاه پیش نهاد می گردد.



۱- جهش بد

۲- دست‌ها و پاها در خط دویدن نیستند.

۳- دست‌ها خیلی نزدیک پا به زمین می‌آید.

۴- پاها در بالانس بسته می‌شوند.

۵- چرخ‌فلک از خط عمود نمی‌گذرد.

۶- در قسمت دوم حرکت، پای فرود

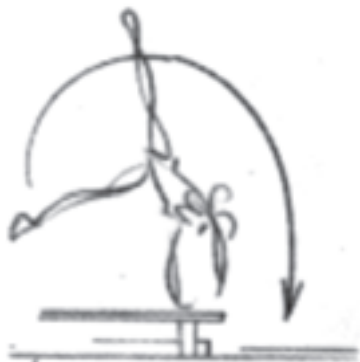
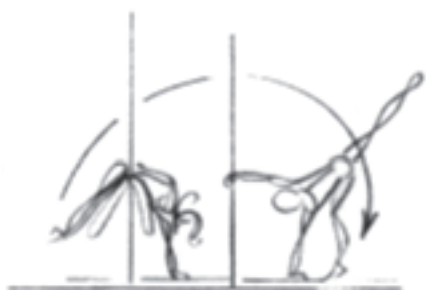
خیلی دور از دست‌هاست

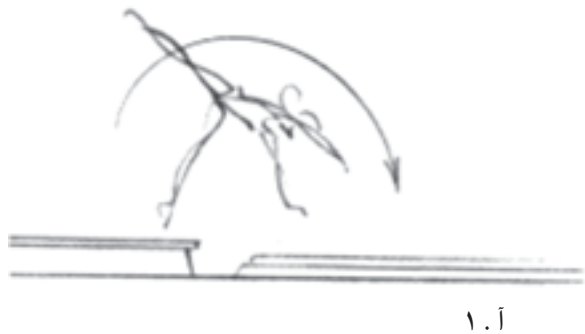
۱- بالانس (به درس مربوط به ص ۲۵ مراجعه شود).

۲- چرخ‌فلک روی یک خط صاف یا روی نیمکت اما فرود روی درب
جعبه‌ی مطبق

۳- چرخ‌فلک از پهلو از روی عرض تشک

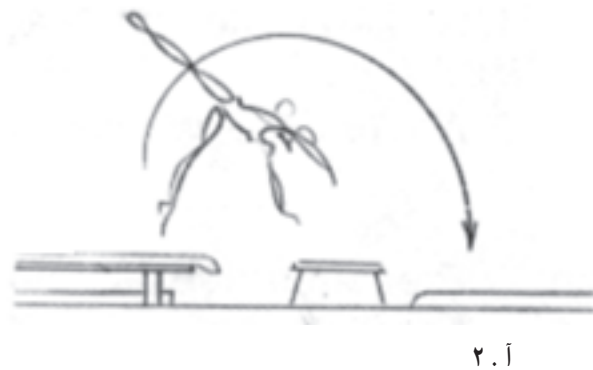
۴- بالانس به دیوار، به باز کردن پاها به طرفین

۵- چرخ‌فلک کنار طناب در ارتفاع سر، یا از کنار یک تشک ایمنی
ایستاده۶- چیدن وسایل : تمرینات اصلاحی را دنبال نمایید. (پای فرود را بیش‌تر نزدیک
دست به زمین بگذارید و از زانو کاملاً خم نمایید.)



تن ۱: چرخ فلک با جهش (جهش قبل از گذاشتن دست‌ها و قبل از مرحله‌ی پرواز)

آ ۱: از روی درِ جعبه‌ی مطبق یا تشک (دست‌ها کمی پایین‌تر)



آ ۲: از روی دو نیمکت موازی، دست‌ها روی درِ جعبه‌ی مطبق

آ ۳: با ضربه زدن روی پیش‌تخته



تن ۲: چرخ فلک یک‌دست: با دستی که اول به زمین می‌رسد زمین را لمس کنید و دست آزاد، جلوی سینه قرار می‌گیرد. (از روی دو نیمکت موازی کنار هم یا درهای خرک مطبق، که پشت سر هم گذاشته شده‌اند، تمرین شود).

تن ۳: چرخ فلک با $\frac{1}{4}$ دور چرخش به داخل یا خارج در پایان حرکت، (از روی دو نیمکت موازی به پایین تمرین شود).

ات ۱: چرخ فلک شماره‌ی تن ۱ را با سکسکه ترکیب کنید.

۲- تعادلی (فرشته)، چرخ فلک

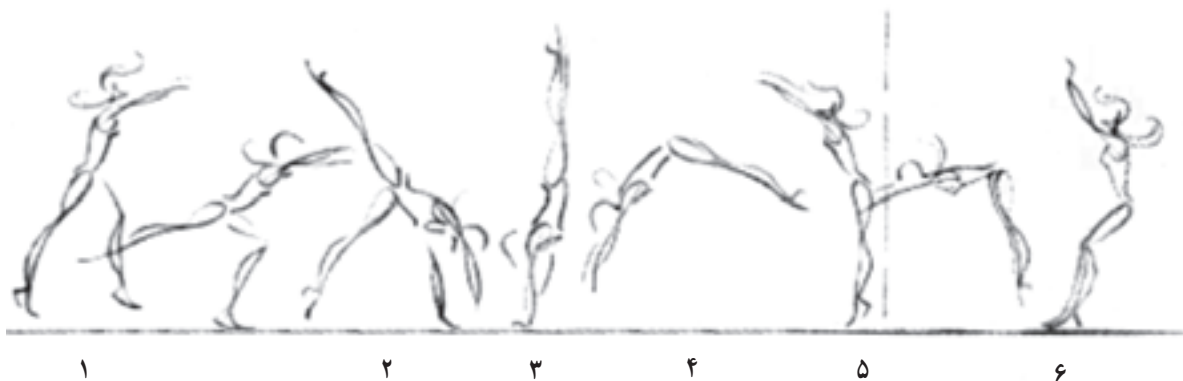
۳- چرخ فلک با $\frac{1}{4}$ دور چرخش به داخل در

پایان، سکسکه به عقب

۴- چرخ فلک با $\frac{1}{4}$ دور چرخش به خارج در

پایان، قدم برای جهش با باز کردن پا (پرش پا باز)

۹- پیچ (چرخ فلک با بستن پاها و $\frac{1}{4}$ دور چرخش)



۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶

ت : ۱- دويدن، جهش (مانند چرخ فلک)

۲- دست‌ها در امتداد مسیر دويدن، تقريباً به طور همزمان به زمین گذاشته می‌شوند.

۳- پاها در بالانس (خط عمود) بسته و $\frac{1}{4}$ دور چرخش به داخل اجرا می‌شود.

۴- قبل از فرود پا فشار قوی بازوها (دست‌ها) از زمین جدا می‌شوند.

۵- فرود برای جهش صاف بالا، پاها به هیچ وجه به دست‌ها نزدیک نمی‌شوند.

۶- فرود برای اجرای غلت عقب یا نیم وارو: برای این کار، پاها را نزدیک دست‌ها روی

زمین می‌آوریم. پیچ از مسیر بالانس (خط عمود) و روی یک خط صاف اجرا می‌شود.

پیش شرط (آمادگی بدنی):

۱- بالانس

۲- برخاستن (جهش) چرخ فلک

آ : ۱- بالانس از روی در جعبه‌ی خرک یا نیمکت

مقابل دیوار با خم کردن سریع مفصل ران و فشار قوی بازوها. برای برخاستن، ابتدا شانه‌ها را به عقب بکشید.



۱. آ

۲- آرام از روی دو نیمکت موازی یا در جعبه‌ی

خرک مطبق (کمک کننده از پشت سر در قسمت مرکز ثقل، کمک می‌کند).

۳- مانند تمرین ۲ اما، با فشار قوی و سریع دست‌ها

برای ایستادن.



۲. آ

ر. اش	اش
۱- محل فرود دست‌ها و پاها با گچ علامت‌گذاری شود.	۱- پیچ روی یک خط صاف نیست.
۲- تمرینات آمادگی ۱ و ۳ تکرار شود.	۲- فشار دست‌ها (بازوها) بسیار ضعیف است.



۱.آ



۲.آ



۳.آ

روش تدریس

سازماندهی: تمرین آمادگی ۱

تمرین آمادگی ۲

تمرین آمادگی ۳

تمرینات بالا باید به صورت ایستگاهی چیده شوند.

تن: ۱- پیچ از روی در جعبه‌ی خرک پا

مینی ترامپلین فرود روی تشک ایمنی

۲- پیچ از روی موازنه

ات: ۱- پیچ، پرش صاف بالا، با $\frac{1}{4}$ دورچرخش

و باز کردن پا به پهلو

۲- پیچ، غلت عقب

۳- پیچ، نیم وارو^۱ (با کمک)

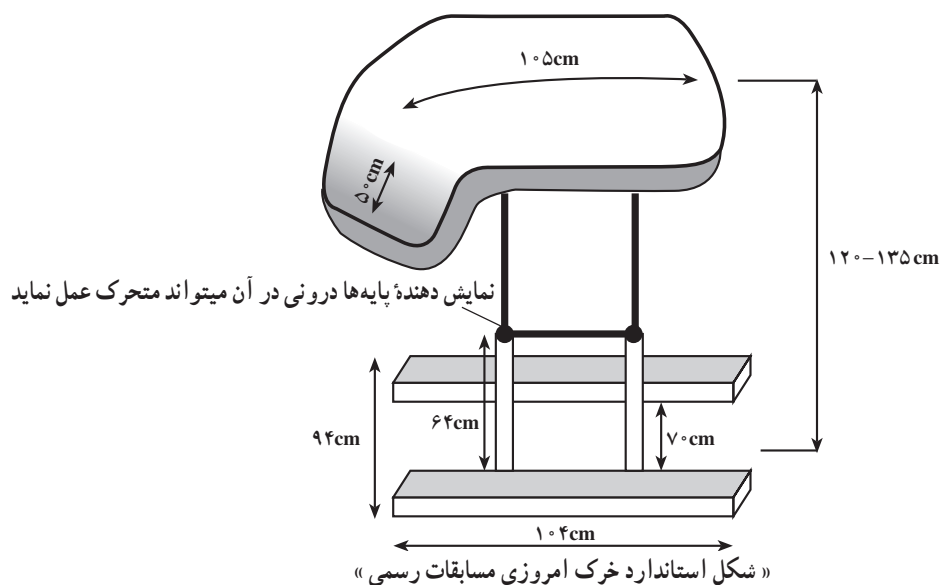
۱- پریدن به عقب روی دست‌ها به صورت بالانس

خودآزمایی

- ۱- دوگام و دو پرش را نام ببرید.
- ۲- غلتیدن‌ها در ژیمناستیک به چه خانواده‌ای تعلق دارند؟
- ۳- «تکنیک غلت عقب بالانس» را بیان نمایید.
- ۴- آیا می‌توانید گام‌ها و پرش‌های ارائه شده را با ریتم مخصوص آن‌ها اجرا کنید؟
- ۵- آیا می‌توانید غلت‌های جلو و عقب را با رعایت اتصالات اجرا کنید؟
- ۶- آیا می‌توانید بالانس را با رعایت کلیه نکات مهم آن، اجرا نمایید؟
- ۷- آیا می‌توانید چرخ‌فلک را بدون نقص در «سرعت‌های مختلف» اجرا کنید؟
- ۸- آیا می‌توانید «بیچ» را بدون نقص اجرا نمایید؟

آموزش خُرک

اهداف رفتاری: در پایان این فصل، دانش آموز باید با توانایی منحصر به فرد خود، در اجرای یکی از سطوح زیر (آسان، متوسط، مشکل) توانمند گردد.



سطح بندی پرش خُرک (جعبه، خُرک مطبق)

برنامه‌ی ساده	برنامه‌ی متوسط	برنامه‌ی مشکل
۱- دورخیز ۸ متر ۲- استفاده‌ی صحیح از پیش تخته پرش و برگشت مجدد روی پیش تخته با ۲-۳ گام ۳- درو تودست بدون پیش تخته روی ارتفاع تشک‌ها (۱۰۰ cm) (یا جعبه‌های مطبق که عرضی گذاشته می‌شوند) با گذاشتن پاها روی ارتفاع ۴- درو از پهلو + ارتفاع وسیله ۱۰۰ cm	۱- دورخیز ۱۵-۸ متر، ضربه روی پیش تخته، فرود روی تشک ۲- درو تودست با استفاده از دورخیز و درو تودست روی خُرک مطبق عرضی ^۱ با گذاشتن پاها روی خُرک - فرود + ارتفاع وسیله ۱۱۰ cm	- درو تودست (جعبه طولی ^۲ + پیش تخته) - درو طرفین خُرک طولی پیش تخته + ارتفاع وسیله ۱۲۰ cm

۱- عرض جعبه یا خُرک روبروی ورزشکار باشد.

۲- طول جعبه یا خُرک روبروی ورزشکار باشد.

۱- تعریف خرک^۱

یکی دیگر، از وسایل استاندارد مسابقه‌ای، وسیله‌ای است به نام خرک^۱ که ۱۲۰ cm برای زنان ارتفاع دارد و رویه‌ی آن از چرم پوشیده شده است. قبل از خرک، از وسیله‌ای به نام پیش تخته استفاده می‌شود که پرش و عبور از روی خرک را آسان‌تر و ممکن می‌سازد. برای عبور از خرک، همیشه باید از دست‌ها استفاده نمود. انجام پرش از روی خرک، در مسابقات کشوری و رسمی با رعایت موارد زیر ممکن است:

۱- دورخیز مسافتی حدود ۲۰-۱۸ متر

۲- پریدن روی پیش تخته

۳- جدا شدن از پیش تخته

۴- پرواز اول

۵- گذاشتن دست‌ها روی خرک

۶- پرواز دوم

۷- فرود

برای آموزش پریدن از خرک، نباید در آغاز، از وسیله استاندارد استفاده نمود. همیشه از امکانات موجود مناسب در سالن (کلاس) می‌توان استفاده کرد. تنها نکته‌ی مورد توجه در استفاده از وسایل موجود، استحکام و بی‌خطر بودن آن‌هاست.

وسایلی که می‌توان از آن‌ها برای پریدن استفاده نمود عبارت‌اند از:

۱- خرک مطبق

۲- مینی خرک‌های مختلف

۳- ارتفاعی با تشک‌ها و یا با خلاقیت مربی ارتفاع

مناسب با امکانات موجود

۲- کلیات (دورخیز و آموزش پریدن)

۲-۱- دورخیز:



- ت: ۱- دورخیز با پای پرش شروع می‌شود.
۲- شل، یک اندازه، تند شونده (حداکثر ۹ گام) گام‌ها برداشته می‌شوند.

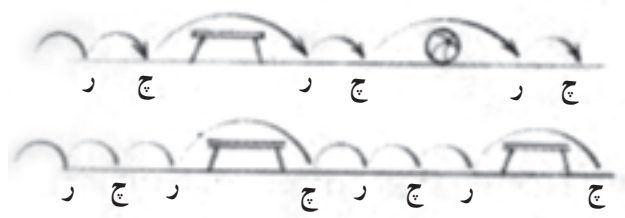
تمرینات لازم: آموزش دورخیزهای متفاوت: با ۳، ۵، ۷ و ۹ قدم (گام)

۲-۲- جفت زدن روی پیش تخته (پریدن روی پیش تخته):



- ت: ۱- برخاستن با پای پرش برای جفت کردن پاها روی پیش تخته (این گام بلندتر از گام‌های قبلی است).
۲- در این حالت سنگینی، کمی متمایل به عقب است و بازوها خیلی کم به عقب برده می‌شوند.
۳- جدا شدن از $\frac{1}{3}$ قسمت جلوی پیش تخته با پاهایی که کاملاً با هم موازی هستند. (سینه‌ی پاها بر روی پیش تخته گذاشته می‌شوند) و هرگز روی پیش تخته توقف صورت نمی‌گیرد. پیش تخته هرگز نباید با کف پا لمس شود.

تمرینات لازم:



۱- پریدن از روی نیمکت سوئدی، توپ پزشکی^۱ یا جعبه‌های کوچک خرک با ریتم‌های مختلف (برخاستن با پای پرش)



۲- مانند تمرین قبلی اما روی آخرین مانع جفت برخاستن و از روی مانع پرش به بالا، فرود، غلت جلو ۳، ۵، ۷ و با ۹ قدم دورخیز برای جفت کردن (در رسیدن از دویدن به پریدن دقت کنید).

۲-۳- جدا شدن از پیش تخته:



ت : ۱- با تمام نیرو پرش به بالا (همه‌ی مفاصل باز شوند).

۲- با بالا آوردن دست‌ها، بدن از تخته جدا و سپس صاف می‌شود، ولی بازوها در جلوی

صورت متوقف می‌گردند.

تمرینات لازم:
۱- پرش کاملاً صاف



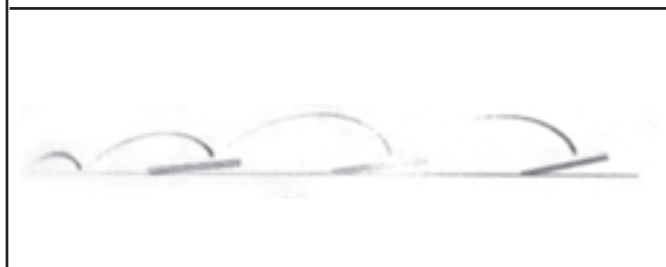
۲- از جعبه به جعبه، از تشک به تشک



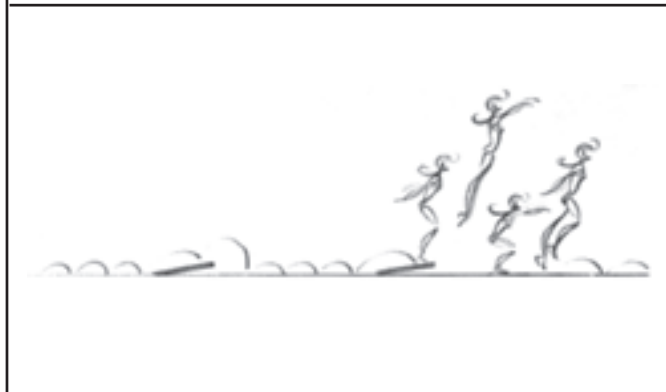
۳- از روی توپ های پزشکی یا طناب های کشیده

شده

۴- از روی ارتفاعات مختلف



۵- از پیش تخته به پیش تخته



۶- ۲ تا ۳ گام دورخیز و پرش صاف از پیش تخته

با همراهی ریتمیک حرکت

۴-۲- مرحله‌ی گذاشتن دست‌ها و فشار دادن

به آن‌ها:



ت: ۱- گذاشتن دست‌ها همیشه پس از برخاستن صورت می‌گیرد.

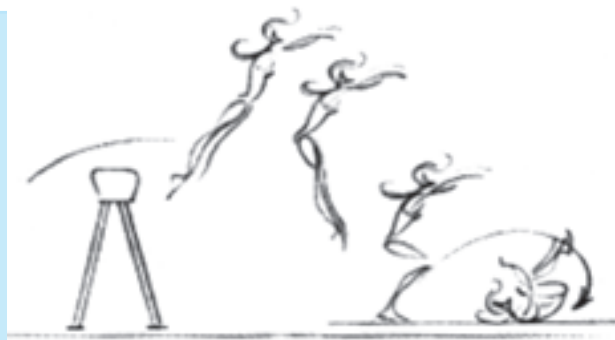
۲- این مرحله تا سر حد امکان باید کوتاه باشد.

۳- بعد از گذاشتن دست‌ها، بدن کاملاً کشیده (پرواز دوم) می‌شود.

۴- دست‌ها که به اندازه‌ی عرض شانه‌ها از یکدیگر دورند، روی خرک می‌رسند و کاملاً

در روی خرک و وسط آن گذاشته می‌شوند.

۵-۲- فرود (مهم‌ترین قسمت یک پرش):



ت: ۱- به صورت نرم و مانند فنر، از همه مفاصل (مچ پا، زانو، مفصل ران) استفاده شود.

۲- پایین پریدن می‌تواند به غلت جلو و یا پرش به بالا منتهی گردد.

۳- آموزش فشار دست

۱-۳- جهش خرگوش در انواع مختلف:

- از درون حلقه به حلقه

- از تشک به تشک

- روی نوارکشی

- از بین دو نیمکت سوئدی، از روی توپ یا طناب



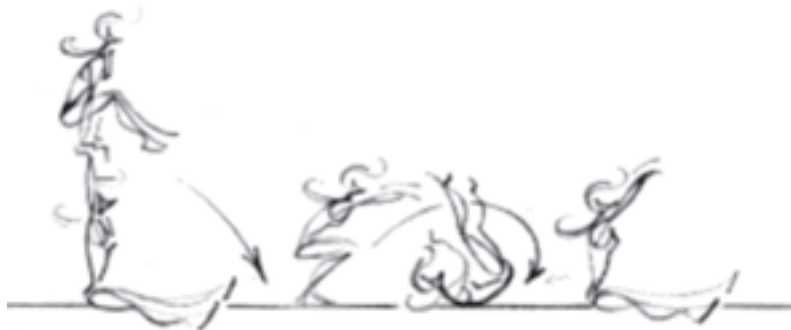
۱- در یک فرود صحیح ابتدا از سینه‌ی پاها و سپس از تمام کف پا استفاده می‌شود و همزمان زانوها خم می‌شوند. ساق و ران، در این مرحله، زاویه‌ای حدود ۱۶۰ درجه می‌سازند؛ بالاتنه و ران نیز همین‌طور. هرگز نباید زاویه از ۹۰ درجه کم‌تر شود. در حالت زانو خم و نگاه‌داشتن زوایا نیز، به دو ثانیه مکث نیاز است.

۳-۲-۲- درو تودست در انواع گوناگون:



۳-۲-۱- در دو ردیف، دانش‌آموزان

پشت سر هم قرار می‌گیرند. تمرین‌کنندگان با گذاشتن دست‌های خود روی شانه‌ی نفرات ردیف جلو از روی دست‌های آن‌ها عبور می‌کنند.



۳-۲-۲- دو نفره: درو تودست با

گذاشتن دست‌ها روی دستان یاری که نشسته و پاهایش باز و بازوهایش کاملاً کشیده بالا نگه داشته شده است. پس از فرود غلت جلو پاها طرفین نشستن.



۳-۲-۳- بر روی موانع پریدن،

پرش بالا: روی نیمکت سوئدی روی جعبه، حرک (هم عرضی هم طولی) روی مینی حرک، روی موازنه، از روی یک میله یا بارفیکس کوتاه.



۳-۲-۴- روی مینی حرک و از روی

مینی حرک‌ها با ریتم‌های مختلف پریدن

۵-۲-۳- درو تودست از روی دو مینی خرک کنار هم، که طنابی از روی آن‌ها گذرانده شده است.



۶-۲-۳- برخاستن از پیش تخته، عبور دست‌ها از روی طناب، فشار دادن بر روی جعبه‌های خرک موازی قرار داده شده (پرواز حتی الامکان بلند و بدن کاملاً کشیده که با دیر درو کردن همراه با رد کردن بدن از روی طناب همراه است).



۷-۲-۳- پریدن با استفاده از مینی ترامپلین^۱ که در راهروی پارالل گذارده شده است، رسیدن به انتهای پارالل با عبور از روی طناب که روی میله‌ها گذاشته شده است به صورتی که تاب کشیده‌ی بدن به عقب باشد.

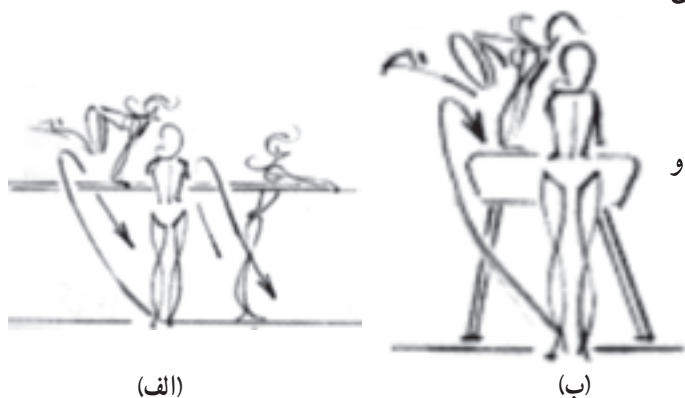


۴-۱-۴- پا جمع پریدن با گذاشتن دست‌ها از پهلو از روی نیمکت



۲-۴- از روی یک میله با ارتفاع کم به صورتی که دست‌ها بر خلاف هم میله را می‌گیرند.

۳-۴- از بین راهروی پارالل به بیرون و برعکس (الف)



۴-۴- از روی میله‌ی بلند پارالل
۵-۴- از روی یک مینی خرک (ب)

(الف)

(ب)

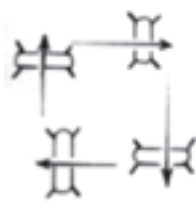
۱- وسیله‌ای است کمک آموزشی در ژیمناستیک، که چون موجب خستگی زیاد در پاها نمی‌شود، فرصت تمرین بیش‌تر با پا را فراهم می‌نماید.

۴-۶- سازماندهی : به اشکال مختلف که ضمن

حرکت، تمرینات تکرار شوند :

روی ۴ مینی خرک در چهار گوشه‌ی محوطه‌ی

مورد نظر (تمرین در چهار گروه ۲ نفره) (الف)،



الف



ب

- چهار پارالل آموزشی دخترانه (تمرین کنندگان با

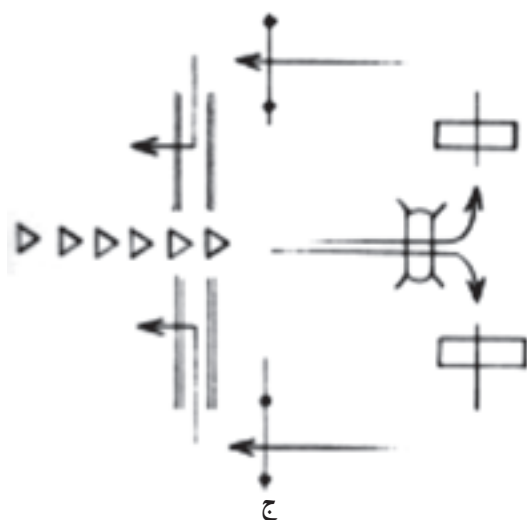
دنبال کردن پیکان‌های شکل (ب) مسیر تمرین را طی

می‌نمایند)،

- مینی خرک، جعبه خرک مطبق، میله بارفیکس،

پارالل مردانه (تمرین کنندگان پشت سر هم یا به چپ یا به

راست) (ج).



ج

۵- درو طرفین و انواع گوناگون آن

۵-۱- پریدن درو طرفین از روی نیمکت

۵-۲- (تمرین با یار) از روی یار پریدن،



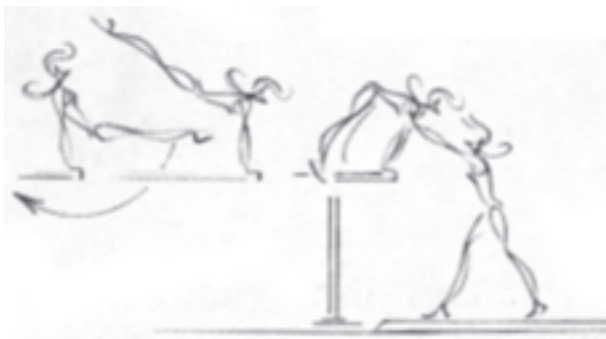
۵-۳- درو طرفین از روی یک سری مینی خرک،



۵-۴- برخاستن روی جعبه خرک مطبق عرضی،

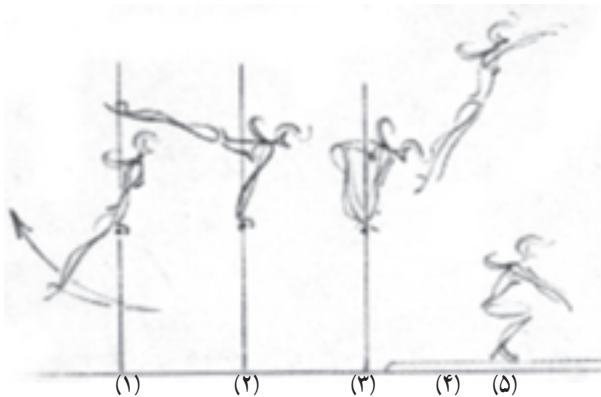
پایین پریدن با باز کردن پاها،

۱- بعد از گذاشتن دست‌ها، پاها به طرفین باز می‌شوند.



