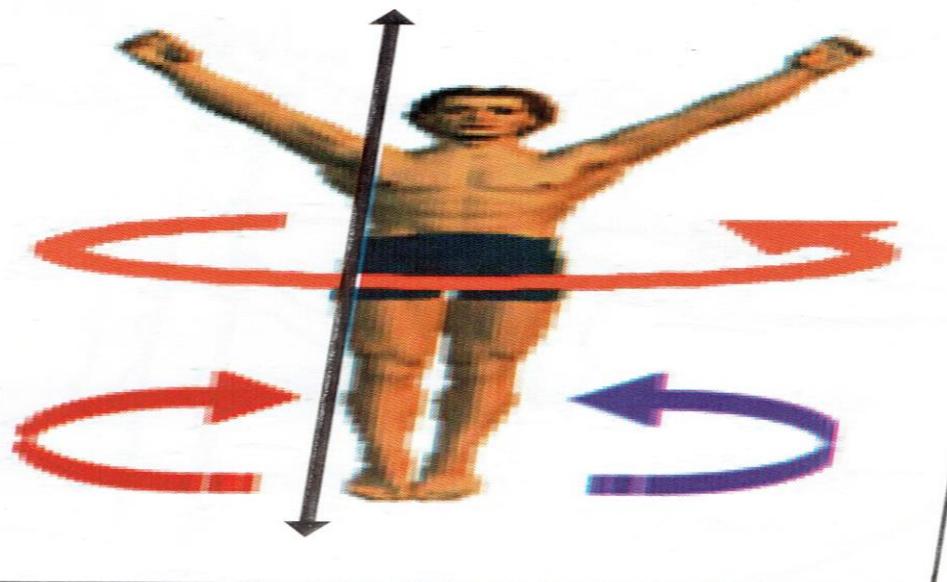
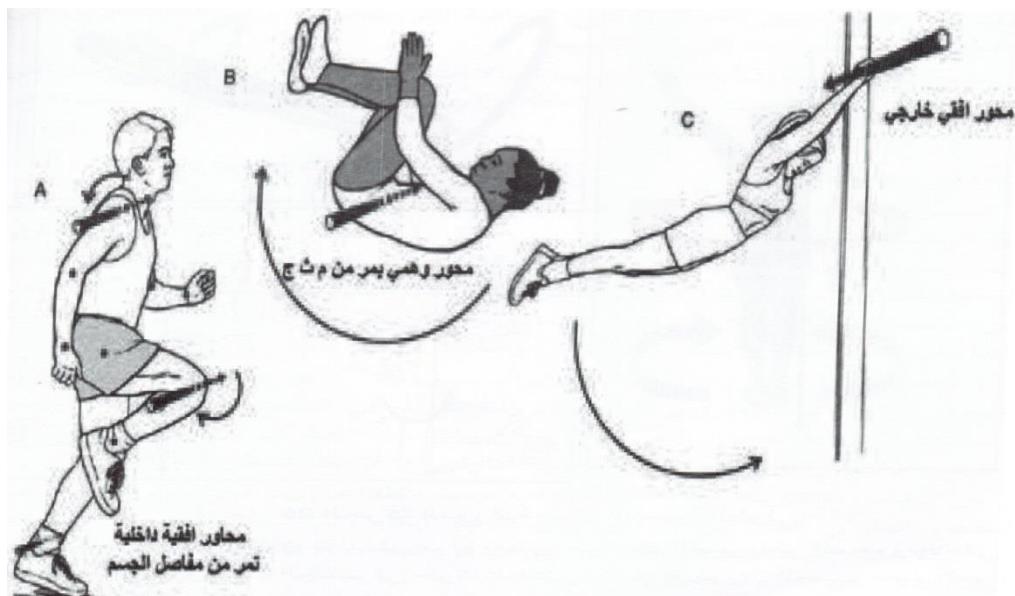


قمة الرأس الى اسفل القدمين على الارض والحركات التي تتم في هذا المحور هي حركات التدوير وقتل الجسم.

