

## فصل ۲

# ژیمناستیک



## واحد یادگیری ۲

### شایستگی ژیمناستیک

#### مقدمه

امروزه نیازها و علائق جامعه اثرات فراوانی بر روند تعلیم و تربیت، از جمله تربیت بدنی و ورزش می گذارد. از آنجا که ورزش دریچه اطمینانی است برای کاهش هیجانات و رهایی از تنش ها و وسیله ای است برای شناخته شدن ارزش ها و کاهش انحرافات و عاملی تأثیرگذار در جامعه و ایجاد کننده الگوی رفتاری جدید می باشد. بنابراین، برنامه ریزی و تألیف برای این رشته از تعلیم و تربیت کاملاً ضروری است. تهیه و تألیف برنامه های درسی برای تربیت بدنی و ورزش و نظارت بر این تولیدات، آثار گسترده و مفیدی در اجتماع به خصوص برای مدارس به دنبال دارد. ژیمناستیک یکی از رشته های ورزشی بسیار جذاب و پرتحرک است که طرفداران خاص خود را داشته و تقریباً همه مردم دیدن حرکات آکروباستیک و کار ورزشکاران روی اسباب های مختلف را دوست دارند.

ورزش ژیمناستیک می تواند آمادگی جسمانی بسیار مطلوب و قابل قبولی خصوصاً در فاکتورهای انعطاف پذیری، قدرت عضلانی، سرعت عکس العمل و از همه مهم تر هماهنگی عصبی، عضلانی که یکی از ویژگی های خاص ژیمناستیک است در اختیار افرادی که کار می کنند، قرار دهد. به لحاظ بهره بردن از وسایلی مانند بارفیکس و حرکات کششی و جهشی و همچنین فعالیت فیزیکی زیاد در افزایش رشد بدن مؤثر است. نظم، زیبایی و نظافتی که ورزش ژیمناستیک به آن نیاز دارد فراگیران را منضبط و مطیع قوانین بار می آورد و اینها خصوصیتی است که بعد از کسب آن می تواند در رشته های ورزشی دیگر چند قدم جلوتر از همسالان خود باشد که ژیمناستیک را تجربه نکرده اند.

هدف کتاب این است که هنرجویان را توانا سازد که از بدن شان ماهرانه و با اطمینان استفاده کنند و آن را پرورش دهند. همچنین سعی شده که آنها درک روشنی از مهارت های وسیله های اصلی در این رشته دست یابند. در هر بخش این کتاب، بعد از توضیح تکنیکی هر حرکت، تمرینات مرتبط با آن معرفی شده است تا هنرجویان به انجام تمرینات بپردازند.

لازم است هنرآموزان، قبل از شروع تمرینات، طریقه اجرا و محل قرار گرفتن ها را برای کمک کردن صبورانه و دقیق با هنرجویان در میان بگذارند و خطرات احتمالی کم توجهی را به آنان گوشزد کنند. نکته مهم دیگر اینکه همیشه کلاس را با گرم کردنی هدفمند (عمومی - اختصاصی) آغاز نمایند. فعالیت بر روی وسایل ژیمناستیک به نظم، دقت و کوشش فراوان نیاز دارد.

#### استاندارد عملکرد

اجرای حداقل ۴ مهارت در حرکات زمینی و حداقل یک مهارت در یکی از اسباب با امتیاز ۵

## مهارت‌های پایه

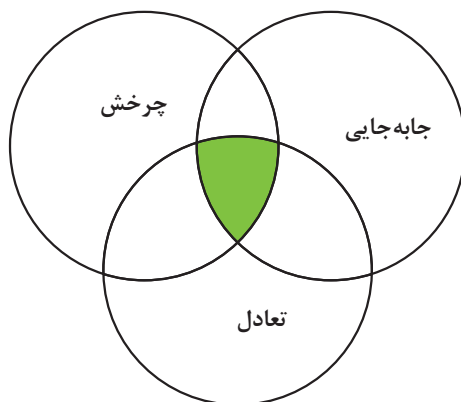
ما حرکات را می‌آموزیم زیرا ..... ؟  
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات .....

## تعریف ژیمناستیک، وسعت و اهمیت آن

به‌طور کلی، این واژه به معنای هر حرکت فیزیکی روی زمین و با 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 توسعه مهارت تعادل است به طوری که در آن، تشخیص بدن در فضا و زمین و وسایل گوناگون، مدنظر باشد و به شناخت کلی انسان از جهان کمک کند و مدیریت کنترل و تسلط بر بدن را افزایش دهد.

### تقسیم‌بندی مهارت‌های پایه در ژیمناستیک

چگونگی شکل‌گیری مهارت‌ها



شکل ۲-۱

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

- مهارت‌های جابه‌جایی
- مهارت‌های تعادلی
- مهارت‌های چرخشی

این مهارت‌ها، اساس و پایه شناخت رشته ژیمناستیک و کلیه رشته‌های ورزشی است.

## مهارت‌های جابه‌جایی

چگونه می‌توان با روش‌های شخصی در سطح هموار به نقطه دیگری در همان سطح هموار رسید؟  
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات .....  
چگونه می‌توان با روش‌های فردی از بلندی به پایین رسید؟  
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات .....  
بنابراین: بدون حرکت زندگی ناممکن است.  
و تعریف جابه‌جایی به این صورت است:

به کلیه حرکاتی که با اجرای آنها بدن انسان از یک نقطه به نقطه دیگر می‌رسد. (مانند راه رفتن، دویدن، چرخیدن و پریدن)  
**الف) جابه‌جایی در سطح هموار:**  
۱- که در بُعد مکان (عقب، جلو، چپ و راست)  
از بالا به پایین، از پایین به بالا  
۲- بُعد زمان: کند، متوسط و تند  
۳- بُعد نیرو

تمرین ۱



■ با یار خود (هم‌کلاسی) با نقاط مختلف بدن از یک نقطه به نقطه دیگر با ریتم کند، متوسط و تند حرکت کنید.  
■ حرکات یار خود را مشاهده و تصحیح و تقلید نمایید.

**ب) حرکت:** روی سطوح باریک و پهن با نقاط مختلف بدن.  
**ج) جابه‌جایی در ارتفاع:** روی وسیله‌ای مرتفع تراز زمین از نقطه‌ای به نقطه دیگر رسیدن - در روی ارتفاعات گوناگون.

تمرین ۲



به تنهایی و سپس با یار (هم‌کلاسی خود) بر روی سطوح متفاوت با سرعت‌های متفاوت (کند، متوسط و تند) حرکت کنید و حرکات یار خود را مشاهده و تصحیح نمایید.

### انواع جابه‌جایی

متفاوت آنها می‌باشد که عبارت‌اند از:

برخاستن	فرود
جفت پا	با جفت پا
یک پا (چپ یا راست)	با چپ یا راست
یک پا (چپ یا راست)	با یک پا (چپ یا راست)
یک پا چپ	یک پا راست
یک پا راست	یک پا چپ

آیا می‌توانید پرش‌های مشاهده شده در فیلم یا تصویر را دسته‌بندی کنید؟  
فیلم یا تصویر از پرش حیوانات از جمله گربه و آهو و ...  
پرش‌ها در حیطه جابه‌جایی قرار می‌گیرند و زیرساخت‌های اصلی آنها برخاستن، ارتفاع، انعطاف پاها و فرودهای

تمرین ۳



با یار خود در کلاس پرش‌هایی شبیه جانوران مختلف و به دلخواه انجام دهید و حرکات یکدیگر را مشاهده و پرش انجام شده را با فرمول فوق دسته‌بندی نمایید.

## ارزشیابی

■ با ۸ ضرب آهنگ از نقطه‌ای به نقطه دیگر حرکت کنید.  
یک زنجیره (ترکیب یا برنامه) ۱۶ ضربی (از ۴ ضرب تا ۱۶ ضرب) را انجام دهید و یک یا دو پرش را در آن بگنجانید.

## مهارت‌های تعادلی

تعادل از بعد سطح اتکا و مرکز ثقل: آیا می‌توانید جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات ..... روی سطوح (نقاط) مختلف بدن تعادل (توازن) - تمام اجسام اطراف ما در تعادل هستند. چگونه آرامش) برقرار نمایید؟ می‌توان آنها را از تعادل خارج و یا با سطوح کمتر نیز به تعادل رساند؟

تعادل یا مهارت‌های ساکن فعالیت‌هایی هستند که در آنها تمرکز برای به دست آوردن توازن یا آرامش (مکث) است.

### اصول تعادل:

- ج) شناخت کیپ نگه‌داشتن عضلات
- د) شناخت حرکات خارج از تعادل
- ه) شناخت حرکات به طرف تعادل

- الف) شناخت سطح اتکا
- ب) شناخت مرکز ثقل

روی چه نقاطی از بدن خود می‌توانید تعادل ایجاد نمایید؟

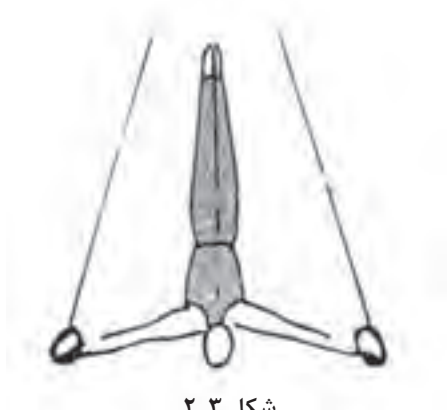
فعالیت



انواع تعادل: تعادل‌های عمودی، (مستقیم) وقتی که سر، بالاتر از نشیمن است (شکل ۲-۲)



شکل ۲-۲



شکل ۲-۳

تعادل‌های عمودی معکوس وقتی که نشیمن بالاتر از سر است و سر بر شانه‌ها و نشیمن عمود است. (شکل تعادل معکوس) (مثال: انواع سه‌پایه) تعادل‌های متقارن، وقتی که طرف راست و چپ بدن شبیه یکدیگر است (شکل ۲-۳).

تعدادل‌های نامتقارن، وقتی که طرف راست و چپ بدن شبیه یکدیگر نیستند (شکل ۲-۴).



شکل ۲-۴

با گروه خود همراه شوید و با توجه به تعاریف بالا تعدادل‌هایی را به صورت یک نفره، دو نفره و سه نفره، اجرا نمایید و از هم گروهی خود بخواهید حرکات شما را شناسایی و احیاناً اصلاح کند و در پایان نتیجه‌گیری کنید که مرکز ثقل کجا قرار گرفته و سطح اتکالی بدن تان چند نقطه‌ای است.

فعالیت



ایمینی



تمرینات در کمال آرامش انجام شود.  
رعایت پوشش مناسب<sup>۱</sup>، بدون استفاده از زیورآلات

### نگرش:

توجه به حقوق دیگران در هنگام اجرای تمرینات تا همه هم گروهی‌ها حرکات را انجام داده و از شانس برابر و زمان یادگیری یاران مطمئن شوند.  
شایستگی‌های غیرفنی در اجرای نمایشی احترام برای قوت‌ها و تفاهم برای ضعف‌های یکدیگر، استفاده از توانایی‌ها و تفاوت‌های یکدیگر در نمایش‌های دسته‌جمعی تعادلی (پیرامیدها)<sup>۲</sup> (این نکات در هنگام فعالیت‌های کلاسی حتماً مدنظر باشند)

## ارزشیابی

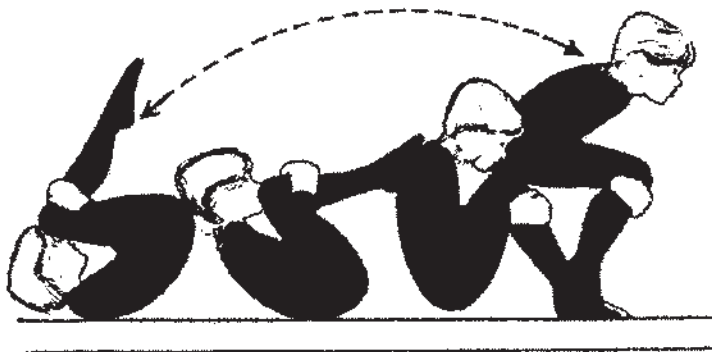
- یک تعادل مستقیم را با توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید.
- یک تعادل معکوس را با توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید.
- یک تعادل متقارن را با توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید.
- یک تعادل نامتقارن را با توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید.

۱- پوشش مناسب در ژیمناستیک به پوششی گفته می‌شود که جذب بدن باشد بنابراین لباس‌های گشاد از نظر ایمنی متعلق به این رشته نیستند.

۲- پیرامید به آرایش صحنه‌هایی گفته می‌شود که یک گروه با استفاده از بدن‌های یکدیگر شکل‌های قابل تحسین به وجود می‌آورند که اساس آنها چیرگی بر مهارت تعادل است.

## مهارت‌های چرخشی

محورهای بدن به منظور چرخش: این حرکات زیر حول کدام محور می‌چرخند؟  
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات .....  
سرعت زاویه‌ای این حرکت چگونه بررسی می‌شود؟  
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نظرات .....



شکل ۲-۵



شکل ۲-۶

چرخش در ژیمناستیک عبارت است از پیچ‌وتاب حول یکی از سه محور فرضی بدن مثال: (عرضی (غلت‌ها)، طولی (مثل یک مداد)، سهمی (چرخ‌فلک))

## اصول کلی چرخش

- بدن: کلیه مهارت‌های طبیعی، جمع‌شدن، خم‌شدن، پیچش، تاب و تحمل وزن (مثل غلتیدن‌ها و ...)
- فضا: در این مورد مهم، تشخیص فضا و جهت یابی در فضا باید موردنظر باشد.
- شعاع چرخش: (فاصله جرم بدن تا نقطه محور چرخش) جرم بدن به محور چرخش نزدیکتر باشد سرعت چرخش بیشتر می‌شود و برعکس. زیرا سرعت زاویه‌ای افزایش پیدا می‌کند از طرفی گشتاور اینرسی کاهش می‌یابد.

حول محورهای فرضی بدن به صورت یک نفره (به تنهایی)، با یار، یا با وسیله، چرخش‌ها را در توانایی منحصر به فرد خود انجام دهید.