۵-۵ - از انتهای پارالل مردانه و یا از ایستادن روی جعبه‌ی مطبّق و یا از تاب خوردن،

کمک: به صورت گرفتن بازوهای تمرین کننده برای بیرون کشیدن او.



۵-۶ - از استقرار روی میله‌ی بارفیکس: استقرار آزاد، گذاشتن پاها به اندازه عرض شانه‌ها روی میله پریدن به پائین برای فرود به کمک یار.

۵-۷ - درو طرفین از انتهای خرکی که به صورت شیب‌دار قرار داده شده است، برخاستن از روی در جعبه‌ی مطبّق، مینی ترامپلین و یا با دورخیز.

۶- درو تو دست پرش بالا

ت: ۱- با جدا شدن از زمین، ابتدا دست‌ها را روی وسیله قرار می‌دهیم.

۲- فشار دادن با قدرت دست‌ها ضمن انجام درو

۳- پرش به بالا به سرعت (بدون باز کردن بیش

از اندازه‌ی بدن)

۱- به حالتی گفته می‌شود که بدن تنها با دست‌ها در حالت افقی و جدا از میله قرار می‌گیرد (تصویر ۵-۶ شماره ۲).

۷- درو از روی خرک



ت : ۱- برخاستن حتی الامکان با بدن کشیده، به صورتی که مفصل ران تا ارتفاع شانه بالا کشیده شود.

۲- تماس کوتاه دست‌ها با وسیله (دست‌ها با قدرت، به خرک فشار وارد می‌نمایند).

۳- دیر جمع کردن

۴- بدن قبل از فرود باز می‌شود.

۵- فرود نرم و صحیح

۸- درو از پهلو



ت : ۱- برخاستن با بالا آوردن هر چه بیش‌تر مفصل ران

۲- دست‌ها به پهلو روی وسیله قرار داده می‌شوند.

۳- پاها به طرف سینه جمع می‌گردند.

۴- دست دوم زودتر برداشته می‌شود و پاها صاف می‌گردد.

۵- فرود به پهلو

۹- درو طرفین



ت : ۱- برخاستن با بدن کشیده

۲- تماس کوتاه دست‌ها با وسیله، فشار قوی دست‌ها

۳- باز کردن پاها به طرفین بعد از فشار دست‌ها

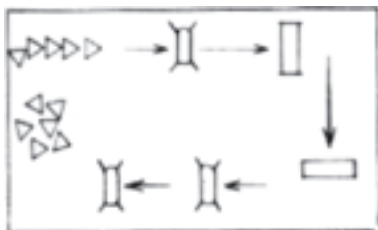
۴- باز کردن بدن و بستن پاها

۵- فرود نرم

تم : بالا بردن توانایی

۱- یک ردیف وسیله : درو طرفین، درو از پهلو، درو با عبور از روی وسیله، درو با گذاشتن پا روی وسیله-

پرش بدن باز با بهترین روش ممکن با تنظیم گام‌ها و دورخیز



سازماندهی کلاس



۲- درو طرفین و درو تودست از

روی دو خرک (مینی خرک)

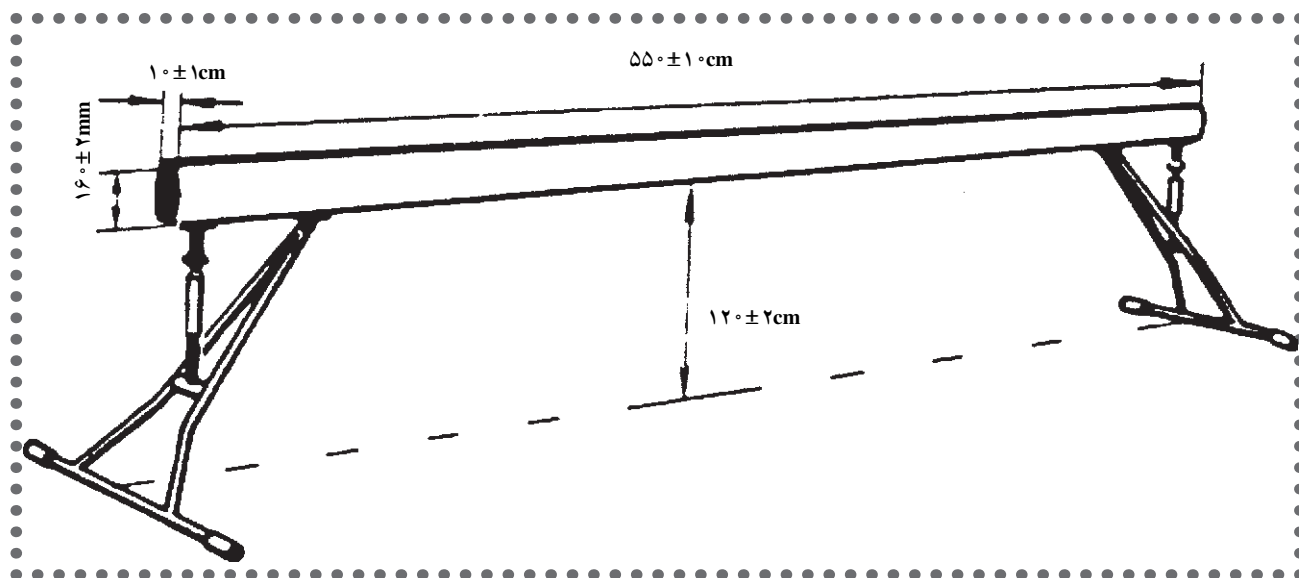
خودآزمایی

- ۱- مراحل پریدن را با تقسیم‌بندی‌های آن بیان کنید.
- ۲- دورخیز را تعریف و نکات مهم آن را بیان کنید.
- ۳- فشار دست‌ها را تعریف کنید و بگویید که رعایت چه نکاتی در این مرحله مهم است؟
- ۴- فرود را تعریف کنید و بگویید که نکات مهم در اجرای این مرحله کدام است؟
- ۵- آیا می‌توانید با پرش‌های ساده از پهلو، از روبه‌رو، از موانع ساده با ارتفاعات گوناگون و با گذاشتن دست‌ها عبور نمایید؟
- ۶- آیا می‌توانید ۲۰ متر دورخیز را در ۵ ثانیه طی نمایید؟
- ۷- آیا می‌توانید از ارتفاعات ساده تا استاندارد^۱ با فرود صحیح به زمین برسید؟
- ۸- آیا می‌توانید از پیش‌تخته به راحتی استفاده کنید و بر روی تشک، نرم فرود آیید؟
- ۹- آیا می‌توانید درو ساده تو دست را انجام دهید؟
- ۱۰- آیا می‌توانید یک فرود صحیح را از ارتفاعات مختلف انجام دهید؟

۱- در ژیمناستیک هنری، خرک و موازنه دارای ارتفاع استاندارد ۱۲۰ cm است.

موازنه

هدف رفتاری: در پایان این فصل، دانش آموز باید با توانایی منحصر به فرد خویش در اجرای یکی از سطوح زیر (آسان، متوسط، مشکل) توانمند گردد.



سطح بندی موازنه

مشکل (۸۰ تا ۱۲۰ سانتی متر ارتفاع)	متوسط (۸۰ تا ۱۰۰ سانتی متر ارتفاع)	ساده (تا ۸۰ سانتی متر ارتفاع)
یک طول موازنه: پریدن به حالت نشسته، پابکس، چهار قدم والسی، یک پرش دل خواه	یک طول موازنه: برخاستن به حالت شنای سوئدی، چهار قدم والسی با $\frac{1}{4}$ چرخش، جهیدن، پیچ یا چرخ و فلک برای فرود	یک طول موازنه: پریدن به حالت پا جمع، سکسکه، چهار قدم به حالت والس، پرش پا جلو پرتاب، با یا بدون چرخش
طول دوم موازنه: ترکیب گام ها و جهیدن ها، $\frac{1}{4}$ چرخش، فرشته، پرش صاف بالا با تعویض پا، غلت جلو، غلت عقب، فرود، پیچ	طول دوم موازنه: ترکیب با گام ها و جهش ها، دویدن پرش، $\frac{3}{4}$ چرخش در حالت نشسته، روی یک پا، پرش گره، غلت جلو، فرود، چک پا باز	طول دوم موازنه: در ترکیب با گام ها و جهیدن ها، $\frac{1}{4}$ چرخش، فرشته، پرش صاف بالا با تعویض پا - فرود، پا صاف و یا پا جمع.

تعریف موازنه

چوب موازنه، یا به عبارتی چوب تعادلی، برای نمایش خارق العاده‌ی مهارت تعادل ابداع گردیده است. این وسیله، یکی از ابزارهای مهم و حساس مسابقات ژیمناستیک دختران است، که با ابعاد رسمی ۵ تا ۵/۵ متر طول و ۱/۲ cm ارتفاع و ۱ cm عرض، ساخته می‌شود. حداکثر زمان اجرای برنامه روی این وسیله یک دقیقه و سی و پنج ثانیه و حداقل آن، ۷۰ ثانیه است. مریبان ارجمند و فراگیران در نظر داشته باشند که برای رسیدن به ارتفاع استاندارد باید از ارتفاع کم و سطح پهن، به مرور به اندازه‌های استاندارد، دست یافت.

این وسیله‌ی حساس نیاز به تمرین مداوم دارد. از این رو، نباید حتی یک جلسه‌ی تمرین آن ترک شود. اغلب چنین است که فقط یک چوب موازنه در سالن تمرین وجود دارد. در عین حال می‌توان برای جبران این کمبود، از کلیه‌ی وسایل موجود در فضای تمرین استفاده نمود؛ مانند:


– خط‌های موجود بر روی کف سالن

– خرک‌های مطبق، نیمکت‌ها و لبه‌های باریک

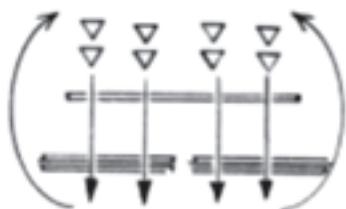
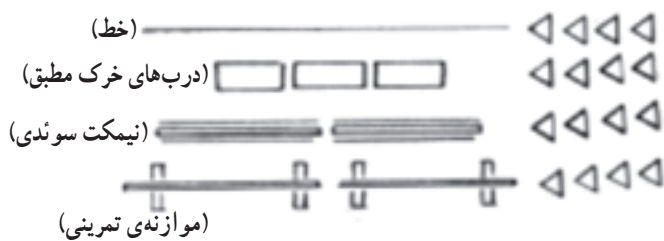
– چوب‌های موازنه‌ی تمرینی

نکات مهم: بر روی چوب موازنه، هر حرکتی باید به حرکت دیگر وصل شود. چنانچه فقط اجرا در یک طول مورد نظر است این امر مستلزم یک برخاستن و چند حرکت و یک فرود است.

چنانچه دو طول چوب مد نظر باشد، مستلزم یک برنامه‌ی از پیش تعیین شده است.

 تا حرکتی روی زمین به‌طور دقیق و بدون نقص اجرا نشده باشد، اجرای آن، روی چوب موازنه مجاز نیست!

تمرینات باید قبل از شروع جلسه سازماندهی شوند. در این صفحه چند نمونه از فرم‌های سازماندهی، که می‌توان



تمرینات را با توجه به آن انجام داد، آورده شده است.

راهنمایی: تمرینات ساده باید به‌طور پیوسته

(ترکیب) اجرا شوند.

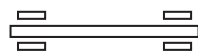
علائم موجود در تصاویر:



ورزشکار



خرک ثابت



چوب موازنه‌ی مسابقه



نیمکت



خط‌های روی زمین

۱- برخاستن‌ها

۱-۱- بالا رفتن، به بالا پریدن:



ت: بالا رفتن با یک تعادلی آرِسَنگ (انقباض عضلات حفظ شود).

تن: بالا رفتن یا پریدن با زانوی جمع

پیش شرط (آمادگی بدنی): فرشته‌ی تعادلی روی

زمین و موازنه

تم: ۱- بالا رفتن بر روی جعبه‌های خرک مطبّق

۱-۲- برخاستن درو تو دست پا جمع:



ت: ۱- دست‌ها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها روی چوب گذاشته می‌شود.

۲- سینه‌ی پاها روی چوب گذاشته و دست‌ها به سرعت برداشته شوند.

۳- پشت صاف شود تا بالاتنه باز گردد.

۲- برخاستن به ارتفاع (مثلاً بر روی یک

نیمکت، جفت پا):

آ: ۱- درو تو دست روی زمین با سینه‌ی پا

(دومین نکته‌ی تکنیکی)

۱-۳- درو یک پا تو دست:



ت: ۱- دست‌ها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها، پا خم بین دست‌ها و سینه پا روی چوب بیاید.

۲- پای کشیده از قسمت داخل، روی چوب گذاشته شود. دست‌ها سریع برداشته شوند،

پشت صاف و بالاتنه باز شود.

آ : درو تودست یک پا روی ارتفاع مثلاً جعبه‌ی

خرک مطبّق

تم : درو تودست یک پا روی میله‌ی بارفیکسی که

تا ارتفاع زانوست و یا روی خرک مطبّق و روی سطح کم‌عرض‌تر می‌تواند تمرین شود.

تن : ۱- درو تودست یک پا و $\frac{1}{4}$ چرخش



۲- مثل تمرین ۱ اما $\frac{3}{4}$ چرخش و قرار گرفتن در

حالت نشسته یک پا



۴-۱- برخاستن با درو و چرخش:



ت : ۱- دور خیز آریب، گذاردن دست‌ها، طوری که پهلو به چوب است، جفت پا برخاستن

۲- گذاردن پاها نزدیک دست‌ها

آ : درو از پهلو روی جعبه‌ی خرک مطبّق

ات : ۱- برخاستن درو از پهلو، استقرار روی

دست‌ها به حالت نیمه نشسته، برداشتن دست‌ها به حالت نشسته روی پا

۲- برخاستن درو از پهلو، استقرار روی دست‌ها

به‌صورت نیم نشسته، تعادلی ایستاده.

