

## نکات فنی

- الف: نیازی به گرفتن پاها در زمان اجرای حرکت نیست.  
ب: دست‌ها فقط یک بار با زمین تماس دارند.  
ج: به منظور جلوگیری از آسیب دیدن سروگردن در زمان غلتیدن به عقب، با کف دست‌ها به تشک فشار می‌آوریم تا حرکت هم به آسانی انجام پذیرد.

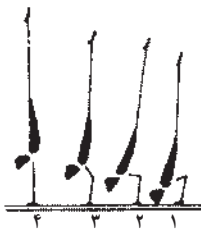
## خودآزمایی

- ۱- چرا در آموزش غلت عقب با پاهای باز یا جمع از سطح شیب‌دار استفاده می‌شود؟  
۲- چرا دست‌ها را به تشک فشار می‌دهیم؟

## ۴-۲- بالانس

قراگرفتن وزن بدن در وضعیت قائم بر روی دست‌ها با حفظ تعادل را «بالانس» می‌گویند. در ژیمناستیک بالانس مهم‌ترین حرکت محسوب می‌گردد. زیرا در هر شش وسیله کاربرد دارد. این مهارت را می‌توان در چهار حالت اجرا نمود:  
الف: بالانس تابی (شکل ۴-۲۸).

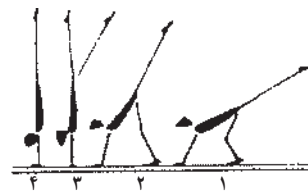
د: دیپ بالانس (شکل ۴-۳۱).



شکل ۴-۳۱

### مراحل آموزش بالانس

۱- یک تخته تشک ۲×۱ ژیمناستیک را با رسم خط به سه قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم. با قرار گرفتن در ابتدای تشک، ضمن هدایت دست‌ها به بالا و جلو، پای چپ را بر روی خط اول قرار می‌دهیم. سپس با قرار دادن دست‌ها بر روی خط دوم، پای راست را از پشت به بالا هدایت می‌نماییم. با اجرای این حرکات، محل قرار گرفتن پای تکیه‌گاه و محل گذاشتن دست‌ها مشخص می‌گردد (شکل ۴-۳۲).



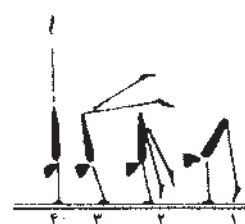
شکل ۴-۲۸

ب: جهش بالانس (شکل ۴-۲۹).



شکل ۴-۲۹

ج: قدرتی بالانس (شکل ۴-۳۰).



شکل ۴-۳۰



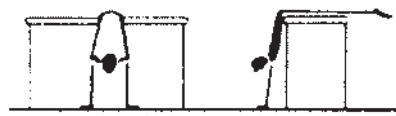
شکل ۴-۳۲

۳- تکرار مرحله‌ی ۲، سپس با کمک مری اجرای غلت جلو جمع (شکل ۴-۳۴).



شکل ۴-۳۴

۲- قرار دادن تھی گاه بر روی خرک مطبق و دست‌ها بر روی تشک (شکل ۴-۳۳).



از روبرو از پهلو

شکل ۴-۳۳

۴- اجرای مرحله‌ی ۱، سپس با کمک مری هدایت پاها به بالا و به بالانس و برگشت به حالت شروع (شکل ۴-۳۵).



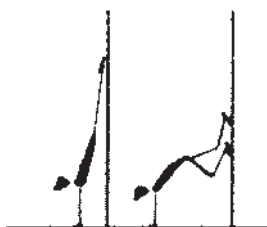
شکل ۴-۳۵

۵- پس از قرار گرفتن بر روی خرک مطبق با پرتاب پاها ایستادن (شکل ۴-۳۶). به حالت جفت به بالانس به کمک مری اجرای غلت جلو جمع و



شکل ۴-۳۶

۶- ایستادن پشت به دیوار، سپس قرار دادن دست‌ها بر روی تشک و با تکیه‌ی پاها به دیوار و با کمک دست‌ها، هدایت بدن به طرف دیوار و قرار گرفتن در وضعیت بالانس مایل (شکل ۴-۳۷).



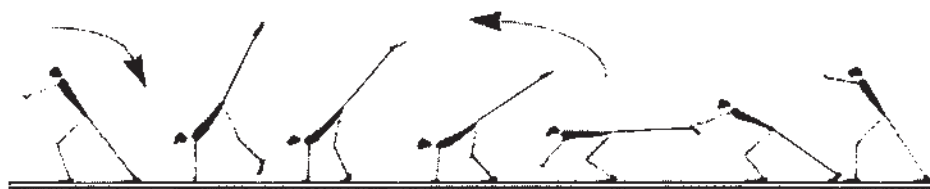
شکل ۴-۳۷

۷- از حالت ایستادن با گذاشتن پای چپ به جلو و هدایت پای راست به پشت و بالا، بدون قرار دادن دست‌ها بر روی تشک و بازگشت به حالت اولیه (شکل ۴-۳۸).



شکل ۴-۳۸

۸- از حالت ایستادن، با گذاشتن پای چپ به جلو و به پشت و بالا و جدا شدن پای چپ از روی تشک، بازگشت قرار دادن دست‌ها بر روی تشک، پس از ضربه‌ی پای راست به حالت اولیه (شکل ۴-۳۹).



شکل ۴-۳۹

۹- اجرای مرحله‌ی ۸ تا آنجا که یک پا کاملاً در بالانس قرار بگیرد و بازگشت به حالت شروع باشد (شکل ۴-۴۰).



