

مهارة الوقوف على الرأس :

الخطوات التعليمية:

يعتبر الوقوف على الرأس من الحركات البسيطة والجميلة والتي يميل لادائها الاطفال الصغار.

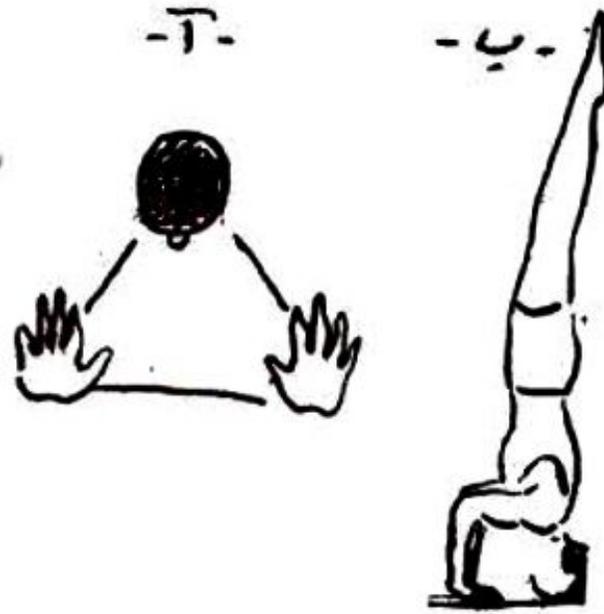
1. يرتكز الجسم على قاعدة بشكل مثلث متساوي الساقين قمته رأس اللاعب ويضع اللاعب يديه على طرفي القاعدة.
2. يجب ان يرتكز الرأس على الجبهة اول منبت شعر الرأس.
3. يمتد الجسم عموديا ويكون مركز الثقل في منتصف المثلث.

النواحي الفنية:

1. الكفان بالكامل على الارض والاصابع متجهه الى الامام.
2. الارتكاز على الجبهة (مقدمة الرأس).
3. استقامة الجسم وثباته.

الأخطاء الشائعة:

1. وضع اليدين والجبهة على خط مستقيم.
2. الارتكاز على اعلى الرأس.
3. فتح الرجلين او ثني الركبتين.
4. عدم استقامة الجسم .



شكل (5) يوضح مهارة الوقوف على الرأس