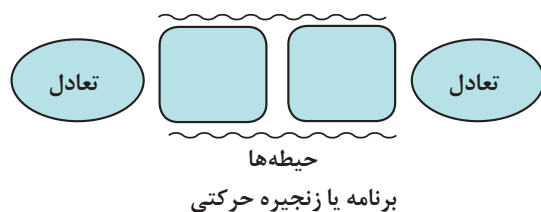
فعالیت



## ارزشیابی

- چرخشی را که در آن فقط یک چهارم دایره چرخیده باشید، انجام دهید.
- چرخشی را که در آن فقط یک دوم دایره چرخیده باشید، انجام دهید.
- چرخشی را که در آن فقط سه چهارم دایره چرخیده باشید، انجام دهید.
- چرخشی را که در آن یک دایره چرخیده باشید، انجام دهید.

## ترکیب، زنجیره یا برنامه از حیطه‌های جابه‌جایی، تعادل و چرخش



این تصویر چه مفهومی را در ذهن شما ایجاد می‌کند؟ زنجیره یا برنامه از اتصال حرکات سه حیطه بنیادی (جابه‌جایی، تعادل، چرخش) ژیمناستیک به وجود می‌آید. - زنجیره یا برنامه با تعادل شروع و با تعدادی ضرب‌آهنگ تعیین شده از حیطه جابه‌جایی، چرخش و در پایان باز هم به تعادل ختم شود.

زنجیره یا برنامه تعادل شروع، به حیطه‌های دیگر متصل و به تعادل ختم می‌شود.

## ارزشیابی

- ۱ یک زنجیره دلخواه بسازید.
- ۲ با استفاده از آموزش‌های درون حیطه‌ها با هم‌کلاسی خود داستانی حرکتی بسازید که در آن بتوانید مفاهیم ذهنی تعیین شده خود را در اجرا ارائه نمایید.



## غلت جلو

### تعریف غلت‌ها

غلت‌ها، چرخش‌هایی است که حول محور عرضی بدن می‌گردند. محور چرخش غلت‌ها در زمان اجرا بر روی تشک، در حالات مختلف، لحظه‌ای و قابل تغییر است.

**غلت جلو پا جمع:** قرار گرفتن بر روی پاها با گذاشتن دست‌ها به اندازه عرض شانه فراگیرنده بر روی تشک در جلو و سپس با قرار دادن پشت گردن بر روی تشک و با فشار پاها به جلو غلتیدن را «غلت جمع جلو» می‌گویند.

### آموزش مهارت

از حالت نشسته بر روی تشک، با قرار دادن پشت کمر و شانه از عقب بر روی تشک، رفتن به حالت گهواره و سپس بازگشت به حالت اولیه (تکرار تا کسب مهارت لازم) (شکل ۲-۷).



شکل ۲-۷

با یار کمکی خود این تمرین را انجام داده و اشکالات حرکتی یکدیگر را اصلاح کنید. از حالت نشسته بر روی تشک با پایهای جفت و صاف، پشت کمر و شانه از عقب بر روی تشک، خم کردن پاها و گرفتن زیر زانو، رفتن به حالت گهواره سپس بازگشت به حالت نشسته، با تکیه بر روی نشیمن (تکرار تا کسب مهارت لازم) (شکل ۲-۸).



شکل ۲-۸

از حالت بدن قاشقی با تکیه بر کمر، اجرای حرکت گهواره با خم و صاف کردن پاها و پس از تکیه بر شانه، بازگشت به حالت نشسته با پایهای جفت و صاف (تکرار تا کسب مهارت) (شکل ۲-۹).



شکل ۲-۹

تمرین ۱



تمرین ۲



تمرین ۳





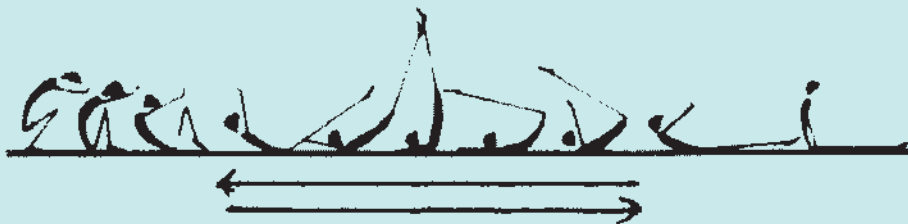
از حالت قاشقی با تکیه بر کمر، اجرای گهواره (بدون خم کردن پاها، پس از تکیه کامل بر شانه، بازگشت به حالت نشسته پا جفت و صاف (تکرار تا کسب مهارت) (شکل ۲-۱۰).



شکل ۲-۱۰



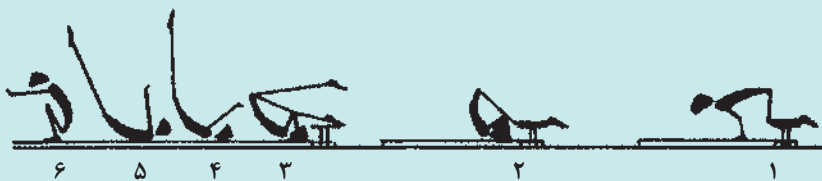
از حالت نشسته اجرای گهواره پا جفت و صاف، در برگشت خم کردن پاها و قرار گرفتن بر روی دوبا به حالت نشسته (تکرار تا کسب مهارت) (شکل ۲-۱۱).



شکل ۲-۱۱



با قرار دادن ساق پا بر روی یک بلندی (جعبه خرک) و گذاشتن دستها در جلو بر روی تشک، پس از هدایت سر به طرف سینه و شانه بر روی تشک، با فشار دستها به تشک غلت خوردن به جلو و قرار گرفتن بر روی دو پا به حالت نشسته (شکل ۲-۱۲)



شکل ۲-۱۲



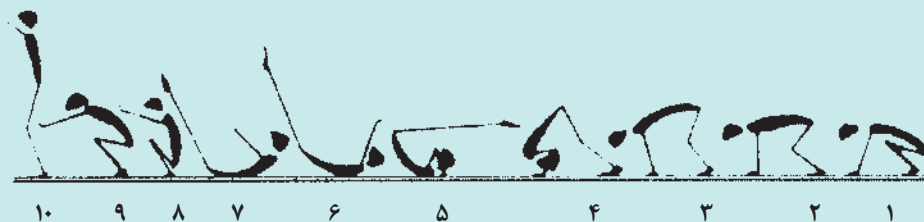
فراگیرنده، برای تعیین محل و فاصله دست‌ها از پاها در زمان اجرای غلت جلو جمع، باید به حالت چهار دست و پا بر روی تشک قرار گیرد. در این حالت پنجه پاها باید کشیده و صاف باشد. اندازه برای هر فرد برابر است با ابتدای زانو تا نوک انگشت پاها (شکل ۲-۱۳).



شکل ۲-۱۳



از حالت نشسته و قرار دادن دست‌ها بر روی تشک، پس از هدایت سر به طرف سینه و شانه بر روی تشک، با فشار دست‌ها بر تشک پس از صاف کردن پاها و خم کردن آنها، غلت خوردن رو به جلو و ایستادن (شکل ۲-۱۴).



شکل ۲-۱۴



از حالت ایستاده و با قرار دادن دست‌ها بر روی تشک و رعایت فاصله بین دست‌ها و پاها، اجرای غلت جلو جمع (شکل ۲-۱۵).



شکل ۲-۱۵



- الف) از ابتدای حرکت تا انتها، پاها باید کاملاً جفت و پنجه‌ها کشیده باشد.
- ب) در ابتدای شروع حرکت، پاها کاملاً کشیده و صاف هستند.
- ج) دست‌ها در زمان اجرا، فقط یک‌بار با تشک تماس می‌گیرند.
- د) گرفتن زیر زانو ضرورت ندارد.

## نیم شیرجه چیست؟ و چه ضرورتی دارد؟

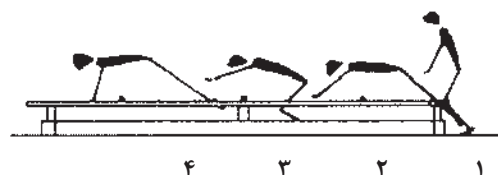


از بالا



از پهلو

شکل ۲-۱۶



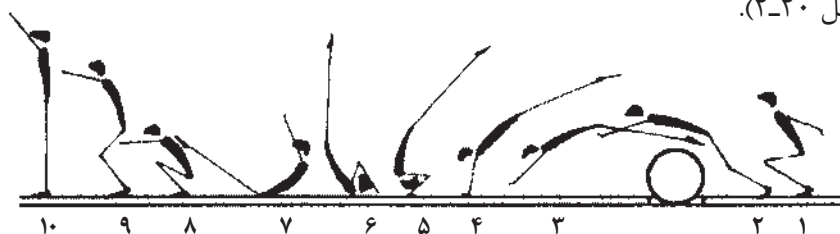
شکل ۲-۱۷



شکل ۲-۱۸



شکل ۲-۱۹



شکل ۲-۲۰

نیم شیرجه: اجرای غلت جلو جمع، با یک جهش مناسب قبل از رسیدن دست‌ها به تشک راه، نیم شیرجه می‌گویند. آموزش مهارت: برای آموزش این مهارت، نیاز به تعدادی نیمکت سوئدی، چوب‌های باریک ۱ متری، توپ بسکتبال و یا مدیسین بال داریم.

۱ با نیمکت‌ها و چوب‌ها وسیله‌ای آموزشی، چون شکل ۲-۱۶ تشکیل دهید.

۲ با قراردادن دست‌ها در جلوی چوب باریک و با فشار دادن و جدا کردن دست‌ها از روی نیمکت‌ها، هدایت پاها از روی چوب به جلو و تکرار در قسمت‌های بعدی (شکل ۲-۱۷).

۳ تکرار مرحله قبل با سرعت و شتاب بیشتر (شکل ۲-۱۸)

۴ با استفاده از توپ مدیسین بال یا بسکتبال و یا وسیله‌ای مشابه دیگر، پس از قراردادن دست‌ها در جلوی وسیله مورد نظر و با فشار دادن به تشک با جدا شدن دست‌ها از روی تشک، هدایت پاها از روی وسیله رو به جلو (شکل ۲-۱۹)

۵ از حالت نیمه نشسته، با فشار سینه پاها بر تشک، پس از هدایت دست‌ها از عقب رو به جلو، با یک جهش کوتاه قرار دادن دست‌ها بر روی تشک، اجرای غلت جلو جمع و ایستادن (شکل ۲-۲۰).

۶ اجرای مرحله قبل از حالت ایستاده با ارتفاع بیشتر (شکل ۲-۲۱).



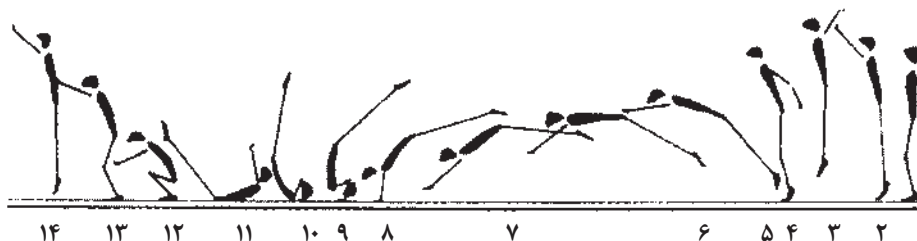
شکل ۲-۲۱

۷ اجرای مرحله قبل، بدون استفاده از توپ یا وسیله مشابه (شکل ۲-۲۲).



شکل ۲-۲۲

۸ با یک جهش رو به بالا، اجرای حرکت نیم شیرجه، رو به جلو (شکل ۲-۲۳).



شکل ۲-۲۳

نکات فنی



(الف) پاها همواره جفت هستند.  
 (ب) در آغاز مهارت، دست‌ها از عقب رو به جلو هدایت می‌شوند.  
 (ج) دست‌ها فقط یک‌بار با تشک تماس دارند.  
 (د) پس از قرار گرفتن دست‌ها بر روی تشک، سر به طرف سینه هدایت می‌شود و تکیه‌گاه بعدی بدن شانه و کمرند.

## غلط عقب

**غلط عقب پا جمع:** غلتیدن از حالت نشسته بر روی پاها به عقب و قرار دادن پشت گردن بر روی تشک و مجدداً رفتن به حالت نشسته بر روی پاها را (غلط عقب جمع) می‌گویند.

### آموزش مهارت

**۱** به حالت پا باز، رو به جلو خم می‌شویم، دست‌ها را بر روی تشک قرار می‌دهیم، سپس با خم کردن دست‌ها تا رسیدن سر به تشک ادامه می‌دهیم و با فشار کف دست‌ها به تشک، بالاتنه را رو به عقب و بالا هدایت می‌نماییم (شکل ۲-۲۴).



شکل ۲-۲۴

**۲** از حالت نشسته رفتن رو به عقب، پس از باز کردن پاها بازگشت به وضعیت اولیه (شکل ۲-۲۵).



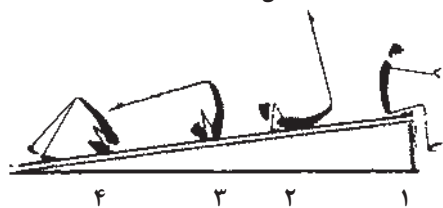
شکل ۲-۲۵

**۳** اجرای مرحله قبل با قراردادن کف دست‌ها به حالت معکوس، در کنار سر و بازگشت به حالت اولیه (شکل ۲-۲۶).



شکل ۲-۲۶

**۴** اجرای حرکت غلط عقب پا باز بر روی سطح شیب‌دار. در این حالت می‌توان بر حسب نیاز زاویه سطح شیب‌دار را تغییر داد. تکرار و کاستن و یا افزایش زاویه سطح شیب‌دار کمک مؤثری در فراگیری حرکت دارد (شکل ۲-۲۷).