شکل ۴-۴۰

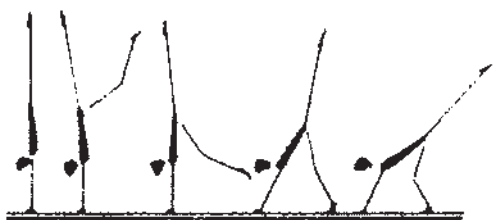
۱۰- اجرای بالانس کامل با پاهای جفت و صاف با کمک مری (شکل ۴-۴۱).



شکل ۴-۴۱

۱۱- اجرای بالانس کامل با پاهای جفت و صاف بدون

کمک مری (شکل ۴-۴۲).



شکل ۴-۴۲

### نکات فنی

- الف: فاصله‌ی دست‌ها از یکدیگر در بالانس به اندازه‌ی عرض شانه فراگیرنده باشد.
- ب: در حالت بالانس، کف دست‌ها با پنجه‌های باز بر روی زمین قرار داشته باشند.
- ج: بدن در بالانس باید کاملاً تخت و یک پارچه باشد تا مرکز ثقل بدن بر تکیه‌گاه عمود گردد.
- د: سر در وضعیتی قرار گیرد که دست‌ها را بتوان کاملاً مشاهده کرد.

## اشتباهات در بالانس

\* وجود زاویه در تهی‌گاه، قوس در کمر و یا جلو بودن

شانه‌ها (شکل ۴-۴۳).

## بالانس ایده‌آل

\* زاویه‌ی بالاتنه با دست‌ها  $180^\circ$  درجه و بدن یک پارچه

و تخت (شکل ۴-۴۴).



شکل ۴-۴۴



شکل ۴-۴۳

## خودآزمایی

- ۱- فاصله‌ی دو دست از یکدیگر در حالت بالانس چه اندازه است؟
- ۲- یک بالانس ایده‌آل دارای چه شرایط فنی است؟ (فقط ۲ مورد)
- ۳- برای تعیین فاصله‌ی دست‌ها از پا در زمان اجرای بالانس از چه وسیله‌ای و چگونه استفاده

می‌نماییم؟

- ۲- اجرای مرحله‌ی اول با این تفاوت که، پس از پرتاب پاها به سمت راست، جدا کردن دست‌ها از نیمکت و در ادامه گرفتن نیمکت، تکرار به سمت چپ نیمکت (شکل ۴-۴۶).



شکل ۴-۴۶

- چرخ فلک : چرخش بدن با پاهای باز و کشیده بر روی دو دست، حول محور سهمی را «چرخ فلک» می‌گویند.

## آموزش مهارت

- ۱- با گرفتن قسمتی از نیمکت سوئدی و یا وسیله‌ی مشابه، پرتاب پاها به بالا به حالت خمیده و جفت و به راست و چپ نیمکت (شکل ۴-۴۵).



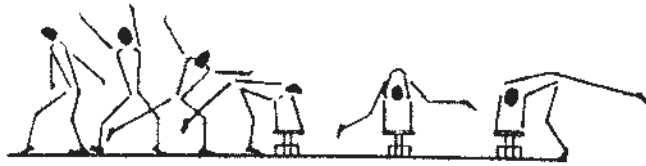
شکل ۴-۴۵

- ۳- با گرفتن قسمتی از نیمکت یا وسیله‌ی مشابه پرتاب پاها از سمت چپ به بالا و به حالت خمیده و جفت به سمت راست نیمکت، سپس جدا کردن دست‌ها از نیمکت،  $180^\circ$  درجه چرخش و همین حالات از سمت چپ به سمت راست بر روی نیمکت دیگر (شکل ۴-۴۷).



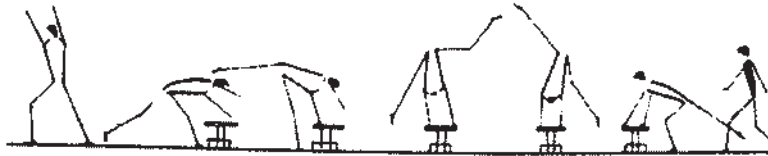
شکل ۴-۴۷

۴- اجرای مرحله‌ی ۳ با پاهای باز و حدوداً صاف (شکل ۴-۴۸).



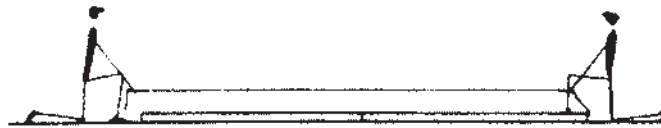
شکل ۴-۴۸

۵- اجرای مرحله‌ی ۴ شروع با حالت ایستاده و پرتاب پاها با شتاب بیشتر (شکل ۴-۴۹).



شکل ۴-۴۹

۶- با قرار دادن دست چپ در جلوی طناب و دست راست در جهت پای راست به سمت راست با  $180^\circ$  درجه چرخش (شکل‌های ۴-۵۰ و ۴-۵۱).



شکل ۴-۵۰



شکل ۴-۵۱

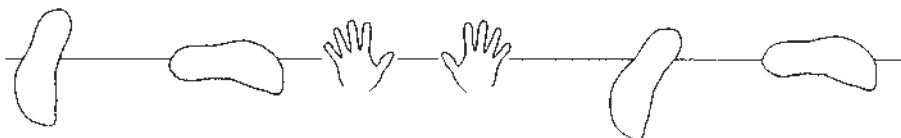
۷- اجرای چرخ فلک با استفاده از نیمکت و جعبه‌ی خرم؛ در این حالت فاصله نیمکت و جعبه را به اندازه‌ی نیاز حرکت یعنی فاصله انگشت پا تا زانو در نظر می‌گیریم. استفاده از نیمکت و جعبه موجب می‌گردد تا دست‌ها و پاها به صورت تک‌تک حرکت را ادامه دهند (شکل ۴-۵۲).



