

الجمباز الإيقاعي

لطالبات السنة الثالثة - الفصل الثاني



إعداد الأنة : مي الرضوان

نشأة التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى)

ترجع البداية الباكورة لنشأة التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) إلى حوالى نهاية القرن التاسع عشر، ويرجع الفضل إلى أفكار كل من نوفير ودلسارت فى التفكير فى إدخال هذا النوع من الرياضات بصورة بدائية.

وفى الثمانينيات من القرن التاسع عشر طور السويدى "بيير هنريك لنج" نظاماً للتمرينات الحرة والذى تطور فيما بعد إلى ما يعرف بالجمباز الجمالى Aesthetic Gym.

كما قامت كاترين بيتشر بتطوير برنامج للتمرينات تؤديه الفتيات على أنغام الموسيقى عن طريق أداء حركات تبدو بسيطة ولكنها تمتاز بالجمال والقوة.

كما كان لإسهامات كل من "دالكروز" و"ميداو" و"بودا" الفضل فى تطوير هذا النوع من الرياضات فى أوائل القرن العشرين.

ويرى بعض الباحثين أن تطور التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) بدأ فى الاتحاد السوفيتى السابق فى حوالى الخمسينيات من القرن العشرين ومنذ ذلك الوقت عم انتشاره بصفة خاصة فى العديد من الدول الاشتراكية مثل ألمانيا الديمقراطية (سابقاً) وتشيكوسلوفاكيا (سابقاً) وبلغاريا. كما تم تدريسه كمقرر دراسى لطالبات المدارس العليا للثقافة البدنية فى هذه الدول، وكان يطلق عليه فى ألمانيا الديمقراطية (سابقاً) مسمى التمرينات الفنية Kunstlerische Gym.

وفى حوالى عام ١٩٦١ قام الاتحاد الدولى للجمباز (FIG) بالاعتراف بهذه الرياضة تحت مسمى الجمباز الحديث Modern Gym، ثم تطور مسمى هذه الرياضة حتى أصبح يطلق عليه عام ١٩٩٨ مسمى الجمباز الإيقاعى Rhythmic Gym.

وفى عام ١٩٦٧ تم إدراج هذه الرياضة فى بطولة العالم بكونهاجن بالدانمرك. كما تم الاعتراف بها كرياضة أولمبية لأول مرة عام ١٩٨٤ فى الدورة الأولمبية بلوس أنجلوس، وقد قام الاتحاد المصرى للجمباز بضم هذه الرياضة إلى

أنشطته عام ١٩٨٥ وكان أول اشتراك لمصر فى هذه الرياضة فى الدورات الأولمبية عام ٢٠٠٠ فى دورة سدنى الأولمبية.

تعريف التمرينات الإيقاعية: (الجمباز الإيقاعى):

يعرف بعض الباحثين الجمباز الإيقاعى بأنه: "رياضة جمبازية للأنسات تمزج بين عناصر التمرينات الرياضية، والرقص، والأداء بالأدوات، تؤدى هذه التمرينات بصورة راقصة على أنغام الموسيقى، كما تتطلب هذه الرياضة مهارة عالية فى التوازن، والدورانات، والدورانات المحورية، والحركات الشبه أكروباتية، مع القدرة على استخدام الأدوات بالمشاركة مع المصاحبة الموسيقية".

كما يعرف بعض الباحثين الآخرين بأنه: من أجمل الرياضات فى العالم، لأنه النظام الأنثوى الأوحى الذى تؤدى فيه اللاعبة تمرينات باستخدام أنواع مختلفة من الأدوات اليدوية، وكل حركة يجب أن تتفق مع الموسيقى واتباع الإيقاع، وكل حركة تحتوى على متطلبات من الصعوبة متطابقة مع النظام الدولى لتسجيل النقاط، وقد وضع هذا النظام من قبل اللجنة الفنية للجمباز الإيقاعى لاتحاد الجمباز الدولى (FIG) International Gymnastics Federation.

كما ترى عطيات خطاب أن التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) هى رياضة تنافسية تتميز بالطابع الجمالى وبالتعبير العاطفى السار وتتكون عناصرها من الارتباط الفنى الجميل للتمرينات الأساسية والإيقاعية والحركات الأكروباتية والرقص والباليه مع المصاحبة الموسيقية التى تعبر أصدق تعبير عن جمال وتناسق وانسيابية الحركات.

والتمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) تعتبر من الرياضات المهمة التى تتفق مع الخصائص الطبيعية للمرأة من حيث إظهار جمال الحركات وتكوينها بالرغم من أنها أصبحت الآن رياضة للرجال حيث أتيحت أول بطولة عالمية للرجال فى نوفمبر ٢٠٠٣ باليابان.

كما أشارت الخبيرة البلغارية ماريا شاوشسكا أن التمرينات الإيقاعية (الجمباز

الإيقاعى) استمد اسمه من النواحي الجمالية والقدرة التعبيرية للحركات والتكوينات الحركية مع ارتباط ذلك كله بالموسيقى المعبرة فى إطار متناسق ومنسجم.

وتؤدى رياضة التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) بصورة فردية أو جماعية باستخدام بعض الأدوات القانونية كأداة الطوق والشريط والحبل والصولجان، ولكل أداة خصائصها المميزة فى الاستخدام الفنى يختلف عن الأداة الأخرى، كما أن لها متطلباتها الخاصة فى عناصر حركات الجسم كما حددها القانون الدولى بحيث يظهر المهارة والإبداع فى استخدام الأداة بتوافق مع عناصر الصعوبة فى حركات الجسم.

وقد يعتقد البعض أن التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) هو جمباراد تمرينات أدوات يدوية فقط غير مدركين أن هناك جانباً مهماً وهو ما يؤدىه الجسم من حركات بجانب استخدام الأدوات، فعلى سبيل المثال عند قذف الأداة واستقبالها فإن ذلك يرتبط بأداء حركات جسمية مثل الدوران والوثب والدحرجة أثناء وجود الأداة فى الهواء.

وفى ضوء ذلك تتأسس حركات التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) على العديد من التمرينات الحرة كالوثبات والفجوات والمرونة والتموجات وغيرها من التمرينات الحرة بحيث ينسجم كل هذه الحركات فى قالب واحد يتيح حرية الابتكار والإبداع، لأن التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) تعتبر من الرياضات الممتعة للمشاهدة لمزجها بين فن الأداء وروعته وقوة ورشاقة ومرونة اللاعبه وخاصة فى أعلى مستويات التنافس.

ما يجب أن تتمتع به لاعبة التمرينات الإيقاعية:

أشارت مها فكرى فى دراستها إلى أن التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) يعتبر أجمل رياضة عرفت وتشتمل على حركات تعبيرية وديناميكية وحركات للأدوات (الحبل، طوق، كرة،، شريط، صولجان) ولعبة الجمباز الإيقاعى يجب أن تتمتع بتوافق يدوى / بصرى ممتاز لأداء مهارات تمتاز بالصعوبة مع استخدام الأداة.

كما يعتبر الجمباز الإيقاعى من أهم الرياضات احتياجاً للتدريب وذلك لما يظهره من اندماج ما بين المرونة والرشاقة.

والجمباز الإيقاعى رياضة بها كثير من العناصر أخذت من الجمباز، ومن الرقص والباليه أيضاً ولكى تكون لاعبة الجمباز الإيقاعى جيدة من المهم أن تكون مرنة وتتمتع بالتوافق العصبى العضلى الجيد:

ولكى تصل لاعبة الجمباز الإيقاعى إلى مستوى (الصفوة) Elite فى الجمباز الإيقاعى التنافسى فإنها تحتاج إلى تهيئة بدنية عالية المستوى وقد أشارت مها فكرى إلى أن لاعبة الجمباز الإيقاعى تحتاج إلى:

- هيمنة كاملة فى التحكم فى الجسم.

- أن تتمتع بالقوة للقدرة على الوثب عالياً.

- القدرة على التحكم فى أى من العضلات ضرورى لإعادة توجيه حركاتها.

- أن تتمتع بالمرونة الكافية للتحرك بسهولة خلال أوضاع تتميز بالصعوبة.

- يجب أن تتمتع بالجمال والموهبة الموسيقية.

- يجب أن تتمتع بالتوازن والقدرة على التعبير كراقصة الباليه.

- تحتاج لاعبة الجمباز الإيقاعى للديناميكية والسرعة فى الوثبات والدورانات.

وتوضح تمارا بيجز Tamara Biggs عضو هيئة مدربي الصفوة (النخبة)

Elite القومية أهمية تعليم أساسيات الباليه فى برامج الجمباز الإيقاعى والذى

سيساعد فى إدراك استقامة الجسم الصحيحة، وكيفية استخدام الأقدام والسيقان عند تنفيذها للمهارات المتنوعة فى الأداء، وباستخدام بعض قواعد الرقص التالية فى برامج التدريب للاعبة الجمباز الإيقاعى سوف تكتسب خبرة وتحسناً ملحوظاً كما أشارت إليها مها فكرى بطريقة آمنة ومؤثرة، ومن بين أهم الجوانب التى يجب أن تتميز بها لاعبة الجمباز الفنى ما يلى:

- استقامة الجسم الصحيحة خلال فترة تنفيذ المهارة.

- التوجيه السريع للساق وتسمى فى الباليه (Grand Ballement) فالتركيز على التوجيه السريع للساق فى كل الاتجاهات فى كل أوضاع الساق التى تستخدم فى المهارات الجمبازية اللازمة للوثب العالى.

التدريب على التمرينات الإيقاعية

تنقسم التدريبات الخاصة بالتمرينات الإيقاعية إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

أولاً - القسم الإعدادى (التحضيرى).

ثانياً - القسم الأساسى.

ثالثاً - القسم الخاص.

ولكل من هذه الأقسام الرئيسية الثلاثة تمريناتها وأهدافها الخاصة مع مراعاة أن هذه الأقسام ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها.

ويمكن تلخيص التمرينات الخاصة بكل قسم من هذه الأقسام الثلاثة كما يلي:

القسم الإعدادى	القسم الأساسى	القسم الخاص
١- تمرينات بنائية عامة: (أ) تمرينات القوام. (ب) تمرينات التقوية والمرونة. (ج) تمرينات الارتخاء.	١- تمرينات المشى. ٢- تمرينات الجرى. ٣- تمرينات الوثب. ٤- تمرينات التوازن. ٥- تمرينات الدورانات. ٦- تمرينات بالأدوات اليدوية.	١- تمرينات خاصة لاكتساب التحكم فى مختلف الحركات. ٢- تمرينات مركبة ذات مستوى عال. ٣- تكوينات أو جمل فردية أو جماعية سواء بأدوات أو بدون أدوات. ٤- تكوينات لمختلف خطوات الرقص والوثبات. (وتؤدى التمرينات السابقة مع المصاحبة الموسيقية).
٢- تمرينات لعناصر خاصة: (أ) الارتداد (السوستة). (ب) المرجحات. (ج) التموج (الموجة). ٣- الحركات الأكروباتية. ٤- الحركات الأساسية. (المشى والجرى والوثب.. إلخ).		

أولاً - القسم الإعدادى للتمرينات الإيقاعية

يشتمل هذا القسم على التمرينات التى تعمل على التنمية البدنية العامة والتمرينات التى تعمل على إتقان وتثبيت الحركات الأساسية وبعض العناصر الخاصة والتى تهدف فى مجموعها إلى الإعداد البدنى الشامل المتزن الذى يتأسس عليه تدريبات القسمين التاليين، ومن أهم أنواع تمرينات هذا القسم ما يلى:

١- تمرينات بنائية عامة.