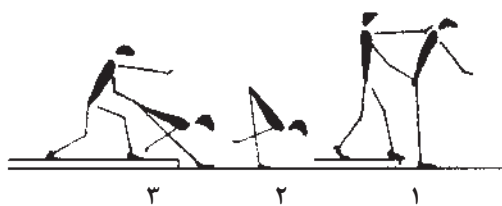


شکل ۲-۲۷

**۵** اجرای مرحله قبل بدون استفاده از سطح شیب‌دار (شکل ۲-۲۸).



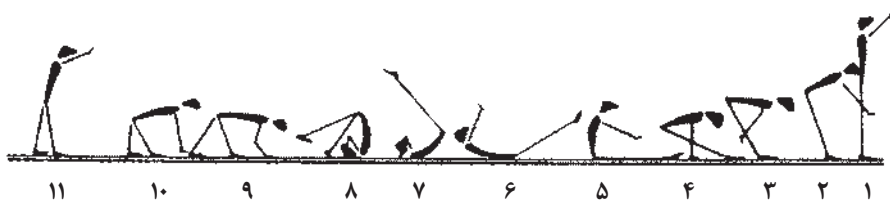
شکل ۲-۲۸



شکل ۲-۲۹

۶ از حالت ایستادن با کمک هدایت بدن رو به عقب و رفتن به حالت نشسته با پاهای جفت و صاف (شکل ۲-۲۹).

۷ از حالت ایستادن اجرای غلت عقب با پاهای باز و صاف (شکل ۲-۳۰).



شکل ۲-۳۰

۸ شکل و فرم ایستادن در انتهای عقب با پاهای باز (شکل ۲-۳۱).



شکل ۲-۳۱

۹ از حالت نشسته اجرای حرکت گهواره رو به عقب با پاهای جفت و خم (شکل ۲-۳۲).



شکل ۲-۳۲

۱۰ اجرای غلت عقب پا جمع و جفت (شکل ۲-۳۳).



شکل ۲-۳۳

آیا تاکنون نمایش قهرمانان ژیمناستیک بر روی وسیله خرک حلقه را دیده‌اید. به نظر شما چند نوع حرکت روی خرک انجام می‌دهند.

۱ تاب با پاهای جفت و باز

۲ درولنگی رو به جلو

۲ درولنگی رو به عقب

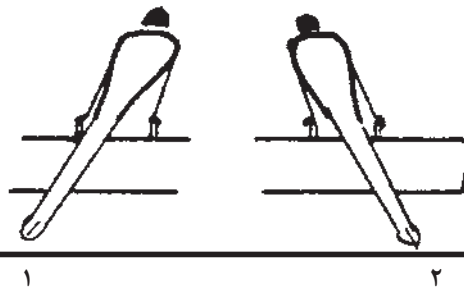
### آموزش مهارت

مراحل آموزش تاب با پاهای جفت: گرفتن دسته‌ها، با جهش به بالا، هدایت شانه‌ها به جلو سپس با تکیه بر روی شانه راست، هدایت پاها به حالت جفت به سمت چپ و بلافاصله با تکیه بر روی شانه چپ، هدایت پاها به حالت جفت به سمت راست (هدایت شانه‌ها به جلو موجب می‌گردد تا مرکز ثقل بر تکیه‌گاه عمود شود) (شکل ۲-۳۴).

تعریف تاب با پاهای باز: پاها از کشاله ران تا نوک پنجه پاها از یکدیگر جدا و باز باشند و کاملاً کشیده، صاف و بدون خمیدگی

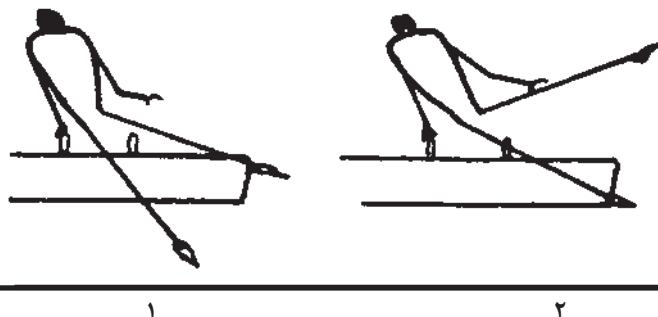
تعریف تاب با پاهای جفت یا بسته: پاها کاملاً کشیده، صاف و بدون خمیدگی در کنار یکدیگر به صورت جفت قرار داشته باشند.

خرک حلقه (Pommel Horse): از دو کلمه خرک و حلقه، بدین جهت برای این وسیله نام‌گذاری شده است، چون در گذشته دارای چهار پایه و یک تنه بالایی شبیه به چهار پایان بوده و حلقه‌ها به دلیل تشابه آنها به دو سرزین اسب می‌باشد، که در مهارت‌ها، دسته‌ها



شکل ۲-۳۴

– مراحل آموزش تاب با پاهای باز: گرفتن دسته‌ها، جهش به بالا، با فشار دست راست بر دسته راست و جدا شدن از دسته و همچنین با تکیه بر روی شانه



شکل ۲-۳۵



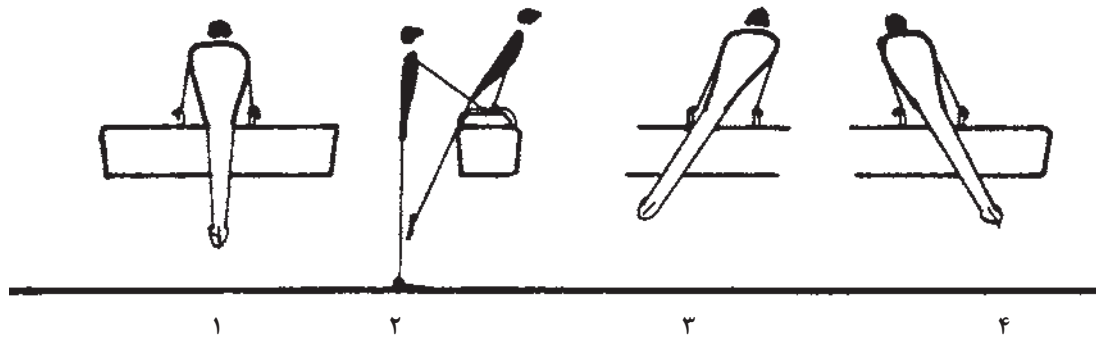
## درو لنگی به جلو، به عقب

تعریف درو لنگی رو به جلو و رو به عقب : درو (به شیوه درو گندم) و لنگی (یک پای کامل انسان) از سمت پشت رو به جلو و یا بر عکس از پشت رو به جلو خرک حلقه‌ها می‌باشد، که آموزش این گونه مهارت‌ها ابتدایی و مقدماتی ضروری است.

### آموزش مهارت

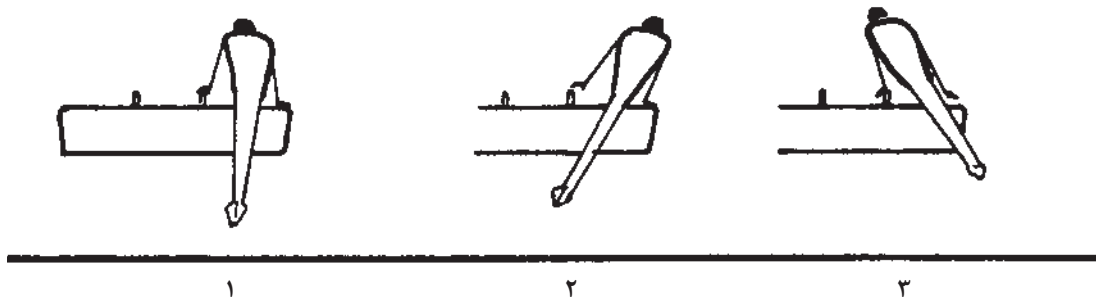
#### مراحل آموزش لنگی رو به جلو

۱ گرفتن دسته‌ها و با جهش، قرار گرفتن در بالای خرک، سپس با هدایت جفت پاها به سمت چپ، تکیه کردن بر روی شانه راست. بلافاصله با هدایت جفت پاها به سمت راست، تکیه کردن بر روی شانه چپ و تکرار حرکت (شکل ۲-۳۶).



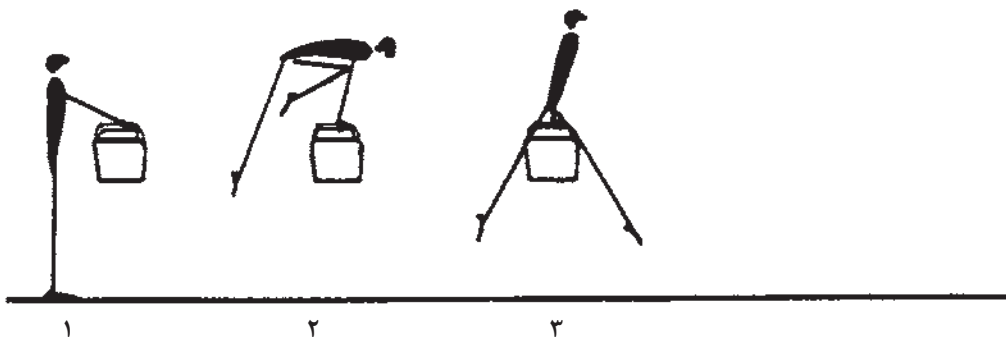
شکل ۲-۳۶

۲ قرار دادن دست راست در سر خرک و گرفتن دسته سمت راست با دست چپ و جهش به بالا. سپس با پاهای جفت تاب به سمت چپ و راست در حالی که به سمت چپ تاب می‌گیریم. با فشار به دسته و جدا شدن دست چپ، بر روی شانه راست تکیه می‌دهیم. تکرار حرکت از سمت دیگر (شکل ۲-۳۷).



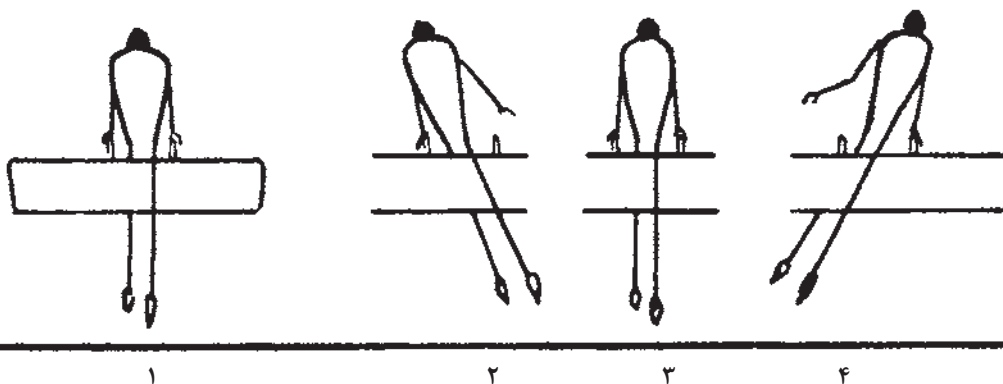
شکل ۲-۳۷

۲ گرفتن دسته‌ها و جهش به بالا، سپس خم کردن پای راست و هدایت آن از بین دو دست به جلوی



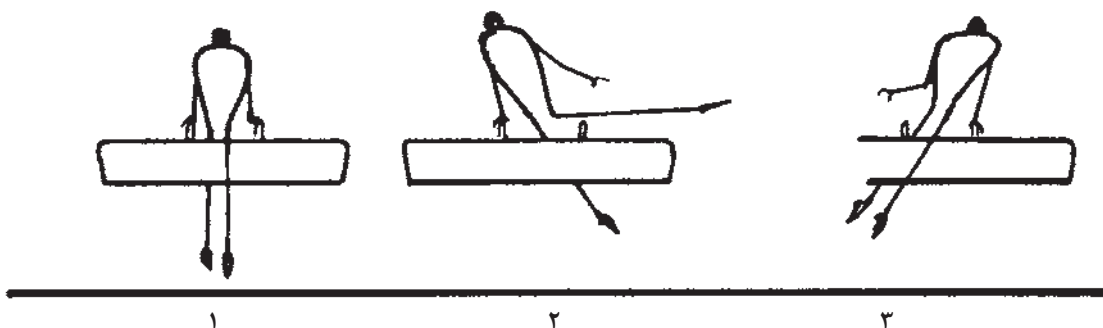
شکل ۲-۳۸

۴ اجرای مرحله ۳ و در ادامه با فشار دست راست بر دستۀ راست و با تکیه بر روی شانۀ راست تاب گرفتن در سمت چپ و سپس با فشار دست چپ بر دستۀ چپ و



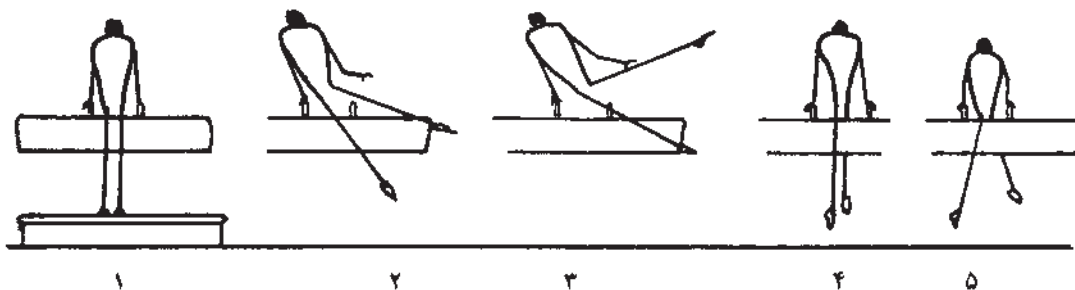
شکل ۲-۳۹

۵ اجرای مرحله ۴ با تاب بلند (شکل ۲-۴۰).