شکل ۴-۵۲

۸- شکل وضعیت قرار گرفتن پاها و دست‌ها در

چرخ فلک (شکل ۴-۵۳).



شکل ۴-۵۳

۹- از حالت ایستادن اجرای چرخ فلک بر روی تشک (شکل ۴-۵۴).



شکل ۴-۵۴

### نکات فنی

- الف: بهتر است چرخ فلک بر روی پای چپ و از سمت چپ اجرا گردد.
- ب: در چرخ فلک حرکت دست‌ها و پاها باید به صورت تک‌تک و هماهنگ انجام شود.
- ج: در حالت بالانس پاها باید کاملاً باز باشند.
- د: در زمان ایستادن در انتها حرکت چرخ فلک پاها باید باز و دست‌ها در بالای سر به حالت موازی قرار داشته باشند.

### خودآزمایی

- ۱- حرکت چرخ فلک بهتر است بر روی کدام پا صورت گیرد و با کدام دست شروع شود؟
- ۲- در حرکت چرخ فلک در حالت بالانس، پاها چه حالتی باید داشته باشند؟
- ۳- به چه منظور از نیمکت و جعبه‌ی خرک در آموزش چرخ فلک استفاده می‌نماییم؟

## خرک حلقه

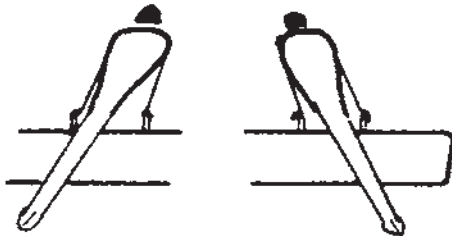
هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- تاب با پاهای جفت و باز را انجام دهد.
- ۲- درو لنگی رو به جلو و رو به عقب را اجرا نماید.
- ۳- درو لنگی زیر را انجام دهد.
- ۴- یک پرش ساده در خرک حلقه را اجرا کند.

### ۱-۵- مراحل آموزش تاب با پاهای جفت

جفت به سمت چپ و بلافاصله با تکیه بر روی شانه‌ی چپ، هدایت پاها به حالت جفت به سمت راست (هدایت شانه‌ها به جلو موجب می‌گردد تا مرکز ثقل بر تکیه‌گاه عمود شود) (شکل ۱-۵).

\* گرفتن دسته‌ها، با جهش به بالا، هدایت شانه‌ها به جلو سپس با تکیه بر روی شانه‌ی راست، هدایت پاها به حالت

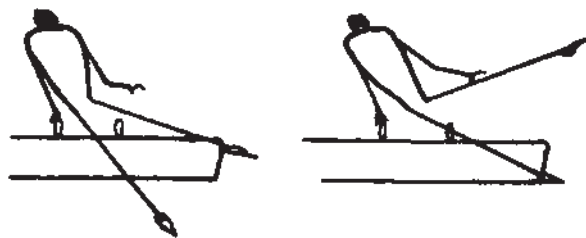


شکل ۱-۵

بر دسته‌ی راست و جدا شدن دست از دسته و هم‌چنین با تکیه بر روی شانه‌ی چپ تاب پا باز در سمت راست، سپس تکرار در سمت چپ (شکل ۲-۵).

### ۲-۵- مراحل آموزش تاب با پاهای باز

\* گرفتن دسته‌ها، جهش به بالا، با فشار دست راست

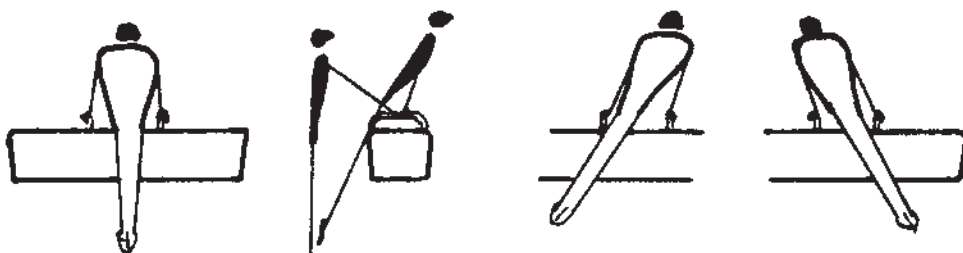


شکل ۲-۵

### ۳-۵- مراحل آموزش لنگی روبه جلو

بر روی شانهای راست. بلافاصله با هدایت جفت پاها به سمت راست، تکیه کردن بر روی شانهای چپ و تکرار حرکت (شکل ۳-۵).

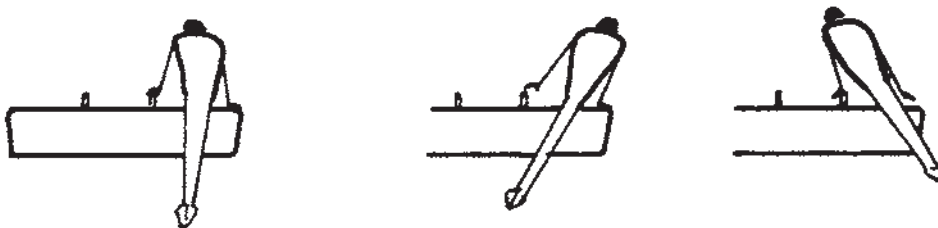
۱- گرفتن دسته‌ها و با جهش، قرار گرفتن در بالای خرک، سپس با هدایت جفت پاها به سمت چپ، تکیه کردن



شکل ۳-۵

تاب می‌گیریم. با فشار به دسته و جدا شدن دست چپ، بر روی شانهای راست تکیه می‌دهیم. تکرار حرکت از سمت دیگر (شکل ۴-۵).