٢- تمرينات لعناصر خاصة.

٣- حركات أكروباتية.

٤- حركات أساسية.

١- التمرينات البنائية العامة

تنقسم التمرينات البنائية العامة إلى العناصر التالية:

(أ) تمرينات القوام.

(ب) تمرينات التقوية والمرونة.

(ج) تمرينات الارتخاء.

(أ) تمرينات القوام:

تتكون من مختلف التمرينات التى تسهم فى اكتساب القوام الصحيح، بالإضافة إلى مراعاة اتخاذ الوضع الصحيح للقوام أثناء أداء جميع التمرينات الأخرى وخاصة بالنسبة للتمرينات التى يتحرك فيها العمود الفقري لمدى واسع والتمرينات التى يتغير فيها وضع الحوض مثل تمرينات الارتداد (السوستة) وتمرينات التسوج (الموجة) والمرجحات لأعلى... إلخ، ولذا يجب التأكيد على اتخاذ الوضع الصحيح للقوام (انظرى شكل ١، وشكل ٢) والاهتمام الدائم بإصلاح أخطاء القوام.

وفى البداية يراعى أداء التمرينات الخاصة بالقوام بمفردها ثم بعد ذلك تؤدى هذه التمرينات مع ربطها بالتمرينات الأخرى.



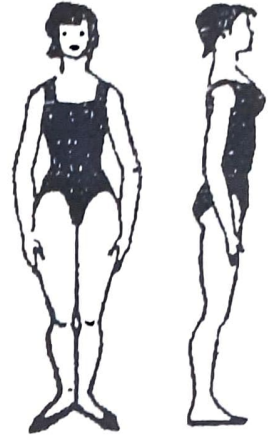
(الوضع الصحيح
للرأس)



(الوضع الصحيح للجزء
العلوى من الجسم)



(الوضع الخاطئ للقوام)



(الوضع الصحيح للقوام)

شكل (٢)

شكل (١)

(ب) تمارين التقوية والمرونة:

تنقسم إلى تمارين لتقوية ومرونة الذراعين والرباط الكتفى والجذع والرجلين، ولهذه التمارين أهميتها الكبرى بالنسبة لتنمية البدنية الشاملة التي يتأسس عليها إتقان الأداء لتمرينات القسم الثانى.

١- تمارين الذراعين والرباط الكتفى:

يمكن أداء التمارين المختلفة كثنى ومد ورفع ومرجحة ودوران الذراعين وكذلك ثنى الذراعين من الانبطاح المائل أو التعلق (انظرى التمارين البنائية فى الفصل السابع).

ومن الأهمية مراعاة أوضاع وحركات الذراعين - بصفة خاصة - نظراً لأهميتها التعبيرية الكبرى فى التمارين الحديثة.



شكل (٤)

شكل (٣)

فبالنسبة لليد يراعى إما أن تثنى لأسفل مع ضم الأصابع، كما فى شكل (٣) أو أن تكون كما فى شكل (٤) أى مع رفع الأصابع السبابة والأصابع الأصغر لأعلى قليلاً ويشير الأصبع الإبهام لأسفل مع تباعده قليلاً.

وبالنسبة لوضع الذراعين أماماً يراعى انخفاضهما لما تحت القفص الصدري كما فى الشكل (٥) حتى يمكن إظهار الناحية الجمالية لحركة الجزء العلوى من الجسم، وبالنسبة لوضع الذراعين عالياً يراعى دوران اليدين للداخل قليلاً، كما فى شكل (٦) حتى يمكن إفساح المجال لحرية الحركة للجزء العلوى من الجسم (الرباط الكتفى والرأس والرقبة).



شكل (٧)



شكل (٦)



شكل (٥)

وبالنسبة لوضع الذراعين جانباً يراعى فيه أن تشكل الذراعان مع الجزء العلوى من الجسم نصف دائرة، كما فى الشكل (٧)، مع مراعاة أن العضد يكون عمودياً تقريباً مع الكتف ويشير الساعد وكذلك اليد إلى أسفل.

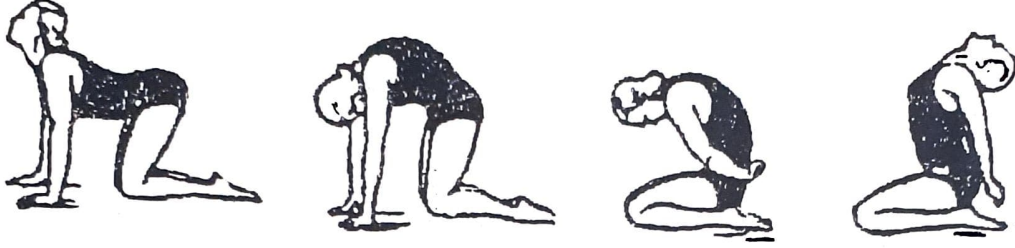
٢- تمارين الجذع:

يمكن أداء مختلف التمارين لتقوية ومرونة الجذع (الظهر والبطن والجانبين) مثل تمارين ميل الجذع أماماً أو جانباً من الوقوف أو الرقود أو تمارين ثنى الجذع خلفاً من الوقوف أو الانبطاح أو الركوع أو الجلوس أو تمارين لف ودوران الجذع وكذلك تمارين الطعن مع رفع الذراعين عالياً أو تمارين رفع الرجلين من الرقود أو التعلق (انظرى التمارين البنائية فى الفصل السابع)، كما يمكن إضافة حركات الذراعين إلى مختلف التمارين السابقة.

ومن أمثلة تمرينات الجذع فى التمرينات الحديثة ما يلى:

{جلوس الجثو. تشبيك اليدين خلف الظهر} ثنى الجذع خلفاً ثم أماماً، شكل (٨).

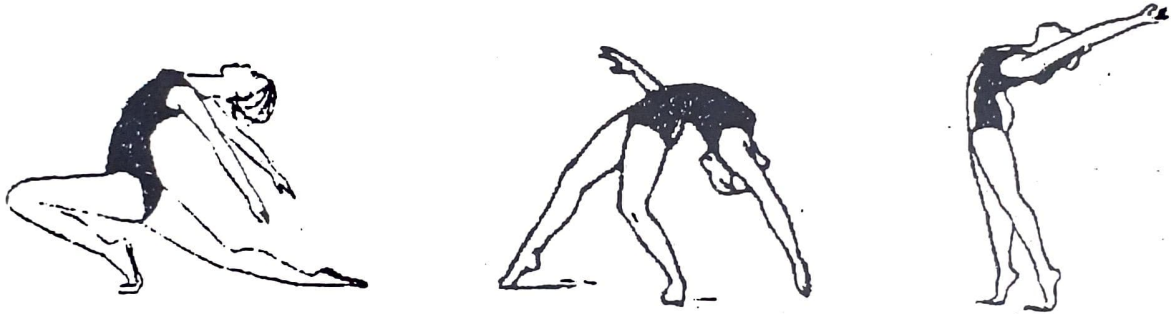
{جثو أفقى} تقوس الظهر مع سقوط الرأس لأسفل ثم تجويف الظهر مع رفع الرأس لأعلى، شكل (٩).



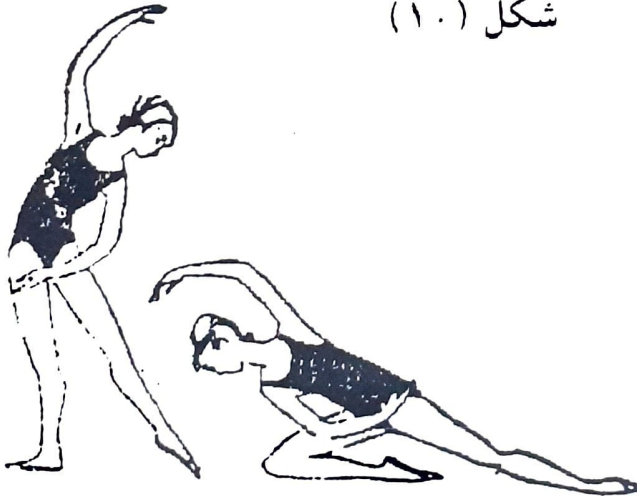
شكل (٩)

شكل (٨)

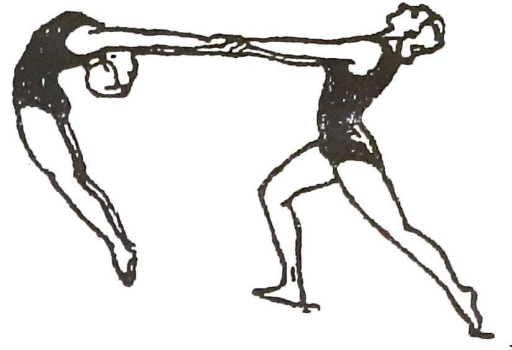
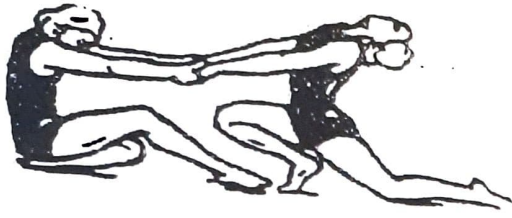
تمرينات ثنى الجذع خلفاً، كما فى شكل (١٠)، أو ثنى الجذع جانبياً، كما فى شكل (١١)، وذلك من مختلف الأوضاع الابتدائية.



شكل (١٠)

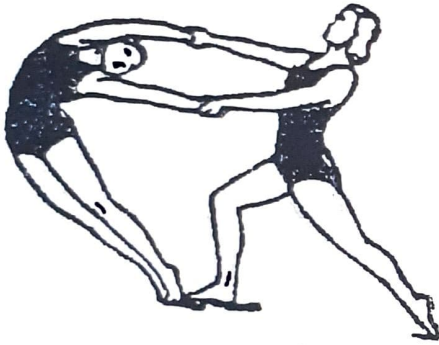


شكل (١١)



شكل (١٢)

تمرينات ثنى الجذع خلفاً، شكل (١٢) أو ثنى الجذع جانبياً، شكل (١٣)، وذلك بمساعدة الزميلة.

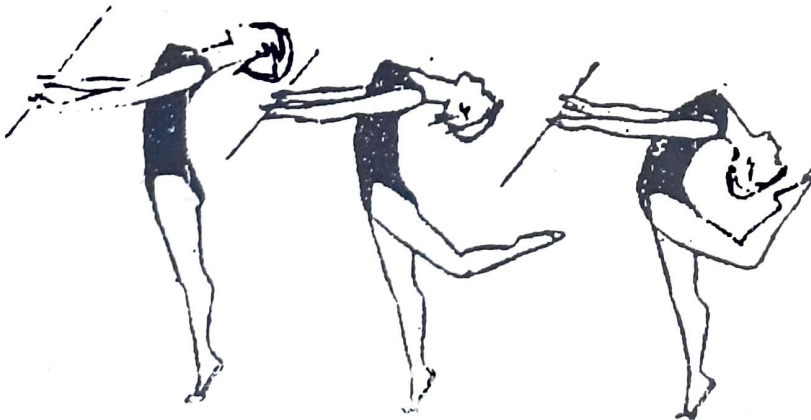


تمرينات ثنى الجذع خلفاً كما في الشكل (١٤)، الشكل (١٥)، أو ثنى الجذع جانبياً، كما في الشكل (١٦)، وذلك باستخدام العارضة أو عقل الحائط.