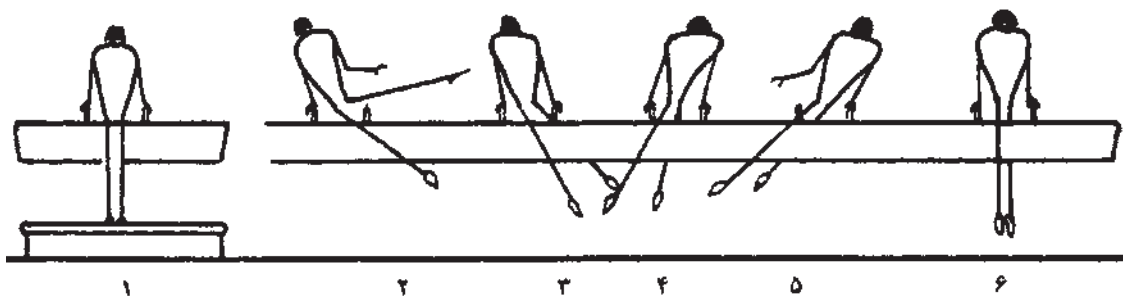
شکل ۲-۴۰

۶ با استفاده از یک دستگاه جعبه خرک و یا خرک سمت راست. در این حالت وزن بدن بر روی شانه چپ مطابق به عنوان کمک و قرار دادن آن زیر پای تکیه می‌کند و دست راست با فشار به دسته راست فراگیرنده، گرفتن دسته‌ها با جهش درو پای راست از



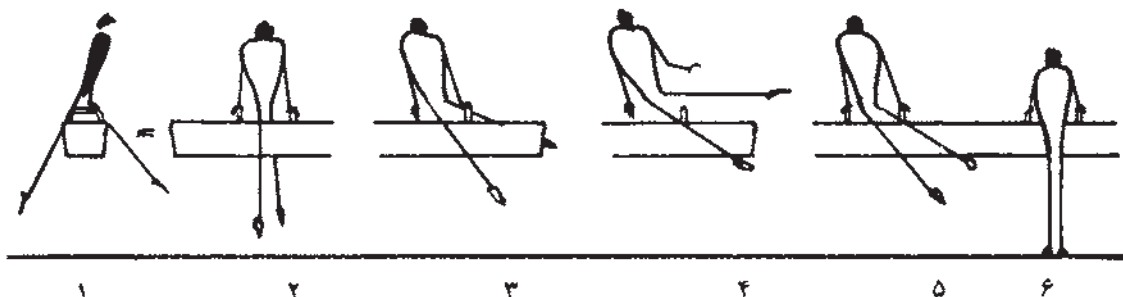
شکل ۲-۴۱

۷ اجرای مرحله ۶: تاب به سمت چپ با تکیه بر روی شدن دست از دسته (شکل ۲-۴۲). شانه راست و با فشار دست چپ به دسته چپ و جدا



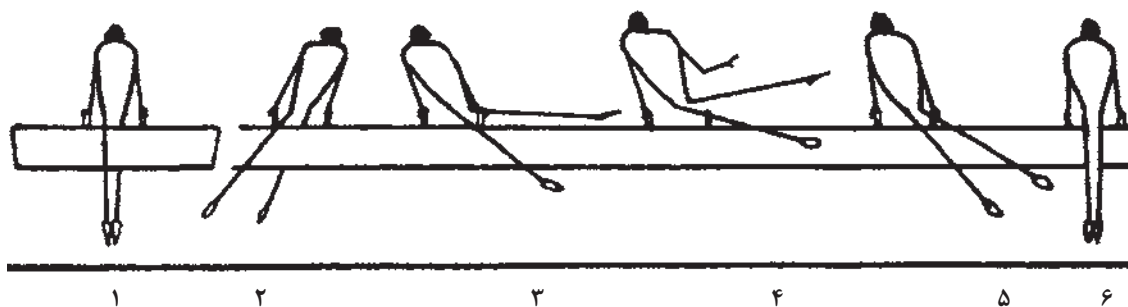
شکل ۲-۴۲

۸ در حالی که پای راست در بین دو دسته و در جلو قرار دارد و با تکیه بر روی شانه چپ و با فشار دست راست بر دسته سمت راست، پرتاب پای راست



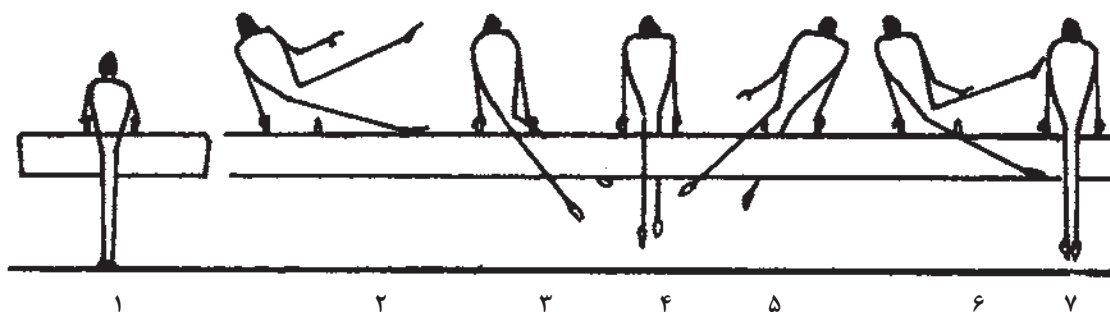
شکل ۲-۴۳

۹ اجرای مرحله ۸: بدون فرود بر روی زمین و در می‌گیریم (شکل ۲-۴۴).  
 انتها، با تکیه بر روی دسته‌ها، بر روی خرک قرار



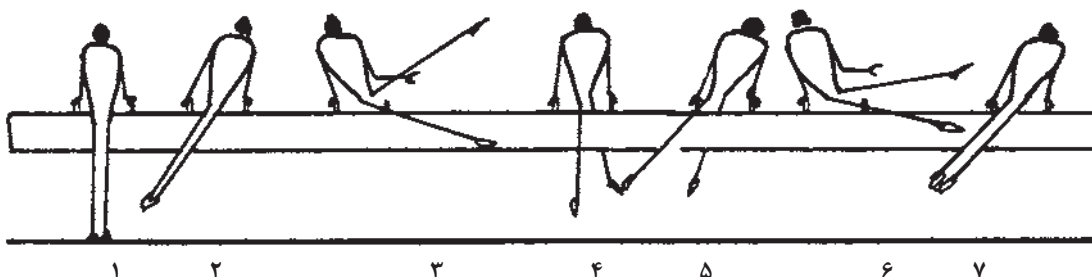
شکل ۲-۴۴

۱۰ گرفتن دسته‌ها و با جهش و تکیه بر روی شانه چپ، بلافاصله تاب سمت راست و درو پای راست از چپ درو پای راست از سمت راست به جلو. سپس با تکیه بر روی شانه راست و فشار دست چپ به دسته چپ و جدا شدن همان دست از دسته تاب به سمت



شکل ۲-۴۵

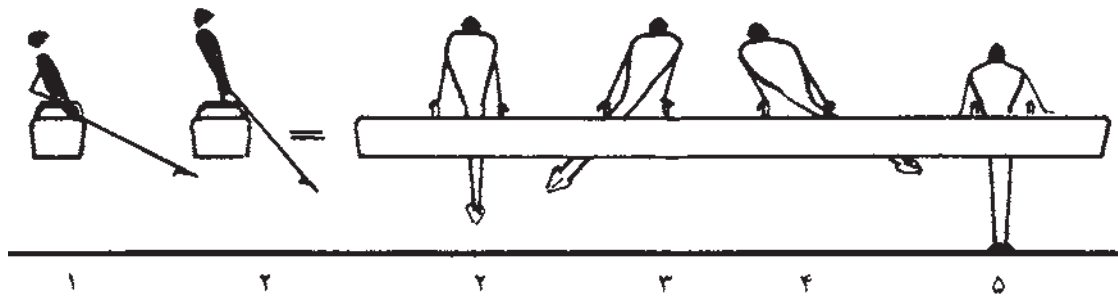
۱۱ اجرای مرحله ۱۰ و در نهایت، پس از قرار گرفتن پاهای جفت به سمت چپ، سپس درو پای راست از بر روی دسته‌ها، با تکیه بر روی شانه راست تاب با سمت راست به جلو. (تکرار حرکت) (شکل ۲-۴۶).



شکل ۲-۴۶

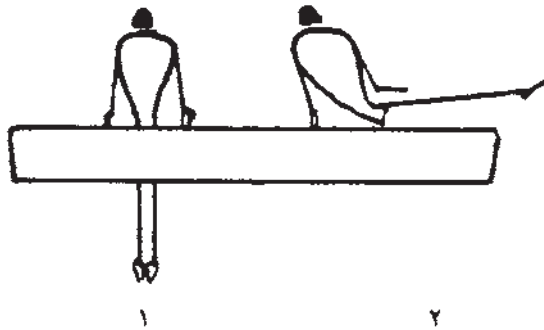
**مراحل آموزش لنگی رو به عقب**

۱ ایستادن پشت به خرک و با گرفتن دسته‌ها از دست تکیه داریم گرفتن تاب با پاهای جفت در جلو به سمت راست و چپ و در انتها فرود در جلو خرک پشت جهش به بالا، سپس در حالی که بر روی دو حلقه (شکل ۲-۴۷).



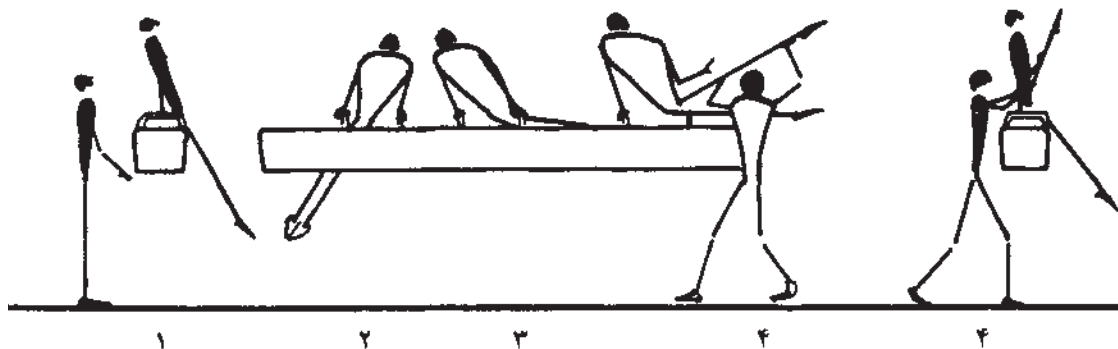
شکل ۲-۴۷

۲ ایستادن پشت به خرک حلقه، گرفتن دسته‌ها از پشت و جهش به بالا، سپس با تکیه بر روی شانه چپ و فشار دست راست و جداسدن دست از دسته سمت راست، تاب در جلو خرک حلقه با پاهای باز در سمت راست (شکل ۲-۴۸).



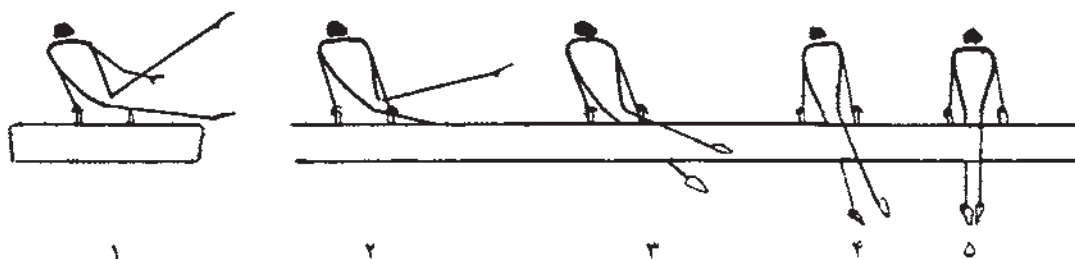
شکل ۲-۴۸

۳ با قرار گرفتن بین دو دسته در جلوی خرک، تاب با پاهای جفت به سمت چپ، سپس تاب با پاهای باز به سمت راست. پس از جدا شدن دست از دسته، درو



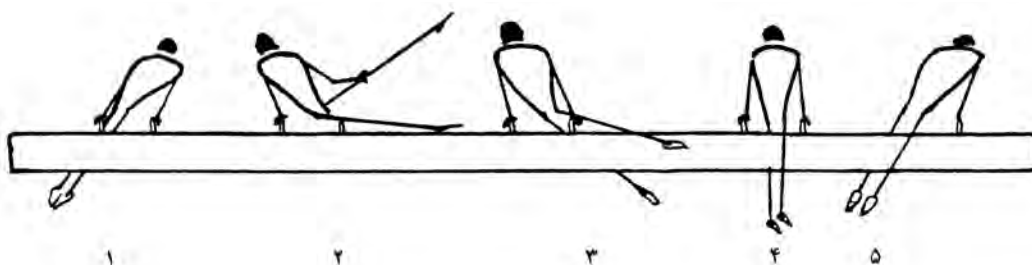
شکل ۲-۴۹

۴ اجرای مرحله ۳ بدون کمک مرتبی (شکل ۲-۵۰).



شکل ۲-۵۰

۵ اجرای مرحله ۴ با تاب بلند و در ادامه، تاب بر روی حلقه‌ها (شکل ۲-۵۱).



شکل ۲-۵۱

پرش ساده بر روی خرک حلقه : یکی از مهارت‌های مقدماتی برای اجرای مهارت‌های مشکل در مراحل آموزش بعدی است.

**آموزش مهارت :**

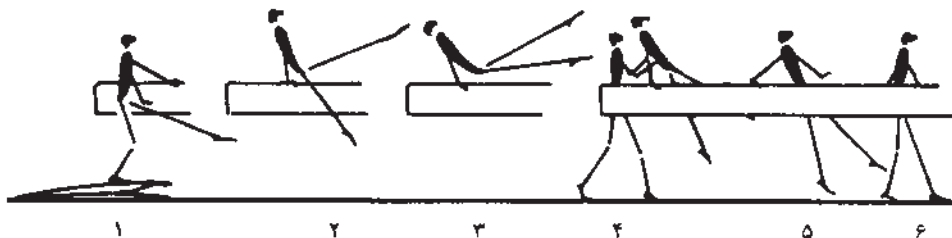
### مراحل آموزش یک پرش ساده

۱ دویدن و با استفاده از پیش تخته، با گذاشتن دست چپ بر روی خرک و با جابه‌جایی دست‌ها، جهش با پاهای باز از سمت چپ و فرود در سمت دیگر خرک (دسته‌های خرک حلقه باید برداشته شده باشد) (شکل ۲-۵۲).