۲- قرار دادن دست راست در سر خرک و گرفتن دسته سمت راست با دست چپ و جهش به بالا. سپس با پاهای جفت تاب به سمت چپ و راست در حالی که به سمت چپ



شکل ۴-۵

حرکت (شکل ۵-۵).

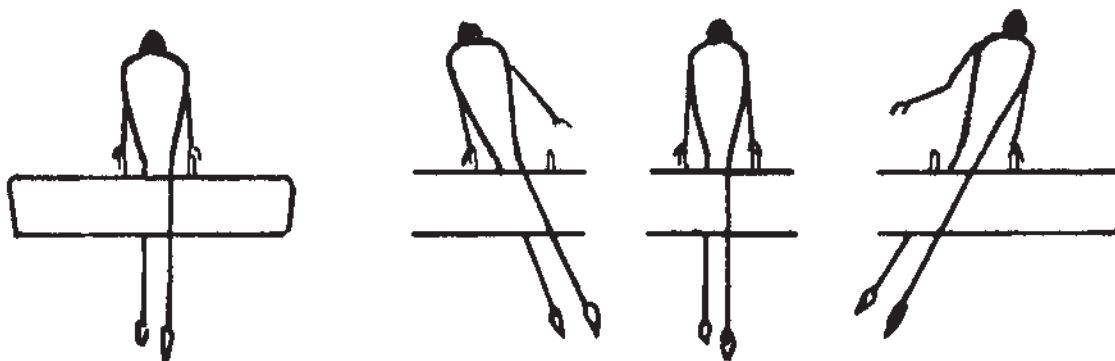
۳- گرفتن دسته‌ها و جهش به بالا، سپس خم کردن پای راست و هدایت آن از بین دو دست به جلوی خرک. تکرار و



شکل ۵-۵



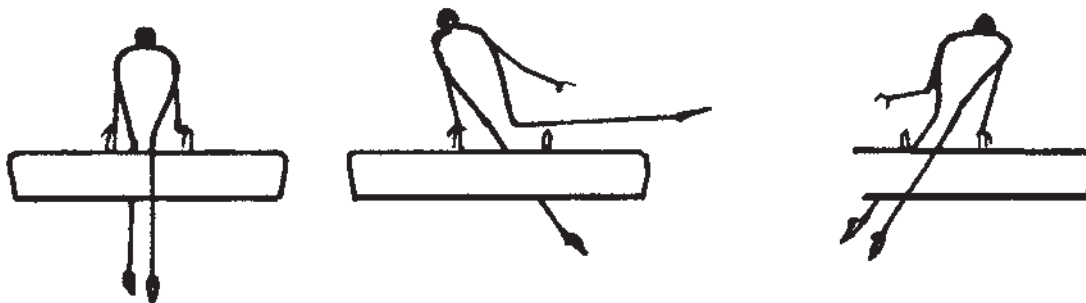
۴- اجرای مرحله ۳ و در ادامه با فشار دست راست تکیه بر روی شانهای چپ تاب گرفتن در سمت چپ (شکل ۵-۶).  
 بر دسته‌ی راست و با تکیه بر روی شانهای چپ تاب گرفتن در سمت راست. سپس با فشار دست چپ بر دسته‌ی چپ و با



۱ ۲ ۳ ۴

شکل ۵-۶

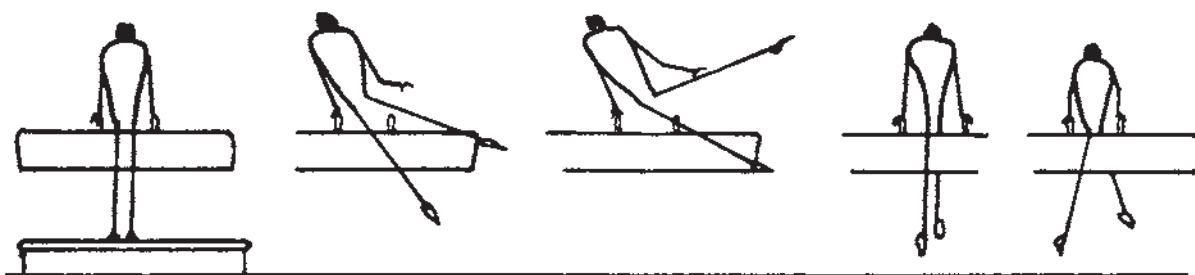
۵- اجرای مرحله ۴ با تاب بلند (شکل ۵-۷).



۱ ۲ ۳

شکل ۵-۷

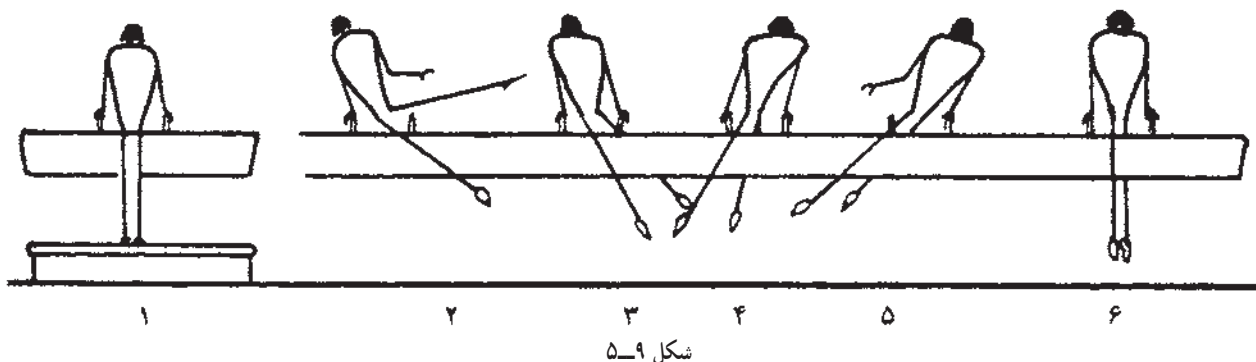
۶- با استفاده از یک دستگاه جعبه خرد و یا خرد مطابق به‌عنوان کمک و قرار دادن آن زیر پای فراگیرنده، گرفتن فشار به‌دسته‌ی راست کمک مؤثری به اجرای حرکت می‌نماید دسته‌ها با جهش درو پای راست از سمت راست. در این حالت (شکل ۵-۸).