شكل (١٣)

٣- تمرينات الرجلين؛

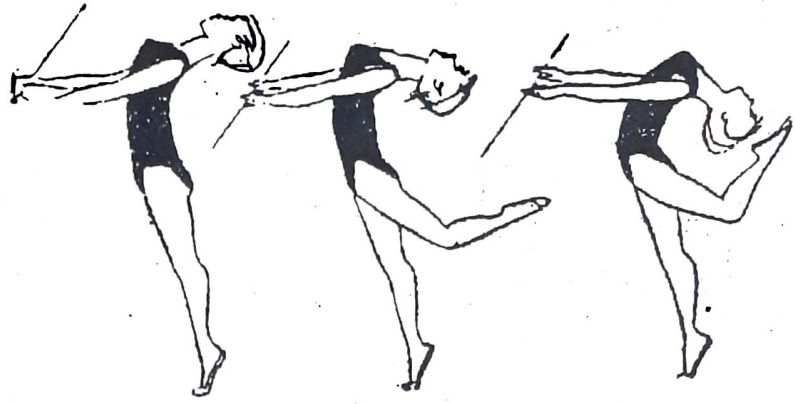
تهدف التمرينات البنائية العامة للرجلين إلى تقوية عضلات الرجلين ومرونة مفاصل القدم والساق والخصر حتى يمكن أداء حركات ثنى أو مد أو رفع الرجلين لأقصى مدى، بالإضافة إلى اكتساب القدرة على دوران الرجلين للخارج.



شكل (١٤)



شكل (١٦)



شكل (١٥)

ويجب أن يتناسب الوضع الابتدائي للرجلين مع طبيعة الحركات، وقد يكون مع ضم الرجلين كما في الشكل (١٧).

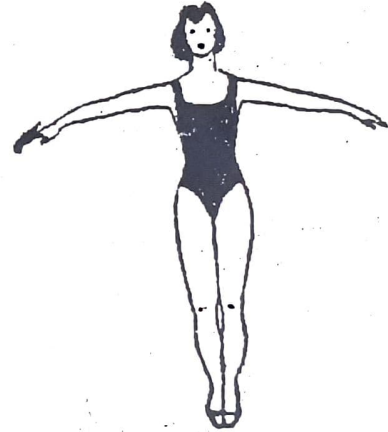
كما قد يكون أيضاً مع ضم الكعبين وتباعد المشطين (زاوية قائمة) كما في شكل (١٨)، أو مع ضم الكعبين وتباعد المشطين بحيث يكون المشطين والعقبين على استقامة واحدة (مثل الوضع الأول للباليه)، شكل (١٩).



شكل (١٩)



شكل (١٨)



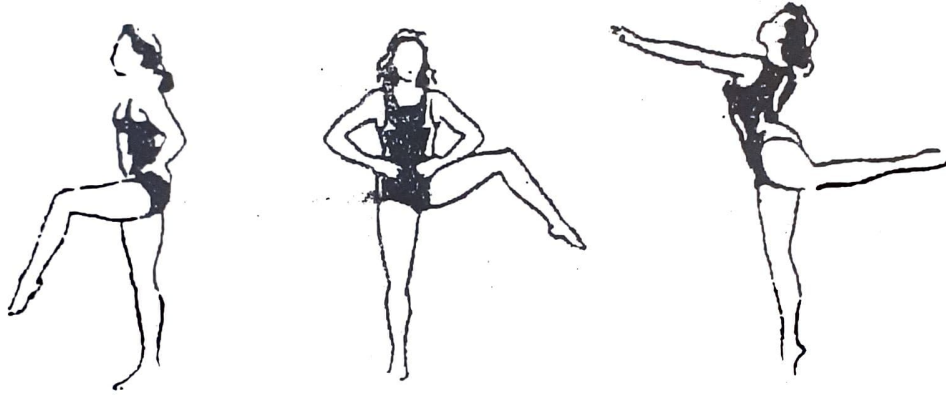
شكل (١٧)

وفي حالة وضع الرجل أماماً أو جانباً أو خلفاً يراعى دوران مشط الرجل للخارج مع استقامة القدم والساق والخذ، كما في الشكل (٢٠).



شكل (٢٠)

كما يراعى اتخاذ نفس الوضع - أى دوران المشط للخارج - عند رفع الرجل
عالياً سواء وهى منثنية أو وهى ممتدة، شكل (٢١).

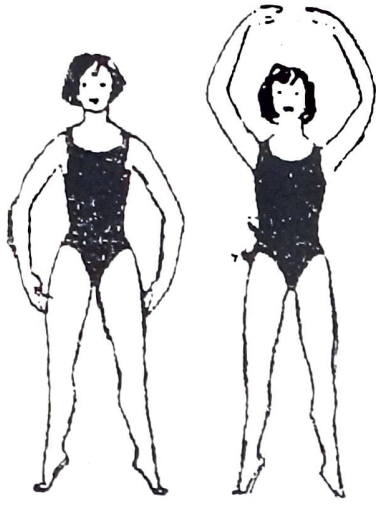


شكل (٢١)

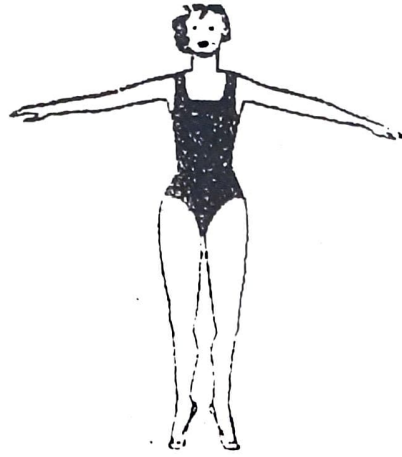
ويمكن أداء مختلف التمرينات البنائية للرجلين مثل رفع وخفض العقبين سواء
من الوقوف مع ضم المشطين، كما فى الشكل (٢٢)، أو من الوقوف مع فتح
المشطين، كما فى الشكل (٢٣)، أو من الوقوف فتحاً، كما فى الشكل (٢٤).

كما يمكن أداء تمرينات ثنى الركبتين باستخدام ثقل الجسم سواء من الوقوف مع
ضم المشطين أو من الوقوف فتحاً أو الوقوف من الوضع الأول للباليه، شكل (٢٥).

بالإضافة إلى ذلك يمكن أداء مختلف التمرينات الزوجية أو مع مسك عقل
الخائط أو العارضة مع ملاحظة أوضاع القدمين والمشطين السابق ذكرها.



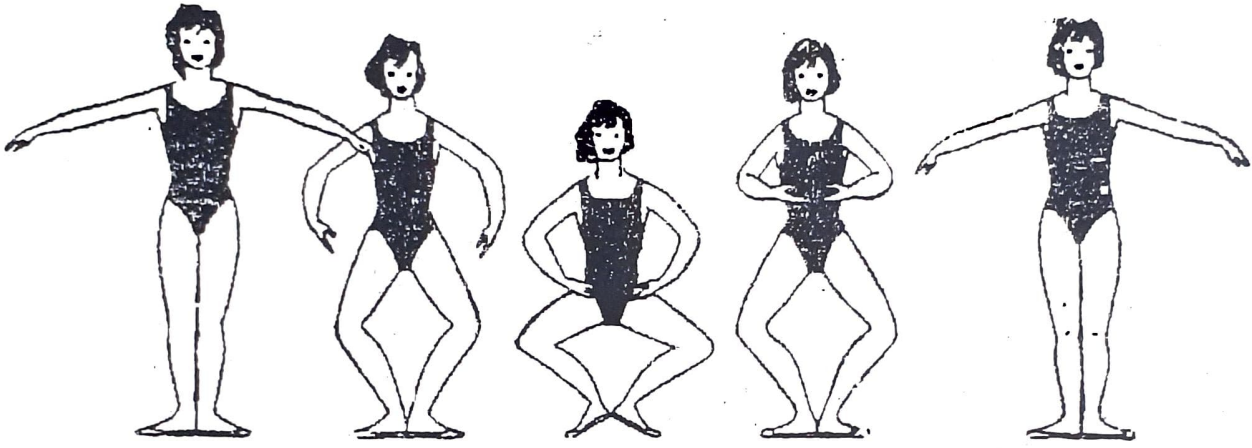
شكل (٢٤)



شكل (٢٣)



شكل (٢٢)



شكل (٢٥)

(ج) تمارين الارتخاء:

تهدف تمارين الارتخاء إلى اكتساب القدرة على أداء الحركات بحرية وخفة دون مجهود زائد، وفي البداية يراعى تعليم الارتخاء الكامل لكل الجسم ثم بعد ذلك تعليم الارتخاء الجزئي - أي ارتخاء جزء معين من الجسم - نظراً لصعوبته.

وتؤدي تمارين الارتخاء مع التدرج في سرعة الحركات أي الابتداء بحركات ارتخاء معينة ثم الإسراع بالأداء، ومن أمثلة تمارين الارتخاء المستخدمة في التمارين الحديثة ما يلي:

- (وقوف القدم اليسرى أماماً) ارتخاء الرأس ثم الكتفين ثم وسط الجسم ثم الحوض ثم الركبتين للسقوط لوضع نصف جلوس الركوع مع فرد الساق اليسرى أماماً والجلوس على كعب القدم اليمنى.

- الارتخاء التدريجي للجسم كله على التوالي والسقوط على الجانب.

- تمارين الارتخاء الجسم كله مع ارتباطها بحركات مختلفة.

- تمارين مع الانقباض الكامل يعقبها ارتخاء تام.

٢- تمارين لعناصر خاصة

تهدف هذه التمارين أساساً إلى اكتساب فن الأداء لبعض الحركات الخاصة في التمارين الإيقاعية وهي عبارة عن تمارين تحمل طابع حركات الرقص إلى حد كبير وتتأسس على التمارين البنائية العامة السابقة، ويرى البعض أنه يمكن اعتبار هذه المجموعة من تمارين القسم الأساسي.

وتمارين العناصر الخاصة تشتمل على ما يلي:

(أ) حركات الارتداد (السوستة أو الياي).

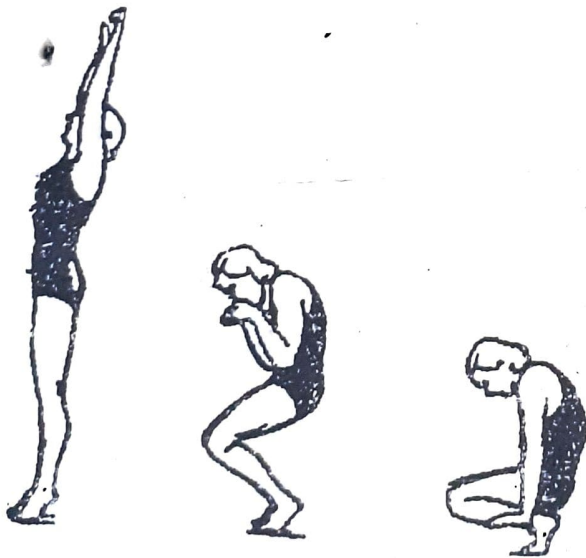
(ب) المرجحات.

(ج) حركات التموج.

(أ) الارتداد (السوستة - الياي)

تعمل تمارين الارتداد (السوستة أو الياي) على اكتساب انسيابية وخفة ومرونة الحركات التي تتميز بها التمارين الحديثة، وحركات الارتداد عبارة عن تتابع ثني أو فرد المفاصل مع الاحتفاظ بالمدى الكامل لمرجحة الحركة، وتؤدي سواء بالجسم كله أو بجزء منه كالذراعين أو الرجلين أو الجذع.

