

## معرفی ژیمناستیک و حلقه‌های مهارتی پایه

**اهداف رفتاری:** در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- ژیمناستیک را تعریف نماید.
- ۲- وسعت و اهمیت ژیمناستیک را بیان نماید.
- ۳- تقسیمات این رشته را بیان کند و ارتباط آن‌ها را با یکدیگر توضیح دهد.
- ۴- پیشروان تاریخی این رشته را نام ببرد.
- ۵- منظور از توانایی‌های منحصر به فرد در ژیمناستیک را بیان نماید.
- ۶- حیطه‌های مهم حرکتی در ژیمناستیک را با اصول آن بیان نماید.
- ۷- یادگیری گسترده و همه جانبه را در تمرینات ژیمناستیک تعریف نماید.
- ۸- تعریف صحیح از کمک کردن در ژیمناستیک و تفاوت آن را با مراقبت بیان نماید.

تصوّر آن‌ها این بود که بیماری ناشی از فعالیت نکردن بدن است و حرکات «گونگ‌فو» با تمرینات تنفسی منظم می‌تواند به طولانی کردن عمر و کسب بقای روح بینجامد. فلاسفه‌ی بزرگی، نظیر سقراط و افلاطون و ارسطو، تعلیمات بدنی را برای کسب زیبایی، قدرت و کارایی در زندگی ترویج دادند.

بعد از یونانی‌ها، رومی‌ها بودند که از حرکات و تعلیمات بدنی برای آموزش‌های بهتر نظامی شهروندان خویش استفاده نمودند و همین امر، باعث بروز شرایط خوب بدنی و شجاعت‌های جوانان گردید و در ضمن باعث پیدایش فعالیت‌هایی با توپ، دو، پرش و حرکات آکروباتیک<sup>۱</sup> شد.

یوهان فردریش و گوئتس موت و بعداً فردریک لودویک یان، در آلمان، از تمرینات بدن (ژیمناستیک) به منظور ایجاد فضای باز سیاسی و رهایی از سرکوبی و

**۱- تعریف ژیمناستیک، وسعت و اهمیت آن**  
به طور کلی، این واژه به معنای هر حرکت فیزیکی روی زمین و یا وسایلی است که به منظور افزایش استقامت، قدرت، انعطاف، چابکی، هماهنگی و کنترل بدن طراحی شده است. بهترین تعریفی که از ژیمناستیک می‌توان ارائه داد این است که بگوییم ژیمناستیک:

آموزش‌هایی برای توسعه‌ی مهارت تعادل است به طوری که در آن، تشخیص بدن در فضا و زمین و وسایل گوناگون، مد نظر باشد و به شناخت کلی انسان از جهان کمک کند و مدیریت بر بدن را افزایش دهد.

## ۲- تاریخچه‌ی مختصر ژیمناستیک

حدود ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد، چینی‌ها یک سری حرکت‌های طبی را که «گونگ‌فو» می‌نامیدند تمرین می‌کردند.

۱- حرکاتی با استفاده از دست و بدون دست

توانایی آن‌ها بود، تشویق می‌نمود. این سیستم امروز در سراسر جهان وجهه‌ی عمومی و معتبر دارد. در طول سال‌ها، ژیمناستیک به شاخه‌های مختلفی منشعب شده و زیر چتر خود پنج انشعاب داشته است که هر یک برای خود حوزه‌ی مشخصی دارند. ضمن این که آن‌ها با یکدیگر در ارتباط نزدیک‌اند. (تصویر ۱-۱)

### ۳- چتر ژیمناستیک

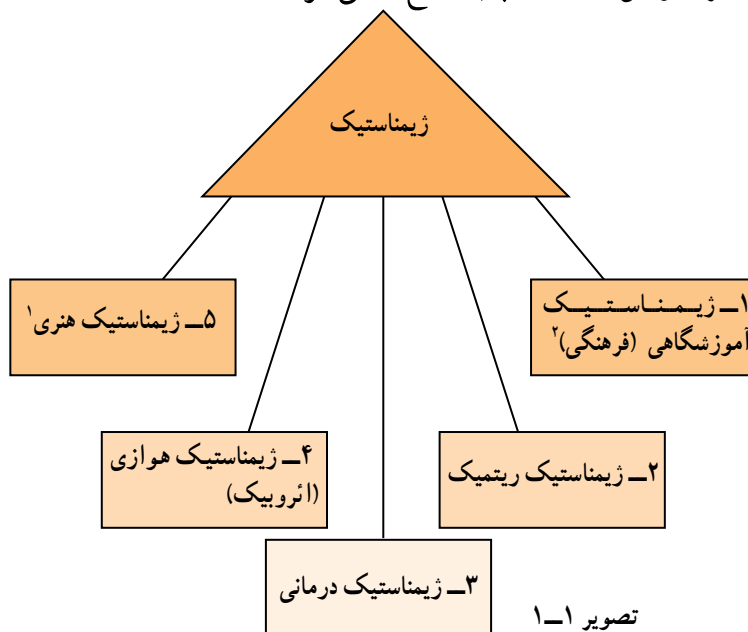
**الف- ژیمناستیک آموزشی (مدرسه‌ای یا فرهنگی):** که به شناخت‌های بدنی دانش‌آموز در سه حلقه‌ی ژیمناستیک (جابه‌جایی، تعادل، چرخش) و استفاده از این مهارت‌ها کمک می‌نماید.

**ب- ژیمناستیک ریتمیک:** که با استفاده از وسایل ساده‌ی دستی؛ مانند توپ، طناب، روبان، حلقه و میل، ضمن همراهی موزیک و با تأکید بر استفاده از عامل تعادل، ترکیب، قدرت و انعطاف، بر کیفیت مهارت‌های پایه می‌افزاید.

خفقان فرانسه دوران ناپلئون بناپارت استفاده کردند. روش‌های یان (پدر ورزش آلمان)، به ایجاد مراکز سرپوشیده و سرباز برای ژیمناستیک انجامید. آقای لینگ از اهالی سوئد، بین شهامت‌های رزمی و ژیمناستیک ارتباط عمیقی می‌دید و به همین دلیل، بر آن شد تا جوانان سوئدی را به مدد ژیمناستیک به کسب مجددِ شأن سوئد، که در خلال جنگ با روسیه از دست رفته بود، تشویق نماید.

ژیمناستیک او متکی بر مطالعه‌ی وسیع آناتومی، فیزیولوژی، زیباشناسی و آموزش سلامت است و تندرستی جامعه را ارتقا می‌بخشد.

در آمریکا، توسعه‌ی ژیمناستیک توسط خانم «کاترین بوچر»، که به تلفیق موزیک و حرکت علاقه‌مند بود، آغاز گردید و در واقع، وی بنیان‌گذار ژیمناستیک ریتمیک است. در سال ۱۹۷۰ م، خانم پرفسور لیزه لوت‌دیم برخلاف اکثر سیستم‌ها، که در تعلیمات بدنی مهارت‌های پیچیده و توسعه یافته را از فراگیران انتظار داشتند، آن‌ها را به حل مسائل حرکتی با راه‌های منحصر به فرد خویش، که متناسب با سطح



۱- ژیمناستیک آموزشی (ژیمناستیک فرهنگی) به تفاوت‌های فردی اهمیت می‌دهد و کانونی برای حل مشکلات و مهارت‌های کنترل و اداره‌ی بدن است.

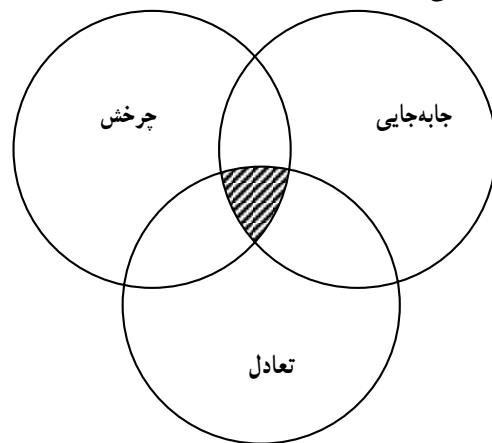
۲- ژیمناستیک هنری در قسمت دختران با کمک چهار وسیله (زمین، پارالل، خرک، موازنه) و در قسمت مردان با کمک شش وسیله است.

ج - ژیمناستیک درمانی: از این رشته به منظور توان بخشی و رفع آزردهای جسمانی، استفاده می شود.

د - ژیمناستیک هوازی (اُروبیک): این رشته، همراه با موزیک و شناخت هفت گام اصلی آن، بدون اجرای حرکات پیچیده، به صورت انفرادی و گروهی اجرا می گردد و به منظور کمک به ادامه ی فعالیت ژیمناست های حرفه ای که ژیمناستیک را ترک می نمایند به وجود آمده است.

ه - ژیمناستیک هنری (قهرمانی): که توسط دختران با استفاده از چهار وسیله (زمین، پارالل، موازنه و خرک) اجرا می گردد و کتاب حاضر به این شاخه ی ژیمناستیک خواهد پرداخت.

#### ۴- تقسیم بندی مهارت های پایه در ژیمناستیک (چگونگی شکل گیری مهارت ها)



تصویر ۱-۲

موضوعات مهارتی پایه در ژیمناستیک، در سه حیطه به شرح زیر طبقه بندی شده است:

۴-۱ مهارت های جابه جایی

۴-۲ مهارت های تعادلی

۴-۳ مهارت های چرخشی

این مهارت ها، اساس و پایه ی شناخت ژیمناستیک

و کلیه رشته های ورزشی است.

هر موضوع مهارتی، هم چون ریاضیات، می تواند به عنوان مجموعه یا گروهی از فعالیت ها در نظر گرفته شود که حاصل آن ها حرکات پیچیده ی ژیمناستیک است. تصویر ۱-۲ این مفهوم ریاضی را بیان می کند.

۱-۴- مهارت های جابه جایی: به کلیه حرکاتی که ضمن آن ها وزن انسان از یک نقطه به نقطه ی دیگر و یا از یک عضو به عضو هم جوار انتقال می یابد (نظیر راه رفتن، دویدن، چرخیدن، تاب خوردن) و هم چنین، انتقال از یک پا به روی دو پا و برعکس (پرش ها) «جابه جایی» گفته می شود. این انتقال با استفاده از پاها، دست ها و سایر قسمت های بدن (زانوها، کف دست ها، ساعدها) نیز ممکن است. بنابراین به هرگونه انتقال وزن، می توان «جابه جایی» گفت.

۱-۴-۱- تقسیمات حلقه ی جابه جایی:

الف - جابه جایی در سطح هموار

مثال: رسیدن از نقطه ای به نقطه ای دیگر با تعدادی حرکت

ب - جابه جایی در ارتفاع

مثال: روی وسیله ای، مرتفع تر از زمین، از نقطه ای به نقطه ای رسیدن

ج - جابه جایی از پایین به بالا

مثال: برخاستن از زمین بر سطحی مرتفع (از زمین به روی موازنه)

د - جابه جایی از بالا به پایین

مثال: پایین آمدن یا پریدن (فرود) از روی وسایل؛ مانند پریدن از جعبه ی خرک مطبق<sup>۱</sup>، پارالل و ...

۲-۴- مهارت های تعادلی: تعادل یا «مهارت

ساکن» فعالیت هایی هستند که در آن ها تمرکز برای به دست آوردن توازن یا آرامش (مکش) است. این توازن بعدها باید هم در حالت ایستاده و هم در حالت پویا، ایجاد شود.

۱- وسیله ای است کمک آموزشی با طبقات متحرک که قابل جابه جایی است.

