

- اللون: اختياري

الكرة غالباً ما تكون مصنوعة من المطاط أو مادة اصطناعية أخرى مرنة بحيث تكون قابلة للرمي والارتداد والدرجة، ويبلغ قطرها ما بين 18 إلى 20 سم ويجب ألا يقل وزنها عن 400 غرام، ويجب أن يسمح حجمها لأن تثبت في راحة يد لاعب الجمناز وليس على المعصم، وأن يكون قادراً على الإمساك بها بالشكل الصحيح.

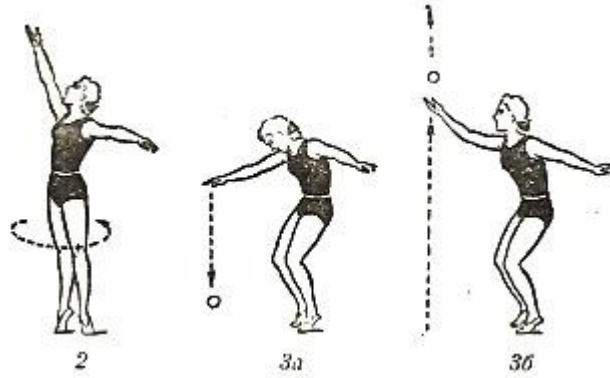


بعض المهارات مع الكرة

1. من الوقوف

تؤدي الطبطة من الوقوف بيد واحدة أو باليدين وبالتعاقب من يد الى أخرى وان ضرب الكرة على الأرض يكون اما عموديا (انظر الشكل (١١) او بزاوية (انظر الشكل (١٢) وان قوة ضغط الكرة للاسفل يجب أن تكون مناسبة .

ويحدث ان تصل الكرة الى اليد والجسم ثابت في مكانه دون التحرك ويمكن ان يكون الجسم بوضع وقوف فتحا وطبطة الكرة من يد الى اخرى بزاوية وبلا مكان اداء الطبطة من وضع نصف وقوف لمس القدم) اماما ، جانبا ، خلفا وكذلك من وضع الوقوف على المشطين .



2. من السير والركض والوثب

تربط الطبطة مع السير بايقاع معين ممكن ان يكون متوافقا مع ايقاع حركة الرجل والسير يكون اماما ، جانبا ، خلفا وممكن كذلك ربط الطبطة مع الركض بانواعه جانبا وخلفا وبايقاع مختلف وتعتبر هذه التمارين من التمارين الجيدة لتعليم الايقاعات المختلفة للاعبات اما ربط الطبطة مع الوثب فهو من العناصر الصعبة والنقطة الرئيسية والمهمة في وقت بدء الطبطة حيث يجب أن يتم ضرب الكرة على الأرض بنفس الوقت الذي تضرب الرجل القافزة الأرض وكمية الضغوط او القوة المعطاة لكرة يجب ان تكون كمية الضغوط عليها كبيرة بحيث ترتفع

الى الاعلى بعد ضربها للأرض وتستطيع اللاعبه عندئذ عمل وثبتين فتكون الطبطة خلال الوثبة الأولى والاستسلام خلال الوثبة الثانية وهذه العناصر ذات الصعوبة ومن الوثبات المستعملة هي وثبة المقص القطة ، الخطوة ، القفز فتحا وضما ... الخ طبطة الكرة عموديا وتؤدي بضرب الكرة امام الجسم عموديا مع مرجحة اليد الحرة وثنى ومد الركبتين .