۱ ۲ ۳ ۴ ۵

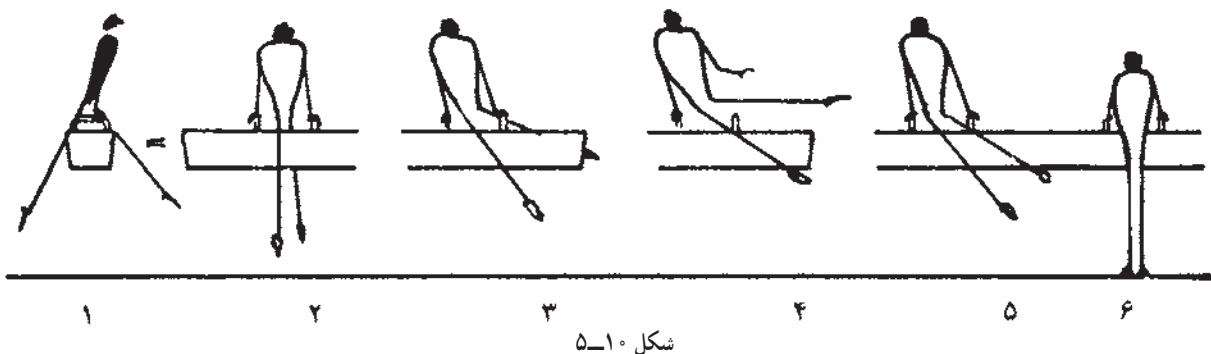
شکل ۵-۸

۷- اجرای مرحله ۶ و در ادامه، تاب به سمت چپ با و جدا شدن دست از دسته (شکل ۵-۹).



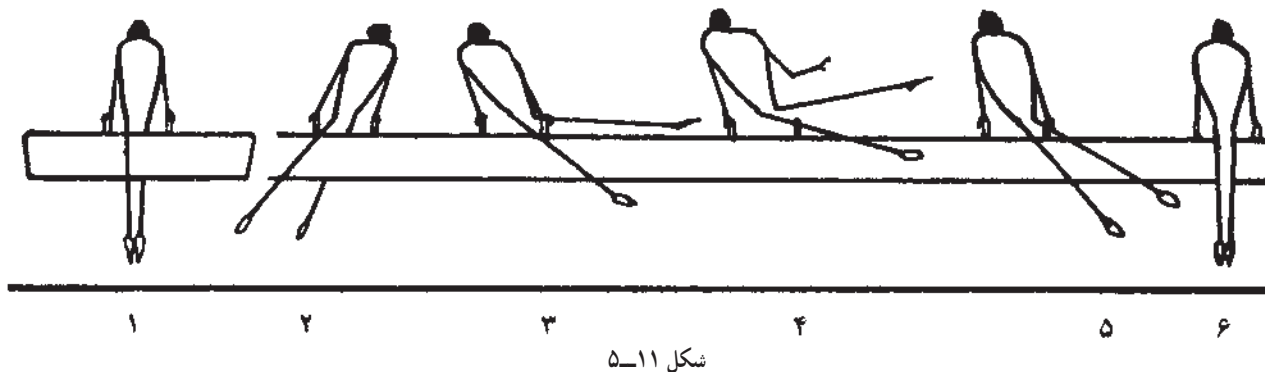
شکل ۵-۹

۸- در حالی که پای راست در بین دو دسته و در جلو قرار دارد با تکیه بر روی شانه‌ی چپ و با فشار دست راست بیرون، سپس ایستادن در پشت خرک حلقه (شکل ۵-۱۰).



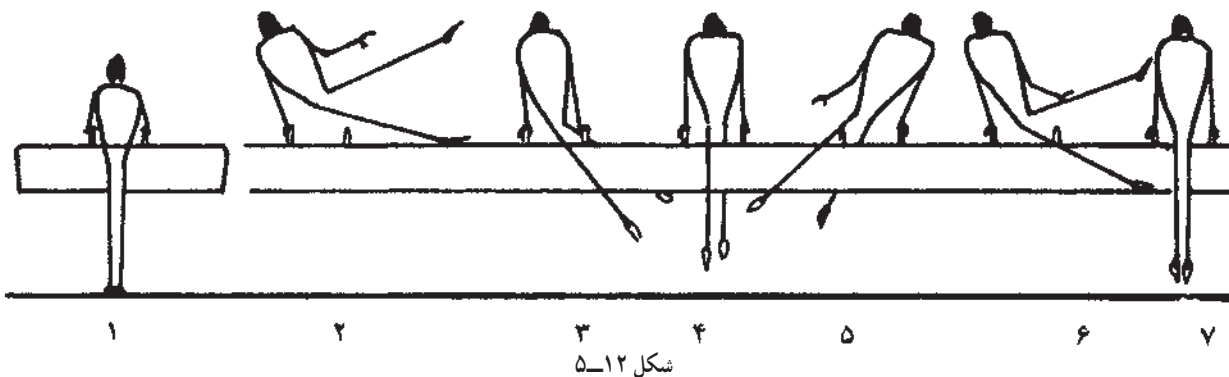
شکل ۵-۱۰

۹- اجرای مرحله ۸ بدون فرود بر روی زمین و در انتها، با تکیه بر روی دسته‌ها، بر روی خرک قرار می‌گیریم (شکل ۵-۱۱).



