

## **أوضاع القدمين الأساسية:-**

**الوضع الأول:** الوقوف بفتح المشطين بزاوية 180° مع مد الجسم.

**الوضع الثاني:** الوقوف فتحاً مع فتح المشطين بزاوية 180° مع مد الجسم.

**الوضع الثالث:** الوقوف يقدم إلى الأمام وأخرى إلى الخلف بحيث يكون كامل القدم الأمامية في منتصف القدم الخلفية والمشط للخارج مع مد جسم.

**الوضع الرابع:** الوقوف فتحاً قدم إلى الأمام وأخرى إلى الخلف بحيث يكون مشط القدم الأمامي موازيًا لكامل القدم الخلفية.

## **الحركات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي**

تعد الحركات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي من أهم وسائل التربية الجمالية مع كونها تبني المواهب الإبداعية .

### **أولاً : الحركات بدون أدوات ومن أهم هذه الحركات :-**

وهي من أبسط حركات الجمناستك الإيقاعي الأولية وتعلمتها المبتدئة لأجل أن تؤدي بعد ذلك حركة مهارية بسيطة أو متوسطة أو صعبة أو لربط الحركات المهارية مع بعضها لتكون السلسلة الحركية وتشمل الحركات الأساسية بدون الأدوات على السير والركض والخطوات الإيقاعية والوثب والحمل والدورانات والتوازنات .

### **أولاً السير والركض والخطوات الإيقاعية :-**

ويقصد بالسير والركض والخطوات الإيقاعية هنا هي تلك الحركات الإيقاعية الأولية التي يتعلمها المبتدئ في بداية الأمر مع كل الأوضاع السابقة من أجل أن يؤدي بعد ذلك حركة مهارية بسيطة أو متوسطة أو صعبة أو يربط الحركات المهارية مع بعضها لتكون السلسلة الحركية او ما نسميه التشكيلة الحركية وانا هنا في هذا المبحث نربط السير والمشي اولاً مع الركض والخطوات الإيقاعية .

### **الخطوات**

#### **❖ خطوة الفالس :**

وهو عبارة عن انتقال الثقل اماما في خطوة واسعة ثم خطوتين صغيرتين على اطراف الاصابع - وتؤدي هذه الخطوة اماما وخلفا مع الدوران .

#### **❖ خطوة التناوب :**

تتم خطوة التناوب بنقل مركز ثقل الجسم وذلك بتحريك رجل واحدة تتبعها الأخرى ثم خطوة ترجلق للامام مع رفع الرجل الثابتة اماما .