## ۱-۲-۴- اصول تعادل:

الف - شناخت سطح اتکا

ب - شناخت مرکز ثقل

ج - شناخت کیپ نگه داشتن عضلات

د - شناخت حرکات خارج از تعادل

ه - شناخت حرکات به طرف تعادل

## ۲-۲-۴- انواع تعادل:

تعادل‌های عمودی: وقتی که سر، بالاتر از نشیمن

است؛ مثال: ایستادن‌های روی پا

تعادل‌های عمودی معکوس: وقتی که نشیمن بالاتر از

سر است؛ مثال: بالانس

تعادل‌های متقارن: وقتی که طرف راست و چپ بدن

شبهه یکدیگر است؛ مثال: پل روی دو دست و دو پا

تعادل‌های نامتقارن: وقتی که طرف راست و چپ

بدن شبهه یکدیگر نیستند\*؛ مثال: تعادل‌های یک پا

## ۳-۴- مهارت‌های چرخشی: چرخش در

ژیمناستیک، عبارت است از پیچ و تاب حول یکی از سه

محور بدن (طولی، عرضی، سهمی)؛ مانند غلت جلو یا عقب،

پریدن و چرخیدن که بر روی کلیه وسایل امکان پذیر است.

اصول چرخش: شناخت شعاع چرخش (فاصله‌ی

بدن تا نقطه‌ی ثابت) هر چه شعاع چرخش کوتاه‌تر باشد

سرعت چرخش بیش‌تر می‌شود و بر عکس.

- تمرکز چشم‌ها بر یک نقطه‌ی ثابت (برای این که از

سرگیجه جلوگیری نماید و جهت‌یابی را بهتر ممکن می‌سازد).

## ۱-۳-۴- اصول مهم در چرخش:

بدن: شناخت کلیه‌ی مهارت‌های طبیعی، جمع شدن،

خم شدن، پیچش، تاب و تحمل وزن

فضا: شناخت از مسیرهای گوناگون (جلو، عقب،

راست، چپ، ضربدر، دایره)، سطوح مختلف (سطوح پهن

و باریک) و شناخت ارتفاع (بلند، کوتاه، متوسط)

## ۵- یادگیری<sup>۱</sup> گسترده (همه جانبه<sup>۲</sup>) در تمرینات

### ژیمناستیک

پیشرفت و آمادگی در ژیمناستیک، بستگی به شرایط

نوآموز دارد. همیشه باید روی این نکته تأکید نمود که

قسمت‌های مختلف بدن طوری تحت فشار قرارگیرند که

شدت ضربان قلب، با توسعه‌ی قدرت عضلانی و انعطاف و

استقامت همراه باشد. سیستم آموزشی، با توجه به

یافته‌های تحقیقاتی و به منظور ارائه‌ی یک برنامه‌ی

مناسب ژیمناستیک از سوی مربیان، لازم است به نکات

زیر عمیقاً توجه نماید:

الف - حرکات درشت و حرکات ظریف و هماهنگی

و ایجاد ارتباط غیرکلامی را در فراگیرنده، بسنجد و

ضعف‌های احتمالی وی را برطرف نماید.

ب - انگیزه و رغبت به یادگیری، میل به پاسخ دادن،

ارج گزاردن به توانایی‌ها و ضعف‌های دیگران، میل به

خوگرفتن نسبت به رفتارهای شایسته را در دانش‌آموز بسنجد

و برای تقویت این عوامل بکوشد.

ج - میزان دانش، درک کاربرد، تجزیه و تحلیل

(حرکات و ارتباط آن‌ها)، ترکیب (تنظیم برنامه) و

ارزش‌یابی (قضاوت در مورد برنامه‌ی همکلاسی‌ها) را در

فراگیرنده بسنجد و در تقویت آن‌ها کوشش نماید.

\* دبیران گرامی، برای آشنایی با تمرینات این سه حلقه به جزوه‌ی مبانی علمی ژیمناستیک (ژیمناستیک دبستان‌ها) تألیف رضوی آینه ۱۳۷۷

مراجعه نمایند.

۱- پیدایش تغییرات مطلوب ذهنی و حرکتی در فراگیرنده

۲- یادگیری گسترده یا همه جانبه یعنی فراگیرنده، در تقسیمات «مراحل یادگیری» بنابر تقسیم‌بندی بنجامین بلوم (حیطه‌ی شناختی، حیطه‌ی عاطفی،

حیطه‌ی روانی حرکتی)، بتواند به طور سنجیده و شایسته ضعف‌های احتمالی خود را شناخته و آن‌ها را رفع و به شناخت‌های جدید با ادغام این سه حیطه

دسترسی یابد.

## ۶- انتظار از فراگیران در حیطه‌های مختلف

### ۶-۱- حیطه‌ی شناختی (دانش):

– شناخت رفتارهای ایمنی و مراقبت از سلامتی

– کاربرد تجهیزات و وسایل

– شناخت خطرات بالقوه که از حرکات ناشی

می‌شوند.

– تصحیح و تجزیه و تحلیل اشتباهات خود و دیگران

### ۶-۲- حیطه‌ی عاطفی:

– قبول و پذیرش احساسی که در نتیجه‌ی مبارزات،

موفقیت‌ها و شکست‌ها در حرکات بدنی به وجود می‌آید.

– مشارکت و نشان دادن احترام نسبت به کسانی که

دارای مهارت‌های مشابه یا متفاوت با ما هستند.

### ۶-۳- حیطه‌ی روانی – حرکتی:

– غلتیدن به طرفین بدون توقف، بالا و پایین پریدن

با استفاده از ترکیب

– ترکیب حرکات و تنظیم کردن آن‌ها به صورت یک

مجموعه (برنامه)

تا ۵ نفره کار کنند و برای اجرای مهارت‌ها براساس نیاز فراگیرنده، با شناخت نحوه‌ی کمک کردن، به او یاری دهند.

### ۷-۱- تعریف کمک کردن: کمک کردن یعنی

مشارکت فعال در اجرای یک حرکت. بنابراین، ۱- چنان‌چه

معلومات و اطلاعات شما در مورد یک مهارت حرکتی

کافی نیست نمی‌توانید به تمرین‌کننده کمک نمایید. ۲- فقط

قسمت‌های مشخصی از بدن تمرین‌کننده را می‌توان برای

کمک کردن گرفت و به او کمک رساند. این قسمت‌ها

عبارت‌اند از بازو، ساعد، بالای مچ، ران، ساق، اطراف

نشیمن و زیر کتف‌ها. ۳- همیشه باید به قدر کافی به

تمرین‌کننده نزدیک باشید و هرگز با اجزای بدن خود برای

او مزاحمتی فراهم نکنید. ۴- همیشه محل فرود او را

آزاد بگذارید. ۵- تا آخرین لحظه او را رها نکنید. ۶-

هرچه تمرین‌کننده ماهرتر شود کمک به او را کم‌تر کنید

تا او به‌زودی بدون کمک، قادر به اجرای آن حرکت

گردد.

### ۷-۲- تعریف مراقبت: مراقبت، رفتاریست که

در آن فرد مراقب، هوشیارانه در انتظار به سر می‌برد تا

چنان‌چه حادثه‌ای در شرف وقوع باشد از آن جلوگیری

نماید.

## ۷- کمک کردن و مراقبت در ژیمناستیک

دانش‌آموزان در ورزش ژیمناستیک هرگز اجازه‌ی

تنها کار کردن را ندارند. آن‌ها همیشه باید در گروه‌های ۳

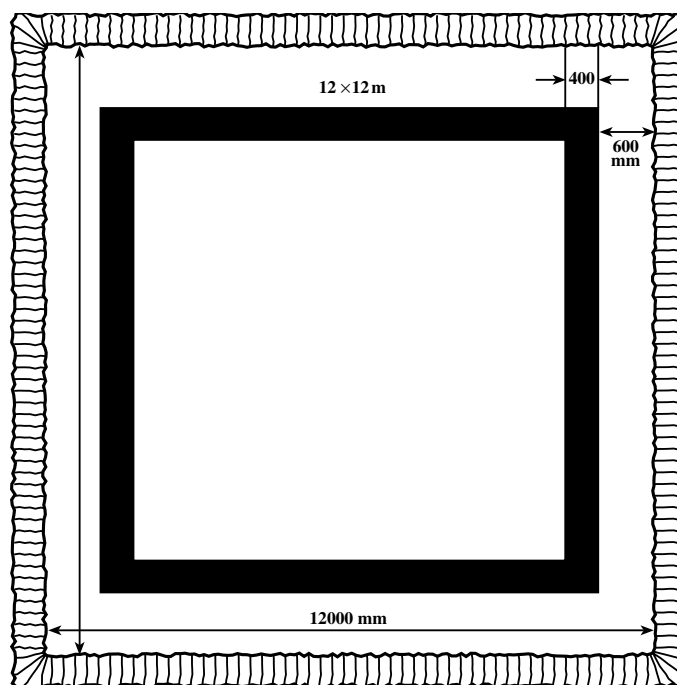
## خودآزمایی

- ۱- ژیمناستیک را تعریف نمایید.
- ۲- اهمیت ژیمناستیک در چیست؟ موارد را بیان کنید.
- ۳- ژیمناستیک به چند شاخه تقسیم می‌شود؟
- ۴- چند تن از پیشروان تاریخی این رشته را نام ببرید.
- ۵- «توانایی‌های منحصر به فرد» در ژیمناستیک توسط چه کسی مطرح گردید؟
- ۶- همه‌جانبگی در تمرینات ژیمناستیک توسط چه کسی مطرح گردید؟
- ۷- مراقبت را تعریف کنید و تفاوت آن را با کمک کردن بیان نمایید.

## زمین

### حرکات پایه از گروه A

اهداف رفتاری: در پایان این فصل، دانش آموز باید با توجه به توانایی منحصر به فرد خویش، در اجرای یکی از سطوح زیر (آسان، متوسط، مشکل) توانمند گردد:



طبقه‌بندی آموزشی حرکات زمین در ۳ سطح آسان، متوسط، مشکل

اهداف یادگیری	مشکل	متوسط	آسان
- جابه‌جایی، تعادل، چرخش - ترکیب مهارت‌های اساسی - تقویت خلاقیت تقویت حیطه‌های شناختی، عاطفی، روانی - حرکتی	- گام‌ها - سکسکه‌ها - پرش‌ها - چرخش‌ها - اتصالات - شیرجه غلت - غلت عقب بالانس - بالانس غلت - پیچ در ترکیب - ابداعات	- گام‌ها - سکسکه‌ها - پرش‌ها و ترکیب آن‌ها - شیرجه غلت - چرخ فلک (یک‌دست) - بالانس رفت و برگشت - ابداعات	- گام‌ها - سکسکه‌ها* - ترکیب آن‌ها - غلت جلو و ترکیب آن - غلت عقب (با تنوعات) - فرشته - چرخ فلک - ابداعات

\* نوعی گام برداشتن است که در بخش گام‌ها با آن آشنا می‌شوید.

## ۱- تعریف زمین

است، که به ترتیب هر گروه از ۱/۸ تا ۸/۰ نمره امتیاز دارند. دشواری حرکات، تکنیک، اجرا، نوآوری و ترکیب، از اجزای مورد توجه داوران در ارزش‌یابی لیاقتهای ورزشی ژیمناست‌ها در مسابقات است.

حرکات در روی زمین در اصل مقدمات ژیمناستیک هنری یا قهرمانی است که در اجرای این حرکات شناخت خانواده‌های حرکتی بسیار مهم‌اند. در کتاب حاضر، شما با خانواده‌ی غلت‌ها، رفتن روی دست‌های کشیده و نیم پشتک‌ها آشنا می‌شوید.

## ۲- گام‌ها

گام‌ها، در واقع اجزای وصل‌کننده هستند و باید با دقت کامل تمرین شوند. دانش‌آموزان باید خودشان گام‌های دل‌خواهشان را در شکل‌های مختلف با نظم (ریتم) پیدا کنند و تمرین نمایند.