١- الارتداد بالجسم كله:



شكل (٢٦)

من أمثلة حركات الارتداد بالجسم كله
(ياي الجسم كله) ما يلي:

- الوقوف على أطراف الأصابع مع
رفع الذراعين عالياً بحيث يشير
الكفان للأمام وفرد جميع مفاصل
الجسم كاملاً، يؤدي ثني جميع

مفاصل الجسم مع ثني الركبتين كاملاً، شكل (٢٦).

تكرار التمرين السابق بتوقيات مختلفة أو مع تبادل التوقيت مثل الشنى البطئ ثم المد السريع وبالعكس.

- تكرار التمرين السابق مع ربطه بعناصر أخرى مثل: أداء ياي الجسم كله ثم التموج أو الدوران اللولبي الكامل... إلخ.

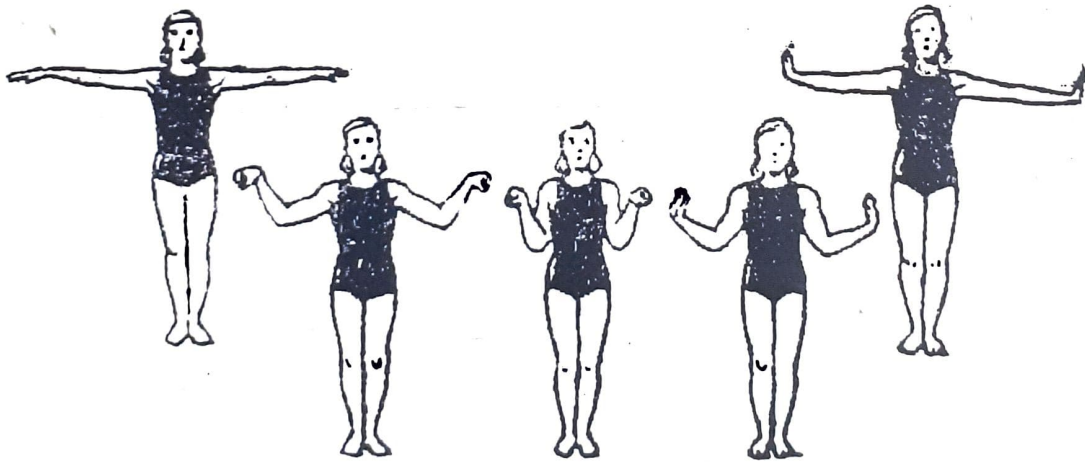
٢- الارتداد بالرجلين:

وقد يكون برجل واحدة أو بالرجلين مثل الوقوف مع ثنى الركبتين نصفًا ثم رفع الجسم للوقوف على أطراف الأصابع والتكرار.

كما يمكن أداء التمرين السابق بالتبادل على الرجل اليمنى ثم اليسرى أو من وضع الوقوف فتحًا أو مع تقاطع الساقين... إلخ.

٣- الارتداد بالذراعين:

مثل: (الوقوف. الذراعان جانباً) ثنى الذراعين معاً فى جميع المفاصل (مفاصل الأصابع أيضاً) وذلك بتقريب المرفقين للجذع مع مواجهة ظهر اليدين للجسم ثم العودة للوضع الابتدائى مع اتجاه اليدين لأعلى، كما فى الشكل (٢٧)، ويمكن الأداء ببطء أو بسرعة أو مع تبادل السرعة والبطء، كما يمكن الأداء مع رفع الذراعين أماماً أو عالياً.

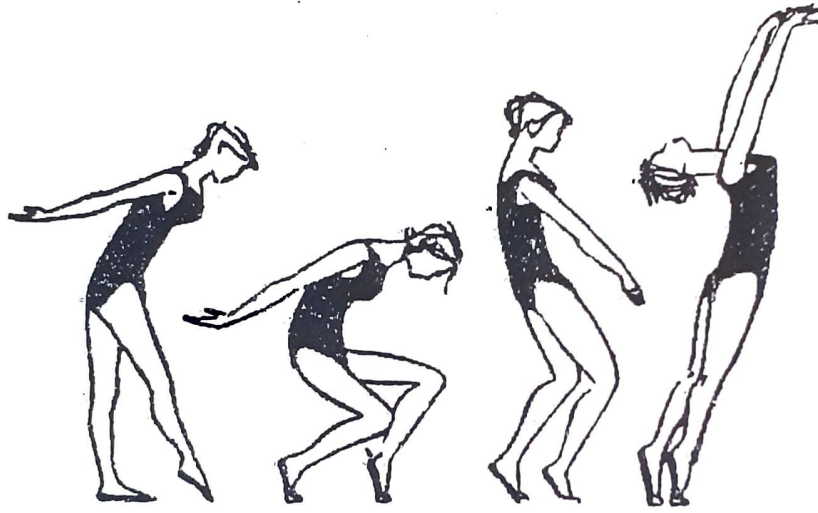


شكل (٢٧)

(ب) المرحجات

تنقسم المرحجات إلى مرجحة الجسم كله لأعلى والمرجحة بجزء من أجزاء الجسم كالجذع أو الساقين مثلاً.

وفي مرجحة الجسم كله تبدأ الحركة دائماً من أسفل لأعلى مع مراعاة انثناء الجذع لاتجاه المرحجة والذراعان في الاتجاه المضاد للمرحجة وتبدأ الحركة من مفصل الركبة ثم تنتقل لمفصل الفخذ ثم العمود الفقري ثم الفقرات الصدرية ثم الرقبة كما في شكل (٢٨).

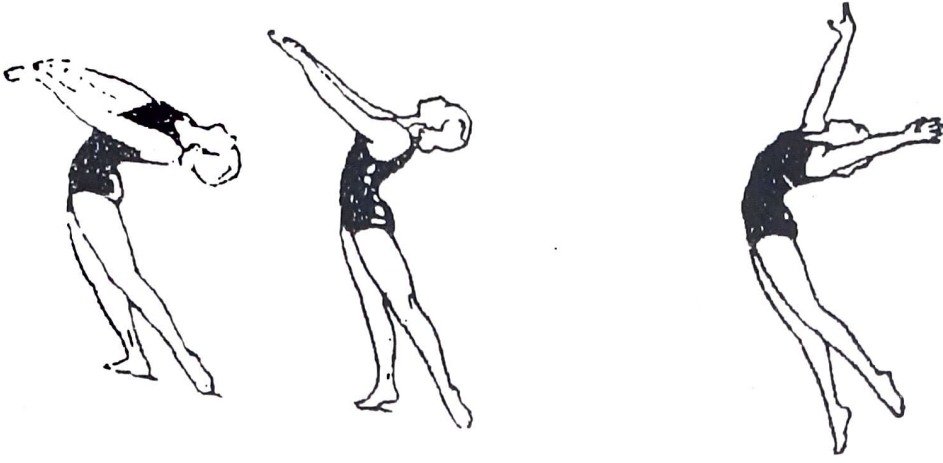


شكل (٢٨)

ومن أمثلة تمرينات المرحجة لأعلى ما يلي:

- {وقوف. الوضع أماماً. الذراعان عالياً. انحناء} ثني الركبتين قليلاً ثم مد الجسم عالياً مع مرجحة الذراعين لأعلى، ويمكن أداء التمرين السابق مع الوثب لأعلى كما في شكل (٢٩).

- التمرين السابق ولكن مع ثني الجذع خلفاً ومرجحة الذراعين أماماً، عالياً، شكل (٣٠).



شكل (٣٠)

شكل (٢٩)

(ج) التموج (الموجة)

تعتبر تمرينات التموج من بين الحركات التي تتميز بطابعها الجمالى التي تتناسب مع التمرينات الإيقاعية، كما تعتبر من الحركات التعبيرية التي يمكن ربطها بمختلف الحركات الأخرى سواء باستخدام أداة أو بدون استخدام أداة.

وحركة التموج عبارة عن تسلسل الشنى والمد فى مفاصل الجذع والذراعين والرجلين، وتعمل على تنمية صفات المرونة والرشاقة والتوازن والإحساس العضلى، ويمكن أداء حركات التموج (الموجة) سواء بالذراع أو بالجسم كله.

١- تموج الذراع:



شكل (٣١)

وفيه تبدأ الحركة من مفصل الرباط الكتفى وتنتقل إلى المرفق ثم مفاصل اليد والأصابع، كما فى الشكل (٣١)، مع مراعاة حرية حركة الذراع دون توتر.

ويحسن البدء بتعليم الأداء بذراع واحدة ثم بالذراعين معاً ثم مع تبادل

تموج الذراعين - أى ذراع وراء الأخرى - ويجب بقاء الكتف فى موضعه الطبيعى وعدم تحريكه للأمام أو الخلف أو لأعلى مع مراعاة تناسق حركة الذراع بما يتناسب مع الحركات الأخرى التى تؤدى فى نفس الوقت.

٢- تموج الجسم:

تنقسم حركات التموج بالجسم إلى ما يلى:

(أ) التموج أماماً (الموجة الأمامية).

(ب) التموج خلفاً (الموجة الخلفية).

(ج) التموج جانباً (الموجة الجانبية).

(ا) التموج أماماً (الموجة الأمامية):

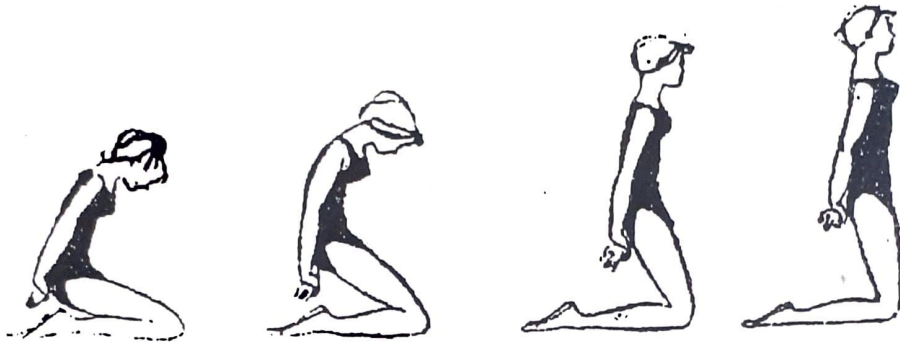
تبدأ هذه الحركة دائماً من وضع الانثناء البسيط فى الساقين وميل الجزء العلوى من الجسم أماماً بحيث يكون الظهر مستديراً والذراعان أماماً. ومن هذا الوضع ينتقل ثقل الجسم أماماً على أطراف الأصابع ثم تتسلسل الحركة من الركبة للخذ للحوض والقفص الصدرى والكتفين وأخيراً الرأس مع رفع الذراعين عالياً ليصبح الجسم مفروداً بأكمله على أطراف الأصابع، كما فى الشكل (٣٢).



