

## القفزة العربية:

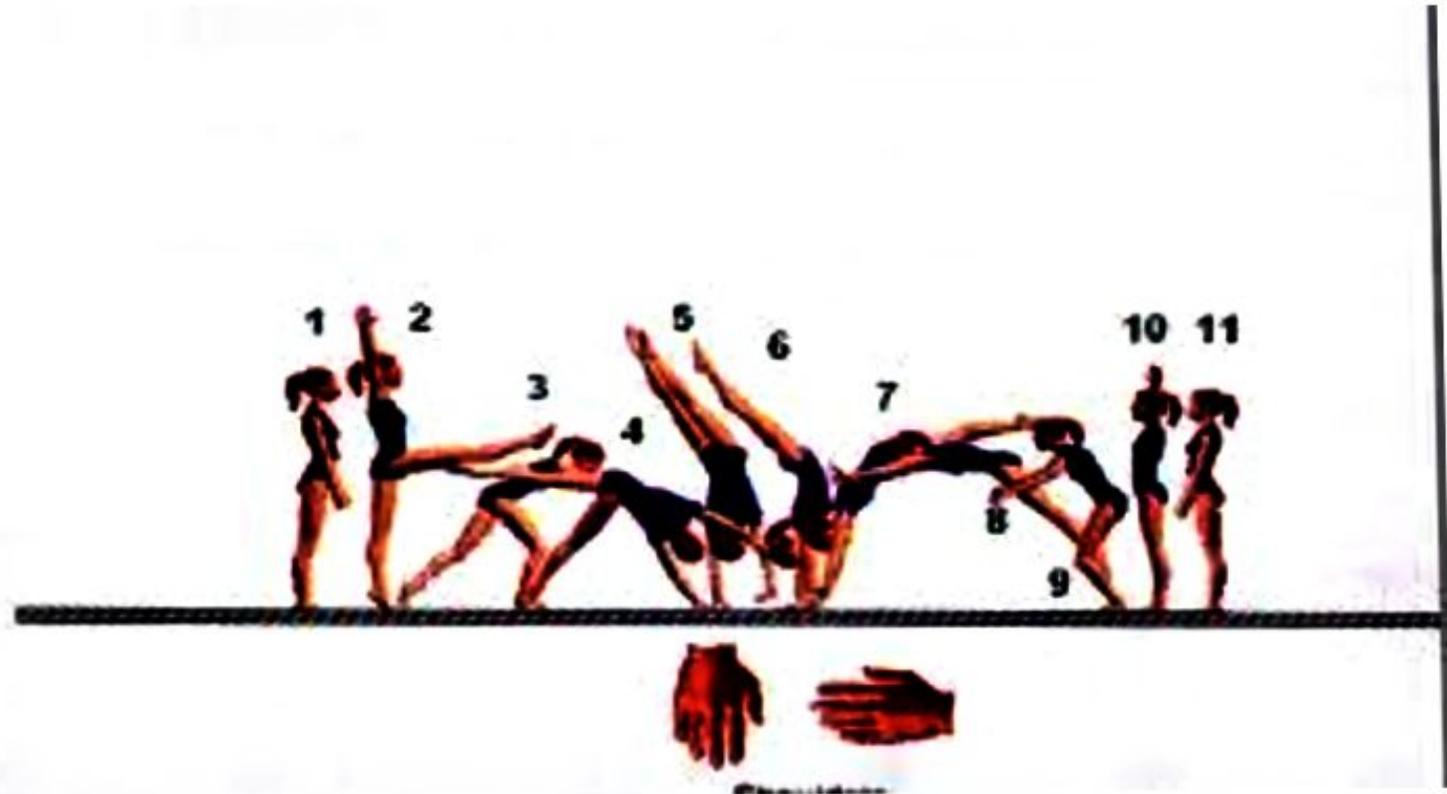
وهي المهارة الثانية بعد العجلة البشرية بالتعليم والتدريب عليها إذ أن هذه المهارة من المهارات الأساسية جدا وذلك لكثرة استخدامها على الأجهزة كما أنها تسمى بالقلبية الجانبية مع ربع لفة.

## الخطوات التعليمية :

- 1- رفع الذراعين للأعلى إلى الأعلى مع رفع القدم اليسرى للإمام.
- 2- انزل اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى ثم اثن الجذع للإمام إلى أسفل مع رفع الساق اليمني.
- 3- ادفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لفة حول محور الطولي للجسم ثم انزل اليدين على الأرض مع ثني الجذع وثنى مفصلي الساقين قليلا.
- 4- ثم اقفز بالقدمين إلى الأعلى ثم انزل القدمين على الأرض.

## الأخطاء الشائعة:

- 1- ارفع الذراعين جانبا إلى الأعلى مع رفع القدم اليسرى للإمام
- 2- انزل اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى ثم ثني الجذع للأمام إلى أسفل مع رفع الساق .
- 3- يدفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لفة حول المحور الطولي للجسم ثم انزل اليدين على الأرض اليمنى مع ثني الجذع وثنى مفصلي الساقين قليلا.
- 1- ثم اقفز بالقدمين إلى الأعلى ثم انزل القدمين على الأرض .



شكل (8) يوضح مهارة القفزة العربية