

العجلة البشرية (الكارتويل) :-

العجلة البشرية (الكارتويل)

وهي من الحركات التي لا يخلو منها أي تمرين في حركات المتسابق الارضية وفيها يدور الجسم حول المحور العميق وتقطع الذراعان والرجلان دائرة كاملة (٣٦٠ درجة و ذلك من نقطة البدء حتى الهبوط . ويمكن أداء الحركة من الوقوف الجانبي والامامي ومن المشي والركض أيضا .

النواهي الفنية للأداء :

الوقوف ومرجحة الرجل اليسرى إلى الأمام - عاليا وبنفس الوقت مرجحة اليدين .

نقل مركز ثقل الجسم على القدم اليسرى مع رفع الرجل اليمنى عن الأرض .
وضع الرجل اليمنى على الأرض مرة ثانية مع نقل مركز ثقل الجسم عليها عند ارتكازها على الأرض .

ثني الجذع يمينا ووضع اليد اليمنى على الأرض بمسافة ٥٠ سم تقريبا من القدم اليمنى وفي الوقت نفسه ترجيح الرجل اليسرى عاليا .

دفع الارض بالقدم اليمنى بقوة مع وضع اليد اليسرى على الأرض ليدور الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان مروراً بوضع الوقوف على اليدين فتعا والرأس يكون بين الذراعين .

نقل ثقل الجسم على الذراع اليسرى وترفع الذراع اليمنى عن الأرض بدفعها ليميل الجذع الى جانب اليسار لحين وصول الرجل اليسرى للأرض .

أنتان الحركة وتأديتها أولا من السير وثانيا من الركض فيما بعد .

الاطفاء الشائعة :

1. عدم ترجيح الرجل الناهضة اماما عاليا .
2. حني الجذع للأمام عند وضع اليد على الارض .

3. وضع اليد على الأرض بعيدا عن القدم .

4. ضم الرجلين وعدم الوصول الى وضع الوقوف فتحا.

5. عدم وضع اليدين واحدة بعد الأخرى .

6. عدم دفع الأرض بدرجة كافية

7. عدم أداء الحركة في خط مستقيم .

