

طرق مسك الزجاجة الخشبية



لمسك الصولجان (الزجاجة الخشبية) طرق متعددة منها:

* مسك الزجاجة الخشبية من الرأس ويتم فيها الإمساك على الرأس بالأصابع وهي في الكف

* مسك الزجاجة الخشبية من العنق (تستخدم في حركات الرمي والتلقف والضرب بالأداة على الأرض)

* مسك الزجاجة الخشبية بوضع رأسها في راحة اليد ومثلها بالمناوبة

أشكال الاداء:

مرجحة ودوان الذراعين بالشاخص.

المرجحة المتوازية للذراعين: 🚩

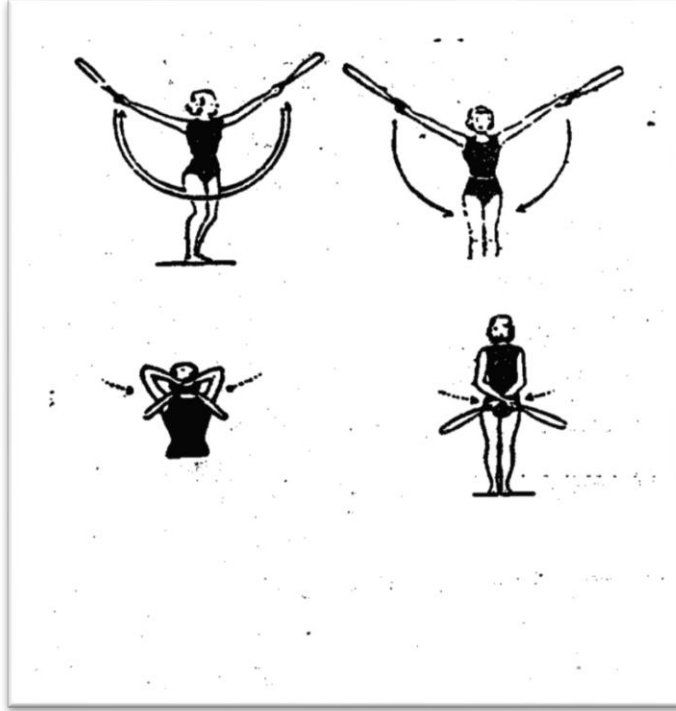
(1) مرجحة الذراعين بجانب الجسم.

المرجحة العكسية للذراعين 🚩

ويمكن أدائها بعدة طرق منها :

(1) مرجحة الذراعين بجانب الجسم أماما وخلفا بالتبادل.

(2) مرجحة الذراعين أمام الجسم بالتقاطع للداخل أو للخارج.



الدوران العكسي للذراعين

- 1) دوران الذراعين على جانبي الجسم أماما خلفا بالتبادل .
- 2) الدوران العكسي للذراعين أمام الجسم للداخل والخارج .
- 3) الدوران العكسي للذراعين خلف الرأس للجهة اليمنى وأوليسرى .
- 4) الدوران على شكل دائرتين من وضع المد عرضا ثم تتأرجح الذراع اليسرى لعمل دائرة أمام الجسم للخارج وفي نفس الوقت تتأرجح الذراع اليمنى لعمل دائرة خلف الرأس للخارج ثم بالتبادل .
- 5) دوران الذراعين في دائرتين مترابطتين أمام الجسم وخلف الرأس .
- 6) دوران الذراعين في دائرتين مترابطتين أمام الجسم وخلف الرأس .
- 7) وخلف الحوض للداخل أو الخارج .