شكل (٣٢)

ويمكن التمهيد لتعلم التموج أماماً (الموجة الأمامية) بالتمرين التالي:

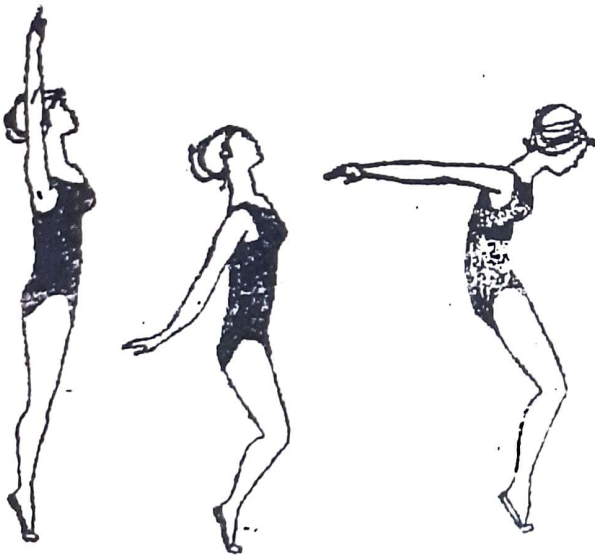
- من وضع جلوس الركوع على الكعبين وتشبيك الذراعين خلف الظهر مع ميل الجذع قليلاً للأمام وتؤدي حركة رفع الجسم من على الكعبين مع تحريك اليردف أماماً ثم يلي ذلك حركة الكتفين والرأس مع اتساع القفص الصدري كما في الشكل (٣٣). ويجب مراعاة أن الحركة الرجعية تبدأ باليردف ثم يتبعها القفص الصدري والرأس.



شكل (٣٣)

(ب) التموج خلفاً (الموجة الخلفية):

تتابع حركة التموج خلفاً (الموجة الخلفية) يسير عكس حركة التموج أماماً (الموجة الأمامية) وتبدأ من الوقوف على المشطين كما في الشكل (٣٤) والوضع النهائي يماثل الوضع الابتدائي لحركة التموج أماماً.



شكل (٣٤)

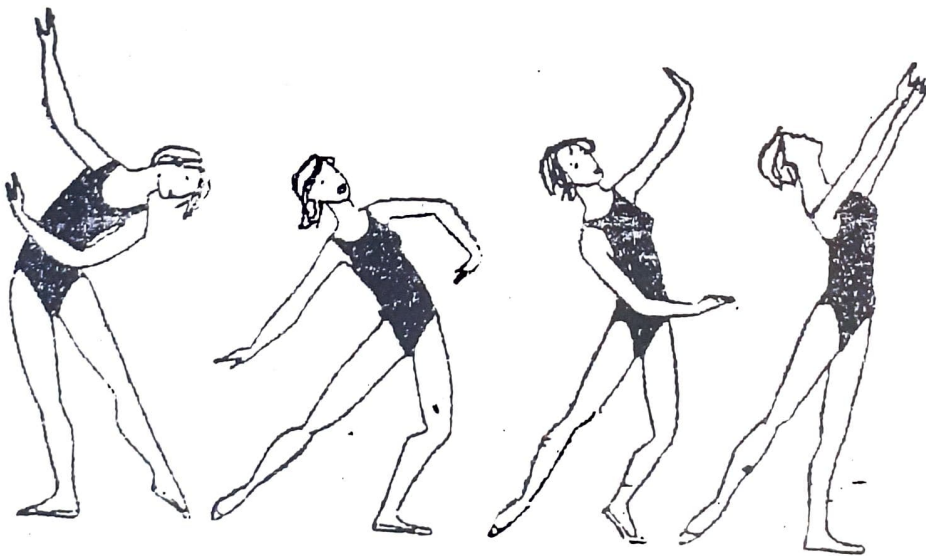
ولتعليم التموج خلفاً (الموجة الخلفية) يمكن أداء بعض التمرينات التمهيدية من وضع جلوس الركوع على الكعبين أو الجلوس طولاً أو الجلوس (جلوس تربيع).

(ج) التمرين جانبياً (الموجة الجانبية):

تشبه النوعين السابقين ولكن في الاتجاه الجانبي وتؤدي إما من الوقوف كما في شكل (٣٥)، أو من الوقوف فتحاً أو مع وضع الرجل جانبياً (استناداً للمشط) كما في الشكل (٣٦).



شكل (٣٥)



شكل (٣٦)

ويمكن التمهيد التموج جانباً بالتمرين التالي:

من الوقوف مواجه لعقل الحائط والمسك باليدين من المنتصف مع ثنى الركبتين قليلاً - يثنى الجزء العلوى من الجسم يساراً مع أداء حركة الركبتين والفخذين والردف والكتفين يساراً ثم الوقوف مع فرد الجسم والتكرار للجهة اليمنى.

٣- الحركات الأكروباتية

وهى عبارة عن وسائل إضافية مساعدة، ومن الحركات الأكروباتية التى تستخدم فى التمرينات الحديثة ما يلى: مختلف حركات الدورانات والشقليات وحركة "القبّة" والوقوف على اليدين وغير ذلك من مختلف الحركات الأكروباتية التى يمكن ربطها ببعض التمرينات الأخرى التى تدخل فى نطاق التمرينات الإيقاعية والتى يمكن معها استخدام المصاحبة الموسيقية المناسبة.

وتهدف الحركات الأكروباتية إلى تنمية صفات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والشجاعة وقوة الإرادة وغير ذلك من مختلف الصفات الأخرى.

٤- الحركات الأساسية

الحركات الأساسية عبارة عن الحركات المختلفة التى يحتاجها الإنسان فى حياته اليومية العادية، وهى عبارة عن وسائل مساعدة للتنمية البدنية الشاملة كما تعمل أيضاً على سرعة تنمية مختلف القدرات والصفات التى تساعد على سرعة تعلم فن الأداء فى التمرينات الإيقاعية.

ومن الحركات الأساسية التى يمكن استخدامها لهذا القسم ما يلى:

(أ) المشى بأنواعه: كالمشى فى جميع الاتجاهات وبمختلف الخطوات وبإضافة حركات العنق والذراعين، والمشى مع تغيير التوقيت، مع مراعاة العناية بصفة خاصة بالمشى الرياضى، (انظرى ص ٢٤٢ من هذا الكتاب).

(ب) الجرى بأنواعه: كالجرى فى جميع الاتجاهات وبمختلف الخطوات وكذلك باستخدام مختلف حركات الجسم مع مراعاة العناية بالجرى الرياضى.

(ج) الوثب والحجل: سواء على قدم واحدة أو على القدمين وفي مختلف الاتجاهات والوثب الطويل والعالي ومع الدوران وباستخدام خطوات الاقتراب.

(د) الرمي: كرمى ولقف الكرات الصغيرة والتصويب على هدف معين سواء من الحركة أو من الثبات.

(هـ) الزحف: كالزحف على الأرض أو المراتب سواء باليد أو باليدين والرجلين معاً.

(و) الحمل والرفع: مثل حمل الزميلة أو حمل كرة طبية من مكان لآخر... إلخ.

ثانياً - القسم الرئيسى للتمرينات الإيقاعية

يشتمل القسم الرئيسى على التمرينات الخاصة التى تتميز بها التمرينات الإيقاعية والتى تحمل الطابع الخاص بها، وتهدف تمرينات هذا القسم إلى تنمية الصفات البدنية المختلفة وتطوير التوافق الحركى والقدرة على أداء الحركات المركبة المتنوعة وتنمية المهارة فى أداء الحركات الخاصة التى تتكون منها التمرينات الحديثة.

ومن أهم تمرينات هذا القسم ما يلى:

١- تمرينات المشى.

٢- تمرينات الجرى.

٣- تمرينات الوثب والحجل.

٤- تمرينات التوازن.

٥- تمرينات الدورانات.

٦- تمرينات بالأدوات اليدوية.

١- تمارينات المشى

تشتمل تمارينات المشى فى هذا القسم على أنواع المشى الخاص التى تتميز بالخطوات المناسبة للتمرينات الإيقاعية والتى تتسم بالطابع الراقص والخطوات التعبيرية، وتختلف أنواع المشى فى هذا القسم عن أنواع المشى الأخرى من ناحية الشكل ومن ناحية فن الأداء، ومن أهم خطوات المشى التى يجب التدريب عليها فى هذا القسم ما يلى:

١- الخطوة الناعمة:

وهى أبسط وأسهل خطوة وتتميز بالخفة والرشاقة وفيها تبدأ الحركة من أطراف مشط القدم ثم يلمس الكعب الأرض وهو مستقيم مع ثنى غير ملحوظ فى الركبتين، وتتأرجح الذراعان قليلاً وبحرية على جانبى الجسم مع مراعاة تناسق حركة الجسم كله كوحدة واحدة.

٢- خطوة الياى:

وهى عبارة عن أداء حركة الارتداد (ياى أو سوستة) أثناء المشى مع زيادة طول الخطوة قليلاً مع مراعاة التأخير عند الرفع على أطراف الأصابع واستقامة الجسم كله وتركيز الانتباه على مرونة حركة الساق.

والخطوة الناعمة وخطوة الياى من الخطوات الإعدادية لجميع خطوات المشى والجرى التالية:

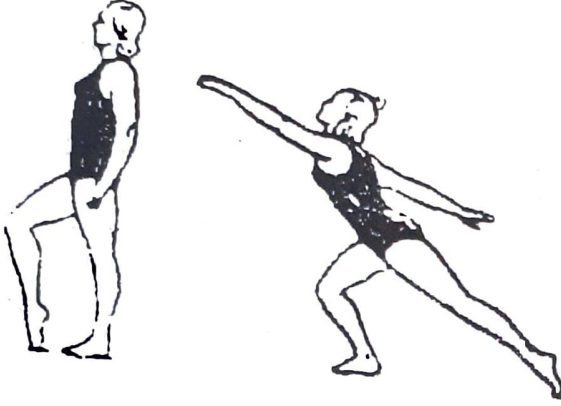
٣- الخطوة الحادة:

وفيها تمتد الساق أماماً بحيث تلامس أطراف أصابعها الأرض مع فرد الرجل الخلفية كاملاً، وأن تكون الساق الأمامية موازية للخلفية، كما فى الشكل (٣٧) مع مراعاة أداء الخطوة بحدة وسرعة مع استقامة الجذع.

٤- الخطوة العالية:

وتؤدى مع رفع الفخذ عالياً وتنثنى الساق زاوية قائمة بحيث تكون موازية للرجل الثانية ومراعاة الوضع العمودى للجسم وعدم ثنيه أماماً وخلفاً.

٥- خطوة الطعن:



شكل (٣٧)

شكل (٣٨)

وفيها تسقط القدم أماماً (مثل حركة الطعن أماماً) مع حرية حركة الذراعين على الجانب وتكون الساق الخلفية ممتدة، ويميل الجذع قليلاً للأمام والرأس على استقامتها، كما فى الشكل (٣٨).

٦- خطوة الفالس:

وهى عبارة عن ارتباط بين ثلاث خطوات، الأولى مثل الخطوة الناعمة أو خطوة الياى، والثانية والثالثة على أطراف الأصابع مع مراعاة تساوى طول الخطوات الثلاث.

٧- خطوة الجالوب:

وهى عبارة عن خطوة زحلقة للأمام أو للخلف وتؤدى على أطراف الأصابع مع فرد القدمين والركبتين.

٨- خطوة البولكا:

وهى خطوة متغيرة مع حجلة بسيطة على القدم الثابتة بعد تغيير الخطوة وتؤدى على أطراف الأصابع.

٢- تمارينات الجرى

تشتمل على أنواع من خطوات الجرى تشبه تماماً خطوات المشى السابقة ولكن مع وجود مرحلة طيران فى المنتصف بين الارتقاء والهبوط، كما تتميز بقوتها وسرعتها عن خطوات المشى.