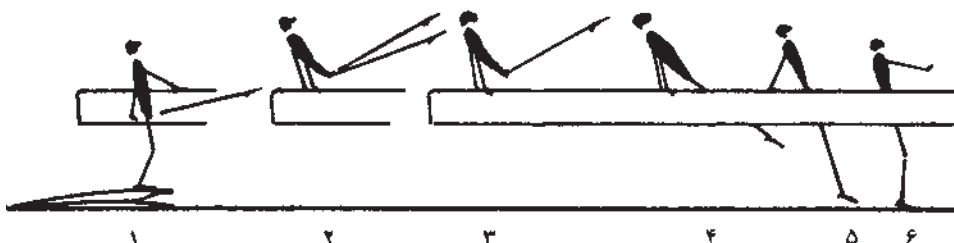
شکل ۲-۵۲

۲ اجرای مرحله ۱ بدون دویدن و با کمک و مراقبت مرتبی (شکل ۲-۵۳)



شکل ۲-۵۳

۲ اجرای مرحله ۲ بدون کمک و مراقبت مرتبی (شکل ۲-۵۴)



شکل ۲-۵۴

۴ قرار گرفتن بر روی پیش تخته و در سر خرک با کمک مرتبی و با جابه جایی دست‌ها، با پاهای جفت جهش به سمت دیگر خرک (شکل ۲-۵۵)



شکل ۲-۵۵

## ارزشیابی

- ۱ در حالی که بر روی دو دسته قرار داریم چرا شانه‌ها را به جلو هدایت می‌نماییم؟
- ۲ محور چرخش در زمان اجرای حرکات خرک حلقه، کدام بخش‌های بدن است؟
- ۳ چرا در زمان اجرای لنگی با دست، دسته را در جهت مخالف فشار می‌دهیم؟

## پرش خرک

آیا می‌دانید برای پریدن از روی موانع چند روش مختلف وجود دارد؟  
 مثل: پریدن جفت‌پا، پریدن تک‌پا، پریدن با دورخیز و بدون دورخیز. در ژیمناستیک تکنیک پریدن از روی وسیله‌ای به نام خرک (آرگوجت) یکی از جالب‌ترین حرکات مسابقات است.  
 پرش خرک شامل:

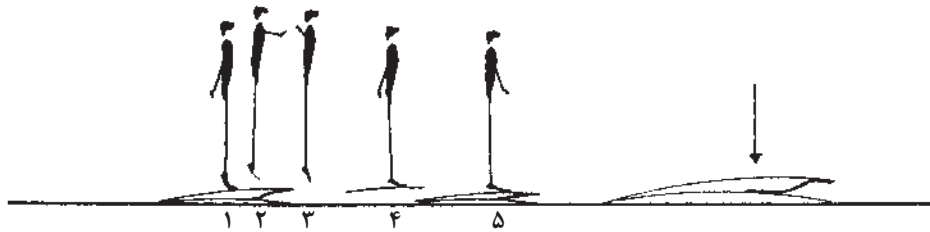
- ۱ ضربه صحیح بر پیش تخته
- ۲ پرش پا تو دست

## شیوه ضربه زدن بر پیش تخته

شیوه ضربه زدن پاها بر پیش تخته: به منظور استفاده بهینه از قانون سوم نیوتن (عمل و عکس العمل) برای اجرای مهارت‌ها از روی خرک پرش باید آموزش‌های لازم در رابطه با این قانون برای عکس العمل متناسب با مهارت‌ها، آموزش داده شود. شکل این وسیله، امروزه برای جلوگیری از آسیب‌های ناشی از فرم ساخت آن، با مهندسی بعمل آمده تغییر شکل یافته و با ساختمانی متفاوت با خرک پرش (آرگوجت) نام گذاری شده است.

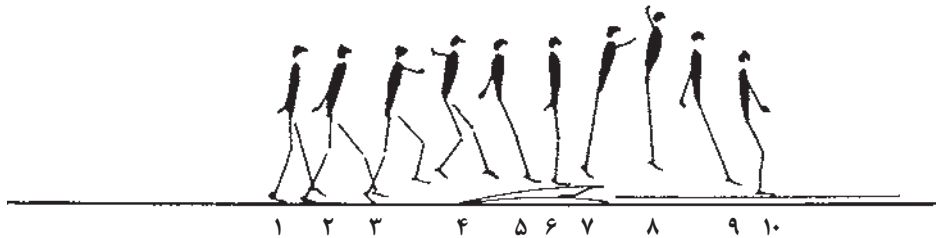
### آموزش مهارت

۱ در حالی که بر روی پیش تخته قرار داریم، با هدایت دست‌ها از عقب رو به جلو و بالا و فشار سینه پاها بر روی پیش تخته، جهت به بالا و بازگشت بر روی پیش تخته و تکرار (شکل ۲-۵۶).



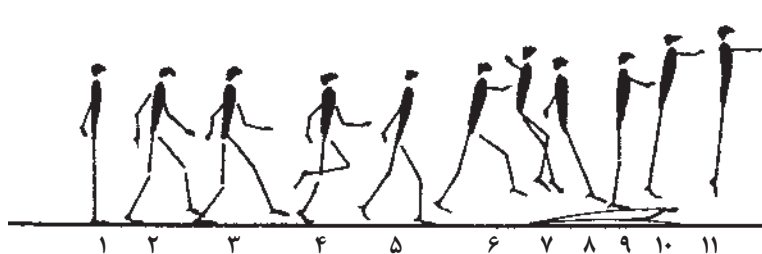
شکل ۲-۵۶

۲ با یک گام جهش بر روی پیش تخته و ضربه سینه و به بالا، جهش به جلو و فرود بر روی تشک (شکل پاها به پیش تخته و هدایت دست‌ها از عقب رو به جلو ۲-۵۷).



شکل ۲-۵۷

۳ با قرار دادن یک دستگاه پیش تخته در فاصله ۱/۵ دوم با جهش به جلو، زدن کف دست‌ها به دیوار و یا متری از دیوار و یا تشکی که بر دیوار تکیه داشته باشد. تشک و سپس اجرای همین حالات از فاصله ۳ تا ۵ متری از پیش تخته (شکل ۲-۵۸).  
کردن ضربه بر پیش تخته و رعایت نکات مرحله اول و

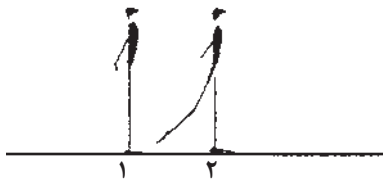


شکل ۲-۵۸

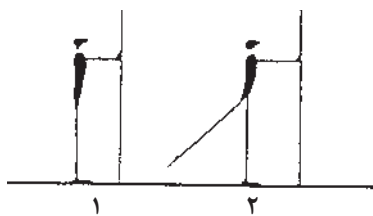


## پرش پا تو دست جمع

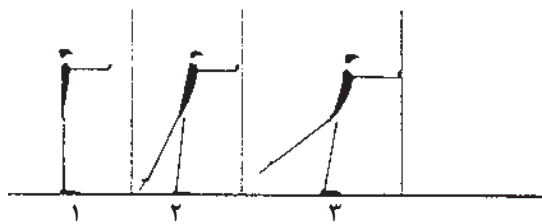
تعریف پرش پا تو دست جمع: یکی از اولین و ساده ترین مهارت‌ها است و اجرای آن عبور دادن جفت پاها به شکل پا جمع از بین دست‌ها بر روی آرگوجت (خرک پرش سابق) با فشار دست‌ها بر این وسیله.



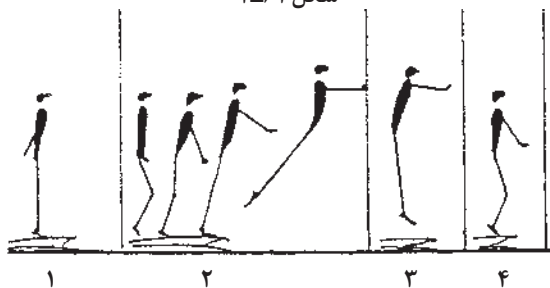
شکل ۲-۵۹



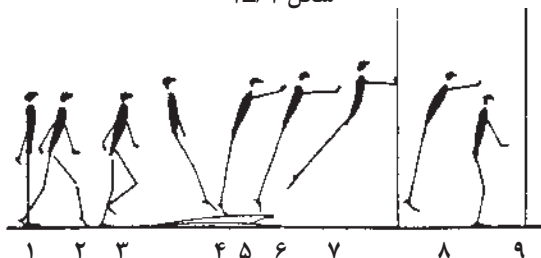
شکل ۲-۶۰



شکل ۲-۶۱



شکل ۲-۶۲



شکل ۲-۶۳

### آموزش مهارت

۱ از حالت ایستادن هدایت پای راست به عقب، در حالتی که هیچ‌گونه تغییری در شکل و قسمت‌های دیگر بدن ایجاد نگردد. سپس تکرار حرکت با پای دیگر (شکل ۲-۵۹).

۲ با قرار گرفتن روبه‌روی دیوار و قرار دادن کف دست‌ها به دیوار، در حالی که دست‌ها با دیوار زاویه قائم ایجاد نمایند، هدایت پای راست به عقب، بدون هیچ‌گونه تغییر دیگری در بدن، سپس تکرار با پای دیگر (شکل ۲-۶۰).

۳ با قرار گرفتن روبه‌روی دیوار، هدایت بدن به طرف دیوار و با تکیه بر دست‌ها و فشار به دیوار، هدایت بدن به عقب. این عمل برای کسب مهارت و فشار دست‌ها صورت می‌گیرد. در این حالت بدن بر روی یکی از دو پا تکیه دارد (شکل ۲-۶۱).

۴ با قرار گرفتن بر روی پیش‌تخته و با فشار سینه پاها به پیش‌تخته و هدایت بدن به بالا و جلو و با فشار دو دست بر دیوار و یا تشک ایمنی، جهش به بالا و در نهایت فرود بر روی پیش‌تخته و تکرار (شکل ۲-۶۲).

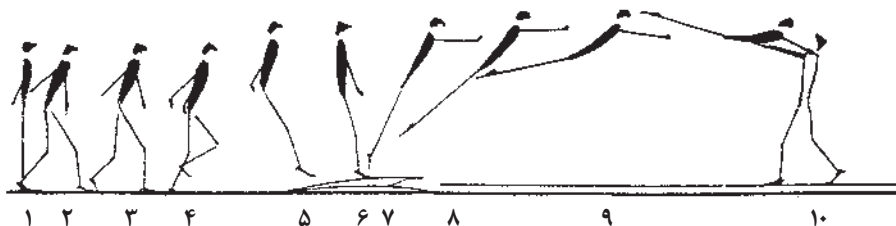
۵ با یک جهش ضربه‌زدن به پیش‌تخته، سپس جهش به بالا و جلو و با فشار دست‌ها به دیوار، فرود بر روی تشک (شکل ۲-۶۳).

۶ دویدن، سپس با ضربهٔ سینه پاها به تشک و هدایت مری یا کمک کننده با داشتن قوس در کمر، در نهایت بدن به جلو و بالا، قرار دادن دو دست بر روی شانهٔ فرود بر روی تشک (شکل ۲-۶۴).



شکل ۲-۶۴

۷ دویدن و ضربه زدن بر روی پیش‌تخته و هدایت دادن دو دست بر روی شانهٔ مری یا کمک کننده و دست‌ها از عقب به جلو و ایجاد قوس در کمر و قرار فرود بر روی تشک (شکل ۲-۶۵).



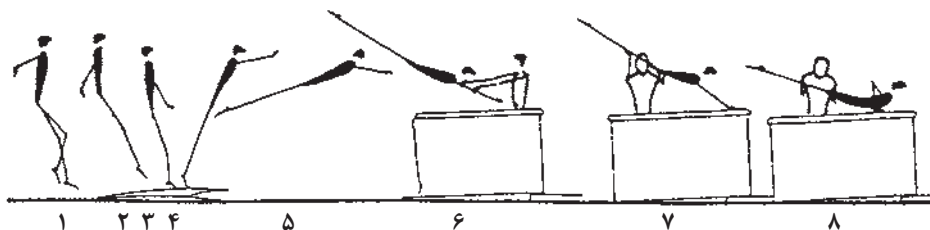
شکل ۲-۶۵

۸ دویدن، سپس به حالت مایل ضربه زدن با سینهٔ با کمک مری. در این حالت؛ برای جلوگیری از جلو پاها بر روی پیش‌تخته و با قرار دادن کف دست‌ها رفتن شانه‌ها، مری دیگری باید کمک نماید (شکل بر روی خرک و هدایت پاها به صورت جفت به بالا ۲-۶۶).



شکل ۲-۶۶

۹ دویدن، سپس با ضربه بر روی پیش‌تخته با هدایت بدن به بالا و جلو، قرار دادن دست‌ها بر روی خرک، آب خشک‌کن بر روی خرک و یا خرک مطبق (شکل در این حالت مری باید دقت نماید تا شانه‌های ۲-۶۷).



شکل ۲-۶۷

۱۰ قرار گرفتن به حالت افت جلو، سپس با ایجاد قوس و زاویه در تهی‌گاه و با فشار دست‌ها به تشک، جهش دست هدایت می‌نماییم (شکل ۲-۶۸).



شکل ۲-۶۸

۱۱ قرار گرفتن به حالت افت بر روی خرک یا خرک مطبق و با ایجاد قوس و زاویه در تهی‌گاه و با فشار دست و با کمک مربی هدایت پاها به صورت جمع بین



شکل ۲-۶۹

۱۲ با دویدن و ضربه‌زدن به پیش‌تخته و هدایت بدن به جلو و قرار دادن کف دست‌ها بر روی خرک یا خرک مطبق، کمک مربی برای جلوگیری از به‌جلو رفتن (شکل ۲-۷۰).