شیوه‌ی نگاه‌داشتن بدن: بدن مستقیم و کیپ<sup>۲</sup> بدون قوس کمر

شیوه‌ی نگاه‌داشتن بازوها: در اطراف (البته چنانچه مدل خاصی ارائه نشده است یا بر طبق سلیقه‌ی شخصی)

۱-۱- داوروری در حرکات زمینی: مسابقات رسمی این قسمت از ژیمناستیک، بر روی سکویی از چوب به ابعاد ۱۲×۱۲m تا ۱۴×۱۴m، که در زیر آن فنرهای مخصوصی به کار رفته و روی آن با پوششی از موکت مخصوص پوشیده شده است اجرا می‌شود. زمان اجرای برنامه حداقل یک دقیقه و ۱۰ ثانیه و حداکثر یک دقیقه و ۳۰ ثانیه است. قضاوت در مسابقات بین‌المللی به عهده‌ی ۶ داور و ۲ سرداور و یک منشی است، که براساس مقررات تعیین شده، در اطراف سکوی اجرا و با رعایت نظم مخصوص مستقر می‌گردند. حرکات، در چند گروه با ارزش‌های (A، B، C، D، E، F، G)

## ۱-۲- راه رفتن:



۱-۲-۱- [ت]: پا از کنار پای ثابت با تاب جلو می‌آید. رویه‌ی پا کشیده و پنجه‌ی پا تا موقع زمین گذاشتن، نزدیک زمین است. ابتدا سینه‌ی پا زمین گذاشته می‌شود و سپس روی همه‌ی کف پا پایین می‌آیم. پاها هم چنان کیپ می‌مانند.

۱- در مسابقات بین‌المللی این تعداد حتماً رعایت می‌شود: به بخش مقررات این کتاب مراجعه شود.

۲- یعنی، آگاهانه و اختیاری، عضلاتی که باید منقبض باشند، منقبض بمانند به طوری که همیشه قسمت ناف به طرف ستون فقرات کشیده شود.

۳- حرف اختصاری «تمرینات آمادگی»

۴- حرف اختصاری «تکنیک»



اش <sup>۱</sup>	ر.اش <sup>۲</sup>
۱- پای حرکت خیلی بلند می شود.	۱- نُک پا نزدیک زمین بماند.
۲- گام خیلی کوچک است.	۲- نُک پا خیلی دور به جلو کشیده شود.

**تن<sup>۳</sup>:** ۱- روی سینه پا راه رفتن  
 ۲- سه گام (سه ضرب)

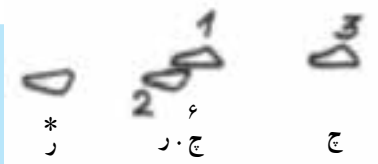
**ات<sup>۴</sup>:** ۱- دو قدم، سپس پرش باز  
 ۲- سه قدم، روی پنجه، سپس یک چرخش کامل



۲-۲- سکسکه (به جلو، به پهلو، به عقب):

**ت<sup>۵</sup>:** پای اول روی سینه ی پا به جلو، روی زمین گذاشته می شود. پای دوم پشت پای اول و نزدیک (به پهلو، به عقب) پای اول همان گونه روی زمین گذاشته می شود (روبه ی پای دوم تقریباً پاشنه ی پای اول را لمس می کند).

۲-۳- تغییر گام (به جلو، به پهلو، به عقب):



**تم:** سکسکه (راست و چپ) و یک قدم دیگر (راست) در ۲ یا ۳ ضرب

**ات:** ۱- تغییر گام با  $\frac{1}{4}$  چرخش ضمن سکسکه و  
 $\frac{1}{4}$  چرخش، تغییر گام به عقب به جلو، غلت جلو

۲- تغییر گام پرش با باز کردن پاها  
 ۳- تغییر گام، پرش پا باز

- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| ۱- حرف اختصاری «اشتباهات»   | ۲- حرف اختصاری «رفع اشتباهات» |
| ۳- حرف اختصاری «تنوع»       | ۴- حرف اختصاری «اتصالات»      |
| ۵- حرف اختصاری کلمه «تمرین» | ۶- حرف اختصاری «چپ» و «راست»  |

## ۴-۲- گام ضربدری:

**ت**: قدم ضربدر به جلو، پشت پای ثابت (نشیمن همواره نرم می چرخد اما شانه‌ها ثابت هستند).

۳- جهیدن، چرخ فلک با ضربدر،  $\frac{1}{4}$  چرخش برای

تبادل فرشته

**ات**: ۱- قدم به پهلو، قدم ضربدری برای پریدن با

پای باز

۲- ضربدر مایل جلو برای ضربه در پرش (مثل پرش

گابریلی\*)

## ۵-۲- دویدن:



**ت**: گام به دور، روی سینه‌ی پا، بالاتنه مستقیم

ر.اش	اش
اجرای گام‌های گوناگون با سینه‌ی پا	۱- نشیمن خیلی پایین آورده می‌شود.



**تن**: ۱- دویدن با ۲ یا ۳ ضرب

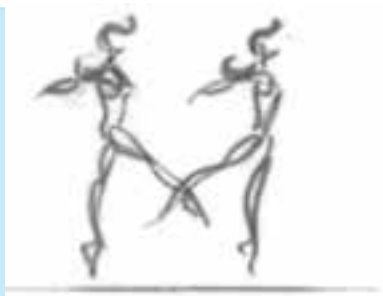
۲- دویدن با رساندن پاشنه‌ها به نشیمن

۳- دویدن روی منحنی

\* ضربه زدن پاها به یکدیگر در فضا

### ۳- جهیدن

#### ۳-۱- جهیدن با باز کردن پا به جلو به عقب:



**ت**: فرود روی پای پرش\*، بالاتنه مستقیم، پای حرکت کشیده، مچ پا کشیده تا سینه‌ی پا حالت فنری به مفاصل بدهد.

**ات**: ۱- سه قدم دویدن برای جهیدن  
۲- تغییر گام برای جهیدن

**تن**: جهیدن با باز کردن پا به جلو یا به عقب و  $\frac{1}{p}$

دور چرخش

#### ۳-۲- جهیدن با زانوی خم به جلو:



**ت**: فرود روی پای پرش، بالاتنه مستقیم، پای حرکت کمی خم، بازوها یکی جلو یکی عقب، یا هر دو مثل هم

۳- جهیدن با زانوی بلند به جلو، جهیدن پا باز

**تن**: ۱- سه قدم دویدن برای جهیدن

به عقب و  $\frac{1}{p}$  دور چرخش

۲- تغییر گام برای جهیدن



\* پایی است که به زمین فشار می‌آورد و باعث جدا شدن از زمین می‌گردد؛ به عبارتی «پای فشار»

۳-۳- جهیدن با رساندن یک پاشنه به نشیمن:



ت: فرود روی پای پرش، نگاه روی شانهای مقابل پاشنه

تن: ۱- جهش با خم کردن زانو برای رساندن

پاشنه به نشیمن

۲- جهش با رساندن پاشنه به نشیمن، تعویض

روی مسیر منحنی

۳-۴- سکسکه جهش به جلو:



ت: جهش از روی یک پا به روی پای دیگر: قدم برای جهیدن. پای حرکت به داخل برده

می شود و روی پای حرکت فرود می آیم.

۳-۵- جهیدن با تعویض (سکسکه جهش و

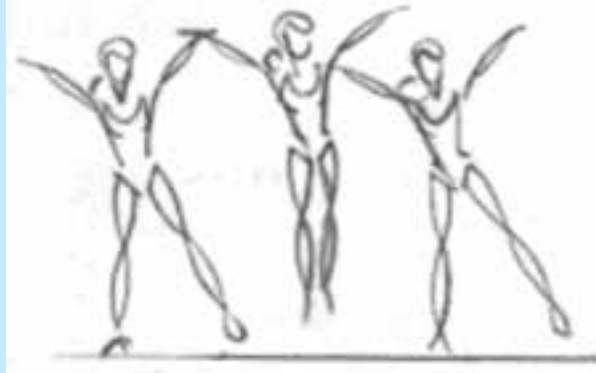
قدم):



ت: ۱- جهیدن با تعویض پا

۲- جهیدن و چرخ فلک

## ۶-۳- پا بکس با جهش:



**ت:** جهش از یک پا به سوی پای دیگر گام به پهلو برای جهش، پای حرکت به داخل و فرود روی پای حرکت (پاها در فضا، کاملاً صاف و چسبیده به هم هستند.)

## ۴- پرش‌ها

فرود\* می‌باید هم‌چون جهیدن کاملاً نرم و فنری باشد. بنابراین، باید به عنوان یک اصل مهم، ابتدا با تمرینات مختلف قبل از شروع پرش‌ها تمرین شود. اهمیت این حرکت به قدری زیاد است که بین دو ژیمناست هم سطح، ژیمناستی که فرودهای صحیح و مطمئن‌تری دارد بر دیگری برتر است. و در مسابقات استاندارد سرنوشت قهرمانی را تعیین می‌نماید.

**تن:** ۱- پا بکس با  $\frac{1}{4}$  دور چرخش

۲- پا بکس با  $\frac{1}{4}$  چرخش جهت جهیدن

۳- پا بکس برای چرخ فلک

۴- دویدن، جهیدن، چرخ فلک پا بکس

## ۱-۴- پرش پا صاف:



**ت:** با پای بسته برخاستن، بدن کاملاً کشیده، بازوها جلو و بالا تاب می‌خورند. (بدون قوس کمر)

\* آموزش دقیق فرود از اصول پایه است و مریبان و فراگیران باید به اهمیت آن واقف باشند. در هر فرودی باید زاویه زانوها (ساق و ران) حدود  $160^\circ$  و زاویه بالاتنه و ران نیز  $160^\circ$  باشد. ابتدا باید سینه‌ی پاها زمین را لمس کند، سپس تمام کف پا روی زمین قرار گیرد و در این حالت متوقف گردد. و پاشنه‌ها کاملاً به زمین بچسبند.

## ۲-۴- پرش پا باز:



**ت:** یک پا برخاستن و باز کردن، پا به جلو، فرود روی هر دو پا

**تن:** پرش پا باز با  $\frac{1}{4}$  یا  $\frac{1}{2}$  دور چرخش

**ات:** پرش پا باز، جهش غلت، جهش

## ۳-۴- پرش گام کشیدن:



**ت:** تنظیم گام، پای حرکت کاملاً کشیده به جلو پرتاب می شود (بالا تنه مستقیم)، سینه ی پا به زمین می رسد. روی پا و در حالت کاملاً کشیده، فرود اجرا می شود.



**تن:** پرش پا باز  $180^\circ$  درجه

۴-۴- پرش آهو:



**ت:** در موقع برخاستن، پای حرکت کمی از زانو خم، سپس کشیده باشد، نشیمن در موقع پرواز جلو آورده شود و بالاتنه کاملاً صاف بماند.

**تم:** ۱- از دویدن با علامت معلم (اجرای پرش آهو)

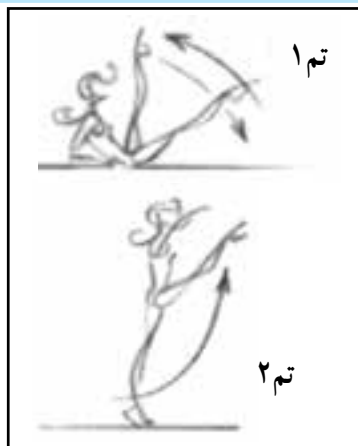
۲- پریدن روی تشک‌ها و حلقه‌های پراکنده

روی زمین

۴-۵- پرش قیچی:



**ت:** پای حرکت، کاملاً کشیده به بالا و جلو پرتاب می‌شود. سپس پای پرش (پای فشار) از کنار پای حرکت می‌گذرد و تا سطح افق بالا می‌آید.



**تم:** ۱- در حالت نشسته پاها را قیچی کنید.

۲- ضمن راه رفتن پا را به پا باز پرتاب نمایید.

