

الجمناستك الإيقاعي :

يؤدي الجمناستك الإيقاعي إلى تنمية الجسم المتناسق، وكما يهدف إلى التطوير المتكامل لكل عناصر اللياقة البدنية للرياضة، ومن ثم تقوية الصحة العامة وإطالة عمر الرياضية، ومن خلال دروس الجمناستك الإيقاعي يمكن تنمية وتطوير القدرة الإرادية وتنمية الحس الجمالي وتربية الذوق الموسيقي.

كما يرى العلماء أن التمرينات الجمناستيكية تؤثر تأثيراً إيجابياً من الناحية التشريحية والفسلジة في جسم اللاعب، وفي مختلف الأعمار للنساء اللواتي يمارسن الجمناستك الإيقاعي . وتنميـزـ أـلـغـبـ تـمـرـيـنـاتـ الجـمـنـاسـتـكـ الإـيقـاعـيـ عـلـىـ أـنـهـ تـمـرـيـنـاتـ مـرـكـبـةـ حـرـةـ وـبـذـلـكـ يـعـدـ التـحـضـيرـ التـكـنـيـكيـ لـلـاعـبـ الـجـمـنـاسـتـكـ منـ أـهـمـ عـنـاصـرـ التـحـضـيرـ الـأـخـرـىـ،ـ وـبـأـلـخـصـ فـيـ قـيـادـةـ وـأـمـتـلـاكـ وـتـسـيـرـ الـجـسـمـ (ـأـيـ جـسـمـ الـلـاعـبـ فـيـ الـظـرـوفـ الـطـبـيـعـيـةـ،ـ كـمـ يـعـدـ عـنـصـرـ الـمـروـنـةـ مـنـ أـهـمـ عـنـاصـرـ الـلـيـاقـةـ الـبـدـنـيـةـ،ـ لـلـاعـبـ الـجـمـنـاسـتـكـ الإـيقـاعـيـ وـبـأـلـخـصـ الـمـروـنـةـ فـيـ مـنـطـقـةـ الـوـرـكـ فـضـلـاـ عـنـ ذـلـكـ فـاـنـ تـمـرـيـنـاتـ الجـمـنـاسـتـكـ الإـيقـاعـيـ تـتـطـلـبـ مـنـ الـلـاعـبـ الـحـصـولـ عـلـىـ التـوـافـقـ الـعـضـيـ الـعـصـبـيـ الـمـطـلـوبـ،ـ وـأـمـتـلـاكـهـ الـحـسـ الـفـنـيـ أوـ الـمـوـهـبـةـ الـفـنـيـةـ.

الجمباز الإيقاعي

يعد الجمباز الإيقاعي نوعاً من أنواع التمارين البدنية التي يمارسها اللاعب باستخدام أدوات مثل الحبال والأطواق والكرات والشرائط، كما تسمى أيضاً بالجمباز الإيقاعي الحديث، وتعود هذه الرياضة إلى القرن الثامن عشر، وعلى الرغم من أن بعض لاعبي الجمباز شاركوا في الألعاب الأولمبية من 1948 إلى 1956 في التدريبات الفردية والجماعية، إلا أن المنافسة الفردية لم تصبح حدثاً رياضياً رسمياً حتى أولمبياد 1984م، كما تقام بطولات العالم للجمباز الإيقاعي مرتين في السنة على التوالي في المدن المضيفة منذ عام 1963م.

ويحقق الجمناستك الایقاعي العديد من الاهداف منها :

1. **التربية الشاملة عن طريق البدن .**
2. **التكيف الوظائي للاجهزة الحيوية .**
3. **اكتساب التوافق العصبي العضلي والتحكم لجميع عضلات الجسم .**
4. **تنمية التوازن والتحكم في الجسم .**
5. **تنمية الاحساس الجمالي والقدرة على الابتكار .**
6. **تنمية قوة الذاكرة السمعية والبصرية والحس حركية .**

أوضاع اليدين الأساسية:

الوضع الأول: و تكون فيه اليدان على شكل دائرة أمام الجسم الى الأسفل.

الوضع الثاني: و تكون فيه اليدان على شكل دائرة أمام الجسم (في منتصف البطن).

الوضع الثالث: و تكون فيه اليدان على الرأس على شكل دائرة والى الأمام قليلاً حتى يمكننا إذا رفينا نظرنا إلى أعلى أن نرى أصابع اليدين.

الوضع الرابع: و تكون فيه اليد اليسرى أو اليمنى أعلى الرأس واليد اليمنى أو اليسرى أمام الجسم في منتصف البطن يمنى أعلى الرأس.

الوضع الخامس: و تكون فيه اليد اليمنى أو اليسرى في جانب الجسم وعلى شكل قوس والذراع اليسرى أو اليمنى أعلى الرأس.

الوضع السادس: و تكون فيه اليد اليمنى كما هي في الجنب وتنخفض اليد اليسرى بحيث تكون أمام الجسم وتحاذى منتصف البطن.

الوضع السابع : و تكون فيه اليدان إلى جانب الجسم مشكلتين نصف دائرة.