ويجب مراعاة البدء بتعليم خطوات الجرى بعد تعلم أداء خطوات المشى المختلفة وإتقان الأداء مع التدرج فى سرعة التوقيت.

وهناك بعض الاختلافات الواضحة بين فن الأداء فى الجرى وخطوات المشى ومن أمثلة ذلك ما يلى:

١- الجرى الناعم:

يختلف عن الخطوة الناعمة فى وجود مرحلة طيران بين الارتقاء والهبوط، وفى زيادة انسيابية الحركة.

٢- الجرى الارتدادى (الباى):

وهو عبارة عن سلسلة من الوثبات الصغيرة المتتابعة مع تبديل القدمين ومراعاة استقامة الجسم فى مرحلة الطيران كما فى الشكل (٣٩)، وهذا النوع من الجرى يتميز بزيادة بذل الجهد ويعمل على تنمية عضلات القدم بدرجة كبيرة.



شكل (٣٩)

٣- الجرى الحاد:

ويتميز بقلّة الحدة عن المشى الحاد حتى لا تفقد خطوة الجرى خفتها ورشاقتها.

٤- الجرى العالى:

مثل المشى العالى ولكن مع العناية بحركة مرجحة الفخذ أماماً.

٣- تمارينات الوثب

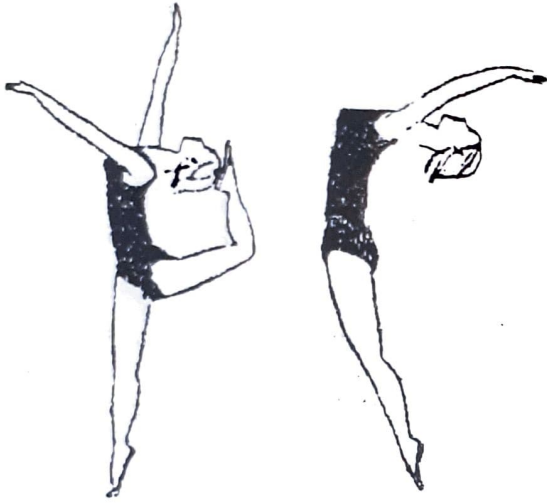
هناك أنواع متعددة من الوثبات تختلف عن بعضها من حيث مدى المرجحة ومن حيث وضع الجسم أثناء مرحلة الطيران فى الهواء، وتختلف الوثبات فى التمارينات الإيقاعية عن الوثبات العادية فى التمارينات التعليمية السابق ذكرها نظراً لأن الهدف منها فى التمارينات الإيقاعية هو إظهار النواحي الجمالية وخاصة بالنسبة

لوضع الجسم أثناء مرحلة الطيران فى الهواء، بالإضافة إلى دقة أداء حركة الارتقاء وحركة الهبوط المرنة مما يعمل على زيادة تقدير درجة الأداء.

ومن أنواع الوثبات الأساسية فى التمرينات الإيقاعية ما يلى:

١- الوثبة المفرودة:

وهى وثبة عالية تؤدى بالارتقاء بالقدمين وفرد الجسم، ويراعى فى هذه الوثبة محاولة الوصول لأعلى مدى مع الاحتفاظ بالوضع العمودى للجسم، وتؤدى الوثبة المفرودة إما مع ضم الرجلين كما فى الشكل (٤٠) أو مع رفع رجل خلفاً عالياً للمس الرأس، كما فى شكل (٤١)، ويمكن أداء هذه الوثبة إما فى المكان أو بالوثب أماماً.

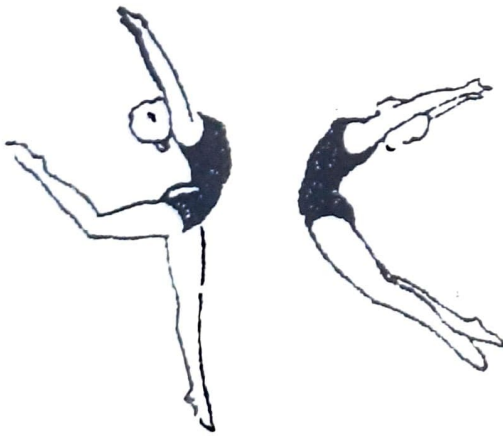


شكل (٤١)

شكل (٤٠)

٢- الوثبة المقوسية:

مثل الوثبة السابقة ولكن مع تقوس الجسم خلفاً، وتؤدى إما من المكان أو مع خطوات اقتراب، ويمكن أداء هذه الوثبة مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً كما فى الشكل (٤٢)، أو مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع مرجحة الرجل خلفاً، كما فى شكل (٤٣) مما يعمل على زيادة تقوس الجسم خلفاً.



شكل (٤٣)

شكل (٤٢)

٣- الوثبة العالية:

وهى عبارة عن الوثب عالياً من الارتقاء بقدم واحدة ورفع الرجل الأخرى زاوية قائمة، ويمكن مرجحة الذراع التي على جانب الرجل المنثنية عالياً والذراع الأخرى أماماً، كما يمكن مرجحة الذراعين أماماً عالياً، كما فى الشكل (٤٤).

٤- الوثبة الطائرة: (وثبة الفجوة)

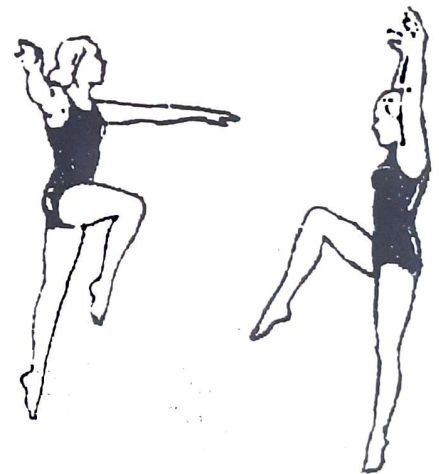
وهى عبارة عن خطوة طائرة من الارتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى مع مراعاة فرد الساقين أثناء مرحلة الطيران شكل (٤٥)، ويمكن أداء هذه الوثبة مع أداء مختلف حركات الذراعين سواء مع المد أماماً، أو جانبياً أو ذراع أماماً والآخر جانبياً.

٥- الوثبة الطائرة المائلة: (الفضوة المائلة)

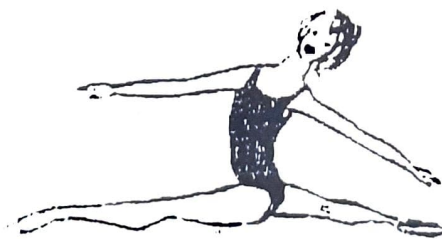
وهى مثل الوثبة السابقة ولكن مع ميل الرجلين - أى عدم رفع الرجلين لأعلى بدرجة كبيرة، كما فى الشكل (٤٦).



شكل (٤٦)



شكل (٤٤)



شكل (٤٥)

٦- الوثبة الطائرة مع ثنى الركبة الأمامية:

وهي تشبه الوثبة الطائرة (الفجوة) ولكن مع ثنى الركبة الأمامية نصفاً، شكل (٤٧)، أو كاملاً شكل (٤٨)، مع مراعاة تقوس الجزء العلوي من الجسم، ويمكن رفع الذراعين مائلاً عالياً أو جانباً.



شكل (٤٨)



شكل (٤٧)

٧- الوثبة الطائرة مع دفع الركبة الخلفية بالقدم الأمامية بعد ثنيها:

وتشبه الوثبة الطائرة ولكن مع ثنى ساق الرجل الأمامية لدفع ركبة الرجل الخلفية بالقدم مع ثنيها، شكل (٤٩)، ويمكن أداء هذه الوثبة مع رفع الذراعين أماماً أو جانباً أو ذراع أماماً.



شكل (٤٩)

٨- الوثبة مع تبديل الرجلين:

وهي عبارة عن الوثب من قدم لأخرى مع مرجحة الرجل أماماً أو خلفاً شكل (٥٠)، ويراعى مرجحة الرجل الحرة أولاً ثم رجل الارتقاء ثانياً ورفع الذراعين عالياً أو جانباً، وهذه الوثبة عبارة عن وثبة «مقصية» خلفية.

٩- الوثبة المقفولة:

وهي وثبة عالية مع رفع الرجلين عاليًا وانثناء الركبة وميل الجزء العلوي من الجسم والرأس والذراعين أمامًا، شكل (٥١)، ويمكن أداء هذه الوثبة من الارتقاء بقدم واحدة، أو بالقدمين وسواء من الثبات أو من الحركة.

شكل (٥١)



شكل (٥٠)



١٠- الوثبة المفتوحة المائلة:

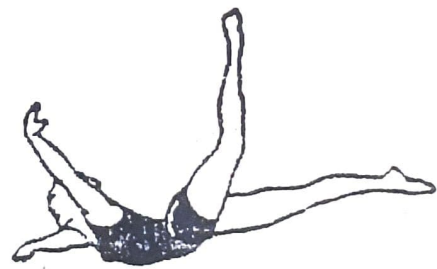
وهي وثبة عالية وتؤدي بالارتقاء بالقدمين أو بقدم واحدة مع مرجحة الرجل عاليًا خلفًا وميل الجزء العلوي من الجسم خلفًا مع رفع الذراعين مائلًا عاليًا، شكل (٥٢).

١١- وثبة الحلقة:

وهي وثبة عالية تؤدي مع الارتقاء بالقدمين، وفيها يتقوس الجذع خلفًا ورفع الذراعين عاليًا خلفًا مع ثني الساقين خلفًا لكي تلمس القدمين الرأس، شكل (٥٣).



شكل (٥٣)



شكل (٥٢)

وفى الدراسة التى أجرتها شهيرة شقير بعنوان "النظرة الحديثة لعنصر المرونة كأحد أسس التعليم فى التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى)" قدمت بعض الأمثلة لمتطلبات المرونة لعنصر الوثبات والفجوات على النحو التالى:

متطلبات المرونة	<p>المجموعة الأولى</p> <p>الفجوة Split Leap</p>
<p>مرونة فى مفاصل الحوض - فى مفصل الركبة - فى مفصل رسيغ القدم - فى العمود الفقرى - فى مفاصل الأكتاف.</p>	<p>مع عمل حلقة</p> <p>With Ring</p> 
<p>مرونة فى مفاصل الحوض - مرونة عالية فى مفاصل العمود الفقرى خلفاً وخاصة مرونة منطقة الفقرات القطنية والظهرية ومفصلي الأكتاف.</p>	<p>مع ثنى الجذع خلفاً</p> <p>The back bend</p> 
<p>مرونة العمود الفقرى خلفاً مع مرونة مفصلي الفخذ والركبة.</p>	<p>حلقة مع ثنى الجذع خلفاً</p> <p>Ring & Back bend</p> 
متطلبات المرونة	<p>المجموعة الثانية</p> <p>الغزاة Stag Leap</p>
<p>مرونة مفصل الفخذ خلفاً مع مرونة العمود الفقرى والركبة.</p>	<p>مع عمل حلقة</p> <p>With Ring</p> 
<p>مرونة العمود الفقرى خلفاً مع مرونة زائدة فى مفصلي الفخذ ومفصلي الأكتاف.</p>	<p>مع ثنى الجذع خلفاً</p> <p>The back bend</p> 

مرونة العمود الفقري خلفاً مع
مرونة زائدة فى مفصلى الفخذ.



حلقة مع ثنى الجذع خلفاً
With Ring & Back bend

مرونة العمود الفقري خلفاً مع
مرونة الكتف والفخذ.