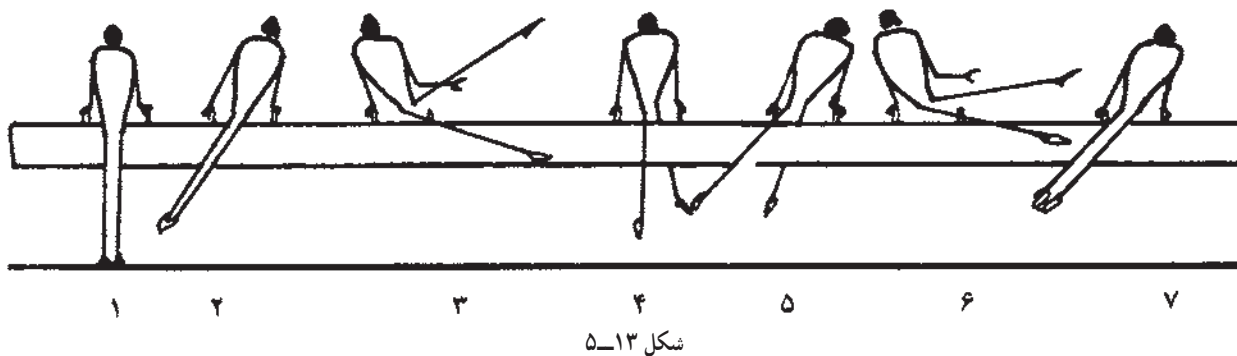
شکل ۵-۱۱

۱۰- گرفتن دسته‌ها و با جهش و تکیه بر روی شانه‌ی چپ درو پای راست از سمت راست به جلو. سپس با تکیه بر روی شانه‌ی راست و فشار دست چپ به دسته‌ی چپ و جدا شدن همان دست از دسته‌ی تاب به سمت چپ، بلافاصله تاب سمت راست و درو پای راست از جلو به عقب و قرار گرفتن بر روی دسته‌ها (شکل ۵-۱۲).



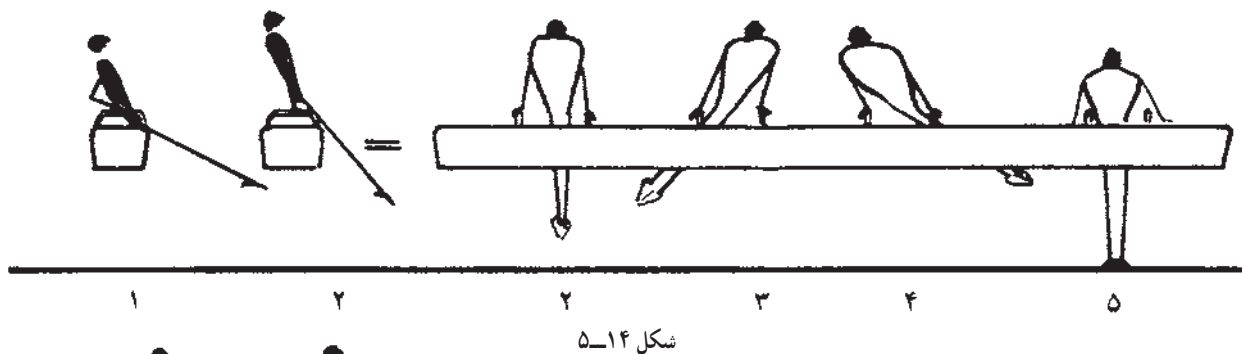
شکل ۵-۱۲

۱۱- اجرای مرحله ۱۰ و درنهایت، پس از قرار گرفتن جفت به سمت چپ، سپس درو بای راست از سمت راست بر روی دسته‌ها، با تکیه بر روی شانه‌ی راست تاب با پاهای به جلو. (تکرار حرکت) (شکل ۵-۱۳).

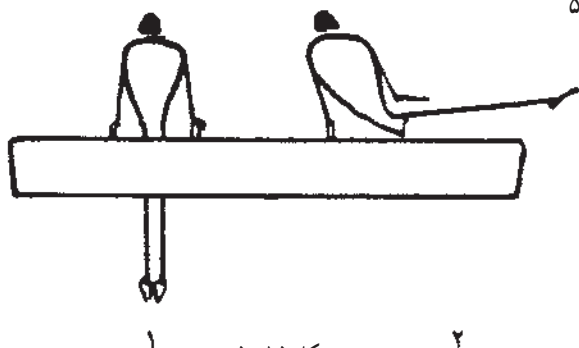


شکل ۵-۱۳

۴-۵- مراحل آموزش لنگی روبه عقب  
 ۱- ایستادن پشت به خرک و با گرفتن دسته‌ها از پشت جهش به بالا، سپس در حالی که بر روی دو دست تکیه داریم  
 گرفتن تاب با پاهای جفت در جلو به سمت راست و چپ و در انتها فرود در جلو خرک حلقه (شکل ۵-۱۴).