۳- پرش قیچی را از دویدن مایل و از روی

طناب اجرا کنید. (پای پرش کاملاً کشیده)

**تن:** قیچی به عقب، قیچی با  $\frac{1}{4}$  چرخش

#### ۴-۶- پرش گربه:



**ت** : هم چون پرش شماره ۵، اما با بالا آمدن زانو (خم کردن زانو) (بازوها جلو و بالا و یا فرم‌های دیگر)

**تن** : پرش گربه با  $\frac{1}{4}$  دور چرخش

#### ۴-۷- پرش ضربه در فضا (گابریلی):



**ت** : پریدن روی یک پا و فرود روی همان پا. در طول پرواز، پاها به یکدیگر ضربه می‌زنند. این پرش هم به جلو و هم به پهلوها و هم به عقب امکان پذیر است.



## ۵- غلت جلو



- ت:** ۱- دست‌ها به طور موازی روی زمین گذاشته می‌شود.  
 ۲- چانه کاملاً به طرف سینه آورده می‌شود.  
 ۳- پشت کاملاً گرد و عضلات کاملاً کیپ.  
 ۴- بدون گذاشتن دوباره‌ی دست‌ها به زمین، برخاستن انجام می‌شود.

- آ:** ۱- انعطاف عضلات پشت  
 ۲- قدرت عضلات شکمی  
 ۳- قدرت سوار شدن روی دست‌ها



- تم:** ۱- گهواره با پای جمع توی سینه  
 توجه: ستون فقرات مهره به مهره به زمین  
 رسانده شود و مهره به مهره برداشته شود.



- ۲- غلتیدن از ارتفاعات (مثل جعبه‌ی خرک  
 مطبق، نیمکت، مینی خرک).



- ۳- غلتیدن روی سطح شیب‌دار (با استفاده  
 از پیش تخته و یا هر وسیله‌ی دیگری که بتواند برای  
 تشک شیب ایجاد نماید).

۴- غلتیدن از شنای سوئدی به کمک یار.



تم ۴

۵- غلتیدن پا جمع که به حرکت فرم توپی

می دهد.



تم ۵

۶- کشیدن پاها روی صورت، گذاردن دستها کنار گوش و غلتیدن به جلو، برخاستن بدون استفاده از دستها.



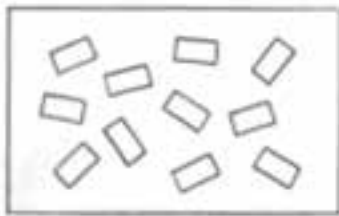
تم ۶

۷- غلت جلو با کشیدن پاها روی صورت.



تم ۷

ر.اش	اش
۱- از حالت شنای سوئدی روی دست‌ها بروید و غلت جلو را انجام دهید.	۱- وزن به قدر کافی روی دست‌ها نیست.
۲- به طور چمباتمه، پاها را بغل کنید و بالاتنه به طرف پاها آورده شود.	۲- بالاتنه بعد از چرخیدن بالا نمی‌آید.
- تمرین با یار: به صورت چمباتمه دست‌ها را به یار بدهید. پس از رها شدن دست‌ها، غلتیدن به عقب و غلتیدن به جلو و گرفتن دست‌های یار برای برخاستن.	۳- دست‌ها برای برخاستن به زمین گذاشته می‌شوند.
۳- یار دست‌های تمرین‌کننده را که روبه‌روی او ایستاده است می‌گیرد.	
- دو بار غلت جلو پشت سر هم	
- چمباتمه جلوی نردبان سوئدی	
- غلتیدن به عقب و جلو، گرفتن زده و مجدداً تکرار.	

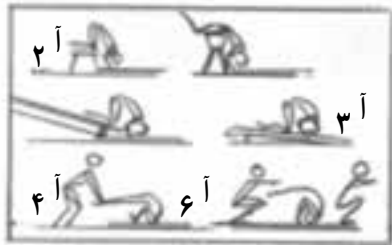


گ ۱

### روش تدریس و سازماندهی کلاس

۱- تمرین گروهی: ۲ تا ۴ دانش‌آموز در مقابل هر

تشک

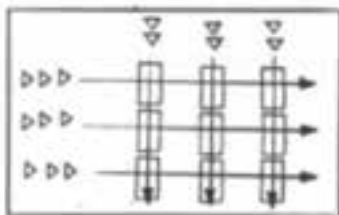


گ ۲

۲- تمرینات شماره ۲، ۴، ۵ و ۷ مربوط به غلت جلو

۳- تمرین ترکیبی: قدم، پرش پا باز، غلت جلو،

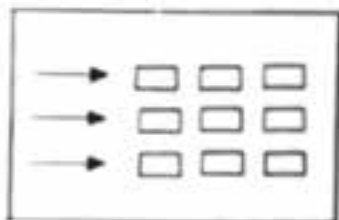
پرش صاف بالا



گ ۳

۴- تمرین زنجیره‌ای: پرش پا باز، غلت پرش پا

باز غلت، از تشک‌های پشت سر هم استفاده شود.



گ ۴

۵- تمرین ایستگاهی با استفاده از وسایل

- غلت جلو پرش صاف به بالا با استفاده از پیش تخته

- درو تو دست جفت پا روی میله کوتاه پارالل آموزشی

- از میله پارالل رد شدن و فرود

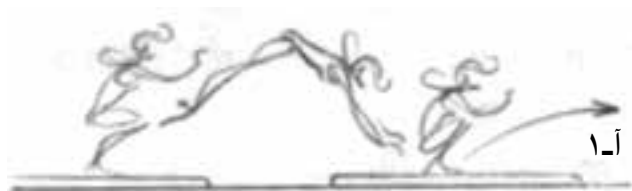
۶- تمرین از خانواده حرکتی غلت جلو

- تن** : ۱- غلت جلو با شروع از حالت‌های نشسته، پاها طرفین، نشسته قیچی، نشسته روی ساق پاها
- ۲- غلت جلو با اتمام، پا باز برخاستن، پا باز نشستن، پا صاف نشستن
- ۳- غلت جلو، دو نفر با گرفتن مچ پاهای یکدیگر و اجرای غلت از روی یکدیگر
- ۴- چه کسی ابتکار جدیدتری دارد؟

### ۱-۵- جهش غلت جلو:



- ت** : ۱- دست‌ها را بعد از پرش روی زمین می‌گذاریم.
- ۲- وضعیت نشیمن در طول حرکت ثابت است. (عضلات کاملاً کیپ‌اند)



- آ** : ۱- پرش خرگوشی از یک تشک به تشک دیگر



- ۲- در لبه‌ی نیمکت به حالت چمباتمه نشسته، فشار دست‌ها به زمین، غلت جلو اجرا می‌شود (از بالا به پایین).
- ۳- جهش، غلت جلو از زمین بر روی دو نیمکت موازی که روی آن تشک ایمنی گذاشته‌ایم (از پایین به بالا).
- ۴- جهش، غلت جلو از روی موانع گوناگون

۱- غلتیدن از تعادل (شمع) با باز نگه داشتن مفصل ران تا حد امکان و عضلات نشیمن کاملاً کیپ

۱- بدن در موقع چرخیدن به هم می‌ریزد. زانوها به صورت می‌خورند.



۲-۵ جهش روی یک پا غلت جلو (شیرجه غلت یک پا):



۲-آ

۱- فرشته، غلت جلو

۲- یک پا جهش برای غلتیدن با کمک یار (کمک به شکل حفاظت و هل دادن از شکم و ران)



۳-آ

۳- با استفاده از پیش تخته یک پا جهش غلتیدن روی دو نیمکت موازی که روی آن‌ها با تشک پوشانده شده است.

- ۵- پرش پا باز، غلت جلو پرش پا باز، غلت جلو،  
 ۶- پرش پا باز، جهش غلت جلو،  
 ۷- دوگام، پرش گربه، جهش یک پا غلت جلو،  
 ۸- ترکیباتی با استفاده از انواع گام‌ها، جهش‌ها،  
 پرش‌ها و غلت‌ها با نظم (ریتم) حساب شده با استفاده از  
 موسیقی.

- ات** : ۱- غلت جلو، پرش صاف بالا، غلت جلو،  
 ۲- غلت جلو، پرش صاف بالا با  $\frac{1}{4}$  دور  
 چرخش غلت جلو،  
 ۳- غلت جلو، پرش صاف بالا با  $\frac{1}{4}$  دور  
 چرخش، غلتیدن به عقب به منظور شمع، غلتیدن به جلو،  
 ۴- غلت جلو برخاستن پا باز، غلت جلو،

## ۶- غلت عقب



ت : گذاشتن دست‌ها کنار گوش‌ها روی زمین به منظور رفع فشار از گردن

پیش شرط (آمادگی بدنی)

۱- انعطاف ستون فقرات

۲- قدرت در سوار شدن روی دست‌ها

۳- قدرت عضلات شکم



۱-آ

آ : ۱- چمباتمه، غلتیدن به عقب، رفتن به تعادل

روی شانه‌ها پاها جمع.

۲- مثل تمرین (آ-۱) اما با یک جهش کوتاه قبل از




غلتیدن.



۲-آ

۳- غلت عقب از سطح شیب‌دار (هم‌چنین با

کمک یار روی شانه‌ها).

ر.اش	اش
<p>۱- تمرین آ-۱</p> <p>۲- به پشت روی یک سطح شیب دار دراز بکشید. به سرعت زانوها را در سینه جمع کنید و به عقب بغلتید.</p> 	<p>۱- پشت صاف است.</p> <p>۲- پاها جمع نمی‌مانند.</p>
<p>۳- غلت عقب روی درِ جعبه‌ی خرک به طوری که دست‌ها اطراف درب جعبه‌ی خرک مطبق را بگیرند.</p> 	<p>۳- غلت عقب، کج است.</p>
<p>۴- غلت عقب پا راست</p> 	<p>۴- وزن، خیلی کم روی دست‌ها می‌آید.</p>

**ات** : ۱- غلت عقب، غلت جلو

- ۲- غلت عقب، پرش صاف بالا با  $\frac{1}{4}$  دور چرخش، غلت جلو
- ۳- غلت عقب یک پا  $\frac{1}{4}$  دور چرخش برای انجام پا بکس به پهلو
- ۴- غلت عقب روی یک پا،  $\frac{1}{4}$  دور چرخش برای غلت یک پا جهش
- ۵- ترکیباتی با گام‌ها، جهش‌ها، پرش‌هایی که بر روی یک قطعه‌ی موزیک تنظیم و تهیه شده باشد.





تن ۱

روش تدریس : سازماندهی

۱- هم چون فرم اول تمرین غلت جلو صفحه‌ی ۱۷

کتاب

۲- خانواده‌ی غلت‌ها تمرین شود. این غلت از

طریق تمرین خانواده‌ی حرکتی غلت‌ها به خوبی تقویت پذیر است.



تن ۲

تن : ۱- غلت عقب روی ساق پا پایین آمدن



تن ۴

۲- غلت عقب روی یک پا

۳- غلت عقب پا باز ایستادن

۴- غلت عقب با پاهای کشیده

## ۷- بالانس



ت : ۱- از یک جهش و یا یک قدم به جلو استفاده کنید. بازوها به طور موازی به جلو و بالا

برده می‌شوند.

۲- با آوردن بالاتنه به پایین، پای فشار کاملاً خم می‌شود. بازوها، پشت و پای عقب کاملاً

کشیده می‌مانند.

۳- دست‌ها به طور موازی به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز و روی زمین گذاشته می‌شوند.

۴- باز کردن پای فشار با قدرت و به طور هم‌زمان تاب دادن پای پرتاب به خط عمود. نگاه

در تمام مراحل روی دست‌هاست.