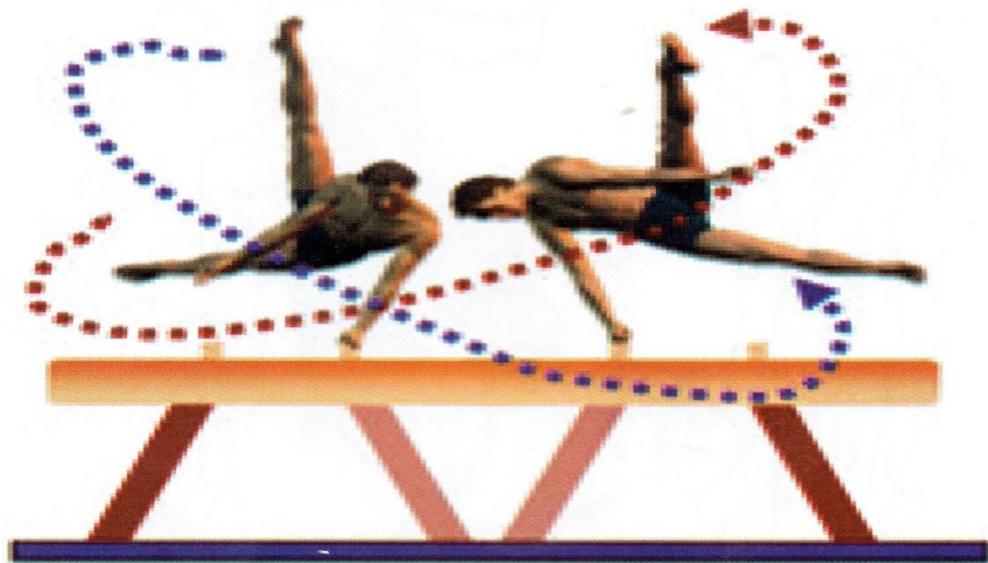


المحور الطولي

بـ- المحور العرضي او الافقى (transverse axis) : هو الخط المار من الجانب اليمن الى الجانب اليسير من الجسم ، وجميع الحركات التي تحدث في هذا المحور هي حركات الثنى والمد مثل دوران الجسم حول العقلة او دوران الجسم في الدرجة الأمامية المكورة او حركة الجسم والذراعين كما في الرمية الجانبية بكرة القدم وهذا المحور وهمي يدخل من احد جانبي الجسم ويخرج من الجانب الآخر .



ت- المحور العميق (Anteroposterior axis) : وهو الخط الوهمي الذي يمر من امام الجسم ويخرج من الخلف فتحدث حوله جميع الحركات الجانبية التي يؤديها الجسم كالعجلة البشرية او حركة لاعب حصان المقابض عند اداءه حركات المرجحة الجانبية وهكذا ... الخ.



اما بالنسبة **للمستويات** والتي تعزى اليها حركة الجسم فهناك ثلاثة مستويات تقسم الجسم الى قسمين متساوين وعلى الشكل الاتي :

١. المستوى الامامي (frontal plane) : يخترق هذا المستوى الجسم من جانب لآخر ويقسم الجسم الى قسمين امامي وخلفي وعند اداء الحركة للمستوى يقال انها حصلت في المستوى اما بالنسبة الى المحور فان الحركة تتم حوله ومن الحركات التي تحدث في المستوى الامامي هي حني الجزء الى الجانبين في الوقت الذي تتم فيه هذه الحركة يتعامد كل من حول المحور العميق والمستوى الامامي .

٢. المستوى الجانبي (sagittal plane) : يقسم هذا المستوى جسم الانسان الى قسمين ايمن وايسر لانه يخترق الجسم من الامام الى الخلف ومن الحركات التي تحدث في هذا المستوى حركة ثني الجزء اماما وفي هذه الحركة تتم حول المحور العرضي والمستوى الجانبي متعامدا .

٣. المستوى الافقى (transverse plane) : يقسم جسم الانسان الى قسمين علوي وسفلي ويتعادم هذا المستوى مع المحور الطولي لأن الحركة التي تتم في هذا المستوى تحدث حول المحور الطولي مثل فتل الرقبة الى الجانبين .

من كل ما سبق نجد ان حركة اجزاء الجسم تتم على اكثر من محور وفي اكثر من مسطح ومن الطبيعي ان هناك علاقة بين المحاور والمستويات حيث ان كل محور يتعادم مع مستوى حيث تمثل نقطة التقائه المحاور والمستويات نقطة مركز الثقل الاجسام .