۵-۱- درو از پهلو به حالت یک پا کشیده:



- ت** : ۱- دورخیز اُریب، گذاردن دست‌ها، برخاستن از پهلو به صورت یک پا یا جفت پا
۲- قرار گرفتن روی پای تکیه برای ایجاد وضعیّت شنای سوئدی
۳- به صورت پا باز، کشیدن پای عقب، (از ایجاد قوس در پشت جلوگیری شود).

- آ** : ۱- برخاستن درو از پهلو روی جعبه‌ی خرک
مطبّق (یا هر ارتفاع شبیه به آن)
۲- شناخت وضعیّت شنای سوئدی یک پا روی
موازنه (و قبل از آن کاملاً روی زمین)

تم : درو برخاستن یک پا از پهلو روی جعبه‌ی
خرک و موازنه

تن : از حالت پهلو، ایستاده به صورت برخاستن
درو یک پا

ات : برخاستن درو یک پا از پهلو، فرشته زانو،
آوردن پا به جلو و نشستن روی ساق پا.



۲- گام‌ها

وضعیت بازوها: در اطراف، شانه‌ها پایین (درست)

فرم بدن: صاف و کشیده، (قسمت ناف به طرف ستون مانند وقتی که نفس را کاملاً خالی می‌کنیم).
فقرات کشیده شود، انقباض اختیاری، بدون قوس کمر

۱-۲- راه رفتن:



- ت** : ۱- پای متحرک، نزدیک به سطح چوب و کاملاً کشیده (به جلو برده می‌شود).
۲- پای ثابت کاملاً کشیده می‌ماند.
۳- پا از پنجه به طرف پاشنه‌ی پا غلتانده می‌شود.

ر. اش	اش
۱- سینه‌ی پا هرچه سریع‌تر روی چوب گذاشته شود.	۱- پای متحرک زیاد بالا آورده می‌شود.
۲- با همراهی ریتمیک ^۱ تمرین شود.	۲- ناقص بودن گام



تمرین: در گروه‌های سه نفره، با همراهی ریتمیک و یا مناسب موزیک کار شود.

۱- ریتم به معنای نظم و در این جا یعنی مرتبی یا یار، تمرین کننده را با شمارش و یا موزیک همراهی نمایند.



تن: ۱- راه رفتن با تاب پا به جلو و عقب (پای ثابت همیشه کشیده است و پای متحرک ریتمیک به جلو آورده می‌شود).

۲- راه رفتن به عقب (به انتهای چوب توجه شود).

۳- سکسکه به جلو، به عقب و پابکس

۴- سکسکه، پا عوض به جلو، به عقب و به پهلو

۵- قدم ۱، ۲ ضربدر به جلو (راست، چپ) رفتن

روی سینه‌ی پاها با $\frac{1}{4}$ چرخش

ات: ترکیب راه رفتن به جلو، به عقب با یک

برخاستن و فرود ساده

۲- راه رفتن به جلو و عقب با حرکت بازوها

۳- گام‌های مختلف: سکسکه، تعویض، گام‌های

والس

۲-۲- گام بلند:



ت: ۱- برداشتن گام بزرگ به جلو همراه با انتقال وزن

۲- وزن بدن روی پای خم شده، به جلو، متمایل می‌شود. بالاتنه کاملاً مستقیم و در امتداد

پای کشیده قرار دارد.

تن : گام بزرگ به پهلو

۳-۲- دويدن:



ت : ۱- گام‌ها، کمی حالت پرش دارند (هم پای متحرک و هم پای ثابت کاملاً کشیده هستند).
۲- ضمن فرود از هر گام مچ پا حالت فنری دارد.

ات : ۱- راه رفتن و دويدن با هم ترکیب شوند (به تعویض ریتمیک باید توجه داشت).

۳- چرخش‌ها
چرخش‌ها به طور کلی، روی سینه‌ی پا انجام می‌گیرند. ضمن چرخیدن با پاها روی موازنه، بدن با کپ بودن کامل موضوع را دنبال می‌کند. چرخش‌ها را باید روی زمین شروع و تقویت نمود.

۱-۳- یک دوم چرخش روی هر دو پا:



ت : ۱- پاها، کاملاً بسته و بدن، کاملاً کپ، و سر به طرف روبه‌رو، متمایل می‌شود.
۲- بازوها در امتداد بدن به چرخش می‌آیند. (البته فرم‌های مختلف، ممکن است).
۳- چرخش سریع

تن : ۱- یک دوم چرخش نیم نشسته یا کاملاً نشسته

۲- زانو خم $\frac{1}{4}$ چرخش

۲-۳- یک دوم چرخش روی یک پا:



ت : ۱- یک پا را به عقب می‌بریم و $\frac{1}{4}$ چرخش، روی پنجه یک پا اجرا می‌شود.

۲- یک پا را جلو می‌بریم و $\frac{1}{4}$ چرخش، روی پنجه یک پا اجرا می‌شود.

موارد مهم در چرخش‌ها

۱- بدن، کاملاً کیپ باشد و نشیمن به طور فعال

چرخش نماید.

۲- بعد از اتمام چرخش، برای چند لحظه، پا در

عقب (در حالت آرپسک) و یا در جلو می‌ماند.

۳- بازوها به طرف محور چرخش



ات : ۱- فرشته، ایستادن، پرتاب پا به جلو (پاباز)،

$\frac{1}{4}$ چرخش



۲- گام، پرتاب پا به جلو (پاباز)، $\frac{1}{4}$ چرخش، گام به

عقب (پاباز)، با کشیدن پا به عقب، $\frac{1}{4}$ چرخش

۳-۳- سه چهارم چرخش در حالت نشسته روی یک پا:



ت : ۱- هر دو بازو به طرف پای کشیده عقب می روند.

۲- چرخش با حرکت بازوها همراه می شود. پای کشیده، ضمن چرخش جمع و در حالت نشسته با جفت پا، چرخش تمام می شود.

۳- چرخش با باز کردن بازوها به طرفین متوقف می شود.

۴- ات

۴-۱- تعویض، گام بزرگ، $\frac{3}{4}$ چرخش یک پا نشسته

۴-۲- برخاستن یک پا، $\frac{3}{4}$ چرخش یک پا نشسته

۵- جهش ها و پرش ها
جهیدن های روی زمین باید کاملاً خوب اجرا گردند، در جهیدن باید کاملاً کشیده باشد. سپس روی موازنه قابل تمرین خواهند بود. مفصل میچ پا

۵-۱- جهش به بالا:



ت : به توضیحات ارائه شده در قسمت زمین، مراجعه شود. پرش به بالا از سینه ی پاها (رویه ی

پا در امتداد پاشنه) به اجرا در می آیند. فرود هم روی سینه ی پاها صورت می پذیرد و کلیه ی مفاصل، به حالت فنری، خم می شوند اما بالاتنه کاملاً عمود می ماند.

تن: با باز کردن پا به جلو و یا به عقب

ات: قدم، سکسکه با جهیدن ترکیب شوند.

۲-۵- جهیدن با تعویض پاها:



ت: سکسکه با تعویض، پا به جلو کشیده می شود.

تن: سکسکه از پهلو (پا بکس)

ات: ۱- جهیدن با تعویض، پرش پا باز
۲- جهیدن با تعویض، جهیدن پرش گربه

۶- پرش های روی موازنه

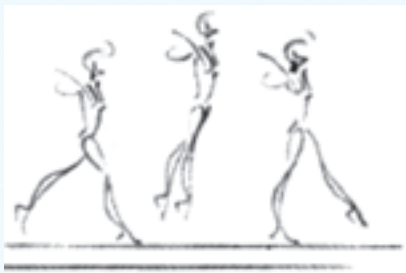
یک پرش خوب، حداقل در ارتفاع یک طول پا از سطح موازنه صورت می گیرد.

۱-۶- پرش بالا، پا جمع:



ت: با پاهای بسته پریدن، باز نگاه داشتن بالاتنه، حرکت بازوها به جلو بالا (بدون قوس ستون فقرات) پرش بالا از روی سینه های پا، فرود روی سینه های پا، حالت فتری روی همه ی مفاصل (بالاتنه صاف است).

۱- از پاشنه تا تک انگشتان = طول پا



تن : ۱- پرش به بالا با تعویض پا



۲- پرش به بالا از حالت نشسته



۳- پرش به بالا با خم کردن یک پا



۴- پرش به بالا با پای باز



۵- پرش به بالا، زانو توی سینه جمع

۲-۶- پرش یک پا جلو باز (آسامبل):



ت: یک پا پریدن و یک پا را به جلو به پا باز پرتاب نمودن، جفت کردن و فرود روی هر دو پا (پای باز را به جلو بکشید، با فرود روی سینه‌ی پاها و حالت فنری را به مفاصل منتقل نمایید).

تن: ۱- پرش پا باز و نشستن

۲- پرش پا باز با فرم‌های مختلف

۳- پرش پا باز به عقب

۳-۶- پرش گربه:



ت: قدم زدن در فضا با خم کردن زانو

ات: پرش قیچی، گربه، قدم $\frac{1}{4}$ چرخش

۴-۶- پرش قیچی:



ت: پای متحرک کشیده به جلو و بالا، سپس عبور پای ثابت (فشار) از کنار پای پرتاب تا سطح افق، سپس فرود روی پای پرتاب

ات: سسکه تعویض، قیچی، پرش پا باز

۵-۶- پرش آهو:

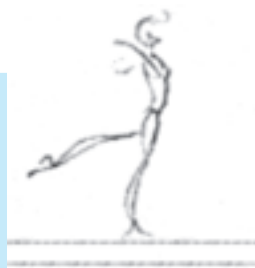


ت: ضمن پریدن، پای متحرک از زانو کمی خمیده و سپس باز می‌شود. مفصل ران ضمن پرش به جلو آورده می‌شود. بالاتنه کاملاً صاف است.

۷- تعادلی‌ها

ترکیب با حرکات پویا نیز، تعادل دارای مفهوم بسیار مهمی است و به عنوان زمینه‌ی برنامه‌سازی به کار گرفته می‌شود. تعادلی‌ها یا حرکات ایستا در واقع نگه‌داشتن یک وضعیت ثابت، روی سطح اتکای به خصوصی است و در

۱-۷- آر بسک*:



ت: بالاتنه عمود است. پای متحرک از عقب به بالا کشیده می‌شود، بدون این که مفصل ران خمیدگی یا چرخشی داشته باشد. برای جلوگیری از انحراف بدن، این تعادل، درمقابل دیوار و یا نردبان سوئدی تمرین می‌شود.

* واژه‌ی فرانسوی به معنای تعادل روی یک پا

۲-۷- فرشته:



ت: پا، از وضعیت اَرِسْک، بالاتر برده می‌شود، در حالی که بالاتنه کمی به جلو متمایل می‌شود. زاویه‌ی بین پای کشیده‌ی عقب و پشت نباید تغییر یابد. پایان فرشته به اَرِسْک منتهی می‌شود. بازوها می‌توانند در پهلو، جلو بالا و یا یکی بالا یکی پایین نگه داشته شوند.

۳-۷- فرشته زانو:



ت: پای اتکا از طریق خم کردن زانو عمود بر زمین و رویه‌ی ساق همان پا کاملاً با چوب تماس می‌یابد.

ات: ۱- با تاب به جلو آوردن پای عقب و نشستن
۲- نشستن زاویه، با تاب به عقب بردن پاها و با
روی ساق پا گذشتن از موقعیت اسب سواری، فرشته روی زانو

۴-۷- ایستادن زانو خم:



ت: ۱- روی سینه‌ی پا
۲- بالاتنه عمود
۳- از قوس پشت، جلوگیری شود.

۲- نیمه نشسته در عرض چوب

تن: ۱- نیمه نشسته در طول چوب

۵-۷- نشسته یک پا:



ت: مانند نیمه نشسته، پای متحرک کشیده و به بیرون چرخیده شود. می تواند هم کشیده و هم کمی از زانو خم باشد.

تن: یک پا نشسته در طول چوب و در عرض

چوب

۶-۷- نشستن زاویه:



ت: بالاتنه کمی متمایل به عقب - استقرار دست‌ها روی چوب در پشت نزدیک بدن

تن: بدون دست

۷-۷- نشستن روی یک ساق:



ت: بالاتنه عمود یا متمایل به جلو، پشت صاف

ات: یک پا روی ساق نشسته و پا به جلو و برخاستن

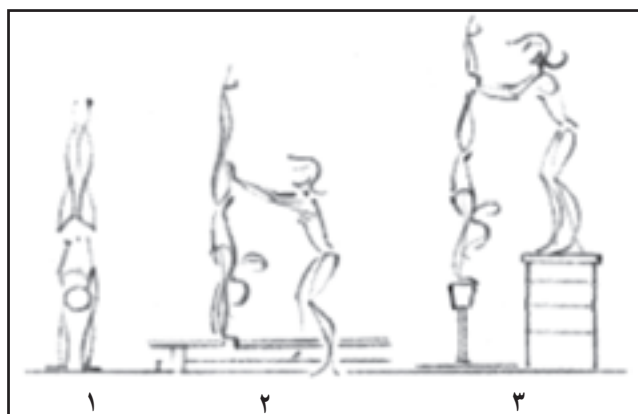
۸- حرکات روی چوب

۸-۱- بالانس رفت و برگشت:



- ت:** ۱- دست‌ها به طوری که شست‌ها روی چوب نزدیک هم باشند قرار می‌گیرند. انگشتان دیگر دیواره‌ی چوب را می‌گیرند.
- ۲- برگشت از بالانس و ایستادن در وضعیت آرَبَسْک (دست‌ها به موقع برداشته شوند).

