

**الوقوف على اليدين**

**من الحركات الأساسية والمهمة في الجمناستيك .**

**النواحي الفنية :**

**يعتبر الوقوف على اليدين أصعب من الوقوف على الكتفين أو الوقوف على الرأس**

**السببين رئيسيين:**

**أ. صغر قاعدة الارتكاز (اليدان )**

**ب - ارتفاع مركز الجسم نقل الجسم عن الأرض مع الأخذ بعين الاعتبار قوة**

**الذراعين**

**ج . يكون شكل الجسم في الوقوف على اليدين مستقيما وعموديا على اليدين من**

**المشطين مرورا بالجذع ومفصل الكتفين والذراعين**

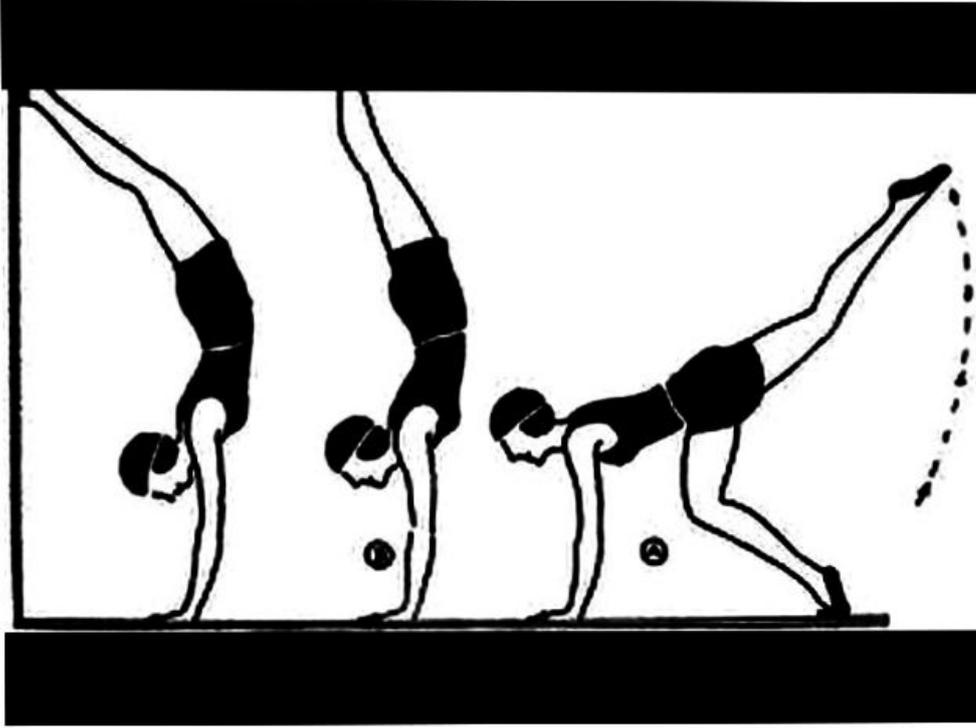
**د . تكون المسافة بين الكتفين بعرض الكتفين واتجاه أصابع اليدين للأمام مع**

**انحراف قليل للخارج .**

**ذ . يقطع الجسم أثناء المرور للوقوف على اليدين نصف دائرة أي 180 درجة لأن**

**الذراعين والكتفين تشكلان محور ارتكاز الجسم وحامل نقله .**

**تلعب القوة الخارجية ( الجاذبية الأرضية ) دورا في التأثير على ثبات الجسم .**



شكل (6) يوضح مهارة الوقوف على اليدين

#### الخطوات التعليمية:

- 1- الوقوف معتدلاً ومد الذراعين إلى الأمام.
  - 2- رفع الساق اليسرى إلى الأمام.
- يتم تعليم الخطوة الأولى بوقوف اللاعب أمام الحائط.

#### الأخطاء الشائعة:

- 1- عند أداء المهارة في بدايتها تقوم اللاعب بوضع الذراعين قريبة من القدمين
- 2- فتح الذراعين تكون أكبر من عرض الكتف
- 3- تكون هناك زاوية في مفصل الكتف .
- 4- تقوس في الظهر