پیش شرط (آمادگی بدنی):

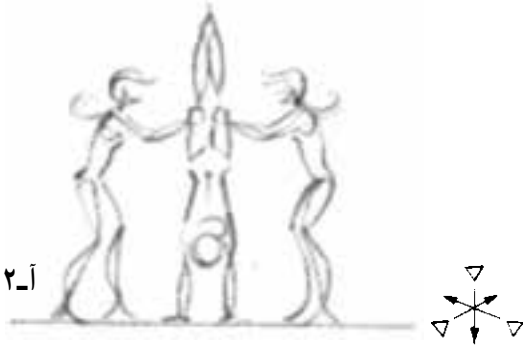
۱- انعطاف در کمر بند شانه‌ای و مفصل میچ دست‌ها

۲- قدرت در کمر بند شانه‌ای، شکم، نشیمن



۱-آ

۱-آ: ۱- بالانس رفت و برگشت را اجرا نمایید. با پای دیگر نیز امتحان کنید و این تمرین را بارها تکرار نمایید. فراموش نکنید که برای شروع، باید یک پا جلو و یک پا عقب باشد.



۲-آ

۲- مانند تمرین ۱ با کمک یار (در گروه‌های سه نفره) هر کمک کننده یک ران تمرین کننده طرف خود را به مانند ساندویچ\* می‌گیرد.



۳-آ

۳- مانند تمرین ۲ با اجرای حرکت قیچی روی دست‌ها، توسط پاها.



۶-آ

۴- یک تا سه قدم، سپس جهش با باز کردن پا به جلو (حرکت با ضرب یا ریتم همراهی می‌شود).  
 ۵- قدم، جهش با باز کردن پا به جلو برای رسیدن به یک بالانس سریع و قیچی زدن، فرود و همان تمرین با پای مخالف (چندین بار)  
 ۶- جهش برای بالانس اما مقابل دیوار (یک یار حرکت را تصحیح می‌نماید).

\* اصطلاحی است در مورد نوع گرفتن به منظور کمک کردن، که کف دست‌های کمک کننده روبه‌روی یکدیگرند و عضو مربوط تمرین کننده

ر.اش

اش



۱- جهش کوتاه‌تر، با پای کمی بازتر، سنگینی به جلو کشیدن بدن و قبل از رسیدن پا به جلو رفتن، متوقف شود.



۱- جهش با تمایل سنگینی بالاتنه به عقب



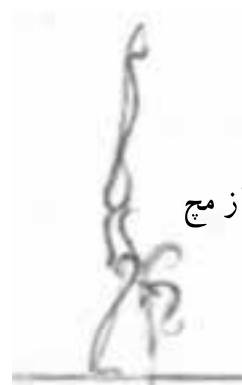
۲- نگاه به دست‌ها، بالانس در حالی که شکم روبه دیوار و غلتیدن با کمک یار، کشیدن ناف به طرف ستون فقرات در بالانس ضروری است.



۲- قوس کمر



۳- تمرینات مخصوص بالانس، در حالی که شکم رو به دیوار است.



۳- شانه‌ها جلو تراز میچ دست‌ها هستند.

## روش تدریس

- ۱- سازماندهی: تمرینات آ-۱ تا آ-۶، مربوط به بالانس روی تشک‌های پراکنده، مقابل هم اجرا شود. گروه‌های سه نفره (که تمرین کننده و کمک کننده دائماً در تعویض هستند) تشکیل شود.
- ۲- خانواده‌های حرکتی بالانس تمرین شوند.



تن: ۱- بالانس با باز کردن پاها به طرفین،



۲- بالانس با پا باز یک پا جلو یک پا عقب،



۳- رسیدن به بالانس و  $\frac{1}{4}$  چرخش،



۴- ایستاده، پاها کمی باز از پهلو به بالانس رفتن.



ات: ۱- بالانس به دیوار، آوردن پاها به طرف دست‌ها و غلت عقب (نشیمن در اوج می‌ماند).  
۲- بالانس، فرود با بدن زاویه پا باز، غلت جلو

یا عقب

۳- فرشته (تعادل روی یک پا)، بالانس

## ۱-۷- بالانس غلت جلو:



**ت** : ۱- در تمام طول غلتیدن، بدن کاملاً کشیده می ماند.

۲- ضمن شروع غلتیدن (افت بدن)، شانه ها جلوی دست ها برده می شود. آرنج ها خم و چانه به طرف سینه کشیده می شود.



۱-آ

**آ** : ۱- بالانس به دیوار (شکم به طرف دیوار غلت جلو) با کمک یار، که از قسمت ران برای دور شدن از دیوار در موقع غلتیدن به تمرین کننده کمک خواهد کرد،



۲-آ

۲- به روی شکم از مینی خرک آویزان یا از میله یا از جعبه‌ی مطبق، ابتدا با کمک، سپس بدون کمک و اجرای بالانس غلت،  
۳- بالانس و غلت جلو روی دو تشک روی هم و یا تشک ایمنی.

## روش تدریس

سازماندهی: کار در ایستگاه، ایستگاه پشت سر هم از آسان به مشکل، گماردن یارهای کمکی ضروری است.



۲-۷- غلت عقب بالانس (ویمیک):



**ت** : ۱- حرکت ضربه‌ای برای بازکردن بازوها و همزمان کشیدگی بدن  
۲- قوس کمر به هیچ وجه مجاز نیست.



**تم** : ۱- غلت عقب با کمک، و کمک به طریق کشیدن، محل کمک رانها هستند.



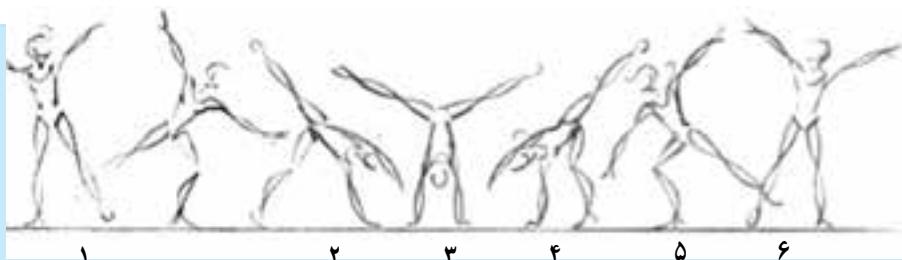
۲- غلت عقب از روی جعبه یا از روی دو نیمکت کنار هم که روی آن تشک گذاشته شده باشد (در مرحله‌ی دوم همین تمرین که با عبور مرکز ثقل و پاها از روی طناب صورت می‌گیرد).

**تن** : غلت عقب با پاهای کشیده برای توقف در بالانس، به مانند تصویر تکنیکی بالا

## ۸- چرخ فلک

چرخ فلک نباید هیچ‌گاه تک حرکت تمرین شود بلکه همیشه با یک حرکت دیگر و یا همراهی ریتمیک اجرا گردد.

برای آمادگی اجرا، از جهش یک پا جلو و هم‌چنین از پا بکس به پهلو می‌تواند شروع شود.



**ت :** ۱- با پاها کمی باز به پهلو ایستاده

۲- اولین دست خیلی دور از پای جلو (پای فشار) به زمین برسد.

۳- بالانس با پاهای باز از طرفین

۴- پای فرود کمی خمیده و نزدیک دست دوم، به زمین گذاشته می‌شود. دست اول به

موقع و کمی سریع، از زمین برداشته می‌شود.

۵- پاها و دست‌ها هیچ‌گاه نباید از روی یک خط صاف فرضی انحراف پیدا کنند.

### ۸-۱- اجرا از پهلو:

پیش شرط (آمادگی بدنی):

۱- تقویت عضلات پشت

۲- باز کردن پاها به طرفین روی بالانس (انعطاف)

۳- ترکیب، ریتمیک، دویدن جهش (پابکس از

پهلو، سکسکه به جلو با  $\frac{1}{4}$  دور چرخش)



۱۰.آ

**آ :** ۱- از پهلو ایستادن کنار نیمکت: رد شدن از

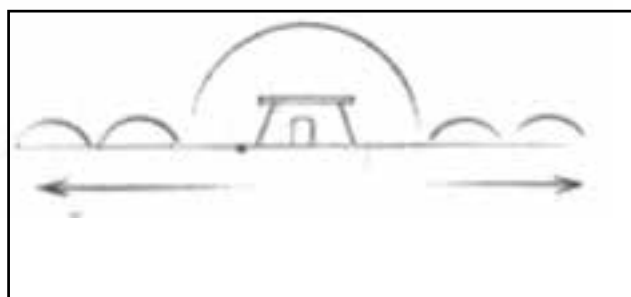
روی نیمکت با گذاشتن دست‌ها به طرفین نیمکت از این

طرف به آن طرف (با همراهی) ریتمیک حرکت، فرود همیشه

با پاهای جدا از هم و همیشه به یک جهت

۲- مانند تمرین قبل، با این تفاوت که بعد از

فرود با اجرای پا بکس ادامه یابد (با همراهی ریتمیک).



۲۰.آ



ت. ۳

ت. ۴

۳- مانند تمرین ۲، از روی عرض یک تشک پاها کمی بالاتر پرتاب شوند (به طرف بالانس).

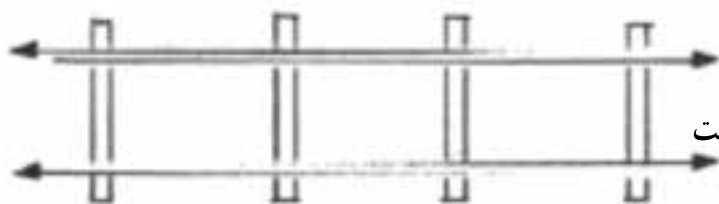
۴- مانند تمرین ۳ پا بکس، چرخ فلک، پا بکس

$\frac{1}{3}$  دور چرخش و ادامه



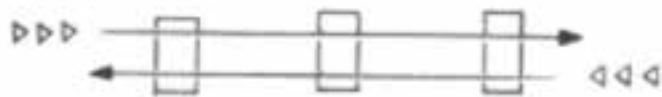
روش تدریس

پشت سر هم از روی نیمکتها

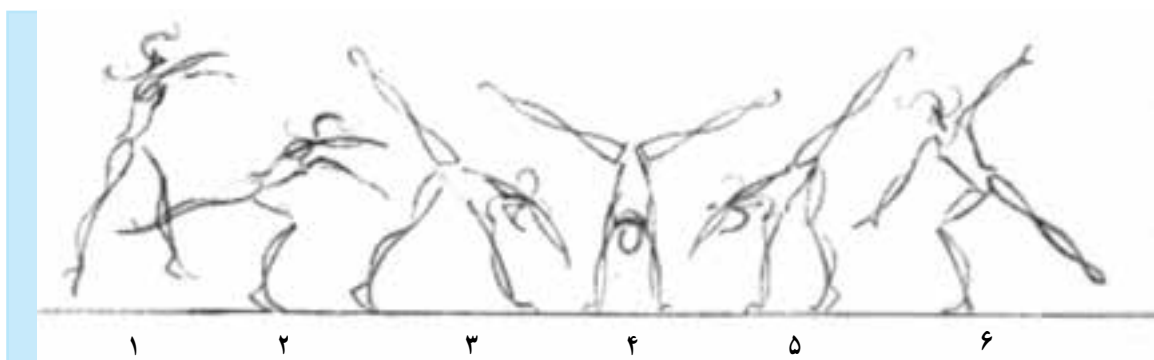


سازماندهی: از روی تشک ها رفت و برگشت

تمرین شود.



۲-۸- چرخ فلک از روبه رو:



**ت:** ۱- جهش کوتاه با باز کردن پای فشار که در جلو قرار دارد.

۲- یک قدم به جلو

۳- اولین دست کاملاً دور از پای فشار روی زمین گذاشته می شود.