ر.اش	اش
۱- دست‌ها را کنار یکدیگر روی چوب قرار دهید	۱- چرخیدن در بالانس



- آ:** ۱- بالانس روی زمین دست‌ها، کاملاً چسبیده و نوک انگشتان به بیرون
- ۲- بالانس روی ارتفاعی مثل جعبه‌ی خرک با کمک، کمک از ناحیه‌ی ران
- ۳- بالانس روی موازنه‌ی تمرینی، با کمک و بدون کمک

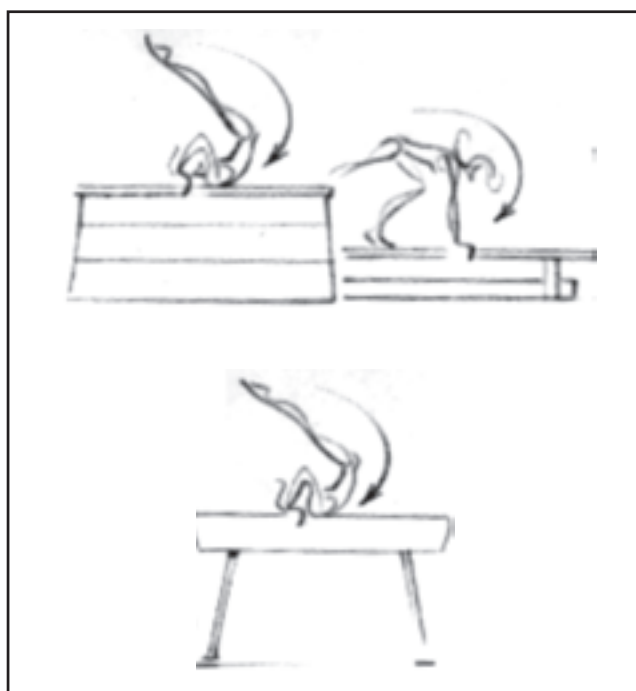
تن: بالانس با بازکردن پاها به پا باز

۹- غلت جلو روی چوب



- ت** : ۱- یک قدم به جلو، زانو خم و نگاه داشتن طرفین چوب در نزدیکی پای جلو (فشار)
 ۲- گرفتن زیر چوب (اطراف چوب)، خم کردن آرنجها و فشار آوردن به کنار چوب
 ۳- غلتیدن بر روی پشت
 ۴- برخاستن و نشستن زاویه

- آ** : ۱- غلت جلو و با قدرت کیپ داشتن بدن
 (به نکات مربوط به غلت جلو در قسمت حرکات زمینی مراجعه شود).
 ۲- قرار گرفتن از وضعیت درازکش روی پشت و نشستن زاویه



- تم** : ۱- غلت جلو روی جعبه‌ی خرک مطبّق یا نیمکت یا خرک
 ۲- از وضعیت درازکش به پشت، اجرای حرکت گهواره به پشت و جلو
 ۳- غلت جلو با کمک روی چوب موازنه‌ی کوتاه
 (برای کمک در قسمت بازو و نشیمن و می‌توان از آبر برای محافظت شانه‌ها و گردن استفاده نمود).
 ۴- غلت جلو روی چوب بلند

سازماندهی

به صورت ایستگاهی، هر گروه روی یکی از تمرینات ۱، ۲، ۳، کار می کنند.

۱- **تن**: غلت جلو از حالت نیمه نشسته به نیمه

نشسته

۲- غلت جلو روی یک پا، برخاستن با آرپسک

۱- **ات**: تعویض (سکسکه)، کشیدن پا به عقب و

یک قدم کوچک، زانو خم، غلت جلو، نشستن زاویه

۲- پرش پا باز، غلت جلو به نیمه نشسته، $\frac{1}{4}$

چرخش

۱۰- غلت عقب روی چوب



۱- **ت**: درازکش به پشت خوابیده، دست‌ها کنار گوش‌ها (پاشنه‌ی دست‌ها روی چوب) قرار

داده می شوند.

۲- نشیمن به بالا و عقب کشیده می شود. (مرکز ثقل، حتی الامکان، پایین نگه داشته شود.)

۳- پاها نزدیک دست‌ها به روی چوب می آیند.

۴- آرنج‌ها باز می شوند.

۱- **آ**: غلت عقب صحیح بر روی زمین

۲- تسلط در دراز کشیدن روی چوب

۱- **تم**: غلت عقب روی جعبه‌ی مطبق، نیمکت یا

خرک

۲- از وضعیت درازکش به پشت پاها را تا خط

عمود کشیدن (شمع)

۳- شمع روی چوب موازنه‌ی کوتاه
 ۴- غلتیدن به عقب، تا جایی که نوک پاها چوب موازنه را لمس نمایند، و برگشت.

۵- غلت عقب روی چوب با کمک (کمک از ناحیه‌ی نشیمن، ران، بازو)

توجه: جهت کمک‌ها در غلت عقب همیشه به طرف بالاست نه به صورت هُل دادن.

ت: غلت عقب به فرشته زانو و یا غلتیدن روی چوب به عقب. به طور کلی می‌تواند برای ستون فقرات آزاردهنده باشد. از این رو، توصیه می‌شود در موقع تمرین برای آسیب ندیدن قسمت‌های حساس بدن، از تکه‌های ابری استفاده شود و غلتیدن پشت سر هم تمرین نشود.



۱۱- فرودها از موازنه

۱-۱۱- فرود پا باز (آسامبل)



ت: ۱- پریدن با یک قدم

۲- باز کردن پای پرتاب به جلو و بالا

۳- بستن پاها در فضا

۴- کاملاً کشیده بودن بدن و فرود صحیح که می‌تواند به اجرای غلت جلو بیانجامد.

تن : پرش پا باز با $\frac{1}{4}$ یا $\frac{1}{2}$ چرخش

۲-۱۱- پرش صاف بالا:



ت : ۱- برخاستن با پرش استفاده از سینه‌ی پا

۲- کاملاً کیپ بودن بدن، بدون قوس در پشت

۳- فرود صحیح (با غلتِ جلو روی زمین می‌تواند ترکیب شود).

تن : با $\frac{1}{4}$ یا $\frac{1}{2}$ چرخش

ات : پرش پا باز به پرش به بالا ختم شود.

۳-۱۱- پرش پا جمع (پا تو سینه):



ت : ۱- خروج از چوب با استفاده از سینه‌ی پاها

۲- تمایل بدن در باز کردن به جلو

۳- جمع و باز سریع

تن : انجام همین پرش از طول چوب

۴-۱۱- پرش جک پا باز:



ت : ۱- پرش از سینه‌ی پاها

۲- صاف کردن بدن و خم نمودن بالاتنه به جلو به طرف پاها

۳- باز کردن پاها به طرفین ضمن زاویه شدن بدن (بالاتنه، به منظور حفظ تعادل، به جلو آورده

می‌شود).

۴- باز کردن بدن

توجه! همیشه محل فرود آمن باشد.

تن : انجام همین پرش از طول چوب

۵-۱۱- پیچ:



ت : ۱- قدم یا جهش مخصوص

۲- رفتن به بالانس پهلو (بدن کاملاً کشیده، پاها بسته است).

۳- فشار و $\frac{1}{4}$ چرخش به طرف موازنه (چرخش حتماً با قسمت شانه‌ها انجام می‌گیرد).

۴- فرود، غلت عقب بر روی زمین

۲- پیچ از روی نیمکت و موازنه‌ی تمرینی با

کمک (کمک از قسمت پشت، نشیمن را می‌گیرد).

۳- پیچ از موازنه روی تشک نرم

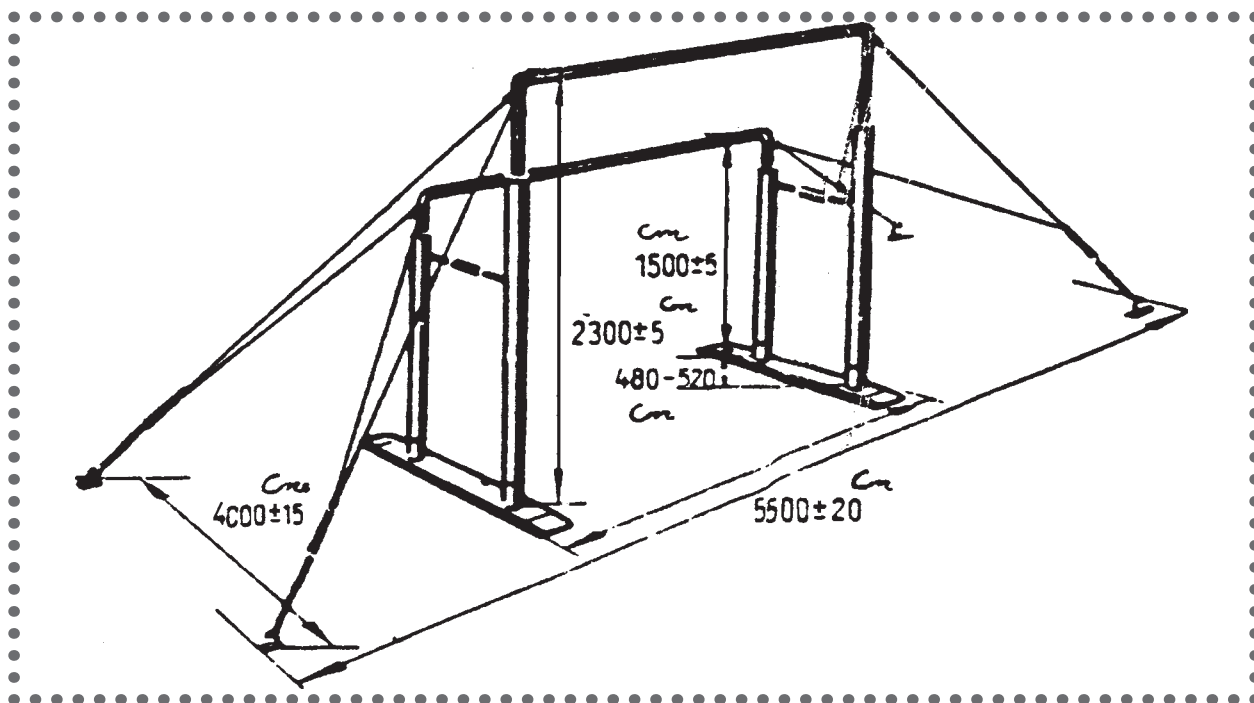
آ : پیچ روی زمین (کامل آموخته شود)

تم : ۱- پیچ از روی درِ خرک مطبق

خودآزمایی

- ۱- گام‌ها را تعریف کنید.
- ۲- مشخصات موازنه‌ی استاندارد را بیان نمایید.
- ۳- نکات مهم تکنیکی در انجام حرکت فرشته را بیان کنید.
- ۴- آیا می‌توانید پریدن به حالت پا جمع را انجام دهید؟
- ۵- آیا می‌توانید برخاستن به حالت شنای سوئدی را انجام دهید؟
- ۶- آیا می‌توانید یک گام با $\frac{1}{4}$ چرخش انجام دهید؟
- ۷- آیا می‌توانید در پایان موازنه با حرکت پیچ (چرخ فلک پیچ) فعالیت خود را پایان دهید؟
- ۸- آیا می‌توانید ۴ حرکت آموخته شده خود را در اتصال روی موازنه اجرا نمایید؟
- ۹- آیا قادرید اشکالات غلت جلوی دوست خود را پیدا نمایید؟

آموزش پارالل



هدف رفتاری: در پایان این فصل دانش آموز باید با توانایی منحصر به فرد خویش در اجرای یکی از سطوح زیر (آسان - متوسط - سخت) توانمند گردد.

سخت (سنگین)	متوسط	آسان (سبک)
<ul style="list-style-type: none"> - استقرار دال، چرخ شکم - از استقرار با آوردن یک پا جلو یک پا عقب (ص ۸۱) - چرخ شتر جلو (ص ۸۷) - زیر یک زانو سپس دو زانو برای فرود با تاب با رها کردن دست‌ها (ص ۷۸) - کف پا به عقب برای فرود (ص ۸۰) 	<ul style="list-style-type: none"> - پریدن به استقرار دال و فرود با $\frac{1}{4}$ چرخش - زیر زانو پایین و بالا (ص ۸۳) (به عقب و برگشت) - استقرار - دال چرخ شکم - فرود 	<ul style="list-style-type: none"> - پریدن به استقرار دال و فرود از عقب - دویدن دست‌ها به میله، خروج از زیر میله - آویزان شدن با پشت زانوها گذاشتن - دست‌ها به زمین و فرود (ص ۷۹ آ - ۱)

آنچه باید در مورد پارالل دختران بدانید

میله‌های استاندارد پارالل حالتی فنری دارند و کار را آسان‌تر می‌نمایند.

توجه

۱- قبل از شروع کار بر روی چوب‌ها، باید اطمینان حاصل کنید که وسیله‌ی شما، کاملاً مطمئن برپا شده است.

۲- فاصله‌ی عمودی چوب‌ها 80° سانتی‌متر است. چنانچه این فاصله کم‌تر باشد، حتماً باید تنظیم شود.

۳- فاصله‌ی افقی بین چوب‌ها اختیاری است و هرکس آن را به صورتی که می‌تواند تمرین کند تنظیم می‌نماید.

۴- توجه کنید که همیشه تشک‌ها، به صورت منظم و به تعداد کافی، زیر این وسیله قرار گرفته باشد.

پارالل، پیش از این، به شکلی که امروزه معرفی می‌شود، نبوده است؛ دختران نیز بر روی پارالل مردانه کار می‌کردند و به مرور این وسیله به شکل امروزی، که فرصت اجرای حرکات تابی بیش‌تری را فراهم می‌نماید، جایگزین پارالل مردانه گردید.

تجهیز نمودن همه‌ی سالن‌های ورزشی به پارالل دختران مقدور نمی‌باشد بنابراین می‌توان با کوتاه و بلند نمودن پارالل آقایان، یک پارالل آموزشی برای دختران به وجود آورد، مشروط به این که نکات ایمنی رعایت شود. البته حرکاتی که در این بخش ارائه شده است بر روی تک‌میل یا میله‌ی بارفیکس نیز قابل اجراست.

۱- برخاستن‌ها

۱-۱- برخاستن به استقرار:



آ : ۱- کپ کردن بدن (با تمرینات کپ کردن در تمرینات عمومی آشنا شوید).