شکل ۲-۷۰

## ارزشیابی

- ۱ در زمان اجرای ضربه بر پیش‌تخته، از کدام قسمت پاها استفاده می‌شود؟
- ۲ در زمان آموزش، فاصله پیش‌تخته از دیوار چه قدر است؟
- ۳ چرا مربی در زمان اجرای پرش پا تو دست باید شانه‌ها را بگیرد؟

در این تصاویر افراد چه فعالیتی با چه زاویه‌ای انجام می‌دهند؟



شکل ۷۱-۲

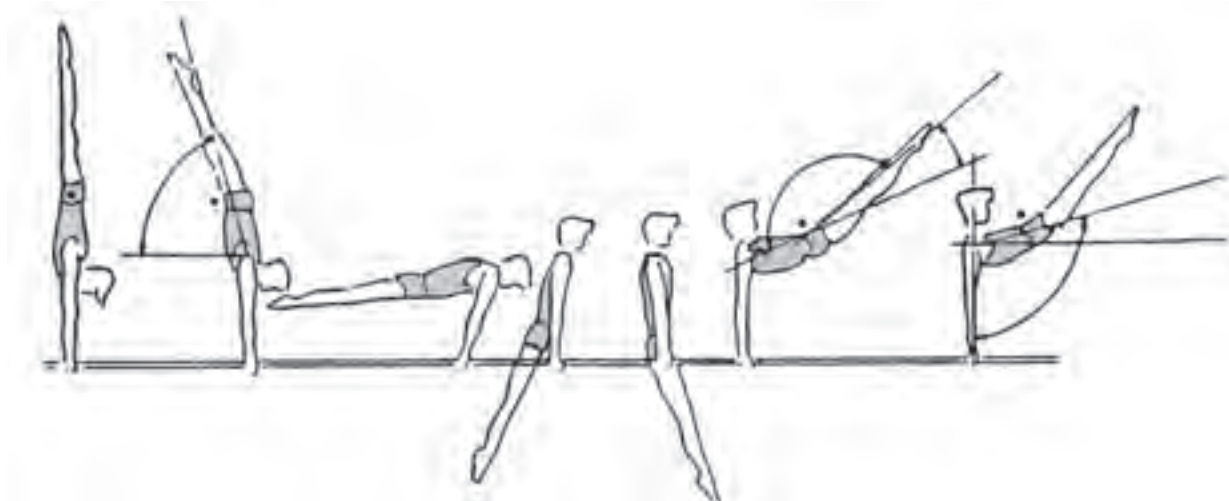
**تاب خوردن:** تاب خوردن یک حرکت آونگی، مانند پاندول ساعت است که می‌تواند در زاویه‌های مختلف ( $180^\circ$ ،  $360^\circ$  و ...) انجام شود در ژیمناستیک تاب خوردن یکی از تکنیک‌های مسابقات است که برای پسران دو چوب موازی با سطح زمین با پا و ارتفاع مناسب و برای دختران دو چوب موازی غیر هم سطح می‌باشد. به کلیه حرکاتی که بدن در حالت پاندول حول یک محور ثابت حرکت می‌کند تاب خوردن گفته می‌شود. **آموزش انواع تاب‌ها:** تاب‌ها در پارالل چند نوع‌اند. اما در این کتاب برحسب نیاز حرکات، تنها به آموزش تاب در بالای پارالل پرداخته شده است. بدین منظور و برای کسب مهارت و آشنایی با محور چرخش بدن در تاب‌های بالای پارالل، باید ابتدا اساس تاب را به فراگیرنده آموزش داد.

هر تاب خوردن یک محور چرخش دارد می‌توانید چند نمونه و محل چرخش آن را مشخص کنید و به کلاس ارائه نمایید.

فعالیت  
کلاسی



با دیدن تصاویر تاب‌های بالای پارالل می‌توانید بگویید محور چرخش در این تاب‌ها کدام قسمت از بدن است؟

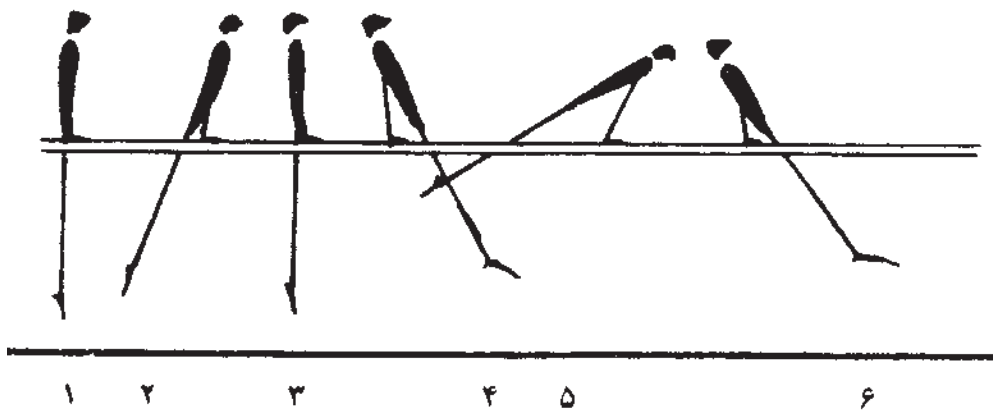


شکل ۲-۷۲

### اساس تاب

پس از قرار گرفتن بر روی پارالل بدن به صورت تخت (بدون هیچ‌گونه قوسی) با استفاده از سینه بر روی محور چرخش بدن (شانه‌ها) به جلو و عقب تاب می‌خورد. در زمان تاب گرفتن نباید هیچ‌گونه خمیدگی یا قوسی در شکل بدن ایجاد گردد.

**تاب جلو در بالا:** آموزش تاب در جلو ، تاب در عقب و تاب در بالا : کلاً تاب‌ها در وسایل به منظور اجرای مهارت‌های متفاوت دارای تکنیک‌هایی با شکل و فرم مختلف هستند که لازم و ضروری است که به هر ژیمناست ، این گونه تاب‌ها آموزش داده شود .

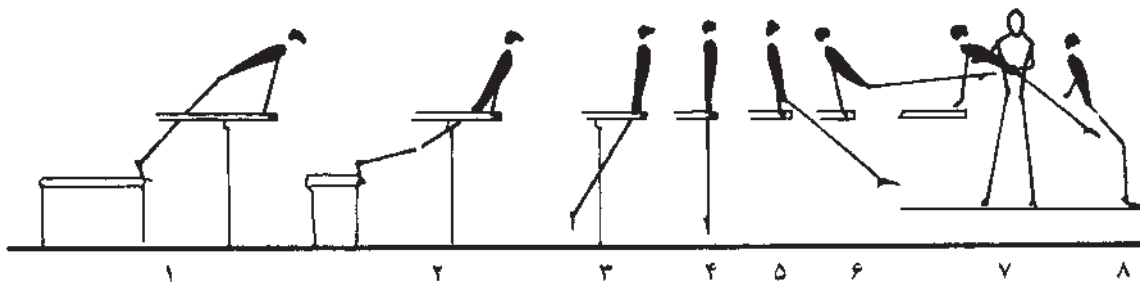


شکل ۲-۷۳

### مراحل آموزش تاب جلو در بالا

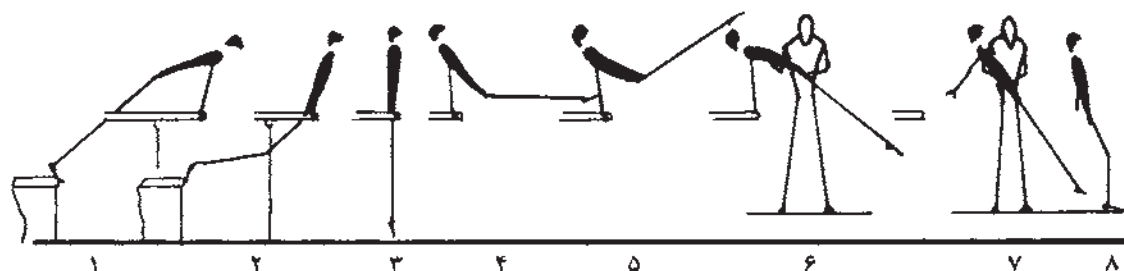
۱ با قرار گرفتن بر روی خرک مطبق و با تکیه بر روی دو چوب پارالل، پس از قوس در کمر، به آرامی رها کردن پاها از روی خرک مطبق و با هدایت ساق

پاها به صورت جفت به جلو ایجاد زاویه در تهی گاه، سپس در جلوی پارالل با کمک مرتبی فرود بر روی تشک (شکل ۲-۷۴).



شکل ۲-۷۴

۲ اجرای مرحله یک با شتاب و تاب‌های بلندتر (شکل ۲-۷۵).



شکل ۲-۷۵

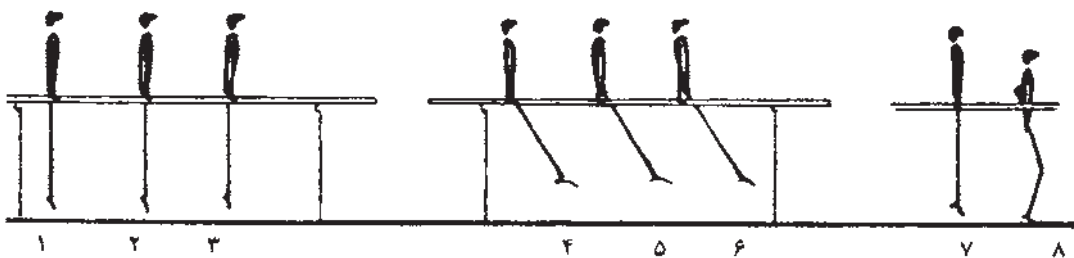
۳ با قرار گرفتن بر روی دو چوب در انتهای پارالل و رها کردن پاها به جلو و با ایجاد زاویه در تهی گاه، فرود با تکیه پاها بر روی دو چوب و ایجاد قوس در کمر، از انتهای پارالل بر روی تشک (شکل ۲-۷۶).



شکل ۲-۷۶

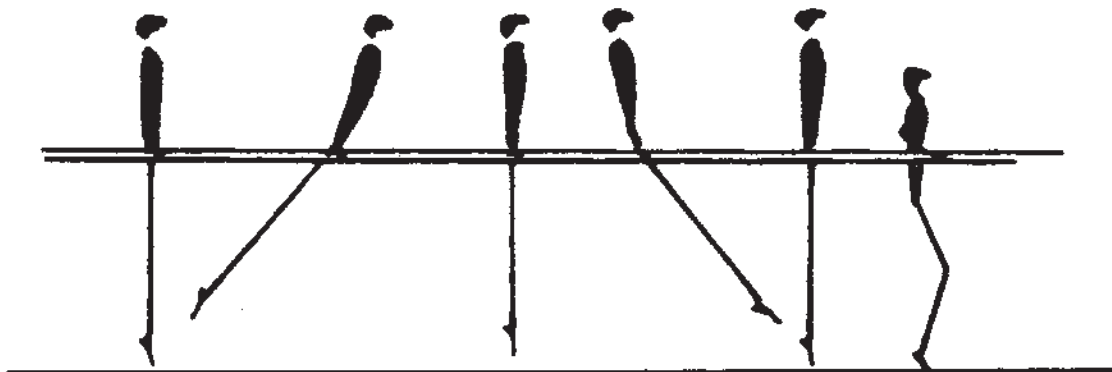
### مراحل آموزش تاب عقب در بالا

تاب به عقب: همه حرکات تابی پایه، برای شروع به یک منبع انرژی احتیاج دارند به این معنا که بتوانند به آغاز مطلوبی برای مرحله اصلی دسترسی یابند. البته از حالت استقرار<sup>۱</sup> می‌توان فقط به طرف پشت با کمک میله بارفیکس یا پارالل تاب گرفت و هرچه هدف رسیدن به موقعیت بالاتر باشد، کنترل بدن نیز به همان نسبت مشکل‌تر خواهد بود. به همین جهت بسیار مشکل است که بتوان بدن را از حالت استقرار به تاب و سپس ترمز کردن آن تاب وادار نمود. **۱** با جهش رفتن به بالای پارالل و برروی چوب، به صورت جفت، جفت جهش به جلو، سپس با هدایت ساق پاها به جلو و ایجاد زاویه باز در تهی‌گاه جفت، جفت جهش به جلو و در نهایت فرود در بین دو چوب و بر روی تشک (شکل ۲-۷۷).



شکل ۲-۷۷

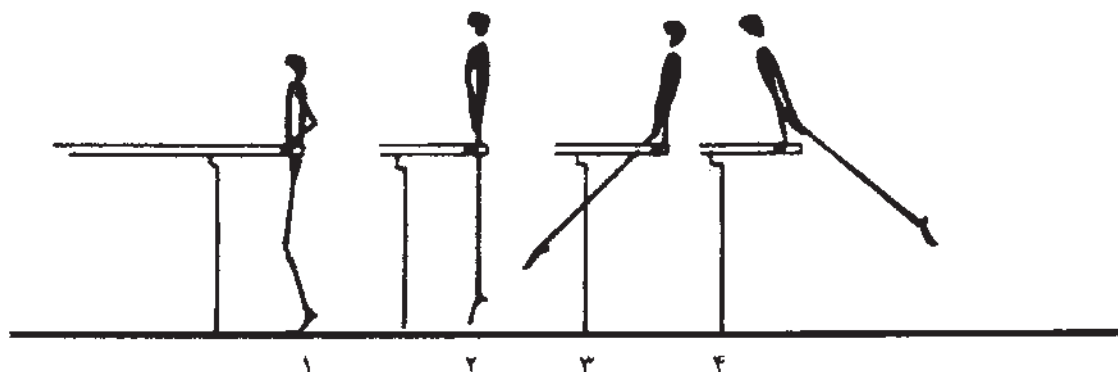
**۲** با جهش رفتن به بالای دو چوب پارالل، به آرامی ایجاد قوس در کمر، سپس تخت و صاف کردن بدن در خط عمود و در جلو با کمک ساق پاها ایجاد زاویه در برگشت فرود در خط عمود بر روی تشک (شکل ۲-۷۸).



