

ثانياً : الحركات مع الأدوات :-

إن الحركات مع الأدوات هي الأساس في التشكيلات الحركية الاختيارية والاجبارية وان لكل أداة متطلبات وصعوبات متخصصة بها والأدوات هي (الكرة Ball) و (الطوق Hope) و(الحبل Rope) و(الشريط الشعباني Ribbon) و (الشخص Club).

قام الاتحاد الدولي للجمباز بوضع مواصفات خاصة بكل أداة من الأدوات بما يتناسب مع مراحل سنية معينة للاعبات ذوات مقاييس انثروبومترية خاصة و قدرات بدنية مناسبة لمواصفات هذه الأدوات.

ويتميز الأداء الفني الجمباز الإيقاعي بالبراعة و الكثير من التوافق بين حركات عوبة و بين متطلبات كل أداة.

فمثلا رمي الأداة واستلامها هو في كونه مهارة صعبة و يزيد صعوبتها أداء تحركات الجسم معها مثل الدوران أو اللف أو الوثب أو الدرجة أثناء وجود الأداة في الهواء لذلك من الضروريات تعلم المهارات و استعمال الأدوات وإتقان الأداء الشكلي و الفني لها.

الأدوات:

❖ الشخص

يعتبر من أهم الأدوات اليدوية الصغيرة التي يمكن استعمالها في تعليم المرحجات المختلفة إذ تساعد الأداة الذراعين على زيادة مدى الحركة وأدائها على أحسن وجه ممكن.



مواصفاته:

ويصنع الشاخص من الخشب أو أي مادة صناعية ويتراوح طول الشاخص ما بين (40-50)سم والحد الأدنى للشاخص (150) غرام على الأقل ويشبه الشاخص الزجاجية ويسمى الجزء العريض منه بالجسم بينما الجزء الرفيع يسمى بالرقبة التي تنتهي براس كروي قطرها لا يتعدى (3) سم ويعد استخدام الشاخص تحدي للعبة في استخدام الأداة .

تختلف طريقة مسك الشاخص ، حسب نوع الحركة التي ستؤدي بها، وعلى ما يأتي:

1- مسك الشاخص من الرأس : عندما يستعمل كثقل في تمرينات مرجحة ودوران الذراعين ، ويتم المسك بالقبض على الرأس بالأصابع وهو في كف اليد .

2- مسك الشاخص من العنق : عند استعمالها في حركات الرمي والاستلام ، أو الضرب العمودي للأداة على الأرض .

3- وضع رأس الشاخص في راحة اليد مع إسناده بالسبابة : وهذه المسكة كثيرة

الاستعمال لتحريك الأداة حول رسغ اليد .

4- مسك الشاخص من القاعدة .