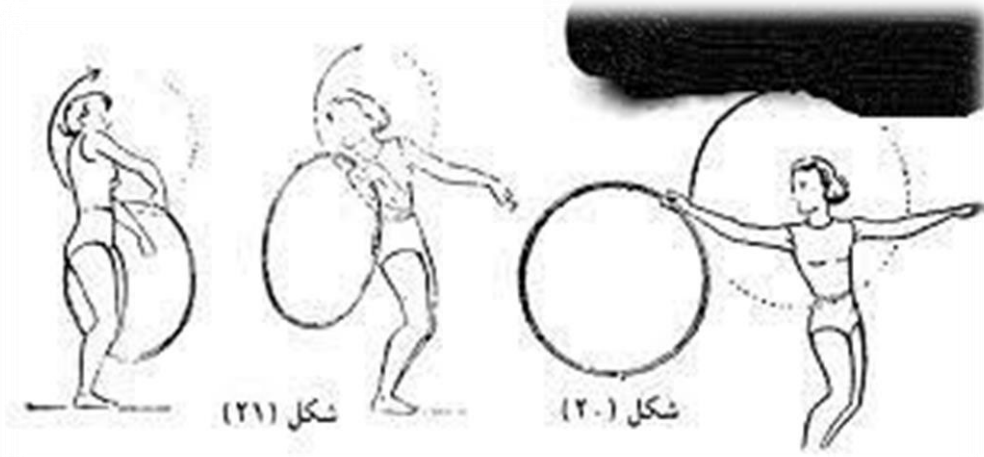




(الشكل يوضح طريقة مرجحة الطوق)

❖ الشريط

يحتاج الشريط إلى جهد كبير ومهارة فائقة وتتعد أنواع الشرائط في الجيمباز الإيقاعي ويشبه إلى حد كبير استخدامات الشخص في فن الحركة ولذا يجب تعليم حركات الشخص أولاً ثم حركات الشريط.

والشريط المستخدم في الجيمباز الإيقاعي عبارة عن شريط طويل من الحرير يتراوح طوله ما بين ٣:٢,٥ متر والكبار ما بين ٨:٥ متر وعرضه ما بين ٢:٥ سم ويربط الشريط في أحد طرفيه بعصا يتراوح طولها ما بين ٥٠:٧٠ سم وقطرها ١٥ سم بها حلقة من المعدن يعلق بها الشريط لكي تسهل حركة الشريط أثناء الأداء وعدم تعقد الشريط.

ويمكن للاعبة استخدام شريط أو شريطين أثناء الأداء ويراعي عند استخدام الشريط فرد الذراع جيداً وان تكون حركات الدوران والمرجحة من مفصل الكتف.

الحركات التي تستخدم الشريط في الجيمباز الإيقاعي:

- مرجحة ودوران الذراعين بالشريط
- دوران الشريط حول نفسه على شكل دوامة.
- تموج الشريط على شكل زحف الثعبان



(شكل يوضح حركة دوامة)

❖ الحبل

تعتبر الحبال من أهم الأدوات التي تستعمل في حركات الجري والوثب والحبل وتساهم في تنمية الأجهزة الداخلية وتمل بالارتقاء بمستوى الوثبات وزيادة التوافق العصبي العضلي كما أنها تساعد على تحسين الحركات المركبة مثل الجري والوثب والحبل

وتتعدد أنواع الحبال فمنها ما هو مصنوع من المطاط ويستخدم عادة في التمرينات البنائية العنيفة ومنها ما هو مصنوع من القطن وهو عادة ما يستخدم في تمرينات الوثب والمرجحة ويبلغ طول الحبل المستخدم في التمرينات حوالي ٢٨٠ سم وسمكة حوالي ١ سم وينتهي طرفاه عادة بعقدة أو بقبضتين الخشب.

ويمكن قياس طوله بالشكل الآتي:

1- الوقوف فتحا على الحبل ويوضع باطن القدمين على الجزء السميك من الحبل وایصال نهايته إلى مفصل الكتف وانه من الممكن أن يكون الحبل أطول قليلا من طول اللاعبه ولكن لا يمكن أن يكون قصيرا لأنه سوف يؤثر على اداء اللاعبه

حبل ذا حافة بدون مقابض والجزء الوسطي يكون اسمك من نهايته، أما لون الحبل فيكون اختياري ماعدا اللون الذهبي والفضي والنحاسي.