۲- تقویت عضلات بازوها برای استقرار

تم : از دورخیز ریتم‌دار پریدن به استقرار (با طبل کوچک همراهی شود یا با موزیک مناسب)

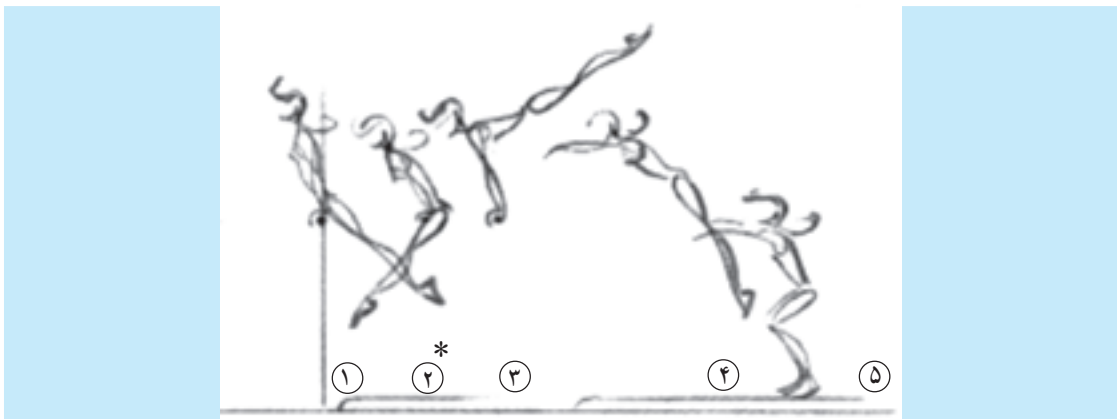


ر.اش	اش
شانه‌ها را به پایین بکشید و مفصل ران را صاف نگه دارید.	شانه‌ها بالا هستند و مفصل ران خم


تن: پریدن با $\frac{1}{3}$ چرخش به استقرار. از پهلو کنار میله ایستادن (برای آمادگی، به جای میله از ارتفاع تشک‌ها استفاده شود).

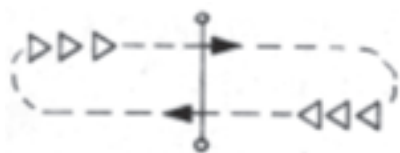
ات: ۱- پریدن به استقرار، آویزان شدن برای زیر دو زانو و با دست‌ها روی زمین به جلو دویدن
۲- پریدن به استقرار دال و تاب گرفتن به پایین

۲- فرود از استقرار



ت: تاب بلند از استقرار با ایجاد دال و سپس کاملاً کشیدن بدن (برای چرخیدن‌ها) ارتفاع کم‌تری بگیرید) و آمدن روی دست‌ها، جدا شدن از میله

ر.اش	اش
۱- تمرین با یار (گاری)	۱- کمر قوس دارد.
	
۲- بعد از استقرار با کمک یار به عقب بپرید. کمک روی ران و شکم	۲- مفصل ران، خم است.



تم : پشت سر هم از هر دو طرف، تمرین کنید.

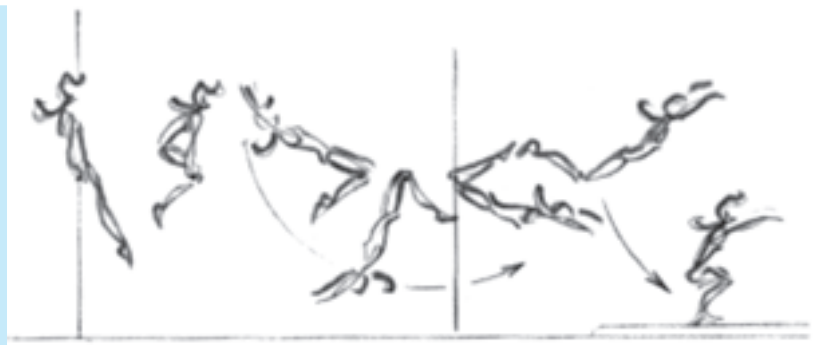
(دویدن، پریدن، استقرار، فرود، غلت جلو)

تن : فرود با $\frac{1}{4}$ یا $\frac{1}{2}$ چرخش

ات : ۱- پول اور، فرود با $\frac{1}{4}$ چرخش

۲- استقرار چرخ شکم، فرود با $\frac{1}{4}$ چرخش

۲-۱- فرود با زیر دو زانو (ناپلئون):



ت : ۱- میله را به پشت زانوها بکشید و نشیمن را بالا ببرید.

۲- میله را رها کنید و بدن را به صورت مایل به عقب و بالا باز نمایید.

۳- بدن را در طول این اتفاق، کاملاً کشیده نگه دارید.

۴- زانوها را، کمی مانده به نقطه‌ی شروع چرخش، باز کنید و بدون دست روی دویا به زمین

فرود آید.



۱-۱

آ : ۱- در حالت آویزان از زیر زانوها با دست‌ها جلو و عقب راه بروید. بار دوم که به جلو می‌روید از هر دو پا آویزان خواهید بود و کمک کننده ران‌های شما را نگه می‌دارد، به منظور این که اگر زود رها کردید، مشکلی پیش نیاید.



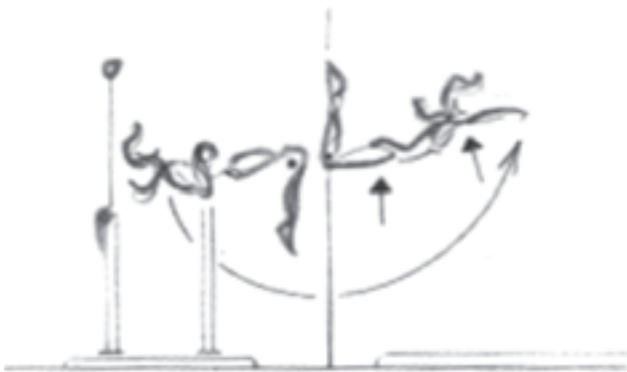
۱-۲

۲- در حالت زیر دو زانو آویزان به جلو و عقب راه بروید. دست‌ها را از زمین بردارید و آزاد تاب بخورید. (کمک از قسمت ران‌ها).



۱-۳

۳- از تاب زیر زانو بالاتنه را بالا و بیرون بکشید. نزدیک میله، میله را رها کنید و بالاتنه را مایل به عقب و پایین باز کنید و تاب زیر زانو بگیرید (کمک، روی مفصل ران موقع باز کردن، مراقبت از آویزان شدن از روی ران است).



۱-۴

۴- مانند تمرین سوم، اما با ۲ کمک کننده که تمرین کننده را تا خط افق می‌کشند، تا زمانی که او با اطمینان فرود بیاید (کمک روی بازو و مفصل ران).



۱-۵

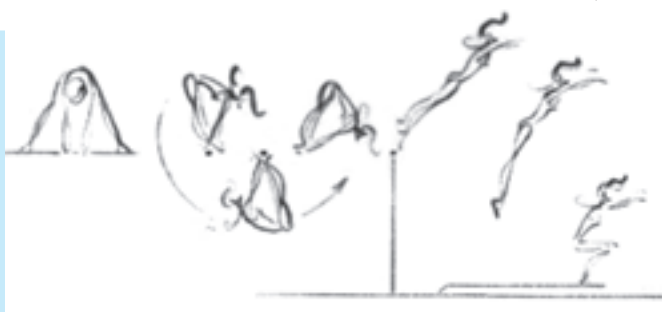
۵- از آویزان شدن پشت زانو (بارفیکس یا تک میل پارالل)؛ تاب زیر زانو برای فرود با کمک یار

۸- ناپلئون بزرگ : زیر زانو تاب برای فرود (مراقبت از ناحیه ران و برای فرود) در موقع اجرا حتماً زیر وسیله، تشک‌های نرم پهن شوند.

۶- مانند تمرین سوم اما فقط در موقع فرود، کمک اجرا می‌شود.
۷- مانند تمرین ششم اما کمک از روی ناحیه‌ی شکم و پشت (ناپلئون کوچک)

ر.اش	اش
۱- تمرین آمادگی پنجم را تکرار کنید.	۱- مفصل ران در موقع تاب باز نیست.
۲- تمرین آمادگی چهارم را تکرار کنید.	۲- مفصل ران در موقع آویزان شدن، خم می‌شود.

۲-۲- کف پا (به عقب):



ت: ۱- پا باز ایستادن روی میله : پاها فقط کمی بازتر از عرض شانه‌ها

۲- فشار دادن سینه‌ی پاها به میله (کشیدن میله با دست‌ها)

۳- کشیده شدن چانه به طرف سینه، در مرحله‌ی تاب

۴- فرود به جلو (از میله با فشار جدا شوید).

آ: ۱- چرخش در حالت پا جمع به عقب (از پا جمع روی میله به پا جمع روی میله)

۲- چرخش پا جمع به عقب برای فرود به جلو (با

کمک و سپس بدون کمک)

۳- کف پا، پا باز چرخش به عقب با کمک یار

ات: ۱- کف پا (از استقرار، چرخش با پاهای باز

که به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز هستند.)

۲- تاب از استقرار گذاشتن پاها برای کف پای

باز، چرخش به عقب برای فرود به جلو



روش تدریس:

تن: تاب زیر دو زانو با $\frac{1}{4}$ چرخش برای فرود

ات: ۱- تاب زیر زانو به عقب برای فرود
۲- استقرار، درو تودست جفت، تاب زیر زانو

۱- تمرینات ۱ تا ۴ را روبه روی هم انجام دهید.

۲- تمرینات ایستگاهی برای گروه‌های قوی‌تر

(تمرینات آمادگی چهارم تا هشتم). هر دو تمرین می‌تواند به عقب و فرود در گروه‌های پنج نفره اجرا شود.

۳- حرکات روی میله

۱-۳- آوردن یک پا به جلو و جابه‌جا کردن دست‌ها:



ت: ۱- انتقال وزن و به طور همزمان برداشتن دست و آوردن یک پا از روی میله به جلو و گرفتن مجدد میله

۲- کشیده بودن پاها در تمام مدت اجرا

۳- تمایل به جلو، شانه‌ها در تمام مدت اجرای حرکت



آ: ۱- قدرت استقرار: در این حالت روی میله

بنشینید.

۲- مهارت پا باز را تقویت کنید.

تم: روی میله‌ی بارفیکس (یا میله‌های شبیه) و

چوب پارالل این فعالیت‌ها را تمرین کنید.



تن: ۱- از استقرار ساده و یا استقرار قیچی :

آوردن پای عقب با $\frac{1}{4}$ چرخش برای استقرار مجدد.

۲- استقرار قیچی: آوردن پای عقب و $\frac{1}{4}$ چرخش

برای فرود از عقب و ایستادن به پهلو

۳- مانند تمرین قبل، اما با بردن پای جلو به عقب

و فرود به آن طرف میله

ات: ۱- پرش به استقرار، آوردن یک پا، سپس

پای دیگر و فرود

۲- استقرار روی میله‌ی کوتاه پشت به میله بلند:

آوردن یک پا به جلو و سپس پای دیگر برای فرود و گرفتن

دوباره‌ی میله از زیر

۲-۳- درو یک پا از استقرار:



ت: ۱- از حالت استقرار، دال نشیمن با تاب به بالا برده شود.

۲- شانه‌ها را به جلو آورده و ثابت کنید. یک پا را در سینه جمع و از بین بازوها روی میله

بیاورید.

۳- پا را بعد از آوردن به داخل بازوها، کاملاً کشیده نگه دارید (استقرار به صورت

قیچی).

آ ۱- تمرینات اختصاصی (با جعبه خرک، بارفیکس کوتاه، خرک حلقه)



۲- تاب به عقب بالاتر از وضعیت استقرار

تم ۱- درو یک پا با کمک یار (کمک‌ها بازوها را برای کشیدن تمرین‌کننده به بیرون بگیرند و تمرین‌کننده را به بالا و بیرون، همراهی نمایند).

۲- مانند تمرین اول، اما با یک کمک

روش تدریس - سازماندهی

در گروه‌های سه نفره تمرین کنید. کمک کردن‌ها را دقیقاً بشناسید تا بتوانید یکدیگر را یاری نمایید.

تن درو تودست از بین دو دست با نشستن روی نشیمن



ات ۱- درو یک پا جهت اجرای زیر یک زانو و یا چرخ شتر به عقب (تم همین صفحه)

۲- درو با گرفتن دست‌ها از زیر، برای چرخ شتر جلو (نوعی گرفتن که کف دست‌ها از زیر، میله را می‌گیرند)
۳- درو برای استقرار به صورت قیچی، رد کردن یک پا برای فرود (پشت سر هم تمرین کنید).

۴- حرکات چرخشی

۴-۱- زیر یک زانو به عقب و برگشت:



پای آویزان

ت ۱- بازوها، بالاتنه و پای آویزان همگی در موقع به عقب رفتن، کاملاً کشیده‌اند.

۲- پای آویزان (پای تاب)، برگشت به حالت اول را هدایت می‌کند.

آ : ۱- استقرار در حالت قیچی

۲- قدرت عضلات سینه‌ای ضروری‌ست.



تم : ۱- آویزان شدن از زیر یک زانو (تاب پاندولی)

برای رو آمدن، کمک کننده در طرف پای آویزان، با

فشار آوردن به روی ران و نشیمن و به حالت شبیه هل

دادن، تمرین کننده را همراهی می‌نماید.

ر.اش

۱- آرنج‌ها را صاف نگه دارید.

۲- زاویه‌ی بین دو پا را باز کنید.

اش

۱- تاب پاندولی بسیار کوچک است زیرا آرنج‌ها

خم هستند.

۲- پای تاب خیلی به میله نزدیک است.

روش تدریس

۱- مقابل یکدیگر تمرین کنید. (۲ گروه ۲ نفره برای

یک میله)

۲- تمرین به صورت زنجیره‌ای (سه بار پشت سر

هم)

تن : تاب زیر یک زانو به عقب نشستن زیر یک

زانو، روی میله

ات : پریدن به استقرار، آوردن یک پا برای استقرار

قیچی، به عقب رفتن با زیر یک زانو (با پای کشیده) تاب

زیر زانو، آوردن پای عقب و $\frac{1}{4}$ چرخش برای فرود.