مع الارتقاء بالقدمين معاً
With Take off form
2 feet

متطلبات المرونة

بعض صعوبات المجموعة الثالثة

قفزة القوزاق 4 Cossack Jump

مرونة مفصل الفخذ أماماً ومرونة
مفصل الركبة.


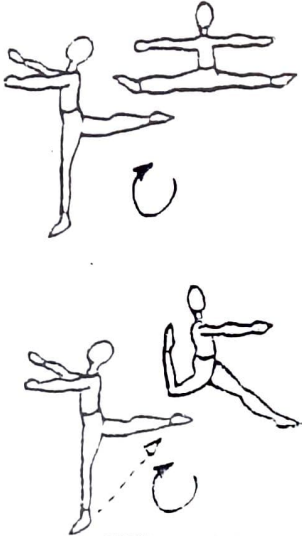


مع رفع إحدى الرجلين
للأعلى بالمساعدة
Leg ingh up with help

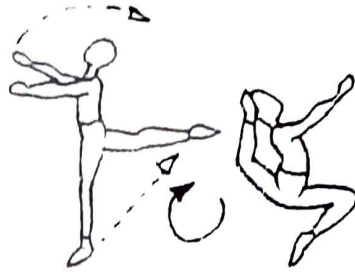
مرونة مفصل الفخذ أماماً ومرونة
مفصلى الأكتاف.



مع رفع إحدى الرجلين
لأعلى بدون مساعدة
With out help

متطلبات المرونة	بعض صعوبات المجموعة الرابعة قفزة الحلقة Ring Jump
<p>مرونة مفصلي الفخذ خلفاً ومرونة العمود الفقري.</p> <p>مرونة العمود الفقري ومفصلي الفخذ خلفاً.</p> <p>مرونة زائدة عن الحدود الطبيعية للعمود الفقري ومفصلي الفخذ خلفاً.</p>	<p>بالرجلين منفصلين With Legs Separated</p> <p>والرجلين معاً + الارتقاء بالقدمين With Ring with both legs + booth feet</p> <p>بالرجلين معاً مع ثني الظهر خلفاً + الارتقاء بالقدمين Together + back bend with 2 feet</p>
متطلبات المرونة	<p>المجموعة الخامسة Jete</p> 
<p>مرونة مفصلي الفخذ جانباً.</p> <p>مرونة مفصلي الفخذ جانباً وخلفاً مع الجذع خلفاً.</p>	<p>مع الدوران With Turn</p> <p>مع عمل حلقة With Ring</p> 

مرونة مفصلي الفخذ خلفاً وجانبياً
مع الجذع خلفاً.

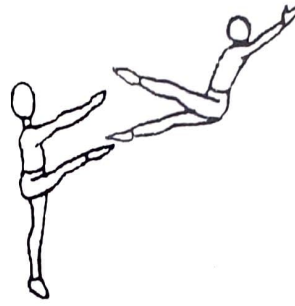


مع كل ما سبق + الدوران
With Turn

متطلبات المرونة

المجموعة السادسة
المقصات Scissors

مرونة مفصلي الفخذ أماماً.



المقصات مع الدوران ١٨٠°
Turn 180° + Scissors

متطلبات المرونة

المجموعة الثامنة
قفزة الـ Bike & Straddle

مرونة مفصلي الفخذ أماماً
والعمود الفقري أماماً.



مع الارتقاء بالقدمين
Take off from 2 feet

مرونة مفصلي الفخذ جانبياً مع
مرونة العمود الفقري أماماً.

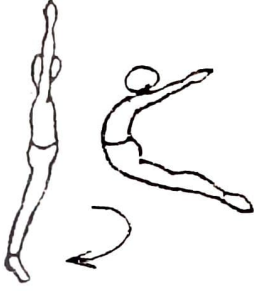
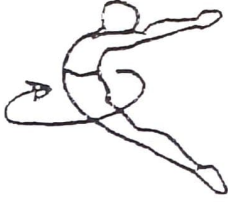
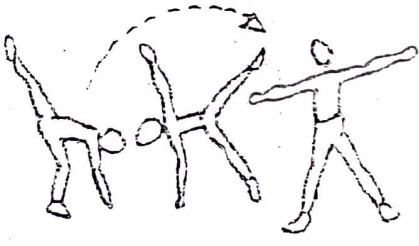


قفزة Straddle جانبية

مرونة مفصلي الفخذ جانبياً أماماً
مع مرونة العمود الفقري أماماً.



مع كل ما سبق + الدوران
With turn

<p>متطلبات المرونة</p>	<p>المجموعة التاسعة (القفزة المقوسة Arch J.</p>
<p>مرونة للعمود الفقري خلفاً قليلاً. مرونة العمود الفقري خلفاً ومرونة الأكتاف.</p>	<p>مع عمل نصف لفة (180) 1/2 Turn</p>  <p>مع عمل لفة كاملة 360 with one Turn</p> 
<p>متطلبات المرونة</p>	<p>المجموعة العاشرة Vertical J. القفز العمودي</p>
<p>مرونة مفاصل الفخذين.</p>	<p>Butterfly</p> 

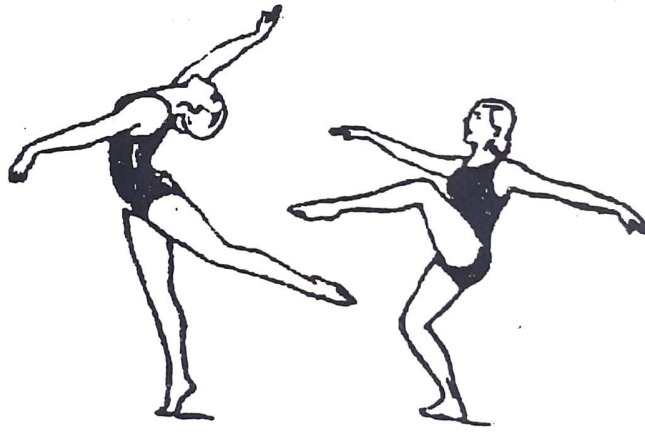
٤- تمارين التوازن

تهدف تمارين التوازن إلى اكتساب القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع والتي تعتبر من العوامل المهمة في التمارين الحديثة.

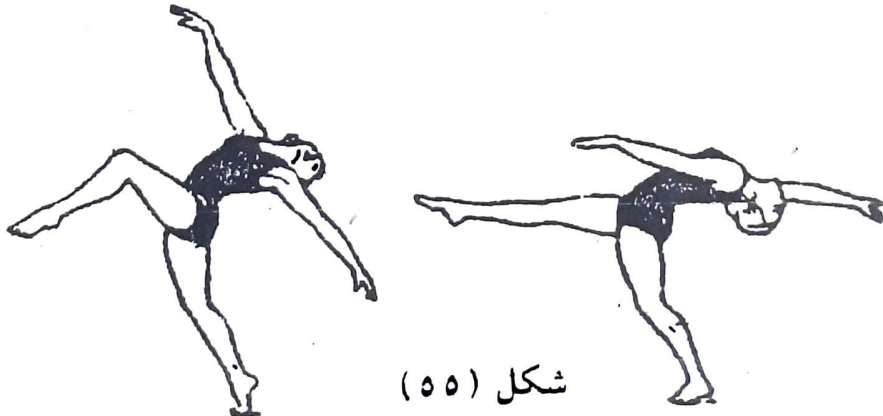
ويمكن أداء تمارين التوازن سواء في المكان (التوازن الثابت) مثل الوقوف على قدم واحدة (في البداية يكون الوقوف على القدم ثم على مشط القدم وأخيراً على أصابع القدم)، ويمكن أداء مختلف الأوضاع والحركات سواء بالذراعين أو الجذع.

كما يمكن أداء تمارين التوازن من الحركة (التوازن الحركي) مثل المشي أو الجري ثم الوقوف على المشطين أو أطراف الأصابع ومع أداء بعض الحركات أو الأوضاع بالذراعين أو بالرجل الحرة أو بالجذع ويمكن ربط هذا النوع من التوازن مع خطوات الرقص المختلفة.

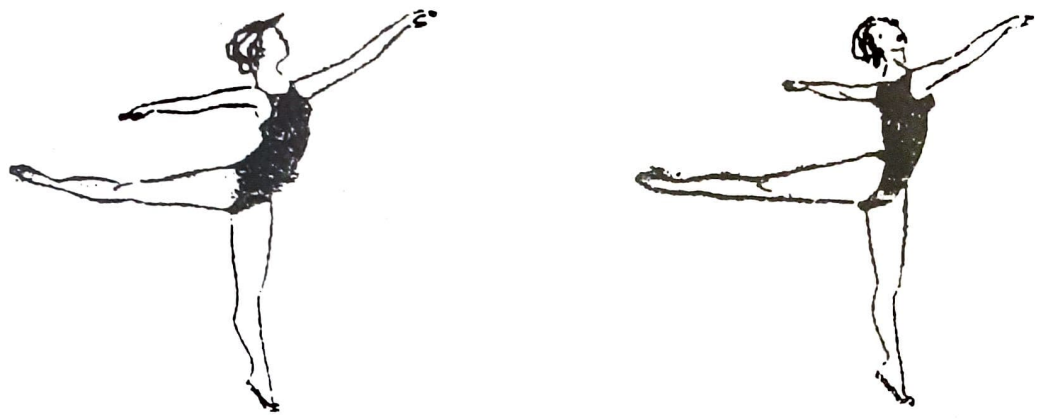
والأشكال (٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧) توضح بعض أنواع تمارين التوازن التي يمكن استخدامها في التمارين الإيقاعية.



شكل (٥٤)



شكل (٥٥)



شكل (٥٦)

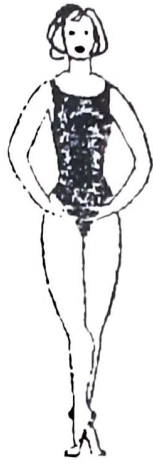


شكل (٥٧)

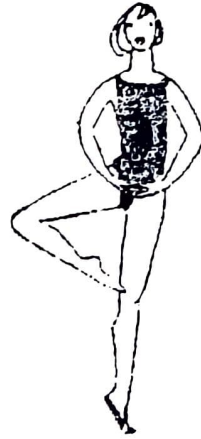
٥- الدورانات

الدورانات عبارة عن حركات توازن معقدة من نوع خاص وتتطلب القدرة على حسن استخدام خاصية القصور الذاتي، كما تعمل على تدريب جهاز حفظ التوازن (الموجود في الأذن الوسطى).

وهناك أنواع متعددة من الدورانات في التمرينات الإيقاعية مثل الدوران مع تقاطع الساق أماماً أو خلف القدم الثابتة أو الدوران على قدم مع أداء مختلف الأوضاع بالرجل الحرة، أو الدوران مع ميل الجذع جانباً... إلخ والأشكال (٥٨)، (٥٩)، (٦٠)، (٦١) توضح بعض حركات الدورانات التي يمكن استخدامها في التمرينات الإيقاعية.