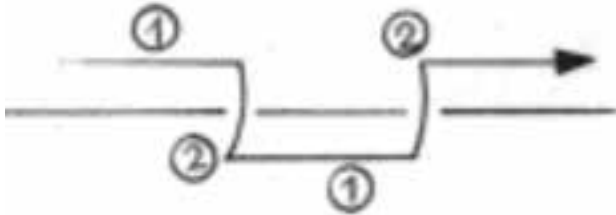
۴- بالانس با باز کردن پاها از یکدیگر

۵- پای فرود، نزدیک دست دوم به زمین گذاشته می شود.

۶- چرخ فلک روی خط مستقیم اجرا شود.



پیش شرط (آمادگی بدنی): جهش یک پا مقابل دیوار و اجرای بالانس به دیوار



۱- یک قدم جلو جهش با جدا کردن پاها از یکدیگر به جلو (با هر دو پا با همراهی ریتمیک) تمرین کنید.  
۲- یک طناب کشی را در ارتفاع ۴۰ یا ۶۰ سانتی متر نگه می‌داریم و از کنار طناب با پای که به طناب نزدیک است شروع می‌کنیم.

- یک قدم برای جهش با باز کردن پاها دست‌ها را آن طرف طناب می‌گذاریم و پاها را قیچی می‌کنیم.

- آن طرف طناب فرود آماده است.

- به این طرف و آن طرف طناب تمرین می‌کنیم.  
۳- مانند تمرین ۲، با باز کردن بیش تر مفصل ران دست‌ها در امتداد مسیر دو، در آن طرف به زمین گذاشته می‌شوند.

۴- مانند تمرین ۳ اما عمود به طرف طناب

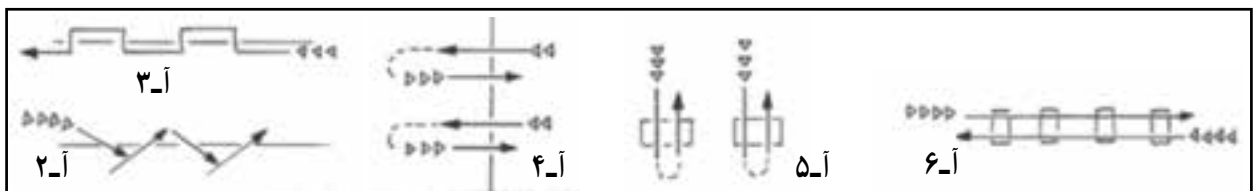
۵- مانند تمرین ۴ از عرض یک تشک (دست‌ها را روی تشک فشار دهید).

۶- مانند تمرین ۵ اما پا بکس با جهش یا  $\frac{1}{4}$

دور چرخش متصل به چرخ فلک

### روش تدریس

سازماندهی: تمرینات آمادگی ۲ تا ۶ با سازماندهی‌هایی که در تصویر نشان داده شده، به صورت ایستادن دانش‌آموزان پشت سر هم در هر ایستگاه پیش‌نهاد می‌گردد.



۱- جهش بد

۲- دست‌ها و پاها در خط دویدن نیستند.

۳- دست‌ها خیلی نزدیک پا به زمین می‌آید.

۴- پاها در بالانس بسته می‌شوند.

۵- چرخ‌فلک از خط عمود نمی‌گذرد.

۶- در قسمت دوم حرکت، پای فرود

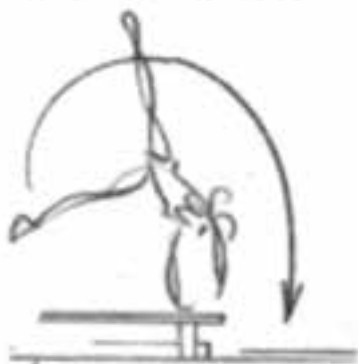
خیلی دور از دست‌هاست

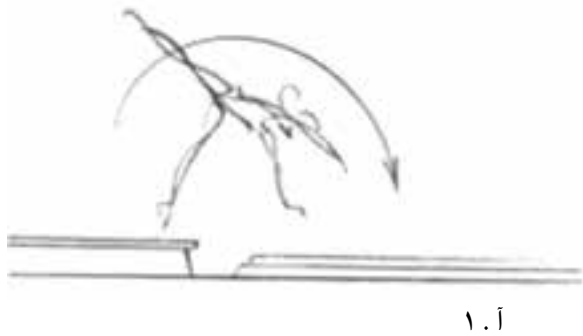
۱- بالانس (به درس مربوط به ص ۲۵ مراجعه شود).

۲- چرخ‌فلک روی یک خط صاف یا روی نیمکت اما فرود روی درب  
جعبه‌ی مطبق

۳- چرخ‌فلک از پهلو از روی عرض تشک

۴- بالانس به دیوار، به باز کردن پاها به طرفین

۵- چرخ‌فلک کنار طناب در ارتفاع سر، یا از کنار یک تشک ایمنی  
ایستاده۶- چیدن وسایل : تمرینات اصلاحی را دنبال نمایید. (پای فرود را بیش‌تر نزدیک  
دست به زمین بگذارید و از زانو کاملاً خم نمایید.)



**تن ۱:** چرخ فلک با جهش (جهش قبل از گذاشتن دست‌ها و قبل از مرحله‌ی پرواز)

**آ ۱:** از روی درِ جعبه‌ی مطبق یا تشک (دست‌ها کمی پایین‌تر)



**آ ۲:** از روی دو نیمکت موازی، دست‌ها روی درِ جعبه‌ی مطبق

**آ ۳:** با ضربه زدن روی پیش‌تخته



**تن ۲:** چرخ فلک یک‌دست: با دستی که اول به زمین می‌رسد زمین را لمس کنید و دست آزاد، جلوی سینه قرار می‌گیرد. (از روی دو نیمکت موازی کنار هم یا درهای خرک مطبق، که پشت سر هم گذاشته شده‌اند، تمرین شود).

**تن ۳:** چرخ فلک با  $\frac{1}{4}$  دور چرخش به داخل یا خارج در پایان حرکت، (از روی دو نیمکت موازی به پایین تمرین شود).

**ات ۱:** چرخ فلک شماره‌ی تن ۱ را با سکسکه ترکیب کنید.

۲- تعادلی (فرشته)، چرخ فلک

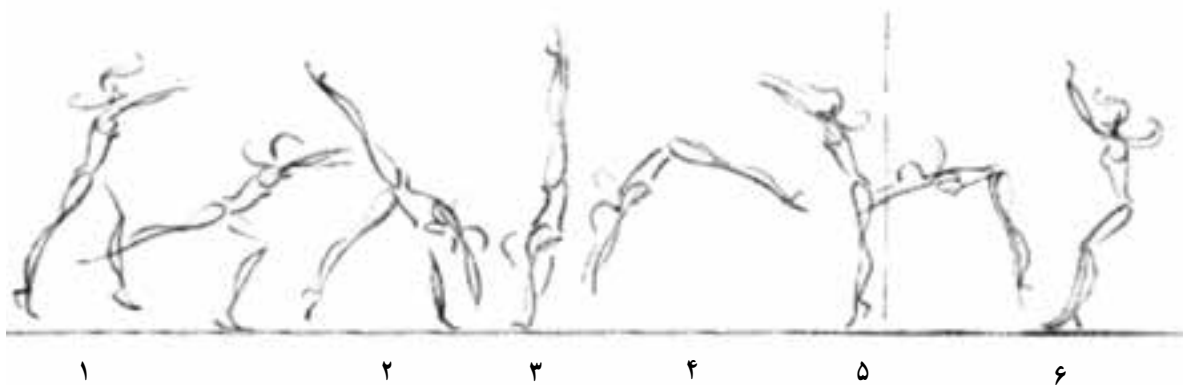
۳- چرخ فلک با  $\frac{1}{4}$  دور چرخش به داخل در

پایان، سکسکه به عقب

۴- چرخ فلک با  $\frac{1}{4}$  دور چرخش به خارج در

پایان، قدم برای جهش با باز کردن پا (پرش پا باز)

## ۹- پیچ (چرخ فلک با بستن پاها و $\frac{1}{4}$ دور چرخش)



۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶

**ت** : ۱- دويدن، جهش (مانند چرخ فلک)

۲- دست‌ها در امتداد مسیر دويدن، تقريباً به طور همزمان به زمین گذاشته می‌شوند.

۳- پاها در بالانس (خط عمود) بسته و  $\frac{1}{4}$  دور چرخش به داخل اجرا می‌شود.

۴- قبل از فرود پا فشار قوی بازوها (دست‌ها) از زمین جدا می‌شوند.

۵- فرود برای جهش صاف بالا، پاها به هیچ وجه به دست‌ها نزدیک نمی‌شوند.

۶- فرود برای اجرای غلت عقب یا نیم وارو: برای این کار، پاها را نزدیک دست‌ها روی

زمین می‌آوریم. پیچ از مسیر بالانس (خط عمود) و روی یک خط صاف اجرا می‌شود.

پیش شرط (آمادگی بدنی):

۱- بالانس

۲- برخاستن (جهش) چرخ فلک

**آ** : ۱- بالانس از روی در جعبه‌ی خرک یا نیمکت

مقابل دیوار با خم کردن سریع مفصل ران و فشار قوی بازوها. برای برخاستن، ابتدا شانه‌ها را به عقب بکشید.



۱. آ

۲- آرام از روی دو نیمکت موازی یا در جعبه‌ی

خرک مطبق (کمک کننده از پشت سر در قسمت مرکز ثقل، کمک می‌کند).

۳- مانند تمرین ۲ اما، با فشار قوی و سریع دست‌ها

برای ایستادن.



۲. آ

ر. اش	اش
۱- محل فرود دست‌ها و پاها با گچ علامت‌گذاری شود.	۱- پیچ روی یک خط صاف نیست.
۲- تمرینات آمادگی ۱ و ۳ تکرار شود.	۲- فشار دست‌ها (بازوها) بسیار ضعیف است.



۱.آ



۲.آ



۳.آ

## روش تدریس

سازماندهی: تمرین آمادگی ۱

تمرین آمادگی ۲

تمرین آمادگی ۳

تمرینات بالا باید به صورت ایستگاهی چیده شوند.

**تن:** ۱- پیچ از روی در جعبه‌ی خرک پا

مینی ترامپلین فرود روی تشک ایمنی

۲- پیچ از روی موازنه

**ات:** ۱- پیچ، پرش صاف بالا، با  $\frac{1}{4}$  دورچرخش

و باز کردن پا به پهلو

۲- پیچ، غلت عقب

۳- پیچ، نیم وارو (با کمک)

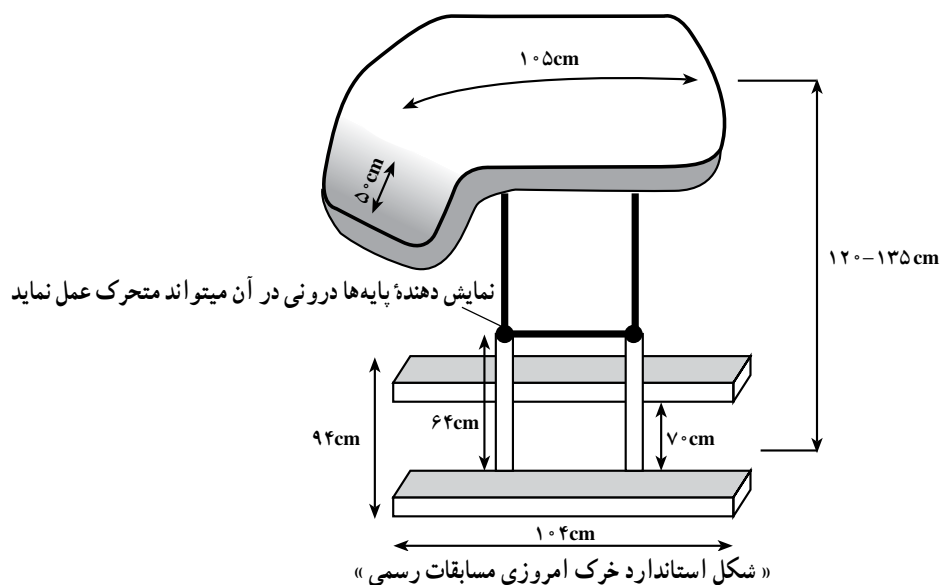
۱- پریدن به عقب روی دست‌ها به صورت بالانس

## خودآزمایی

- ۱- دوگام و دو پرش را نام ببرید.
- ۲- غلتیدن‌ها در ژیمناستیک به چه خانواده‌ای تعلق دارند؟
- ۳- «تکنیک غلت عقب بالانس» را بیان نمایید.
- ۴- آیا می‌توانید گام‌ها و پرش‌های ارائه شده را با ریتم مخصوص آن‌ها اجرا کنید؟
- ۵- آیا می‌توانید غلت‌های جلو و عقب را با رعایت اتصالات اجرا کنید؟
- ۶- آیا می‌توانید بالانس را با رعایت کلیه نکات مهم آن، اجرا نمایید؟
- ۷- آیا می‌توانید چرخ‌فلک را بدون نقص در «سرعت‌های مختلف» اجرا کنید؟
- ۸- آیا می‌توانید «بیج» را بدون نقص اجرا نمایید؟

## آموزش خُرک

اهداف رفتاری: در پایان این فصل، دانش آموز باید با توانایی منحصر به فرد خود، در اجرای یکی از سطوح زیر (آسان، متوسط، مشکل) توانمند گردد.