شکل ۲-۷۸

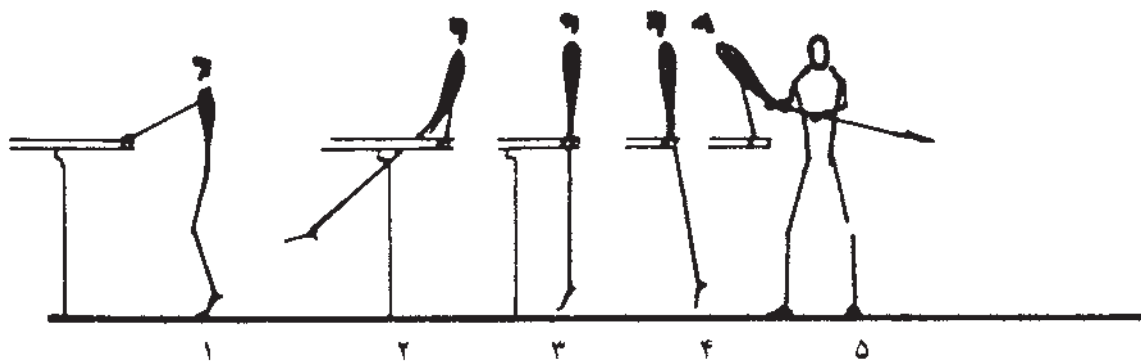
۱- واژه استقرار اصطلاحی است در پارالل به معنای قرار گرفتن بدن توسط دست‌ها روی میله پارالل

۳ با جهش رفتن در بالای دو چوب پارالل، بلافاصله برگشت ایجاد قوس در کمر و فرود (شکل ۲-۷۹).  
 هدایت ساق پاها به جلو و ایجاد زاویه در تهی‌گاه در



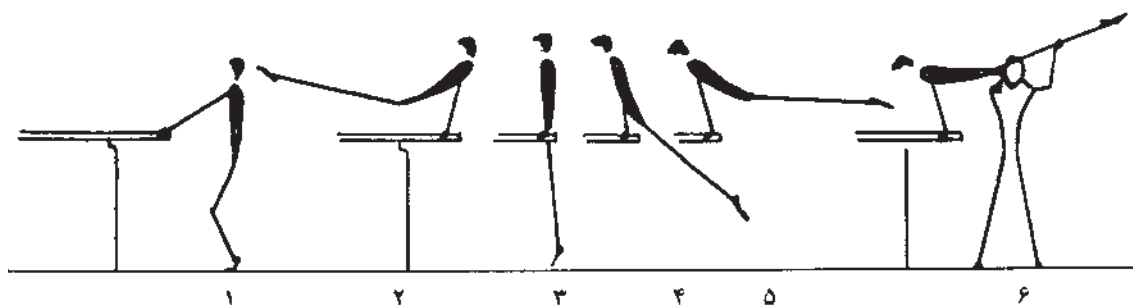
شکل ۲-۷۹

۴ با جهش به بالا، هدایت ساق پاها به جلو و در برگشت، ایجاد قوس در کمر با کمک مرتبی (شکل ۲-۸۰).



شکل ۲-۸۰

۵ اجرای مرحله چهار با کمک مرتبی و با تاب‌های بلند (شکل ۲-۸۱).



شکل ۲-۸۱

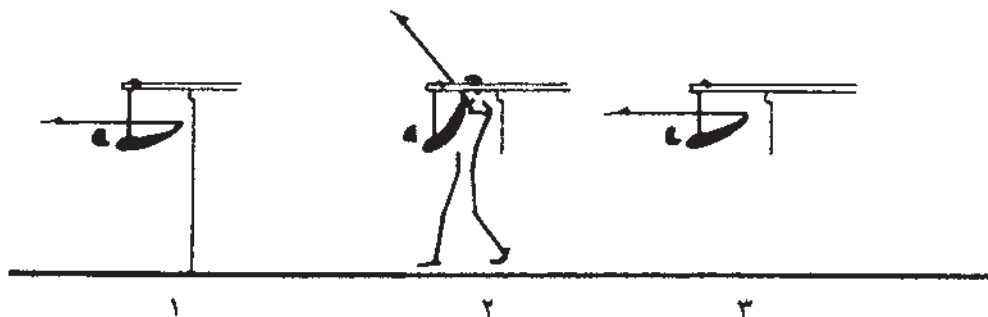


## فعالیت اسکلبکا زیر پا باز

تعریف اسکلبکا زیر پا باز: اسکلبکا، مهارتی است به منظور انتقال وجابه جایی مرکز ثقل بدن از زیر وسیله برای رفتن در بالای وسیله به جهت اجرای مهارت‌های دیگر و اسکلبکا زیر با پاهای باز مهارتی مقدماتی برای آموزش مهارت اسکلبکا است.

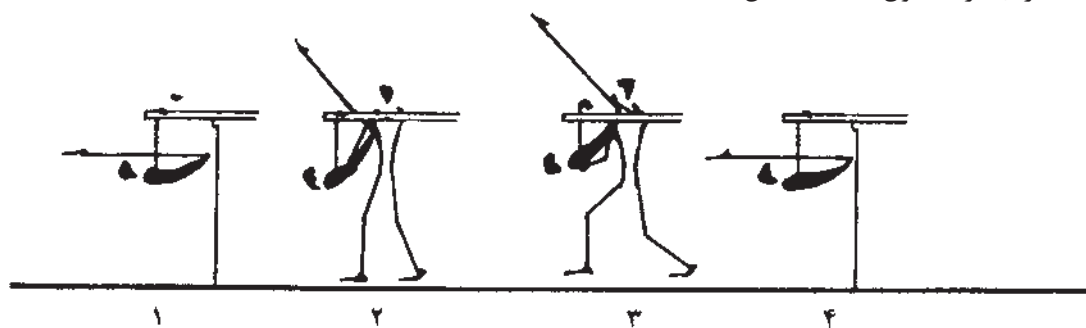
مراحل آموزش اسکلبکا زیر پا باز

۱ از حالت آویزان به دو چوب پارالل با کمک مرتبی، به آرامی باز و بسته کردن زاویه تھی گاه (شکل ۲-۸۲).



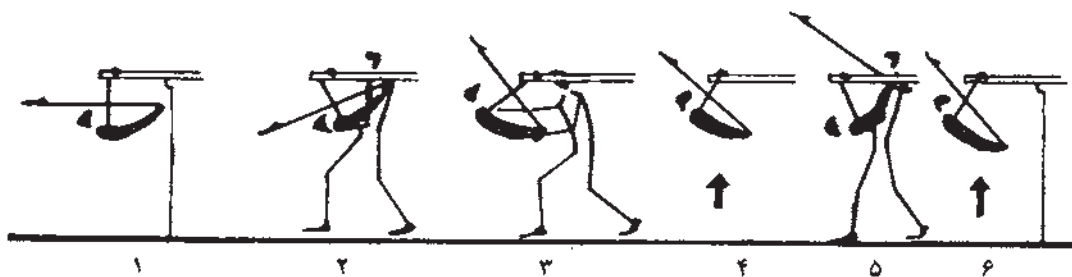
شکل ۲-۸۲

۲ اجرای مرحله اول با تاب (شکل ۲-۸۳).



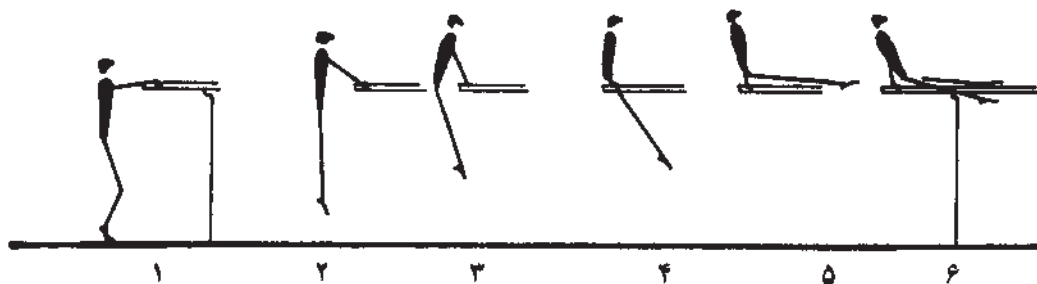
شکل ۲-۸۳

۲ اجرای مرحله دوم و در ادامه، هدایت مرکز ثقل بدن با کمک مرتبی و به حالت عمود به طرف بالا (شکل ۲-۸۴).



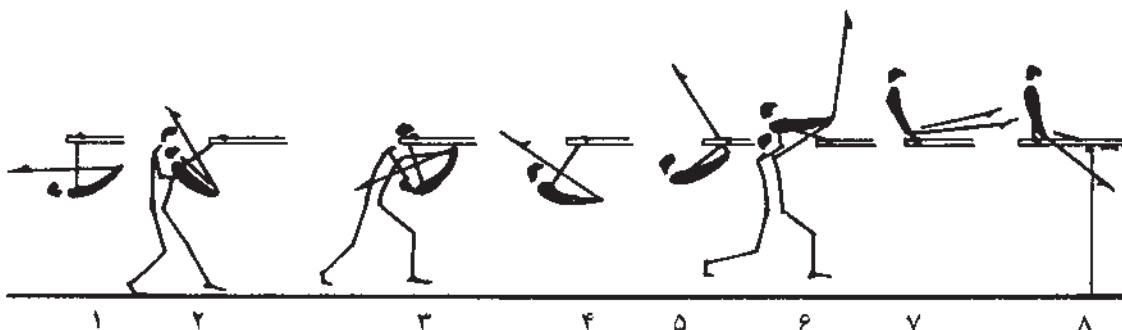
شکل ۲-۸۴

۴ از حالت ایستادن گرفتن دو چوب پارالل و با فشار ادامه، قرار دادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب پنجه پاها به سطح تشک، جهش به بالا و جلو و در (شکل ۲-۸۵).



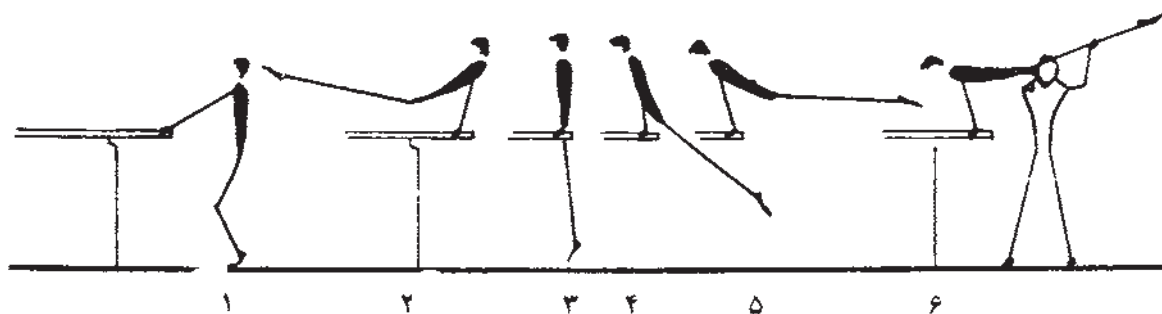
شکل ۲-۸۵

۵ از حالت آویزان، با داشتن زاویه در تهی گاه با کمک عقب به طرف بالا و قرار دادن پاها به حالت باز بر روی مرتبی پس از باز کردن زاویه تهی گاه، هدایت در تاب به دو چوب (شکل ۲-۸۶).



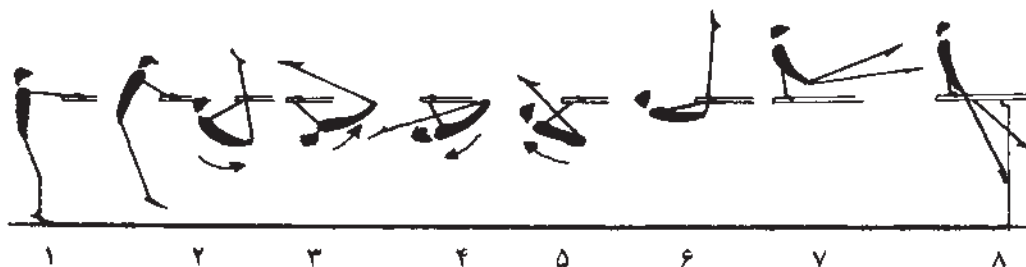
شکل ۲-۸۶

۶ اجرای مرحله پنجم با تاب بلندتر (شکل ۲-۸۷).



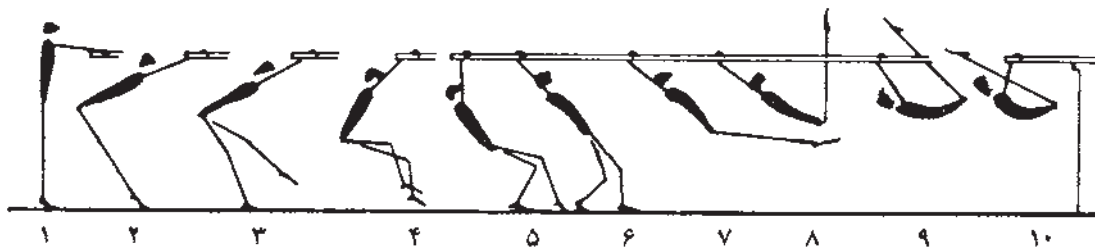
شکل ۲-۸۷

۷ از حالت ایستادن، گرفتن دو چوب پارالل و با جهش به بالا و ایجاد زاویه در تهی‌گاه، هدایت بدن از زیر دو چوب به طرف جلو و در برگشت، هدایت بدن به



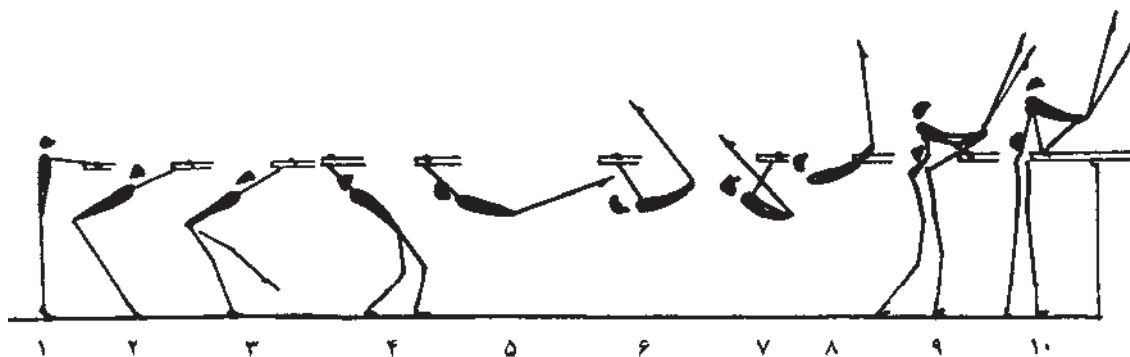
شکل ۲-۸۸

۸ از حالت آویزان به دو چوب با ایجاد زاویه قائم در تهی‌گاه و گام برداشتن به جلو، سپس با ایجاد قوس در کمر و جداشدن پاها از روی زمین، بدون وقفه



شکل ۲-۸۹

۹ اجرای مرحله هشت و در ادامه در تاب عقب با کمک مرتبی، هدایت بدن به بالای دو چوب و قراردادن

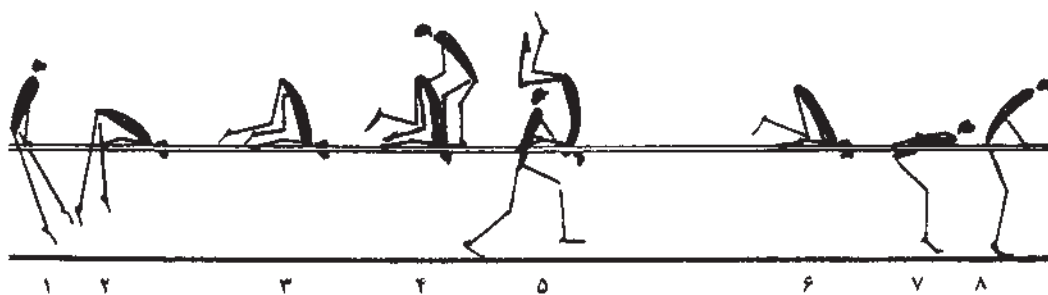


شکل ۲-۹۰

غلت جلو پا باز (در پارالل): مهارتی مقدماتی است، به دور از خطر و آسیب پذیری برای آموزش بالانس شانه و در نهایت حفظ تعادل با شانه ها بر روی دو چوب پارالل.