۲-۴- چرخیدن دور میله‌ی کامل با زیر یک زانو:



آ : زیر یک زانو به عقب با کمک یار (کمک به

صورت فشار دادن به شانه‌ها و جلوگیری از تاب اضافی

پای تاب، در قسمت دوم حرکت)



تن: چرخیدن زیر یک زانو به جلو (پشت دست‌ها رو به سقف، میله را می‌گیرند).
۳-۴- تاب زیر یک زانو و آمدن روی میله با زیر زانو:

آ: ۱- با گرفتن میله قدم برداشتن برای باز کردن بدن زیر میله و با آوردن یک پا از بین دست‌ها برای زیر یک زانو (در باز کردن بدن برای تاب اول، آرنج‌ها و بالاتنه کاملاً کشیده نگه داشته می‌شوند).
 ۲- جلو دویدن برای بردن هر دو پا (پنجه‌ی پاها روی میله، نشیمن کاملاً بالا)



۳- به جلو دویدن، زیر یک زانو، تاب به عقب یا چرخ شتر به جلو، از میله بلندتر استفاده شود.

۴-۴- چرخیدن به عقب با زیر دو زانوی کامل (از نشستن به نشستن):
ت: ۱- نشیمن را بالا بیاورید و میله را به طرف زیر زانوهای بکشید.

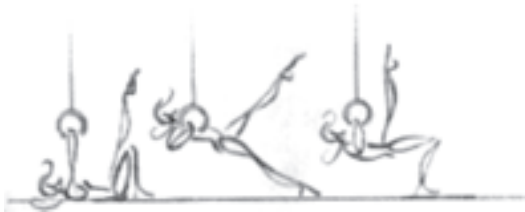
۲- بدون رها کردن میله، به عقب بروید.
 ۳- در عقب رفتن، آرنج‌ها را کمی خم کنید و بالاتنه را به میله نزدیک نمایید.
کمک: زیر میله، از طریق گرفتن میچ تمرین‌کننده، برای چرخاندن و کمک به صورت کمی هل دادن از شانه‌ها در لحظه‌ی رو آمدن.



۴-۵- رفتن به استقرار قیچی از تاب پاندولی:



- ت** : ۱- پای نزدیک به بدن را از بین دست‌ها تا انتهای ران به بالا بفرستید.
۲- پشت را به طرف بازوهای کاملاً کشیده، ببرید.
۳- مفصل ران را بکشید و پای تاب را به عقب فشار دهید.



پیش شرط (آمادگی بدنی):

- ۱- تمرینات اختصاصی
۲- باز کردن قوی پا تا ارتفاع مفصل ران، روی
دار حلقه‌ی تمرینی

- آ** : ۱- در آویزان معکوس دست‌ها به میله، پاها به
فرم قیچی تاب با کمک یار (کمک به صورت هل دادن از
روی نشیمن و نگهداری از روی ران)
۲- مانند تمرین اول، اما تاب پاندولی برای رسیدن



به حالت قیچی

- ۳- از حالت قیچی به عقب رفتن و مجدداً به همان
فرم روی میله :

الف : در حالت تاب به پایین و عقب، پای جلو به
پایین تا پشت ساق به درون دست‌ها هدایت می‌شود. (نشستن
قیچی بسیار کیپ و تنگ باشد.)



ب : مرکز ثقل، کاملاً نزدیک بازوها (قیچی بسیار
باز، پای عقب کاملاً نزدیک میله)

ر.اش	اش
۱- کمک به صورت هُل دادن از روی نشیمن و بالای ران	۱- پای جلو به قدر کافی به بالا فرستاده نمی‌شود.
۲- کمک به صورت هُل دادن روی پای تاب	۲- پای تاب در آخرین قسمت خیلی کم قدرت، به عقب تاب می‌گیرد، زیرا تاب پاندولی خیلی ضعیف است.
۳- فشار از روی درِ خرک (یا هر وسیله‌ی شبیه به آن)	۳- مفصل ران باز نمی‌شود.

سازماندهی

روی هر میله‌ی موجود در سالن، تمرین کنید.

- ت:** ۱- استقرار، درو یک پا، چرخ شتر به عقب،
استقرار، آوردن یک پا و فرود
- ۲- مثل تمرین اول اما رد کردن پا به جای درو

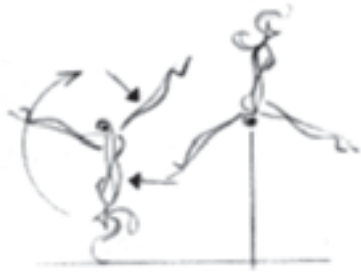
کردن

۶-۴- چرخ شتر به جلو:

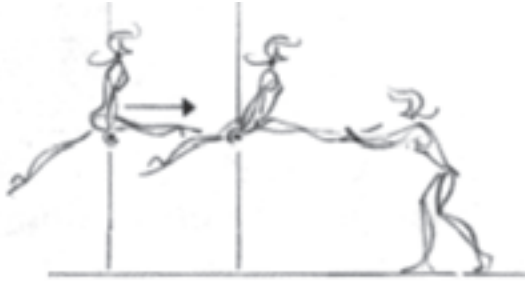


- ت:** ۱- گرفتن به صورت شانه‌ای^۱، نشستن قیچی، پاها بسیار دور از هم باز هستند.
- ۲- نشیمن را به جلو بکشید (گویا قدم بزرگی به جلو گذاشته می‌شود)، تا وقتی که ران پای عقب میله را لمس نماید. (نقطه‌ی چرخش)
- ۳- در مرحله‌ی دوم حرکت چرخش مچ

۱- در این گرفتن کف دست‌ها به طرف سقف می‌باشند.



پیش شرط (آمادگی بدنی): ۱- تمرینات و نرمش‌های هدفمند
۲- از حالت آویزان معکوس قیچی، پا را با کمک یار برای استقرار قیچی بردن

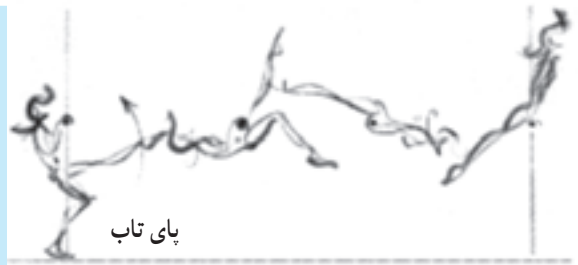


۱- باز نمودن پا با کمک یار (جلو و عقب بردن مفصل ران)

۲- چرخ شتر (چرخش کامل در حالت قیچی) به جلو با کمک یار (کمک با گرفتن میچ، و هل دادن از روی نشیمن)

ات: ۱- استقرار به صورت قیچی، زیر یک زانو، تعویض دست‌ها و چرخ شتر به جلو
۲- استقرار به صورت قیچی، بردن یک پا با $\frac{1}{4}$ چرخش برای استقرار روی دو دست
۳- استقرار قیچی، $\frac{1}{4}$ چرخش برای رفتن به عقب و آمدن مجدد روی میله

۷-۴ پول اور:



پای تاب

ت: ۱- پای فشار را با زانوی کمی خم درحالی که مفصل ران زیر میله، آرنج‌ها کاملاً خم و پشت دست‌ها رو به سقف میله را می‌گیرند.
۲- مفصل ران، به کمک پای تاب و با قدرت پای فشار، به میله نزدیک می‌شود و آرنج‌ها هم چنان خم باقی می‌مانند.
۳- مفصل ران، تا قبل از رسیدن بدن به سطح افق، کشیده باشد.

پیش شرط (آمادگی بدنی): بازو، شانه و عضلات شکم را تقویت کنید.



آ: ۱- تک میل پارالل را در مقابل نردبان سوئدی قرار دهید. از پله‌های نردبان بالا بروید و پول اور را اجرا نمایید.



۲- مانند تمرین ۱، اما به کمک «چوب ژیمناستیک» که توسط دو نفر کمک نگه داشته شده است.



۳- پارالل آموزشی؛ پول اور به میله‌ی کوتاه با گذاشتن پای تاب به میله‌ی بلند

۴- پارالل آموزشی، پول اور روی میله‌ی بلند با استفاده از میله‌ی کوتاه



۵- بارفیکس؛ با استفاده از یک تکیه‌گاه مایل گذاشته شده و یا پیش تخته، بالا دویدن از سطح شیب‌دار برای پول اور

۱- چوبی به قطر حدود ۳ سانتی‌متر و طول ۴۰ سانتی‌متر که در تمرینات ژیمناستیک مورد استفاده آموزشی فراوان قرار می‌گیرد.

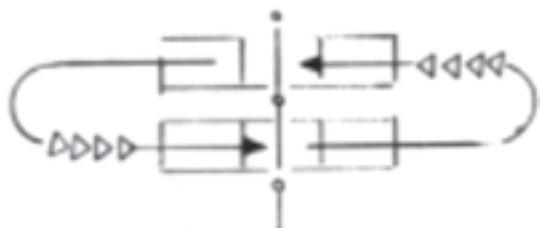


۶- از استقرار کاملاً کشیده به جلو، بالاتنه را پایین آوردن (قسمت دوم با کمک یار) و دوباره به حالت اول برگشتن



۷- پول اور با کمک یار (کمک روی شانه‌ها و نشیمن) یا فشار از مینی ترامپلین
۸- پول اور بدون کمک

ر.اش	اش
۱- کمک از طریق نگه داشتن شانه‌ها (تمرینات هدفمند)	۱- بازوها در قسمت اول کشیده هستند.
۲- کمک‌ها به صورت هل دادن به مفصل ران و شانه‌ها و فشار قوی تر پای فشار	۲- قوس کمر در موقع برخاستن
۳- تمرین آمادگی ۵ (پاها به کمک یار متوقف شوند).	۳- دیر باز کردن بدن در مرحله‌ی استقرار



سازماندهی

۱- در ایستگاه‌های مختلف با تمرینات مختلف تمرین نمایید (قرار بگذارید که چه کسی زودتر به حرکت دست خواهد یافت).

۲- تمرین پشت سر هم (دورخیز، پول اور، دال فرود، دیر رها کردن میله، غلت جلو)



ا: ۱- پول اور، رد کردن یک پا برای نشستن قیچی و تاب زیر زانو؛ رد کردن پا با $\frac{1}{4}$ چرخش برای فرود



۲- پول اور، رد شدن با $\frac{1}{4}$ چرخش از زیر میله (به اختیار، تمرینات زنجیره‌ای انجام دهید).

۳- پول اور، تاب، فرود

۸-۵- چرخ شکم به عقب:



ت: ۱- تاب به عقب با بدن کاملاً کشیده، شانه‌ها جلوتر از میله (استقرار آزاد)

۲- اجازه دهید که بدن به طور کاملاً کشیده به میله برگردد. با شانه‌ها، چرخش را هدایت

نمایید.

۳- چرخش دور میله را حتی الامکان با بدن کشیده اجرا کنید. مفصل ران با زاویه کم

نزدیک میله بماند.

۴- با بدن کاملاً کشیده و با چرخاندن میچ‌ها دوباره به استقرار برسید.

پیش شرط (آمادگی بدنی): ۱- از استقرار، دال و

تاب به عقب برای فرود

۲- پول اور



آ: ۱- استقرار، جمع کردن سریع پاها برای چرخش جمع دور میله (کمک برای چرخش از شانه‌ها و نشیمن) ۲- استقرار، جمع کردن پاها به سینه، به عقب

چرخیدن جمع

۳- تاب گرفتن به عقب از دال با کمک یار (تمرین

اول)

ر.اش	اش
۱- با کمک یار، در تاب به عقب، یک کمک کننده بازوها را می‌گیرد. در موقع چرخش مفصل ران را به میله فشار می‌دهد (از روی نشیمن)	۱- در تاب به عقب، شانه‌ها به عقب می‌روند و مفصل ران در موقع چرخش از میله دور می‌گردد.
۲- با کمک یار (پاها در سطح افق متوقف شوند).	۲- تاب عقب به استقرار کشیده نمی‌انجامد و پاها در چرخش متوقف نمی‌شوند.



۱



۲



۳



۴



۵

تمرینات ایستگاهی به ترتیب با بالا رفتن سختی حرکات

ات: ۱- پول اور، تاب به عقب، عبور از زیر میله شتر، $\frac{1}{4}$ چرخش آوردن یک پا برای استقرار، تاب به عقب ۲- پرش به استقرار، رد کردن یک پا، چرخ- و رد شدن از زیر میله

خودآزمایی

- ۱- استقرار را تعریف نمایید.
- ۲- نکات مهم در حرکت زیر یک زانو را بیان کنید.
- ۳- اشتباهات چرخ شتر را بیان کنید.
- ۴- نکات مهم در درو یک پا را برشمارید.
- ۵- آیا می‌توانید دوبار به استقرار بپردازید و فرود آیید؟
- ۶- آیا می‌توانید ۳ بار پشت سر هم چرخ شتر را انجام دهید؟
- ۷- آیا می‌توانید از استقرار روی میله به پایین و جلو بغلتید به گونه‌ای که پاهایتان به زمین نرسد و هنوز آویزان بمانید؟
- ۸- آیا می‌توانید بدوید و زیر یک زانو تاب بگیرید؟
- ۹- آیا می‌دانید ایجاد فرم دال کدام نکته‌ی مهم حرکتی را شکل می‌دهد؟

امتیاز گذاری در ژیمناستیک دختران

خلاصه مقررات جهانی ژیمناستیک

به طور کلی باید گفت که قضاوت و امتیاز گذاری در ژیمناستیک (در مقایسه با سایر رشته های ورزشی) کار بسیار دشواری است زیرا نمی توان هیچ وسیله ای برای اندازه گیری در این رشته در نظر گرفت. داوران در این رشته باید احاطه ی کامل به کد بندی ها و تقسیمات حرکتی و شناخت کافی درباره ی تکنیک و فلسفه ی ژیمناستیک داشته باشند.

حرکات به طور کلی در ژیمناستیک بانوان از آسان به مشکل به ترتیب و با امتیازات زیر تقسیم می شوند:

$$A = 0/1 \quad B = 0/2 \quad C = 0/3 \quad D = 0/4$$

$$E = 0/5 \quad F = 0/6 \quad G = 0/7$$

مسابقات ژیمناستیک از سوی دو هیئت داوری A و B قضاوت می شود، به این صورت که داوران گروه A نمره ی پایه بدون در نظر گرفتن خطاها و داوران گروه B خطاها را تعیین می کنند. وظایف هیئت داوری A: این هیئت از دو نفر کارشناس فنی تخصصی، یک نفر به عنوان معاونت رئیس فدراسیون (انجمن یا هیئت) و نفر دیگر به عنوان معاونت فنی تشکیل می شود. این دو، به صورت زیر عمل می کنند:

– کارشناس فنی تخصصی اول برای کاهش امتیاز (در مورد خطاها) تصمیم گیری می کند و برای ارزش یابی، هیئت B به همراه عضو کمیته ی فنی بانوان بر امتیازها کنترل خواهند داشت. هر دو کارشناس فنی تمام برنامه ی اجرا شده را به صورت علائم^۱ ثبت می کنند و با هم در مورد امتیاز پایه تصمیم می گیرند. (امتیاز پایه بدون توجه به خطاها ثبت می شود)

– امتیاز پایه شامل موارد زیر است:

– همه ی دشواری های برنامه اعم از A، B، C، D، E، F و G^۲

– امتیاز تشویقی (که برای ترکیبات خاص، هم چنین برای حرکات D، E، F و G اضافه بر اندازه خواسته شده در نظر گرفته می شود).