### سطح بندی پرش خُرک (جعبه، خُرک مطبّق)

برنامه‌ی ساده	برنامه‌ی متوسط	برنامه‌ی مشکل
۱- دورخیز ۸ متر ۲- استفاده‌ی صحیح از پیش تخته پرش و برگشت مجدد روی پیش تخته با ۲-۳ گام ۳- درو تودست بدون پیش تخته روی ارتفاع تشک‌ها (۱۰۰cm) (یا جعبه‌های مطبّق که عرضی گذاشته می‌شوند) با گذاشتن پاها روی ارتفاع ۴- درو از پهلو + ارتفاع وسیله ۱۰۰cm	۱- دورخیز ۱۵-۸ متر، ضربه روی پیش تخته، فرود روی تشک ۲- درو تودست با استفاده از دورخیز و درو تودست روی خُرک مطبّق عرضی <sup>۱</sup> با گذاشتن پاها روی خُرک - فرود + ارتفاع وسیله ۱۱۰cm	- درو تودست (جعبه طولی <sup>۲</sup> + پیش تخته) - درو طرفین خُرک طولی پیش تخته + ارتفاع وسیله ۱۲۰cm

۱- عرض جعبه یا خُرک روبروی ورزشکار باشد.

۲- طول جعبه یا خُرک روبروی ورزشکار باشد.

## ۱- تعریف خرک<sup>۱</sup>

یکی دیگر، از وسایل استاندارد مسابقه‌ای، وسیله‌ای است به نام خرک<sup>۱</sup> که ۱۲۰ cm برای زنان ارتفاع دارد و رویه‌ی آن از چرم پوشیده شده است. قبل از خرک، از وسیله‌ای به نام پیش تخته استفاده می‌شود که پرش و عبور از روی خرک را آسان‌تر و ممکن می‌سازد. برای عبور از خرک، همیشه باید از دست‌ها استفاده نمود. انجام پرش از روی خرک، در مسابقات کشوری و رسمی با رعایت موارد زیر ممکن است:

۱- دورخیز مسافتی حدود ۲۰-۱۸ متر

۲- پریدن روی پیش تخته

۳- جدا شدن از پیش تخته

۴- پرواز اول

۵- گذاشتن دست‌ها روی خرک

## ۶- پرواز دوم

### ۷- فرود

برای آموزش پریدن از خرک، نباید در آغاز، از وسیله استاندارد استفاده نمود. همیشه از امکانات موجود مناسب در سالن (کلاس) می‌توان استفاده کرد. تنها نکته‌ی مورد توجه در استفاده از وسایل موجود، استحکام و بی‌خطر بودن آن‌هاست.

وسایلی که می‌توان از آن‌ها برای پریدن استفاده نمود عبارت‌اند از:

۱- خرک مطبق

۲- مینی خرک‌های مختلف

۳- ارتفاعی با تشک‌ها و یا با خلاقیت مربی ارتفاع

مناسب با امکانات موجود



## ۲- کلیات (دورخیز و آموزش پریدن) ۲-۱- دورخیز:



- ت: ۱- دورخیز با پای پرش شروع می‌شود.  
۲- شل، یک اندازه، تند شونده (حداکثر ۹ گام) گام‌ها برداشته می‌شوند.

تمرینات لازم: آموزش دورخیزهای متفاوت: با ۳، ۵، ۷ و ۹ قدم (گام)

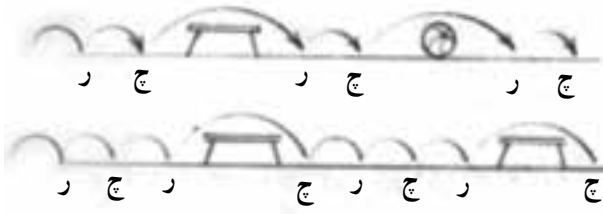
### ۲-۲- جفت زدن روی پیش تخته (پریدن روی پیش تخته):



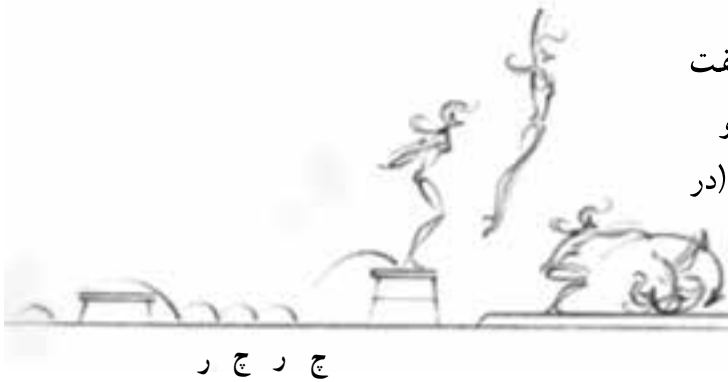
- ت: ۱- برخاستن با پای پرش برای جفت کردن پاها روی پیش تخته (این گام بلندتر از گام‌های قبلی است).  
۲- در این حالت سنگینی، کمی متمایل به عقب است و بازوها خیلی کم به عقب برده می‌شوند.  
۳- جدا شدن از  $\frac{1}{3}$  قسمت جلوی پیش تخته با پاهایی که کاملاً با هم موازی هستند. (سینه‌ی پاها بر روی پیش تخته گذاشته می‌شوند) و هرگز روی پیش تخته توقف صورت نمی‌گیرد. پیش تخته هرگز نباید با کف پا لمس شود.

### تمرینات لازم:

۱- پریدن از روی نیمکت سوئدی، توپ پزشکی<sup>۱</sup> یا جعبه‌های کوچک خرک با ریتم‌های مختلف (برخاستن با پای پرش)



۲- مانند تمرین قبلی اما روی آخرین مانع جفت برخاستن و از روی مانع پرش به بالا، فرود، غلت جلو ۳، ۵، ۷ و با ۹ قدم دورخیز برای جفت کردن (در رسیدن از دویدن به پریدن دقت کنید).

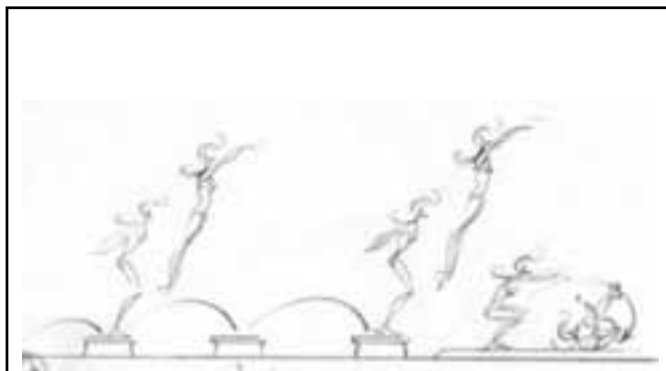


### ۲-۳- جدا شدن از پیش تخته:



**ت**: ۱- با تمام نیرو پرش به بالا (همه‌ی مفاصل باز شوند).  
۲- با بالا آوردن دست‌ها، بدن از تخته جدا و سپس صاف می‌شود، ولی بازوها در جلوی صورت متوقف می‌گردند.

تمرینات لازم:  
۱- پرش کاملاً صاف



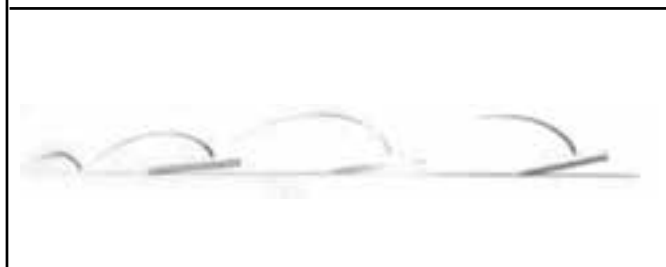
۲- از جعبه به جعبه، از تشک به تشک



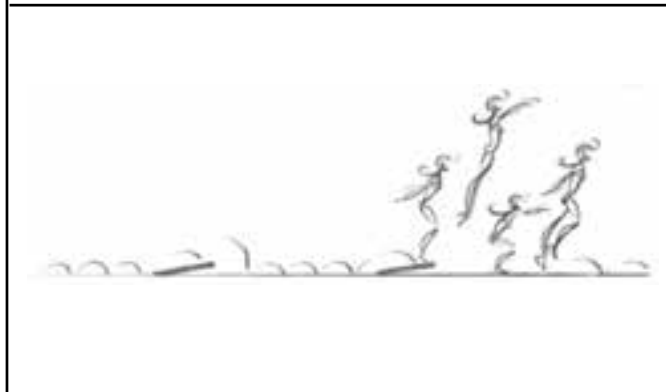
۳- از روی توپ های پزشکی یا طناب های کشیده

شده

۴- از روی ارتفاعات مختلف



۵- از پیش تخته به پیش تخته



۶- ۲ تا ۳ گام دورخیز و پرش صاف از پیش تخته

با همراهی ریتمیک حرکت

## ۴-۲- مرحله‌ی گذاشتن دست‌ها و فشار دادن

به آن‌ها:



- ت:** ۱- گذاشتن دست‌ها همیشه پس از برخاستن صورت می‌گیرد.  
۲- این مرحله تا سر حد امکان باید کوتاه باشد.  
۳- بعد از گذاشتن دست‌ها، بدن کاملاً کشیده (پرواز دوم) می‌شود.  
۴- دست‌ها که به اندازه‌ی عرض شانه‌ها از یکدیگر دورند، روی خرک می‌رسند و کاملاً در روی خرک و وسط آن گذاشته می‌شوند.

## ۵-۲- فرود (مهم‌ترین قسمت یک پرش):



- ت:** ۱- به صورت نرم و مانند فنر، از همه مفاصل (مچ پا، زانو، مفصل ران) استفاده شود.  
۲- پایین پریدن می‌تواند به غلت جلو و یا پرش به بالا منتهی گردد.

## ۳- آموزش فشار دست

### ۱-۳- جهش خرگوش در انواع مختلف:

- از درون حلقه به حلقه

- از تشک به تشک

- روی نوارکشی

- از بین دو نیمکت سوئدی، از روی توپ یا طناب

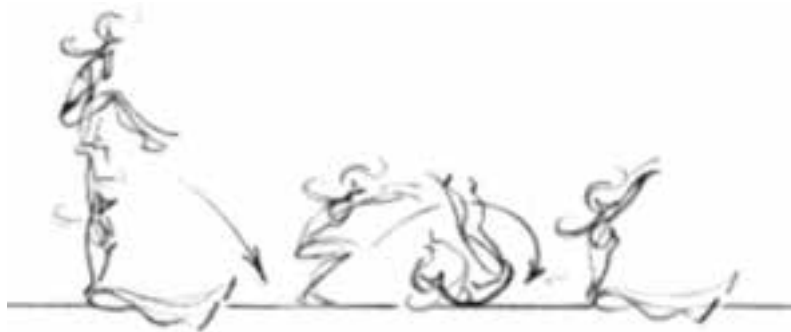


۱- در یک فرود صحیح ابتدا از سینه‌ی پاها و سپس از تمام کف پا استفاده می‌شود و همزمان زانو‌ها خم می‌شوند. ساق و ران، در این مرحله، زاویه‌ای حدود ۱۶۰ درجه می‌سازند؛ بالاتنه و ران نیز همین‌طور. هرگز نباید زاویه از ۹۰ درجه کم‌تر شود. در حالت زانو خم و نگاه داشتن زوایا نیز، به دو ثانیه مکث نیاز است.

## ۲-۳-۲- درو تودست در انواع گوناگون:



۱-۲-۳- در دو ردیف، دانش‌آموزان پشت سر هم قرار می‌گیرند. تمرین‌کنندگان با گذاشتن دست‌های خود روی شانه‌ی نفرات ردیف جلو از روی دست‌های آن‌ها عبور می‌کنند.



۲-۲-۳- دو نفره: درو تودست با گذاشتن دست‌ها روی دستان یاری که نشسته و پاهایش باز و بازوهایش کاملاً کشیده بالا نگه داشته شده است. پس از فرود غلت جلو پاها طرفین نشستن.



۳-۲-۳- بر روی موانع پریدن، پرش بالا: روی نیمکت سوئدی روی جعبه خرک (هم عرضی هم طولی) روی مینی خرک، روی موازنه، از روی یک میله یا بارفیکس کوتاه.



۴-۲-۳- روی مینی خرک و از روی مینی خرک‌ها با ریتم‌های مختلف پریدن

۵-۲-۳- درو تودست از روی دو مینی خرک کنار هم، که طنابی از روی آن‌ها گذرانده شده است.



۶-۲-۳- برخاستن از پیش تخته، عبور دست‌ها از روی طناب، فشار دادن بر روی جعبه‌های خرک موازی قرار داده شده (پرواز حتی الامکان بلند و بدن کاملاً کشیده که با دیر درو کردن همراه با رد کردن بدن از روی طناب همراه است).



۷-۲-۳- پریدن با استفاده از مینی ترامپلین<sup>۱</sup> که در راهروی پارالل گذارده شده است، رسیدن به انتهای پارالل با عبور از روی طناب که روی میله‌ها گذاشته شده است به صورتی که تاب کشیده‌ی بدن به عقب باشد.



۴-۱-۴- پا جمع پریدن با گذاشتن دست‌ها از پهلو از روی نیمکت



۲-۴- از روی یک میله با ارتفاع کم به صورتی که دست‌ها بر خلاف هم میله را می‌گیرند.

۳-۴- از بین راهروی پارالل به بیرون و برعکس (الف)



۴-۴- از روی میله‌ی بلند پارالل

۵-۴- از روی یک مینی خرک (ب)

(الف)

(ب)

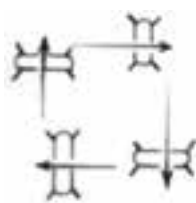
۱- وسیله‌ای است کمک آموزشی در ژیمناستیک، که چون موجب خستگی زیاد در پاها نمی‌شود، فرصت تمرین بیش‌تر با پا را فراهم می‌نماید.

۴-۶- سازماندهی : به اشکال مختلف که ضمن

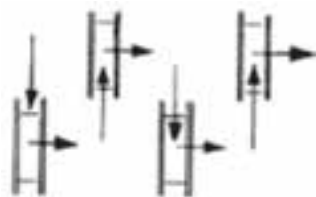
حرکت، تمرینات تکرار شوند :

روی ۴ مینی خرک در چهار گوشه‌ی محوطه‌ی

مورد نظر (تمرین در چهار گروه ۲ نفره) (الف)،



الف



ب

- چهار پارالل آموزشی دخترانه (تمرین کنندگان با

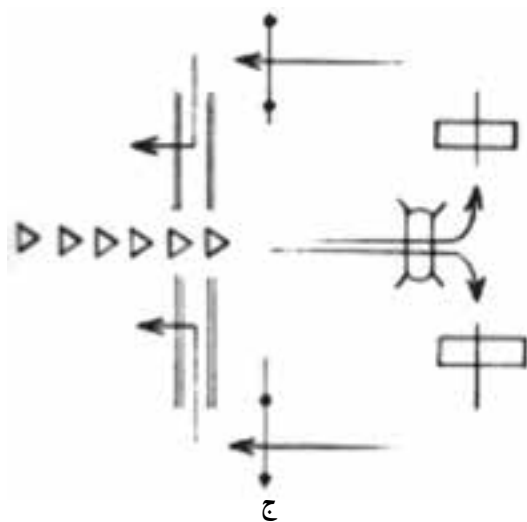
دنبال کردن پیکان‌های شکل (ب) مسیر تمرین را طی

می‌نمایند)،

- مینی خرک، جعبه خرک مطبق، میله بارفیکس،

پارالل مردانه (تمرین کنندگان پشت سر هم یا به چپ یا به

راست) (ج).



ج

۵- درو طرفین و انواع گوناگون آن

۵-۱- پریدن درو طرفین از روی نیمکت

۵-۲- (تمرین با یار) از روی یار پریدن،



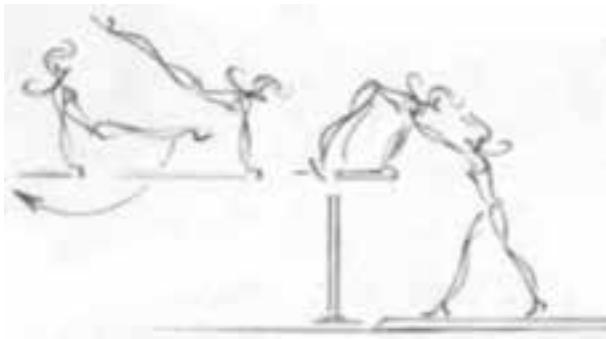
۵-۳- درو طرفین از روی یک سری مینی خرک،



۵-۴- برخاستن روی جعبه خرک مطبق عرضی،

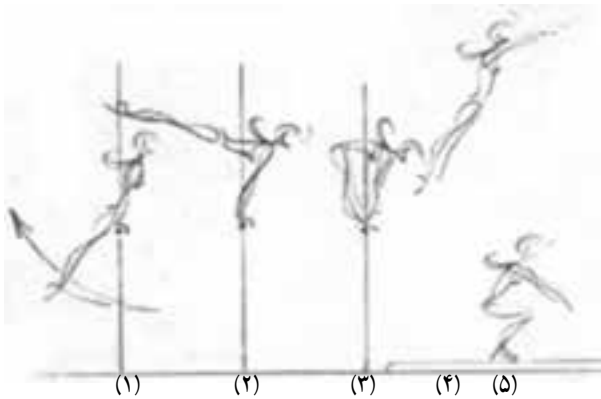
پایین پریدن با باز کردن پاها،

۱- بعد از گذاشتن دست‌ها، پاها به طرفین باز می‌شوند.



۵-۵ - از انتهای پارالل مردانه و یا از ایستادن روی جعبه‌ی مطبق و یا از تاب خوردن،

کمک: به صورت گرفتن بازوهای تمرین کننده برای بیرون کشیدن او.



۵-۶ - از استقرار روی میله‌ی بارفیکس: استقرار آزاد، گذاشتن پاها به اندازه عرض شانه‌ها روی میله پریدن به پائین برای فرود به کمک یار.

۵-۷ - درو طرفین از انتهای خرکی که به صورت شیب دار قرار داده شده است، برخاستن از روی در جعبه‌ی مطبق، مینی ترامپلین و یا با دورخیز.

## ۶- درو تو دست پرش بالا

ت: ۱- با جدا شدن از زمین، ابتدا دست‌ها را روی وسیله قرار می‌دهیم.

۲- فشار دادن با قدرت دست‌ها ضمن انجام درو

۳- پرش به بالا به سرعت (بدون باز کردن بیش

از اندازه‌ی بدن)

۱- به حالتی گفته می‌شود که بدن تنها با دست‌ها در حالت افقی و جدا از میله قرار می‌گیرد (تصویر ۵-۶ شماره ۲).



## ۷- درو از روی خرک



**ت** : ۱- برخاستن حتی الامکان با بدن کشیده، به صورتی که مفصل ران تا ارتفاع شانه بالا کشیده شود.

۲- تماس کوتاه دست‌ها با وسیله (دست‌ها با قدرت، به خرک فشار وارد می‌نمایند).

۳- دیر جمع کردن

۴- بدن قبل از فرود باز می‌شود.

۵- فرود نرم و صحیح

## ۸- درو از پهلو



**ت** : ۱- برخاستن با بالا آوردن هر چه بیش‌تر مفصل ران

۲- دست‌ها به پهلو روی وسیله قرار داده می‌شوند.

۳- پاها به طرف سینه جمع می‌گردند.

۴- دست دوم زودتر برداشته می‌شود و پاها صاف می‌گردد.

۵- فرود به پهلو

## ۹- درو طرفین



ت : ۱- برخاستن با بدن کشیده

۲- تماس کوتاه دست‌ها با وسیله، فشار قوی دست‌ها

۳- باز کردن پاها به طرفین بعد از فشار دست‌ها

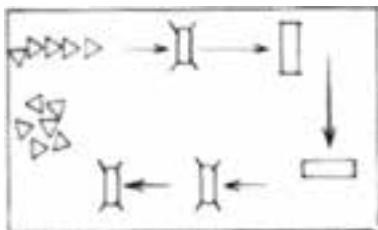
۴- باز کردن بدن و بستن پاها

۵- فرود نرم

تم : بالا بردن توانایی

۱- یک ردیف وسیله : درو طرفین، درو از پهلو، درو با عبور از روی وسیله، درو با گذاشتن پا روی وسیله-

پرش بدن باز با بهترین روش ممکن با تنظیم گام‌ها و دورخیز



سازماندهی کلاس



۲- درو طرفین و درو تودست از

روی دو خرک (مینی خرک)

## خودآزمایی

- ۱- مراحل پریدن را با تقسیم‌بندی‌های آن بیان کنید.
- ۲- دورخیز را تعریف و نکات مهم آن را بیان کنید.
- ۳- فشار دست‌ها را تعریف کنید و بگویید که رعایت چه نکاتی در این مرحله مهم است؟
- ۴- فرود را تعریف کنید و بگویید که نکات مهم در اجرای این مرحله کدام است؟
- ۵- آیا می‌توانید با پرش‌های ساده از پهلو، از روبه‌رو، از موانع ساده با ارتفاعات گوناگون و با گذاشتن دست‌ها عبور نمایید؟
- ۶- آیا می‌توانید ۲۰ متر دورخیز را در ۵ ثانیه طی نمایید؟
- ۷- آیا می‌توانید از ارتفاعات ساده تا استاندارد<sup>۱</sup> با فرود صحیح به زمین برسید؟
- ۸- آیا می‌توانید از پیش‌تخته به راحتی استفاده کنید و بر روی تشک، نرم فرود آیید؟
- ۹- آیا می‌توانید درو ساده تو دست را انجام دهید؟
- ۱۰- آیا می‌توانید یک فرود صحیح را از ارتفاعات مختلف انجام دهید؟

---

۱- در ژیمناستیک هنری، خرک و موازنه دارای ارتفاع استاندارد ۱۲۰ cm است.