شکل ۵-۱۴

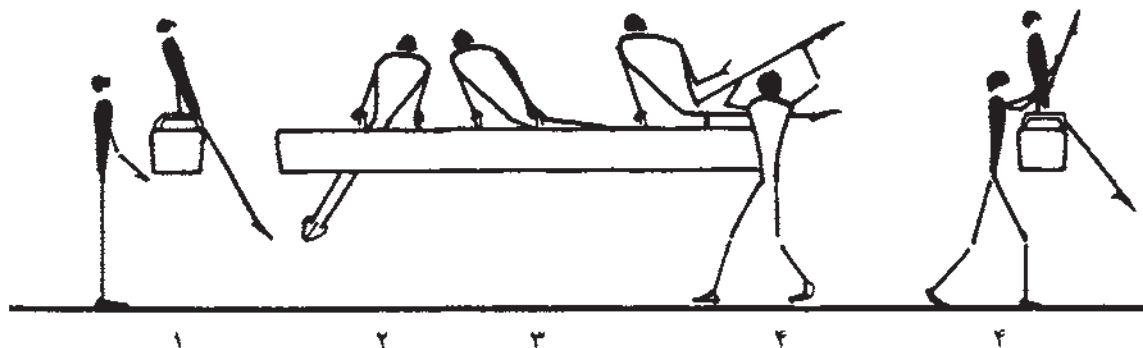


شکل ۵-۱۵

۲- ایستادن پشت به خرک حلقه، گرفتن دسته‌ها از پشت و جهش به بالا، سپس با تکیه بر روی شانه‌ی چپ و فشار دست راست و جدا شدن دست از دسته‌ی سمت راست، تاب در جلو خرک حلقه با پاهای باز در سمت راست (شکل ۵-۱۵).

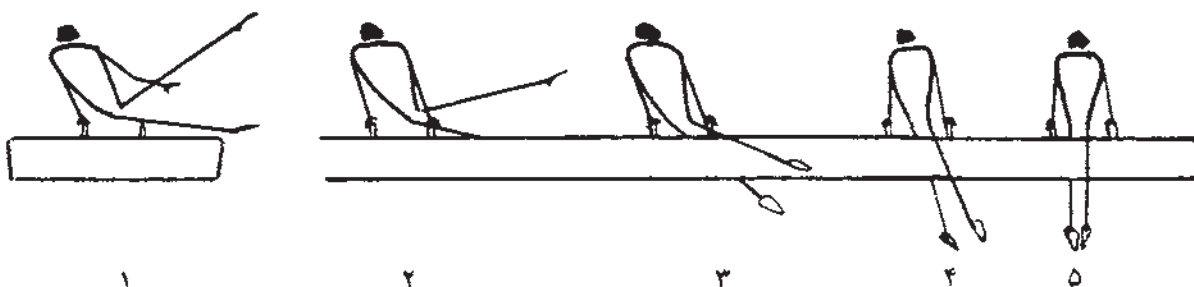


۳- با قرار گرفتن بین دو دسته در جلوی خرک، تاب راست. پس از جداشدن دست از دسته، درو پای راست به آرامی با پاهای جفت به سمت چپ، سپس تاب با پاهای باز به سمت راست. و با کمک مری از سمت راست به عقب (شکل ۱۶-۵).



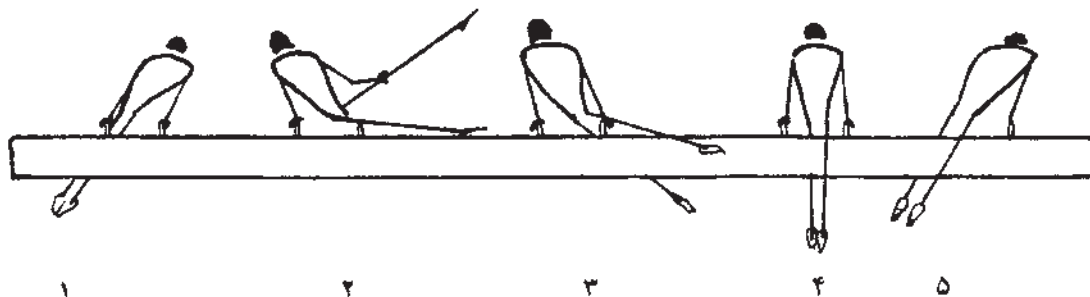
شکل ۱۶-۵

۴- اجرای مرحله ۳ بدون کمک مری (شکل ۱۷-۵).



شکل ۱۷-۵

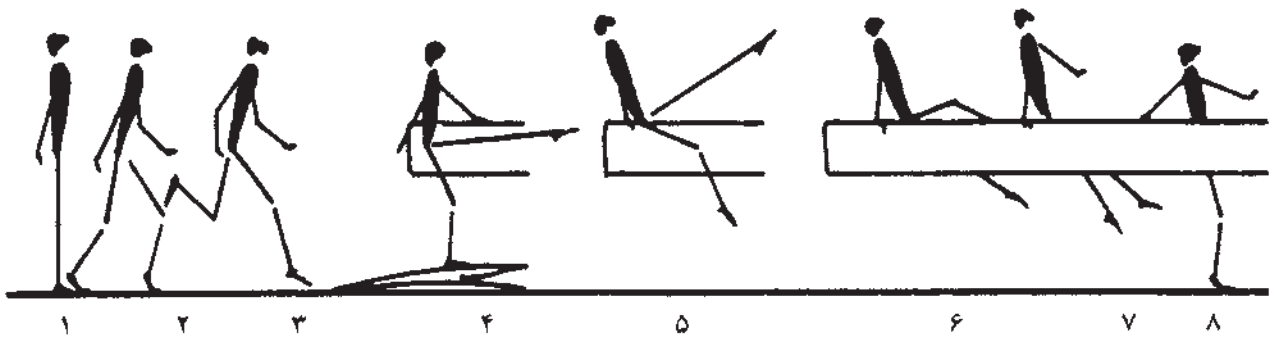
۵- اجرای مرحله ۴ با تاب بلند و در ادامه، تاب بر روی حلقه‌ها (شکل ۱۸-۵).