کاهش امتیاز در موارد زیر صورت می گیرد:

۱- نداشتن ویژگی های لازم

۲- بدون فرود بودن برنامه (از موازنه، پارالل)

۱- رشته ژیمناستیک و مشتقات این رشته دارای خط مخصوص بصورت علائم هستند.

۲- کلیه ی حرکات در ژیمناستیک بانوان به ۷ گروه یاد شده تقسیم می شوند.

در حقیقت نخستین مسئولیت هیئت داورى B، تعیین میزان خطاها در طی اجرای برنامه است. هیئت داورى B معمولاً شامل ۴ داورند^۱ که باید دانش دقیق تکنیکی و فنی FIG^۲ و آشنایی کامل با مقررات امتیازگذاری و حرکات جدید را داشته باشند.

موارد عمده و اصلی و جزئیات ارزش‌یابی

در سطح جهانی، رقابت‌ها در چهار مرحله اجرا می‌شود:

مرحله ۱: تعیین صلاحیت برای شرکت در رقابت‌های ۲ و ۳ و ۴ (مسابقه‌ی مقدماتی)

مرحله ۲: تعیین قهرمان قهرمانان (۴ وسیله)

مرحله ۳: فینال وسایل (تک اسباب)

مرحله ۴: فینال تیمی

نحوه‌ی امتیازدهی گروه داورى A در اجرای برنامه (پارالل، موازنه، زمین):

به ۹ حرکت از بالاترین حرکات اجرا شده در برنامه توسط ژیمناست، به علاوه‌ی حرکت فرود، امتیاز تعلق می‌گیرد.

— ویژگی‌های حرکتی در طول برنامه ۵ اصل است و هر کدام دارای ۰/۵ امتیاز

○ هر حرکت مشکل در طول برنامه فقط یک بار امتیاز می‌گیرد و چنان‌چه تکرار شود، امتیازی ندارد.

○ در مورد فرودها

اجرای حرکتی از گروه‌های حرکتی A و B در پایان برنامه، فاقد امتیاز فرود است. درحالی‌که برای اجرای فرود از گروه حرکات C ۰/۳ و از گروه حرکات D یا بالاتر ۰/۵ نمره پاداش (جایزه) منظور می‌شود.

نحوه‌ی محاسبه‌ی امتیاز ورزشکار

مثال:

○ حرکت ژیمناست در برنامه از بالاترین (مشکل‌ترین) حرکات برنامه و فرود شمارش می‌شود

به‌عنوان مثال: $2E, 4D, 4C = 3/80$

اجرای ۵ ویژگی در طول برنامه: $5 \times 0/5 = 2/5$

امتیاز سرداوران گروه A: $3/80 + 2/5 = 6/30$

۱- در مسابقات بین‌المللی ۶ داور با دو سرداور این وظیفه را به‌عهده دارند.

۲- علامت اختصاری فدراسیون جهانی ژیمناستیک Federation of international Gymnastic

داوران گروه B:

این داوران در دو قسمت اجرایی و هنری برای خطا امتیاز کسر می کنند.
مثال:

خطاهای اجرا = $0/70$

خطاهای هنری = $0/50$

مجموع خطاها

$$0/70 + 0/50 = 1/2$$

○ حداکثر نمره‌ی داوران گروه B، 10 است. بنابراین،

نمره‌ی داوران گروه B

$$10 - 1/2 = 8/8$$

با محاسبه‌ی نمره‌ی داوران گروه A که با نمره‌ی داوران گروه B جمع و نمره‌ی نهایی ژیمناست به دست می آید:

$$\boxed{6/30} + \boxed{8/8} = \boxed{15/1} \rightarrow$$

امتیاز نهایی ژیمناست

نمره‌ی داوران B نمره‌ی داوران A

■ خطاها در برنامه‌های ژیمناستیک به این شرح تقسیم می شوند:

خطاهای کوچک $0/1$ جریمه

خطاهای متوسط $0/3$ جریمه

خطاهای بزرگ $0/5$ جریمه

افت (زمین خوردن) $0/8$ جریمه

● خطاهای کمبود چرخش: کم چرخیدن از میزان تعیین شده برای حرکات، جرائمی به شرح زیر دارد:

– کمبود چرخش بین صفر تا 10° درجه $0/1$ کسر امتیاز

– بیش تر از 10° درجه ارزش حرکت یک درجه پایین می آید.

ویژگی‌های پرش خرک

● در مسابقه‌ی مرحله‌ی اول که تعیین صلاحیت تیمی و قهرمان قهرمانان مشخص می گردد،

ژیمناست، موظف به اجرای یک پرش از روی خرک است و امتیاز آن پرش امتیاز او محسوب می گردد.

● ژیمناستی که برای فینال تک اسباب انتخاب شده است، در مسابقات بعدی باید دو پرش اجرا

نماید و معدل امتیازات دو پرش نمره‌ی نهایی او خواهد بود. البته این دو پرش باید از دو خانواده*ی

مختلف اجرا شده باشد.

● هریک از پرش‌ها، در دفترچه مقررات، شماره‌ی مخصوصی (کُد) دارند و ژیمناست موظف

است هنگام شروع مسابقه شماره‌ی پرش خود را اعلام نماید. چنانچه این اعلام اشتباه باشد جریمه‌ای

* گروه بندی پرش‌ها، براساس ساختار پرش‌ها طبقه بندی می شوند. به هر طبقه یک خانواده گفته می شود.

به ژیمناست تعلق نمی‌گیرد. اما چنانچه بدون اعلام شماره اقدام به پرش نماید 3° خطا از او کسر می‌گردد.
 ● در مسابقه‌ی نهایی چنانچه ژیمناست دو پرش خود را از یک خانواده اجرا نماید. از معدل پرش‌های او (میانگین) 2° نمره کسر می‌شود.

● چنانچه در مسابقه‌ی نهایی ژیمناست اقدام به اجرای یک پرش نماید امتیاز پرش او تقسیم بر 2 می‌شود.

● نمره‌ی پایه برخی از پرش‌ها از روی خرک :

– بالانس یک و نیم دور چرخش $4/1^\circ$ امتیاز

– بالانس پشتک $4/9^\circ$ امتیاز

– سوکوها را جمع $4/5^\circ$ امتیاز

– سوکوها را زاویه $4/7^\circ$ امتیاز

* کلیه‌ی پرش‌ها بعد از کسر خطا از نمره‌ی 1° ، از طرف داوران گروه B، با امتیاز نمره‌ی پایه آن پرش، جمع می‌شود و بدین ترتیب امتیاز نهایی آن پرش به دست می‌آید.

مثال:

$$4/7^\circ + 8/2 = 12/9^\circ$$

پرش سوکوها را نمره‌ی پایه	+	امتیاز بعد از کسر خطاها از نمره 1°	=	امتیاز پرش انجام یافته
---------------------------	---	-------------------------------------------	---	------------------------

موازنه

زمان اجرای برنامه‌ی «موازنه» در مسابقات رسمی و بین‌المللی 9° ثانیه است. محتوای برنامه روی موازنه باید شامل موارد ذیل باشد:

- استفاده از گروه‌های حرکتی آکروباتیک با دست و بدون دست
- استفاده از حرکات ژیمناستیکی و ریتمیک (چرخش‌ها، موج‌ها، تعادلی‌ها، ایستاده، نشسته،

درازکش)

* ویژگی‌های مربوط به برنامه‌ی موازنه هر کدام 5° نمره امتیاز دارند که عبارت‌اند از:

۱- یک پرش پا باز 18° درجه

۲- چرخش روی یک پا

۳- حرکات آکروباتیک از جلو (پروازی یا غیرپروازی)

۴- حرکات آکروباتیک به عقب (پروازی یا غیرپروازی)

۵- فرود (که الزاماً باید از گروه C و D باشند)

(حرکات فرودی C دارای 3° امتیاز و حرکات فرودی D دارای 5° امتیازند).

خطاهای مخصوص موازنه

- نداشتن ترکیب
- نداشتن سری آکروباتیک با حداقل دو حرکت
- چرخش نیم دور روی یک پا فقط یک بار مجاز است.
- نداشتن تماس قسمتی از بدن با چوب؛ مثل سر، تنه، نشیمن و...
- استفاده نکردن از کل طول موازنه
- نداشتن تأثیر هنری
- توقف بیش از ۲ ثانیه

پارالل

محتوای برنامه‌ی پارالل شامل:

- گردش‌ها و تاب‌ها: تاب‌های بزرگ و گسترده به عقب
تاب‌های بزرگ و گسترده به جلو
- حرکات نزدیک به چوب: چرخ شکم‌ها (بدون تماس بدن با چوب)
استالدر^۱ عقب و جلو
- پروازها: گردش‌های زاویه‌دار به جلو و به عقب
پرواز از چوب بلند به کوتاه و برعکس
پرش‌ها، بروشه‌ها^۲، سالتوها^۳
- ویژگی‌های مربوط به برنامه‌ی پارالل در طول اجرا هر یک ۵/۰ امتیاز دارند و عبارتند از:
 - پرواز از میله‌ی بلند به کوتاه
 - پرواز از میله‌ی کوتاه به بلند
 - پرواز روی همان چوب
 - حرکات گردشی نزدیک به چوب بدون تماس با چوب
 - فرود (که باید با ارزش حرکتی از گروه C و یا D باشد)

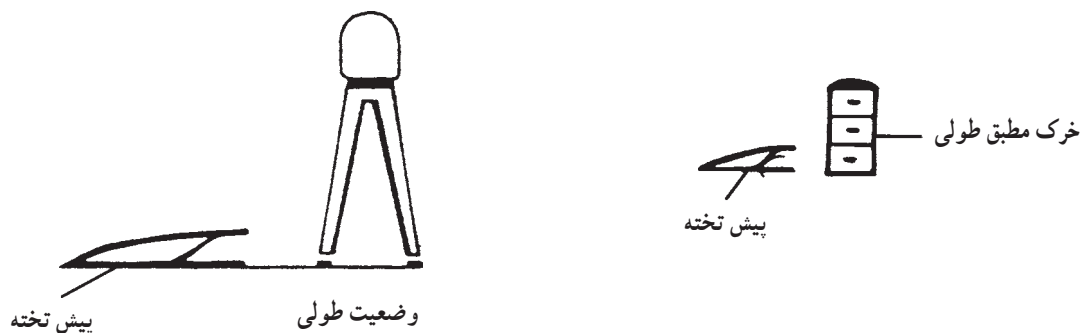
۱-۲ نام حرکات هستند. برای آشنایی با آن‌ها به دفترچه مقررات ژیمناستیک زنان مراجعه شود.

۳- به کلیه‌ی حرکاتی گفته می‌شود که بدن رو به جلو و یا رو به عقب در فضا می‌چرخد: مانند وارو (به عقب) و پشتک (به جلو).

خطاها:

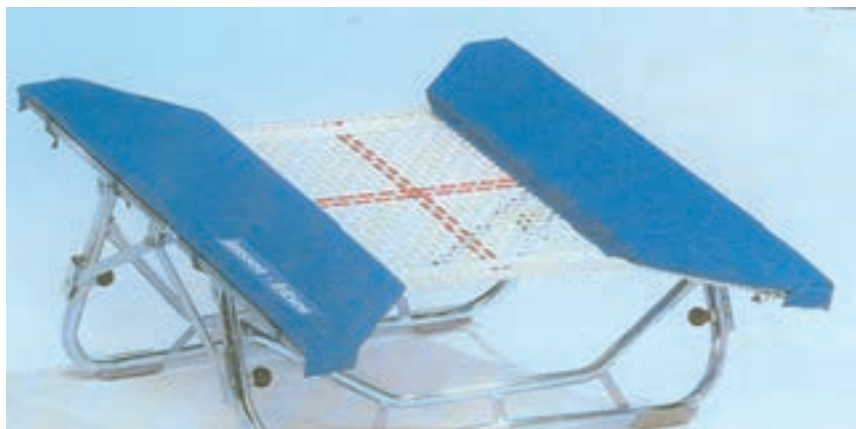
- ۱) خطاهای کوچک از ۵٪ تا ۱/۸ کسر می شوند.
- ۲) خطاهای متوسط از ۱/۸ تا ۳/۸ کسر می شوند.
- ۳) خطاهای بزرگ از ۳/۸ تا ۵/۸ کسر می شوند.
- ۴) خطاهای خیلی بزرگ از ۵/۸ تا ۱ نمره کسر می شوند.

* ۴ یک چنین استفاده‌ای از خرک به عنوان مثال :



* نمره خرک باید بین فاکتورهای زیر تقسیم شود :

- ۱- دویدن (تند شونده)
- ۲- استفاده از پیش تخته
- ۳- پرواز اول (فاصله‌ی بین پیش تخته و خرک)
- ۴- فشار دست
- ۵- پرواز دوم (فاصله‌ی محل فرود تا خرک)
- ۶- فرود (تعادل)



مینی ترامپلین

معلم می تواند ۲ نمره برای اطلاعات و معلومات (حیطه‌ی شناختی) در نظر گیرد که با یک امتحان کتبی آنرا ارزیابی نماید.

فهرست منابع

منابع فارسی

- ۱- رضوی آمنه، ژیمناستیک دختران، انتشارات مبتکران، ۱۳۷۶ و ۱۳۷۷
- ۲- رضوی آمنه، مبانی علمی ژیمناستیک، دانشگاه شهید باهنر کرمان، ۱۳۷۷

منابع خارجی

- 3 -Warner , Peter «Teaching children Gymnastic» , 1994

