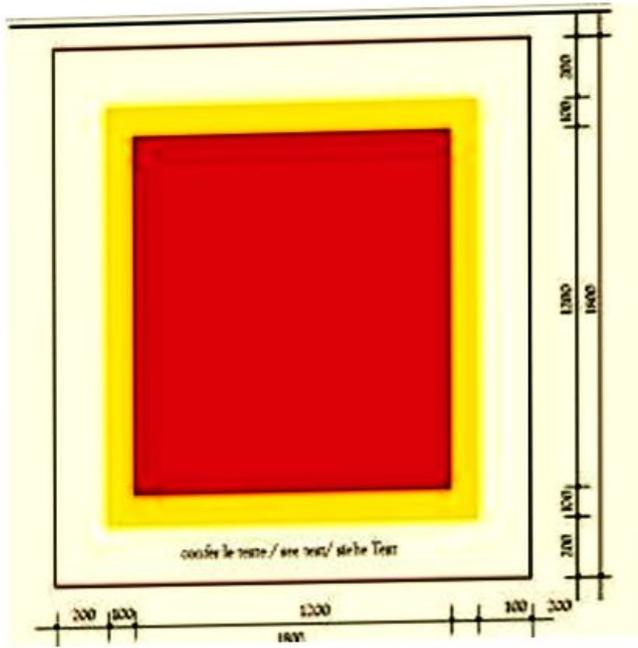


جهاز بساط الحركات الأرضية

الذي تعد الحركات الأرضية أساسا مهما لجمناستك الأجهزة لأنها العمود الفقري الذي تستند اليه بقية مهارات الأجهزة وتعد الحركات الأرضية المدخل التعليمي لجمباز الأجهزة لأن الحركات الأرضية تشكل الحجر الأساس في تعلم باقي المهارات ويشترط في لاعب الجمناستك أن تتوافر فيه الرشاقة والمرونة في أثناء تأدية الحركات.

مواصفات جهاز بساط الحركات الأرضية

يستخدم بساط الحركات الأرضية من قبل الذكور والإناث في أداء الحركات نفسها. كانت الحركات الأرضية قديما تزاوّل على مساحة من الأرض المغطاة بالرمال أو الثيل وكانت تزاوّل أيضا على رمال السواحل وثلج الحدائق .
يكون بساط الحركات الأرضية مربع الشكل مساحته 144م² أي (12*12) م مغطى بالسجاد ومن تحته قطع لباد ومن الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز ولامتصاص الهبوط يتكون الأداء من حركات أكروباتيكية وحركات رقص ومرونة وحركات للوقوف على اليدين تؤدي النساء التمارين الحركية بمصاحبة الموسيقى من (70 ثا) – (90 ثا) لايزيد ولا يقل عن هذا الوقت أما الرجال بدون موسيقى بما لايزيد عن 70 ثانية .



المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية

❖ الدرجات

❖ الميزان وأنواعه

❖ مهارات الوقوف

❖ القبات الهوائية

1- الدرجات الأمامية وتشمل: (الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة المستقيمة ضما

الدرجة الأمامية المفتوحة الغطس درجة جانبية والجسم ممدود ودرجة

جانبية والجسم مكور .

2- الدرجات الخلفية وتشمل: (الدرجة الخلفية المكورة، الدرجة الخلفية المنحنية،

الدرجة الخلفية المفتوحة، الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين).