

## حرکات مکثی

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- فرم و شکل حرکات مکثی را بشناسد.
- ۲- زاویه‌های بدن را در زمان فرود و در حالت فرود به کار گیرد.
- ۳- محورهای چرخش بدن در ژیمناستیک را درک نماید.

وضعیت پاها و دست‌ها کاملاً صاف و کشیده‌اند. در این حالت با انعطاف خوب، یکی از دو پا از پشت و تا آن‌جا که ممکن است به بالا هدایت می‌گردد (زمان مکث ۲ ثانیه) (شکل ۲-۲).



شکل ۲-۲

❖ وضعیت بدن در حالت شمع بر روی زمین :

این وضعیت بدن کاملاً تخت و یک پارچه است (با تکیه‌ی کف دست‌ها به تشک و بر روی شانه‌ها)، مکث در حد نیاز (شکل ۲-۳).



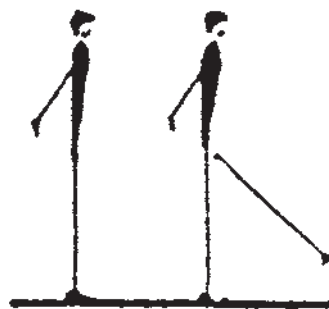
شکل ۲-۳

### ۱-۲- شکل و فرم حرکات مکثی

اجرای صحیح شکل یک حرکت، در زمان اجرای یک برنامه‌ی مسابقتی، کمک مؤثری برای کسب امتیاز است. حرکات مکثی، برحسب نیاز حرکات، وسایل، شکل و فرم به ۸ گروه تقسیم بندی شده‌اند، که تنها از هر گروه تعدادی را بیان می‌نماییم :

#### گروه ۱- وضعیت‌ها در حالت ایستاده

❖ وضعیت بدن در زمان شروع و اجرای یک برنامه و یا یک حرکت : در این حالت دست‌ها و پاها بدون خمیدگی‌اند و ضمن هدایت دست‌ها از عقب به جلو، یکی از دو پا به بالا هدایت می‌شود (شکل ۲-۱).



شکل ۲-۱

❖ وضعیت بدن در حالت تعادلی از پهلو : در این

❖ وضعیت بدن در حالت آویزان از پایین به بالا : در این وضعیت تمام حالات شبیه وضعیت شمع است به جز دست‌ها که در این حالت دست‌ها در دو بغل قرار دارند (شکل ۲-۸).



شکل ۲-۸

گروه ۴- وضعیت در حالت نشسته

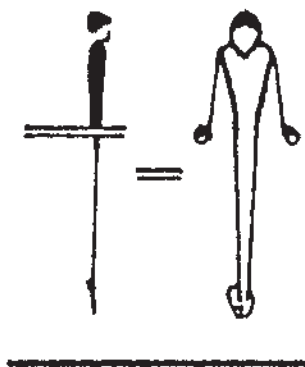
❖ وضعیت نشستن بر روی تشک : در این وضعیت، تپه‌گاه دارای زاویه‌ی ۹۰ درجه است. هم‌چنین دست‌ها کشیده و رو به عقب و سر روبه‌رو است و پاها و پنجه‌ی پاها کاملاً کشیده و صاف است (شکل ۲-۹).



شکل ۲-۹

گروه ۵- وضعیت بدن با داشتن تکیه‌گاه

❖ حالت قرار گرفتن در بالای پارالل : در این وضعیت بدن کاملاً صاف و کشیده است. دست‌ها به موازات یکدیگرند؛ شانه‌ها و سر حالت طبیعی دارند (شکل ۲-۱۰).



شکل ۲-۱۰

❖ وضعیت بدن در حالت بالانس : در این وضعیت بدن تخت و بدون هرگونه انحنایی است و کف دست‌ها روبه‌روی پنجه‌ی پاها کاملاً کشیده است (شکل ۲-۴).



شکل ۲-۴

گروه ۲- وضعیت در حالت دراز کشیدن

❖ درازکشیدن بر روی سینه : در این وضعیت بدن به‌طور یک‌دست کشیده، قوس در کمر، دست‌ها در کنار گوش‌ها و پنجه‌ی پاها کشیده است (شکل ۲-۵).



شکل ۲-۵

❖ درازکشیدن به پشت : در این وضعیت بدن کاملاً کشیده، پنجه‌ی پاها کشیده، دست‌ها رو به بالا و کشیده و شانه‌ها کمی بلندتر از پشت است (شکل ۲-۶).



شکل ۲-۶

گروه ۳- وضعیت در حالت آویزان

❖ آویزان از وسیله از بالا به پایین : در این وضعیت بدن کشیده با پنجه‌های کشیده است. دست‌ها صاف و در ردیف گوش‌ها قرار دارند (شکل ۲-۷).



شکل ۲-۷

\* وضعیت بدن در پرچم عقب: در این وضعیت دست نسبت به حلقه مورب است؛ بدن کاملاً صاف و تخت قرار می‌گیرد و سر در حالت طبیعی است (شکل ۲-۱۵).



شکل ۲-۱۵

گروه ۸- وضعیت بدن در حرکات مکشی در حوزه‌ی

ضربه

\* وضعیت بدن در حرکت یو (U): در این وضعیت، تهی‌گاه دارای زاویه‌ی تند است؛ هدایت نشیمن به بالاست و وزن بدن در نقطه‌ی گرانیگاه قرار گرفته است (شکل ۲-۱۶).



شکل ۲-۱۶

۲-۲- فرودها و حفظ تعادل

برای اجرای یک فرود خوب، در تمامی حرکات، رعایت نکات زیر ضروری است:  
در زمان برخورد با زمین؛

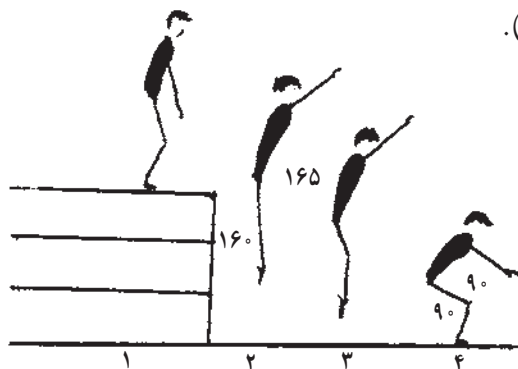
- زاویه‌ی بدن با ران باید ۱۶۵ درجه باشد.

- زاویه‌ی ران با ساق پاها باید ۱۶۰ درجه باشد.

در زمان ایستادن؛

- زاویه‌ی بدن با ران ۹۰ درجه و زاویه‌ی ران با ساق

پاها ۹۰ درجه و دست‌ها کاملاً به موازات ران‌ها باشند (شکل ۲-۱۷).



شکل ۲-۱۷

\* حالت قرار گرفتن در بالای بارفیکس: در این وضعیت، بدن تمام حالات وضعیت در پارالل را دارد. جز این که کمی مورب قرار می‌گیرد (شکل ۲-۱۱).



شکل ۲-۱۱

گروه ۶- وضعیت بدن در حالت حرکات ترکیبی

\* وضعیت به حالت افت به جلو: در این وضعیت ۲

بدن کشیده و صاف است. دست عمود بر سطح افق و سر در حالت طبیعی است (شکل ۲-۱۲).



شکل ۲-۱۲

\* وضعیت به حالت افت به پشت: در این وضعیت،

بدن کشیده، صاف، بدون انحنای و زاویه در تهی‌گاه است و دست‌ها کاملاً صاف و کمی به حالت مورب قرار می‌گیرند (شکل ۲-۱۳).



شکل ۲-۱۳

گروه ۷- وضعیت بدن در حرکات مکشی در حوزه‌ی

تمایل

\* وضعیت بدن در پرچم رو: در این حالت دست‌ها

نسبت به حلقه‌ها کمی به حالت مورب قرار دارند و بدن کاملاً تخت در سطح افق و سر به حالت طبیعی است (شکل ۲-۱۴).



شکل ۲-۱۴

حرکت جابه‌جایی یا انتقالی (جهشی): مانند جهش کردن

و یا دیپ بالانس (شکل ۲-۱۹).



شکل ۲-۱۹

حرکات ترکیبی دورانی و جابه‌جایی (چرخشی و

جهشی): مانند ویمیک بالانس (شکل ۲-۲۰).



شکل ۲-۲۰

مشاهده می‌گردد این محورها مورد بررسی قرار می‌گیرند.

\* محور چرخش ثابت/افقی: در بارفیکس و تاب‌های

زیر در پارالل، محل گرفتن میله‌ها، محور چرخش ثابت افقی

محسوب می‌گردد (شکل ۲-۲۱).

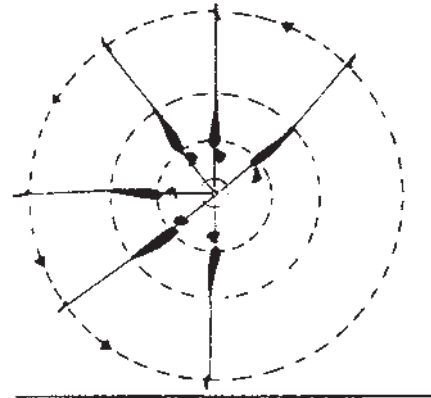
۲-۳- جنبش، حرکت و محورهای چرخش

برای جنبش و حرکت در ژیمناستیک سه حالت وجود

دارد.

حرکات دورانی (چرخشی): مانند آفتاب، مهتاب، وارو،

پشتک (شکل ۲-۱۸).



شکل ۲-۱۸

برای این چرخش‌ها و جابه‌جایی‌ها نیاز به محورهایی است

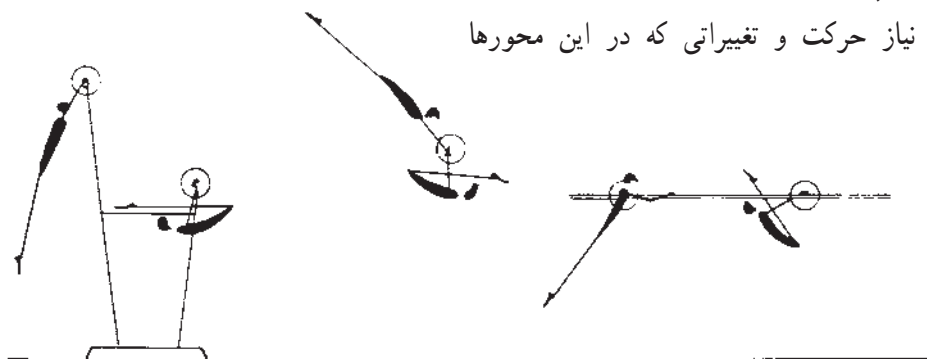
که بر آن متکی باشند. این محورها در ژیمناستیک عبارت‌اند از:

۱- محور چرخش ثابت ۲- محور چرخش لحظه‌ای ۳- محور

چرخش آزاد

۱- محور چرخش ثابت

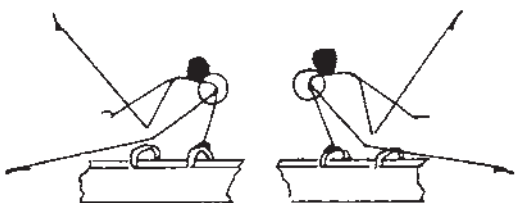
برحسب نیاز حرکت و تغییراتی که در این محورها



شکل ۲-۲۱

**\* محور چرخش تقریباً ثابت: در زمان اجرای**

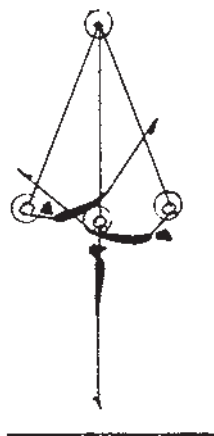
جفتی بر روی خرک حلقه، شانه‌ها محور چرخش ثابت‌اند. در ادامه‌ی جفتی، محور چرخش از شانه‌ای به شانه دیگر انتقال می‌یابد (شکل ۲-۲۴). در تاب‌های بالای پارالل، شانه‌ها محور چرخش ثابت‌اند. در زمانی که تاب به بالانس منتهی می‌گردد محور چرخش تغییر می‌یابد. در این حالت دست‌ها محور چرخش می‌شوند. به چنین محورهایی، «محور چرخش تقریباً ثابت» گفته می‌شود (شکل ۲-۲۵).



شکل ۲-۲۴

**\* محور چرخش ثابت نوسانی: اجرای حرکات در**

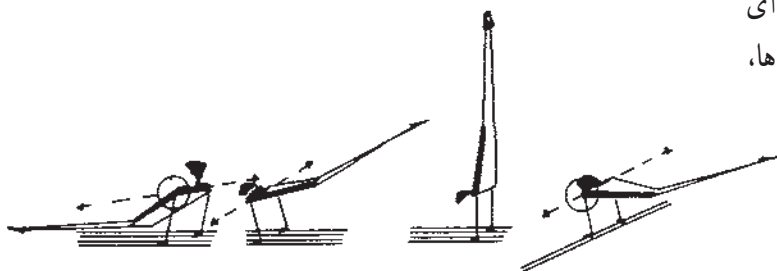
دار حلقه، متکی بر محور چرخش ثابت نوسانی است که در نوسان حلقه‌ها مشخص است. در دار حلقه محور دیگری وجود دارد که محل اتصال حلقه‌ها به دار است و جزء محور ثابت افقی به حساب می‌آید (شکل ۲-۲۲).



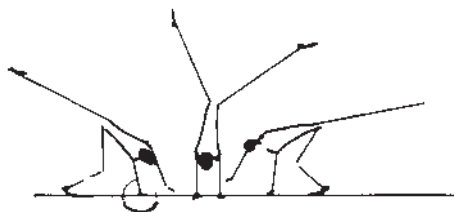
شکل ۲-۲۲

**\* محور چرخش ثابت لحظه‌ای: در زمان اجرای**

چرخ فلک بر روی زمین، دست‌ها محور چرخش ثابت لحظه‌ای محسوب می‌شوند. زیرا با تعویض دست‌ها و جابه‌جایی آن‌ها، محور چرخش لحظه‌ای به لحظه تغییر می‌کند (شکل ۲-۲۳).



شکل ۲-۲۵

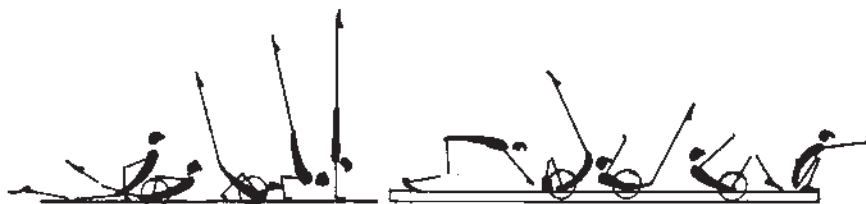


شکل ۲-۲۳

چرخش، لحظه به لحظه تغییر می‌یابد. به چنین محورهایی، «محور چرخشی لحظه‌ای» می‌گویند (شکل ۲-۲۶).

**۲- محور چرخش لحظه‌ای**

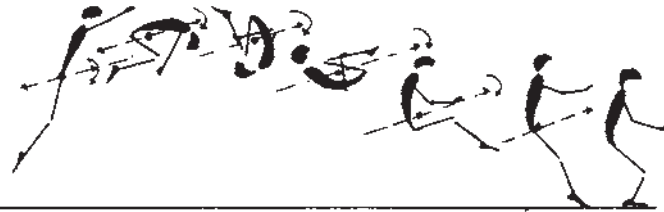
در زمان اجرای غلت جمع و یا آب خشک‌کن محور



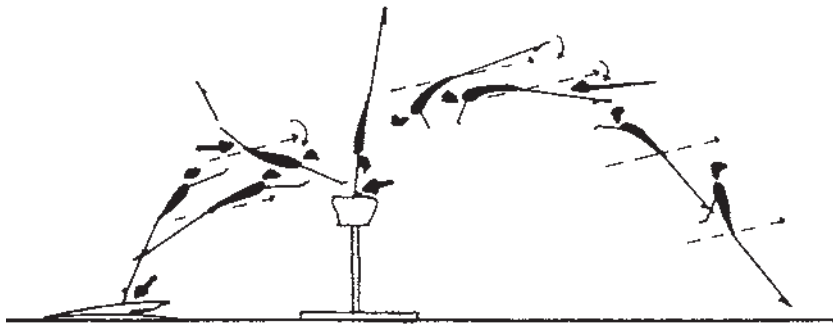
شکل ۲-۲۶

### ۳- محور چرخش آزاد

هرگونه چرخش بدون تماس بدن با جسم در فضا را دربر می‌گیرد. مانند: وارو، پشتک (شکل ۲-۲۷).  
محورهای چرخش آزاد عبارت‌اند از: محور عمودی، می‌گردد؛ مانند پرش از خرک (شکل ۲-۲۸).



شکل ۲-۲۷



شکل ۲-۲۸

### خودآزمایی

- ۱- فرم و شکل حرکات مکئی در ژیمناستیک در چند گروه قرار دارند؟
- ۲- محورهای چرخش آزاد کدام‌اند؟ نام ببرید.
- ۳- سه حالت جنبش و حرکت در ژیمناستیک را بنویسید.
- ۴- زاویه‌ی بدن با ران، در زمان ایستادن (فرودها)، چه قدر است؟
- ۵- حالت دست‌ها را، در زمان ایستادن (فرودها)، بیان کنید.

## ایمنی

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- موارد ایمنی برای فراگیران را توضیح دهد.
- ۲- موارد ایمنی برای مربیان را بیان کند.
- ۳- مواردی را که سبب توقف آموزش می‌شود بنویسد.
- ۴- اثرات گرم کردن بدن را قبل و بعد از تمرین شرح دهد.

## ۱-۳- ایمن‌سازی محیط آموزش

اسفنجی فشرده در شکل‌های هندسی و اندازه‌های مختلف، چاله‌ی ابر، دار حلقه و بارفیکس کوتاه، کمربندهای ایمنی و یا خط‌کشی بر روی تشک به جای چوب موازنه و میل بالانس ضریب ایمنی را بسیار بالا می‌برد.

تلاش‌های ویژه‌ای لازم است تا فراگیران با انگیزه‌های مناسب، برای کسب مهارت‌های ژیمناستیک آموزش ببینند. هم‌چنین برای آموزش مبتدیان لازم است محیط امنی برای نوآموزان فراهم گردد و مهارت‌های متناسب با سن به آن‌ها آموزش داده شود. این‌گونه مهارت‌ها باید در خور هوش و توانایی فراگیران باشد تا از آسیب‌دیدگی آنان جلوگیری گردد. باید بر آمادگی جسمانی، استعدادها و ابزارهای مناسب تمرکز نمود و فراگیران وادار به اجرای مهارتی نشوند، زیرا ممکن است مهارتی برای یک فراگیر آسان ولی برای فراگیر دیگر مشکل باشد.

## ۲-۳- آگاهی ایمنی برای فراگیران

- قبل از اجرای هر مهارت بدن را با نرمش و حرکات کششی گرم کنید.
- الگوهای قبلی آموزش را پی‌گیری نمایید.
- به علائم شروع و توقف آموزش دقت کنید.
- با اجازه و هماهنگی قبلی، از تجهیزات سالن استفاده نمایید.
- مهارتی را که مربی اعلام می‌کند، اجرا کنید.
- دیگران را به اجرای مهارت تشویق و ترغیب نمایید.
- در انتهای جلسه‌ی تمرین، حداقل با ده دقیقه نرمش ملایم، بدن را سرد کنید.

به عنوان مثال، اگر فردی دارای وزن بالا، قدرت بدنی و انعطاف‌پذیری کم باشد، این امکان وجود دارد که قادر به اجرای غلت زدن نباشد. اما بتواند چرخ فلک را اجرا نماید. این حق را باید حفظ کرد تا فراگیرنده در کلاس موفق گردد.

اولین گام برای حفظ سلامت فراگیران ایجاد محیطی عاری از هرگونه خطر است حفظ می‌توان با تهیه و فراهم نمودن امکانات لازم و به کارگیری روش‌های آموزشی مناسب، محیطی امن را برای فراگیران به‌وجود آورد. استفاده از تشک‌های ایمنی، جعبه‌ی خرک‌ها، نیمکت‌های سوئدی و تشک‌های

## ۳-۳- آگاهی ایمنی برای مربیان

به هنگام آموزش برای هرگونه مشکل احتمالی فراگیرنده، چاره‌اندیشی کنید.

- در زمان آموزش هر مهارت، در کنار فراگیرنده باشید.
- هرگونه رفتار نامناسب و غیر اصولی را متوقف نمایید.
- از روش‌های طراحی شده‌ی نوین و ابداعی مناسب و عاری از خطر استفاده کنید.
- نسبت به کنترل علائم شروع و توقف دقت نمایید.
- قبل از شروع به آموزش، تجهیزات را کنترل کنید تا در هنگام آموزش مشکلی به وجود نیاید.

### ۵-۳- گرم کردن

- فنون آموزشی بر روی وسایل را قبلاً بر روی تشک و یا چاله‌ی ابر آموزش دهید.
  - قبل از هر آموزش، توانایی‌های فراگیرنده را کاملاً ارزیابی نمایید.
  - پیشرفت هر مهارت را پی‌گیری کنید تا مطمئن شوید براساس مهارت‌های اولیه آموزش داده شده است.
  - کمک‌های اولیه و روش‌های ضروری را شناسایی نمایید.
- گرم کردن و انجام حرکات کششی، قبل و بعد از فعالیت، باعث بالارفتن انعطاف‌پذیری و قدرت می‌شود و احتمال آسیب را کاهش می‌دهد. همیشه، پیش از حرکات کششی، بدن را گرم کنید. زیرا ماهیچه‌ها و مفاصل سرد انعطاف کم‌تری می‌پذیرند. برای گرم کردن بدن یک سری تمرینات را با شدت کم مانند درج‌ازدن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه اجرا کنید. این حرکات باعث بالا رفتن دما و عرق کردن بدن می‌شود، که خود نشان دهنده‌ی گرم شدن ماهیچه‌ها و مفاصل است. از اجرای هر حرکت شدید در هر نقطه‌ی بدن، قبل از آن که گرم شده باشید خودداری کنید. گرم کردن را با حرکت‌های متنوعی، مانند دویدن، درج‌ازدن، پرش به بالا، به جلو به عقب، زیگزگ و اجرای مهارت‌های دورانی اجرا نمایید. سپس، با اجرای حرکات کششی بر روی مفاصل و عضلات، ضریب آسیب‌دیدگی را پایین بیاورید.

### ۴-۳- موارد متوقف کردن آموزش

- تجهیزات خراب و یا محل آموزش فاقد ایمنی کافی باشد.
- ژیمناست نتواند مهارت‌های مقدماتی را اجرا کند.
- ژیمناست خودسرانه عمل نماید.

### خودآزمایی

- ۱- سه مورد آگاهی ایمنی را برای فراگیران بنویسید.
- ۲- سه مورد آگاهی ایمنی را برای مربیان بیان نمایید.
- ۳- سه مورد را که سبب متوقف کردن آموزش می‌شود، بیان کنید.
- ۴- اثرات گرم کردن بدن، قبل از تمرین و سرد کردن بدن بعد از تمرین را به‌طور خلاصه و مفید بنویسید.



## آموزش عملی حرکات زمینی

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- شیوه‌ی قراردادن و فاصله‌گرفتن دست‌ها و پاها را در غلت جلو جمع اجرا نماید.
- ۲- حرکت غلت جلو جمع را به اجرا درآورد.
- ۳- شیوه‌ی هدایت دست‌ها در نیم شیرجه را بیان کند.
- ۴- نیم شیرجه کوتاه را اجرا کند.
- ۵- شیوه‌ی قرارگرفتن دست‌ها را در غلت عقب جمع به کار گیرد.
- ۶- حرکت غلت عقب جمع را اجرا نماید.
- ۷- شیوه‌ی به کارگیری دست‌ها در بالانس را فراگیرد.
- ۸- تعادل خود را در حالت بالانس حفظ نماید.
- ۹- قادر به اندازه‌گیری فاصله بین دست‌ها و پاها و شکل قرارگرفتن دست‌ها و پاها در چرخ فلک باشد.
- ۱۰- حرکت چرخ فلک را اجرا نماید.
- ۱۱- پس از یادگیری حرکات ساده‌ی زمینی، نمونه‌ای از آن را اجرا کند.

### ۴-۱- آموزش غلت‌ها

نکته: برای آموزش انواع غلت‌ها، در ابتدا فراگیرنده

باید آمادگی لازم را برای اجرای آن حرکات دارا باشد. بدین منظور باید با حرکات کششی دامنه‌ی فعالیت مفاصل بدن، مانند پاها، دست‌ها، مچ دست‌ها و گردن را افزایش داد.

#### آموزش مهارت

۱- از حالت نشسته بر روی تشک، با قراردادن پشت کمر و شانه از عقب بر روی تشک، رفتن به حالت گهواره و سپس بازگشت به حالت اولیه (تکرار تا کسب مهارت لازم) (شکل ۴-۱).

غلت‌ها، چرخش‌هایی است که حول محور عرضی بدن می‌گردند. محور چرخش غلت‌ها در زمان اجرا بر روی تشک، در حالات مختلف، لحظه‌ای و قابل تغییر است.

غلت جلو پا جمع: قرارگرفتن بر روی پاها با گذاشتن دست‌ها به اندازه‌ی عرض شانه‌ی فراگیرنده بر روی تشک در جلو و سپس با قراردادن پشت گردن بر روی تشک و با فشار پاها به جلو غلتیدن را «غلت جمع جلو» می‌گویند.



شکل ۴-۱

۲- از حالت نشسته بر روی تشک با پاهای جفت و به حالت نشسته، با تکیه بر روی نشیمن (تکرار تا کسب مهارت صاف، پشت کمر و شانه از عقب بر روی تشک، خم کردن لازم) (شکل ۴-۲).

پاها و گرفتن زیر زانو، رفتن به حالت گهواره سپس بازگشت



شکل ۴-۲

۳- از حالت بدن قاشقی با تکیه بر کمر، اجرای حرکت به حالت نشسته با پاهای جفت و صاف (تکرار تا کسب مهارت گهواره با خم و صاف کردن پاها و پس از تکیه بر شانه، بازگشت) (شکل ۴-۳).



شکل ۴-۳

۴- از حالت قاشقی با تکیه بر کمر، اجرای گهواره حالت نشسته پا جفت و صاف (تکرار تا کسب مهارت) (شکل بدون خم کردن پاها، پس از تکیه کامل بر شانه، بازگشت به ۴-۴).



شکل ۴-۴

۵- از حالت نشسته اجرای گهواره پا جفت و صاف، نشسته (تکرار تا کسب مهارت) (شکل ۴-۵).

در برگشت خم کردن پاها و قرار گرفتن بر روی دویا به حالت



شکل ۴-۵

۶- با قراردادن ساق پا بر روی یک بلندی (جعبه‌ی خرک) و گذاشتن دست‌ها در جلو بر روی تشک، پس از هدایت سر به طرف سینه و شانه بر روی تشک. با فشار دست‌ها



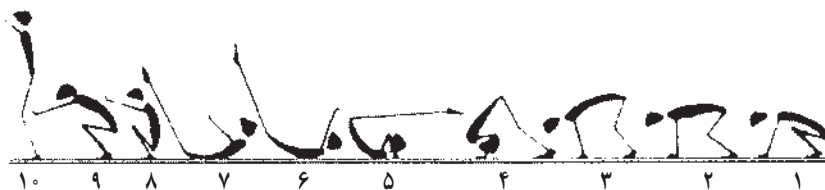
شکل ۴-۶

۷- فراگیرنده، برای تعیین محل و فاصله‌ی دست‌ها از پاها در زمان اجرای غلت جلو جمع، باید به حالت چهار دست و پا بر روی تشک قرارگیرد. در این حالت پنجه‌ی پاها باید



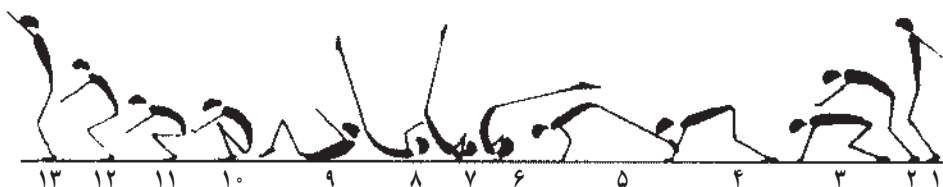
شکل ۴-۷

۸- از حالت نشسته و قراردادن دست‌ها بر روی تشک، پس از هدایت سر به طرف سینه و شانه بر روی تشک، با فشار دست‌ها بر تشک پس از صاف کردن پاها و خم کردن آن‌ها، غلت خوردن رو به جلو و ایستادن (شکل ۴-۸).



شکل ۴-۸

۹- از حالت ایستاده و با قراردادن دست‌ها بر روی تشک و رعایت فاصله بین دست‌ها و پاها، اجرای غلت جلو جمع (شکل ۴-۹).



شکل ۴-۹

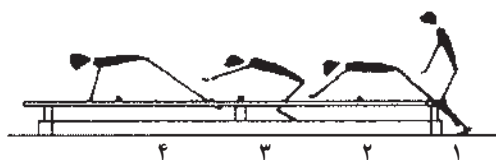
## نکات فنی

- الف: از ابتدای حرکت تا انتها، پاها باید کاملاً جفت و پنجه‌ها کشیده باشد.  
 ب: در ابتدای شروع حرکت، پاها کاملاً کشیده و صاف هستند.  
 ج: دست‌ها در زمان اجرا، فقط یک بار با تشک تماس می‌گیرند.  
 د: گرفتن زیر زانو ضرورت ندارد.

## خودآزمایی

- ۱- فاصله‌ی دست‌ها تا پاها در زمان اجرای غلت جلو جمع به چه اندازه باید باشد؟  
 ۲- دو مورد از نکات فنی اجرای غلت جلو جمع را بیان نمایید.

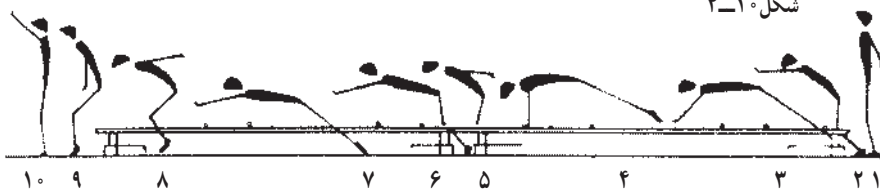
- ۲- با قراردادن دست‌ها در جلوی چوب باریک و با فشاردادن و جداکردن دست‌ها از روی نیمکت‌ها، هدایت پاها از روی چوب به جلو و تکرار در قسمت‌های بعدی (شکل ۴-۱۱).



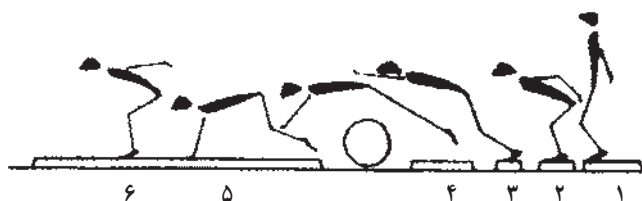
شکل ۴-۱۱

- ۳- تکرار مرحله‌ی قبل با سرعت و شتاب بیش‌تر (شکل ۴-۱۲).

(۴-۱۲).



شکل ۴-۱۲



شکل ۴-۱۳

- نیم شیرجه: اجرای غلت جلو جمع، با یک جهش مناسب قبل از رسیدن دست‌ها به تشک را، نیم شیرجه می‌گویند.

- آموزش مهارت: برای آموزش این مهارت، نیاز به تعدادی نیمکت سوئدی، چوب‌های باریک ۱ متری توپ بسکتبال و یا مدسین بال داریم.

- ۱- با نیمکت‌ها و چوب‌ها وسیله‌ای آموزشی، چون

شکل ۴-۱۰، تشکیل دهید.



از بالا

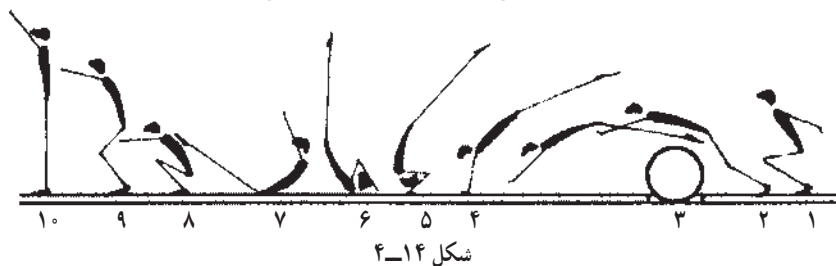


از پهلو

شکل ۴-۱۰

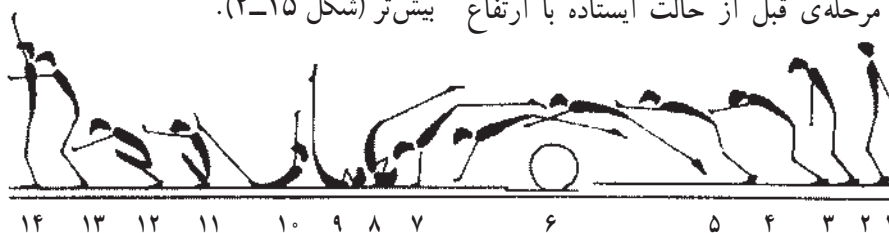
- ۴- با استفاده از توپ مدسین بال یا بسکتبال و یا وسیله‌ای مشابه دیگر، پس از قراردادن دست‌ها در جلوی وسیله‌ی موردنظر و با فشاردادن به تشک با جداشدن دست‌ها از روی تشک، هدایت پاها از روی وسیله رو به جلو (شکل ۴-۱۳).

۵- از حالت نیم نشسته، با فشار سینه‌ی پاها بر تشک، قرار دادن دست‌ها بر روی تشک، اجرای غلت جلو جمع و پس از هدایت دست‌ها از عقب رو به جلو، با یک جهش کوتاه ایستادن (شکل ۴-۱۴).



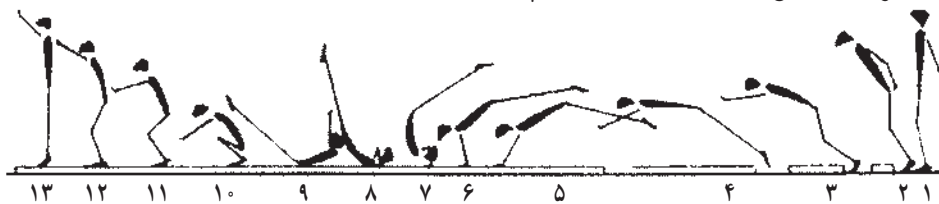
شکل ۴-۱۴

۶- اجرای مرحله‌ی قبل از حالت ایستاده با ارتفاع بیش‌تر (شکل ۴-۱۵).



شکل ۴-۱۵

۷- اجرای مرحله‌ی قبل، بدون استفاده از توپ یا وسیله‌ی مشابه (شکل ۴-۱۶).



شکل ۴-۱۶

۸- با یک جهش رو به بالا، اجرای حرکت نیم شیرجه، رو به جلو (شکل ۴-۱۷).



شکل ۴-۱۷

### نکات فنی

- الف: پاها همواره جفت هستند.
- ب: در آغاز مهارت، دست‌ها از عقب رو به جلو هدایت می‌شوند.
- ج: دست‌ها فقط یک‌بار با تشک تماس دارند.
- د: پس از قرارگرفتن دست‌ها بر روی تشک، سر به طرف سینه هدایت می‌شود و تکیه‌گاه بعدی بدن شانه و کمرند.

## خودآزمایی

- ۱- فرم پاها و شیوه‌ی هدایت دست‌ها در نیم شیرجه را بنویسید.
- ۲- پس از دست‌ها کدام قسمت دیگر بدن با تشک تماس پیدا می‌کند؟



شکل ۴-۱۸

- ۲- از حالت نشسته رفتن رو به عقب، پس از بازکردن پاها بازگشت به وضعیت اولیه (شکل ۴-۱۹).

**غلت عقب پا جمع :** غلتیدن از حالت نشسته بر روی پاها به عقب و قراردادن پشت گردن بر روی تشک و مجدداً رفتن به حالت نشسته بر روی پاها را (غلت عقب جمع) می‌گویند.  
آموزش مهارت

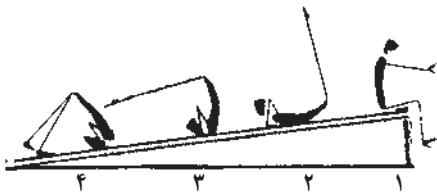
- ۱- به حالت پا باز، رو به جلو خم می‌شویم، دست‌ها را بر روی تشک قرار می‌دهیم، سپس با خم کردن دست‌ها تا رسیدن سر به تشک ادامه می‌دهیم و با فشار کف دست‌ها به تشک، بالاتنه را رو به عقب و بالا هدایت می‌نماییم (شکل ۴-۱۸).



شکل ۴-۱۹

- ۴- اجرای حرکت غلت عقب پا باز بر روی سطح شیب‌دار. در این حالت می‌توان بر حسب نیاز زاویه سطح شیب‌دار را تغییر داد. تکرار و کاستن و یا افزایش زاویه‌ی سطح شیب‌دار کمک مؤثری در فراگیری حرکت دارد (شکل ۴-۲۱).

- ۳- اجرای مرحله‌ی قبل با قراردادن کف دست‌ها به حالت معکوس، در کنار سر و بازگشت به حالت اولیه (شکل ۴-۲۰).



شکل ۴-۲۱



شکل ۴-۲۰

- ۵- اجرای مرحله‌ی قبل بدون استفاده از سطح شیب‌دار (شکل ۴-۲۲).



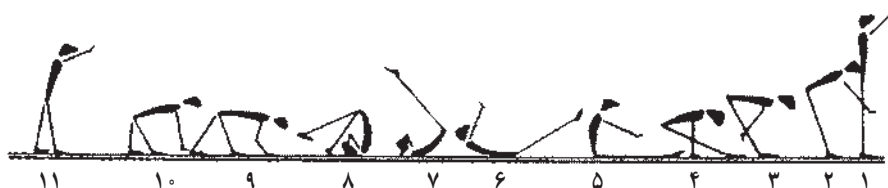
شکل ۴-۲۲

۶- از حالت ایستادن با کمک هدایت بدن رو به عقب و رفتن به حالت نشسته با پاهای جفت و صاف (شکل ۴-۲۳).



شکل ۴-۲۳

۷- از حالت ایستادن اجرای غلت عقب با پاهای باز و صاف (شکل ۴-۲۴).



شکل ۴-۲۴

۸- شکل و فرم ایستادن در انتهای غلت عقب با پاهای باز (شکل ۴-۲۵).



شکل ۴-۲۵

۹- از حالت نشسته اجرای حرکت گهواره رو به عقب با پاهای جفت و خم (شکل ۴-۲۶).



شکل ۴-۲۶

۱۰- اجرای غلت عقب پا جمع و جفت (شکل ۴-۲۷).



شکل ۴-۲۷