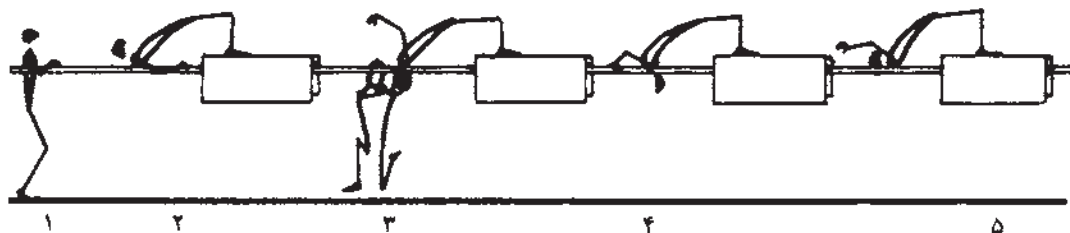
### مراحل آموزش غلت جلو پا باز

۱ با قرار گرفتن در بالای دو چوب پارالل و با تکیه بر گذاشتن پاها بر روی دو چوب پارالل با کمک مرتبی، ران ها، نشستن به حالت پا باز بر روی دو چوب، سپس گرفتن دو چوب به حالتی که میله ای را در دست می گیریم. قراردادن بازوان از جلو بر روی چوب ها و



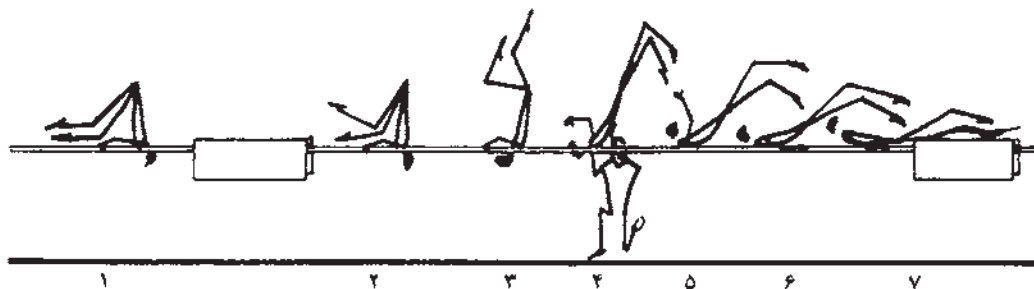
شکل ۲-۹۱

۲ به حالت آویزان، زیر بغل را بر روی دو چوب پارالل قرار می دهیم، سپس با یک جهش هر دو پا را بر روی تشکی می گذاریم که قبلاً بر روی دو چوب قرار داده ایم. در نهایت با تکیه بر روی بازوان، دست ها را به پشت و در جهت گرفتن دو چوب هدایت می نماییم و مجدداً به حال شروع باز می گردیم (شکل ۲-۹۲).



شکل ۲-۹۲

۳ اجرای مرحله یک و در ادامه پس از تکیه بر روی بازوان، با پاهای خم و باز، رها کردن دست ها و اجرای غلت جلو و قرار دادن پاها بر روی تشک آماده شده بر

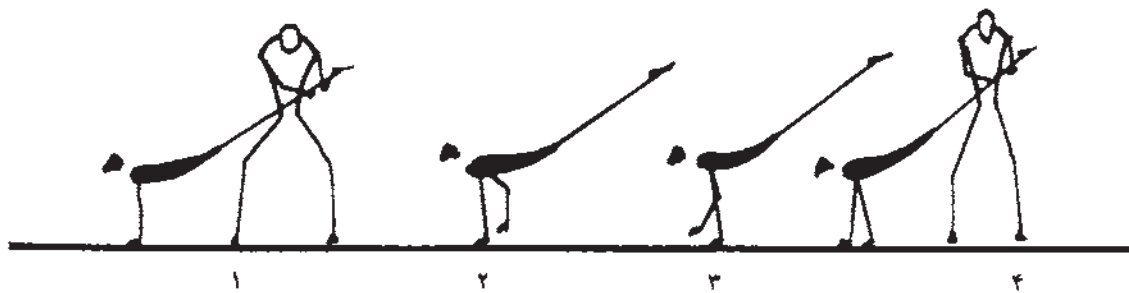


شکل ۲-۹۳

## پرش ساده از عقب

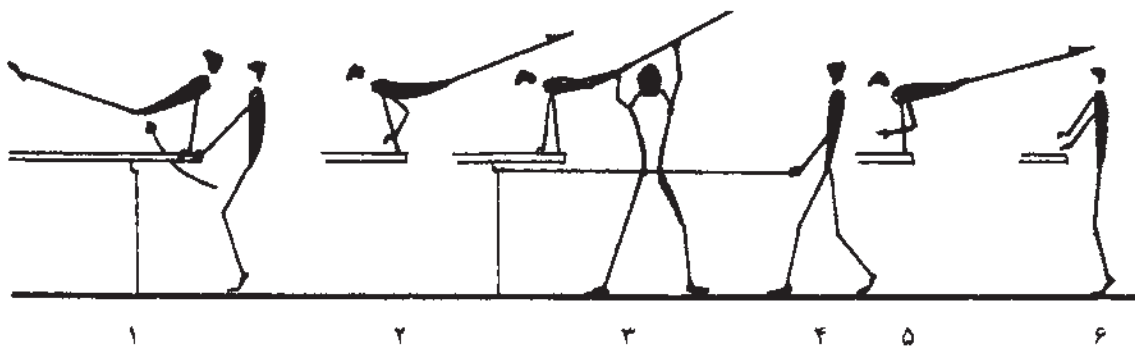
تعریف پرش ساده از عقب: ساده ترین و ابتدایی ترین مهارتی است برای فرود آمدن از بالای پارالل بر روی تشک و چون در تاب عقب اجرا می گردد این نام برای آن تعیین شده است.

۱ با کمک مرتبی، قرار گرفتن به حالت پرچم در برداشتن دست راست از روی زمین و گذاشتن آن وضعیتی که پاها در دست مرتبی قرار گرفته باشد. سپس جلوی دست چپ (شکل ۲-۹۴).



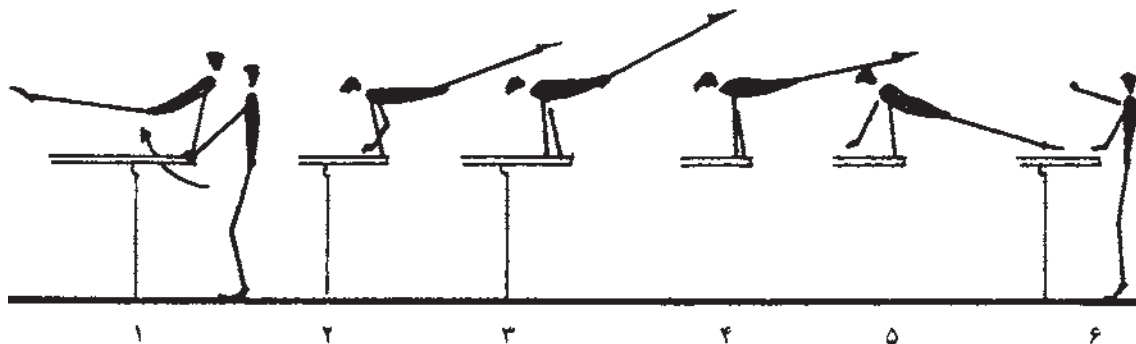
شکل ۲-۹۴

۲ طنابی را به میله عمودی سمت چپ پارالل می بندیم. فردی، سر دیگر طناب را در امتداد چوب پارالل می گیرد. سپس با گرفتن دو سر چوب پارالل و با جهش به بالا و تاب به جلو و تاب به عقب با داشتن قوس کمر دست راست را جلوی دست چپ می گذاریم، با کمک مرتبی و در پشت طناب و در سمت چپ پارالل فرود می آییم، در این وضعیت، جهت ما در جهت شروع است (شکل ۲-۹۵).



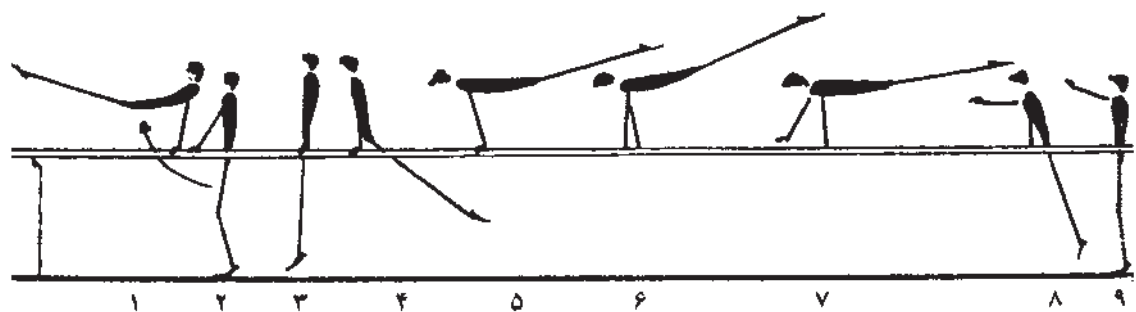
شکل ۲-۹۵

۲ اجرای مرحله دو بدون کمک مرتبی و طناب و در سر پارالل (شکل ۲-۹۶).



شکل ۲-۹۶

۲ اجرای پرش با تاب بلند در وسط پارالل بدون کمک مرتبی و فرود در سمت چپ پارالل و در جهت شروع (شکل ۲-۹۷).



شکل ۲-۹۷

## ارزشیابی

- ۱ چرا در آموزش تابها در بالای پارالل، در ابتدا باید بدن تخت و یک پارچه باشد؟
- ۲ یک برنامه نمایشی شامل حداقل سه حرکت تاب خوردن اجرا کنید.

### ارزشیابی شایستگی ژیمناستیک پسران

شرح کار: با استفاده از حرکات بنیادی و ریتم های حرکتی به خلق زنجیره حرکتی (ترکیب) دست پیدا کند. و فرم های دلخواه را در فضا ایجاد کند.

با استفاده از حرکات بنیادی و حرکات تخصصی یک داستان حرکتی بسازد که در آن بتوانند مفاهیم ذهنی تعیین شده را اجرا نمایند.

استاندارد عملکرد: اجرای حداقل ۴ مهارت در حرکات زمینی و حداقل ۳ مهارت در یکی از وسایل با امتیاز ۵

- شاخص ها: زمان - سرعت عمل - درستی حرکات
- جمع آوری تجربیات فراوان حرکتی
  - تقویت ادراکات
  - شناخت قوانین فیزیکی در مورد بدن
  - کمک به یکدیگر

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات: لباس ورزشی و استاندارد

شرایط: وسایل ایمن و استاندارد

ابزار و تجهیزات: وسایل ساده کمک آموزشی (خرک مطبق - چوب بالانس - تشک - نیمکت سوئدی - مینی تراپلین - جعبه استپ - پودر - کرنومتر - وایت برد - ماژیک وایت برد - تلویزیون CD-DVD های آموزشی - گچ های رنگی - کتاب ها و منابع مرتبط - طناب - لباس استاندارد

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	حرکات بنیادی	۲	
۲	حرکات زمینی	۲	
۳	خرک حلقه	۲	
۴	پارالل	۲	
	<p>شایستگی های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش: با استفاده از لباس مناسب ژیمناستیک به راحتی به اجرای حرکت پرداخته و از پودر برای ممانعت از سرخوردن و آسیب به خود استفاده کند. نگرش: با رعایت حقوق دیگران و رعایت وقت شناسی، احساس مسئولیت را در خود تقویت کند. شایستگی غیر فنی: در زمینه تفکر بتواند به تصمیم گیری در اجرای حرکات بپردازد و با استفاده از آن به تعالی حرفه ای دست یابد. - صداقت و درستی را پیشه خود کند.</p>		۲
	<b>میانگین نمرات</b>		
			*

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.

- ۱ هلاوی، ناصر، ژیمناستیک پسران، انتشارات کتاب‌های درسی ایران، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۱، تهران
- ۲ دکتر رضوی، آمنه، ژیمناستیک دختران، انتشارات کتاب‌های درسی ایران، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۴، تهران
- ۳ دکتر فیترز، جورج، دکتر وی‌بر، شناخت استعدادها و هنر ژیمناستیک
- ۴ کنرش، کورت، متد و روش آموزش حرکات ژیمناستیک. ۲۰۰۰ و ۲۰۰۱ میلادی
- ۵ وست، بورآ، بویر چارلزآ، مبانی تربیت بدنی، ترجمه احمد آزاد، چاپ دوم، سال ۱۳۷۶، تهران
- ۶ کریمی، جواد، نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان، ۱۳۶۴
- ۷ مارتین، گارتین والرم، اولا، مترجم، دکتر رضوی، آمنه، همه‌جانبگی، ریتم، ورزش کودکان، طرح درس عملی (برای مدارس و دانشگاه‌ها)، دانشگاه الزهراء، ۱۳۹۲، تهران