شکل ۱۸-۵

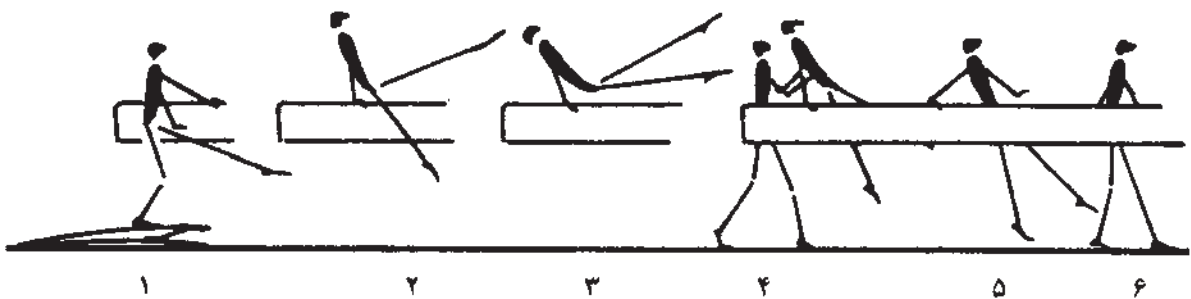
## ۵-۵- مراحل آموزش یک پرش ساده

۱- دویدن و با استفاده از پیش تخته، با گذاشتن دست چپ بر روی خرک و با جابه‌جایی دست‌ها. جهش با پاهای باز از سمت چپ و فرود در سمت دیگر خرک (دسته‌های خرک حلقه باید برداشته شده باشد) (شکل ۱۹-۵).



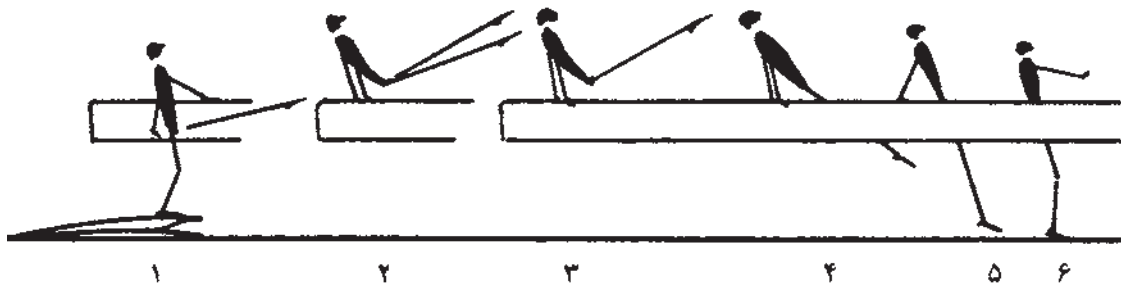
شکل ۱۹-۵

۲- اجرای مرحله‌ی ۱ بدون دویدن و با کمک و مراقبت مرتبی (شکل ۲۰-۵).



شکل ۲۰-۵

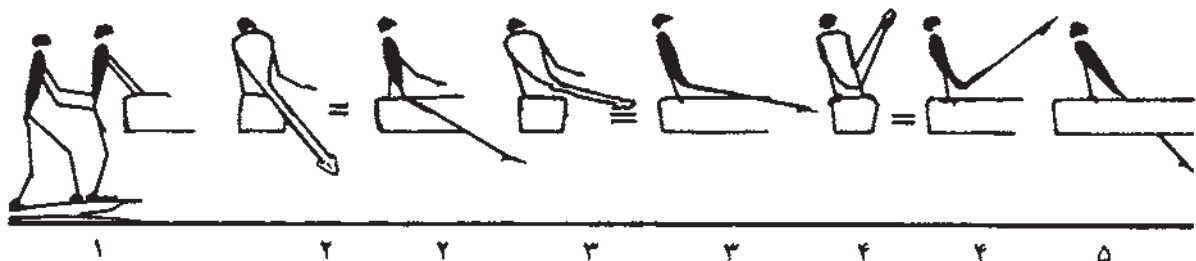
۳- اجرای مرحله‌ی ۲ بدون کمک و مراقبت مرتبی (شکل ۲۱-۵).



شکل ۲۱-۵

۴- قرار گرفتن بر روی پیش‌تخته و در سر خرک با به‌سمت دیگر خرک (شکل ۲۲-۵).

کمک مرتبی و با جابه‌جایی دست‌ها، با پاهای جفت جهش



شکل ۲۲-۵

## نکات فنی

- الف: زمانی که در بالای دو دسته قرار داریم، چنانچه پاهای ما در جلو قرار دارند شانه‌ها را به پشت و در صورتی که در پشت به حالت آویزان قرار گرفته‌اند، شانه‌ها را به جلو هدایت می‌نماییم. این امر سبب می‌شود تا مرکز ثقل به تکیه‌گاه نزدیک و عمود گردد و در نتیجه تعادل بهتر حفظ شود.
- ب: محور چرخش، در کلیه‌ی حرکات خرک حلقه، شانه‌ها هستند.
- ج: فشار با یک دست بر دسته به جهت اجرای یک حرکت، کمک مؤثری برای هدایت شانه‌ی دیگر بر روی تکیه‌گاه است.

## خودآزمایی

- ۱- در حالی که بر روی دو دسته قرار داریم چرا شانه‌ها را به جلو هدایت می‌نماییم؟
- ۲- محور چرخش در زمان اجرای حرکات خرک حلقه، کدام بخش‌های بدن است؟
- ۳- چرا در زمان اجرای لنگی با دست، دسته را در جهت مخالف فشار می‌دهیم؟