شکل (۵۹)



شکل (۵۸)



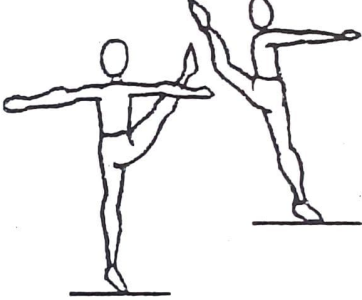






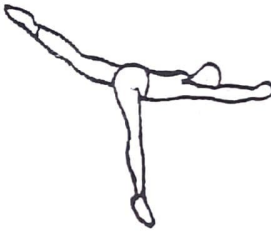
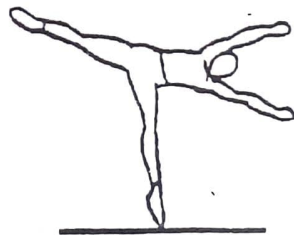

شکل (۶۰)





شکل (۶۱)



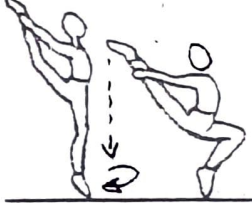
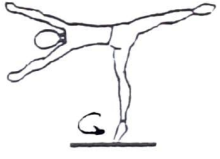

وفى الدراسة التى أجرتها شهيرة شقير السابق ذكرها قدمت بعض الأمثلة
 لتطلبات المرونة لعنصر التوازن على النحو التالى:

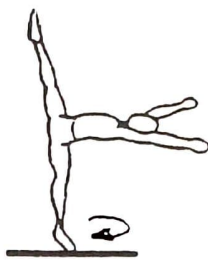

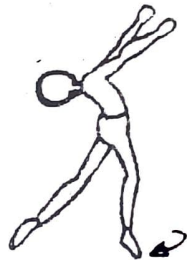
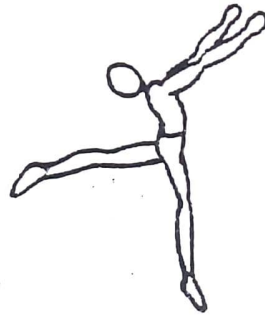

متطلبات المرونة	صعوبة المجموعة الأولى
مرونة مفصل الفخذ أماماً.	 <p>مع رفع الرجل للأعلى بالمساعدة Lift leg with help</p>
مرونة مفصل الفخذ أماماً.	 <p>مع رفع الرجل لأعلى بدون مساعدة With out help</p>
مرونة مفصل الفخذ خلفاً وجانباً.	 <p>نفس ما سبق، مع رفع الرجل الحرة خلفاً أو جانباً.</p>
متطلبات المرونة	المجموعة الثانية
مرونة مفصل الفخذ أماماً	 <p>مع رفع الرجل لأعلى بالمساعدة Lift leg with help</p>
مرونة مفصل الفخذ أماماً	 <p>مع رفع الرجل لأعلى بدون مساعدة with out help</p>

<p>مرونة مفصل الفخذ أماماً مع مرونة العمود الفقري خلفاً.</p> <p>مرونة مفصل الفخذ خلفاً وجانباً.</p>	<p>مع ثني الجذع خلفاً With Back bend</p>   <p>نفس ما سبق، مع رفع الرجل الحرة خلفاً أو جانباً.</p>
<p>متطلبات المرونة</p>	<p>المجموعة الثالثة</p>
<p>مرونة مفصل الفخذ خلفاً قليلاً.</p> <p>مرونة العمود الفقري جانباً مع مرونة مفصل الفخذ.</p> <p>مرونة مفصلي الفخذ والعمود الفقري خلفاً.</p>	<p>التوازن والجذع في المستوى الأفقى أو أقل</p> <p>Trunk at the horizontal Or lower front scale</p>  <p>جانبي Side Scale العمود الفقري جانباً.</p>  <p>خلفي Back Scale</p> 

وفى الدراسة التى أجرتها شهيرة شقير قدمت بعض الأمثلة لمتطلبات المرونة
لعنصر الدورانات على النحو التالى:

متطلبات المرونة	صعوبة المجموعة الأولى
مرونة مفصل الفخذ أماماً.	 <p>مع رفع الرجل الحرة أماماً عالياً أو جانبياً بالمساعدة Lift leg f. high up with help</p>
مرونة مفصل الفخذ أماماً.	 <p>مع رفع الرجل الحرة أماماً عالياً أو جانبياً بدون مساعدة With out help</p>
مرونة مفصل الفخذ أماماً ومفصل الركبة.	 <p>الرجل الحرة عالياً والدوران فى وضع ٣٦٠ ° فأكثر Cossack</p>
مرونة مفصل الفخذ أماماً.	 <p>الرجل الحرة عالياً مع ثنى الرجل الارتكاز ببطء بالمساعدة Lift free leg with bent S. I. progressively with help</p>

متطلبات المرونة	صعوبة المجموعة الثانية
<p>مرونة مفصل الفخذ خلفاً.</p> <p>مرونة العمود الفقري والفخذ خلفاً.</p> <p>مرونة العمود الفقري والفخذ خلفاً.</p>	<p>مع رفع الرجل الحرة خلفاً عالياً بدون مساعدة. With Out help</p>  <p>الرجل الحرة عالياً والدوران في وضع ٣٦٠ درجة أو أكثر Cossack</p>  <p>الرجل الحرة عالياً مع ثني رجل الاتكاز ببطء بالمساعدة ٣٦٠ درجة أو أكثر</p> 
متطلبات المرونة	صعوبة المجموعة الثالثة
<p>مرونة العمود الفقري جانبياً والكتفين.</p> <p>مرونة في مفاصل الحوض والفخذين.</p>	<p>دوران مع عمل ميزان جانبي ٣٦٠ درجة أو أكثر Side Scale</p>  <p>دوران مع عمل انفراج زاوى والجذع فى المستوى الأفقى بالمساعدة ٣٦٠ درجة أو أكثر Side split + horizontal Turnk + with help</p> 

<p>مرونة مفصل الفخذ خلفاً والجذع أماماً.</p>	<p>انفراج زاوى خلفاً والجذع أفقى ٣٦° أو أكثر Back Split with horizontal trunk</p> 
<p>متطلبات المرونة</p>	<p>صعوبة المجموعة الرابعة</p>
<p>مرونة العمود الفقرى أماماً.</p>	<p>التوازن بشنى الجذع أماماً ٣٦° أو أكثر Bent front</p> 
<p>مرونة العمود الفقرى خلفاً.</p>	<p>الدوران بشنى الجذع خلفاً ٣٦° أو أكثر. Bent back</p> 
<p>مرونة العمود الفقرى خلفاً ومرونة الفخذين</p>	<p>خلفاً والرجل الحرة أفقية ٣٦° أو أكثر Back with horizontal leg</p> 
<p>مرونة العمود الفقرى خلفاً ومرونة الفخذين.</p>	<p>خلفاً فى وضع Attitude ٣٦° أو أكثر</p> 

٦- التمرينات بالأدوات اليدوية

تحتل التمرينات بالأدوات اليدوية مكانة مهمة في التمرينات الإيقاعية وتهدف إلى تنمية المهارة والرشاقة والدقة والتوافق والتحمل والقدرة على أداء مختلف الحركات المركبة، وإتقان أداء الحركات بمختلف الأدوات اليدوية.

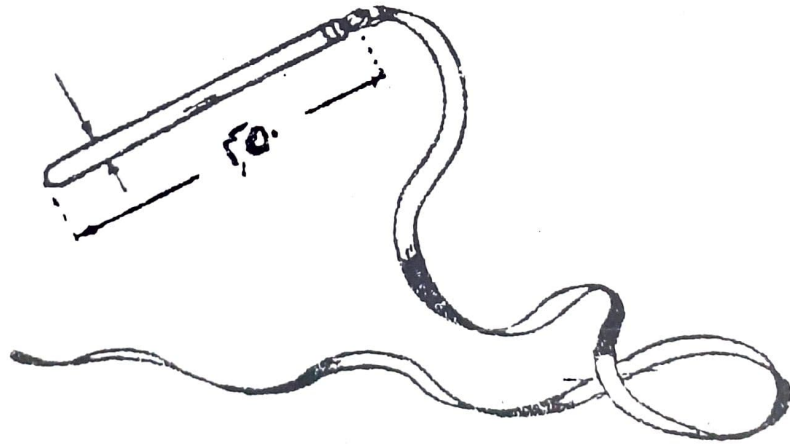
ويختلف فن الأداء لهذه التمرينات طبقاً للخصائص المميزة للأدوات المستخدمة، فقد يكون الأداء انسيابياً ناعماً أو قد يكون سريعاً خاطئاً، أو قوياً حاداً وما إلى ذلك.

ومن الأدوات المستخدمة في التمرينات الإيقاعية ما يلي: الكرات الصغيرة (كرات التمرينات) الزجاجات الخشبية، الحبال، الشرائط، الأطواق، الإشارات، الأعلام الصغيرة وغيرها من الأدوات اليدوية المختلفة.

وفيما يلي بعض النماذج المختارة للتمرينات بالأدوات اليدوية:

(أ) التمرينات بالشریط

يتكون الشريط من جزئين رئيسيين هما العصا والشریط وبينهما سلسلة مصنوعة من مادة معدنية تسمح بسهولة الحركة في الاتجاهات المختلفة، وتصنع العصا من الخشب أو البلاستيك وطولها ما بين ٥٠ - ٦٠ سم وسمكه ١ سم، وتصنع الشريط من قماش الستان وعرضه ٤ - ٦ سم وطوله للكبار ٦ م ووزنه ٣٥ جم بدون العصا والسلسلة شكل (٦٢).



شكل (٦٢)

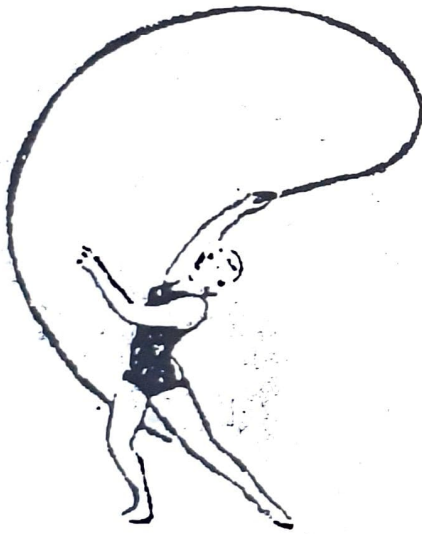
والتسرينات باستخدام الشريط عبارة عن مرجحات أو دورانات أو مرجحات ثمانية أو خطوط ثعبانية (متعرجة).

- المرجحات:

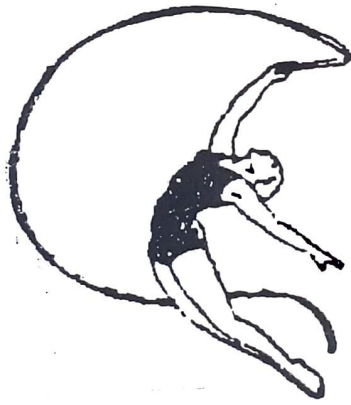
يمكن أداء مختلف المرجحات الدائرية أو البندولية بالشريط في مختلف الاتجاهات ومن اتخاذ مختلف الأوضاع الابتدائية سواء من الثبات كما في شكل (٦٣) أو من الحركة كما في شكل (٦٤)، كما يمكن أداء دائرة صغيرة باستخدام حركة مفصل اليد.

- الخطوط الثعبانية:

يمكن أداء مختلف الخطوط الثعبانية (المتعرجة) مثل الخطوط الثعبانية العسودية على ارتفاعات مختلفة بواسطة حركة ارتفاع وانخفاض مفاصل اليد سواء من الثبات أو من الحركة كما في الشكل (٦٥)، ويراعى دائماً حرية حركة المرفق.



شكل (٦٣)

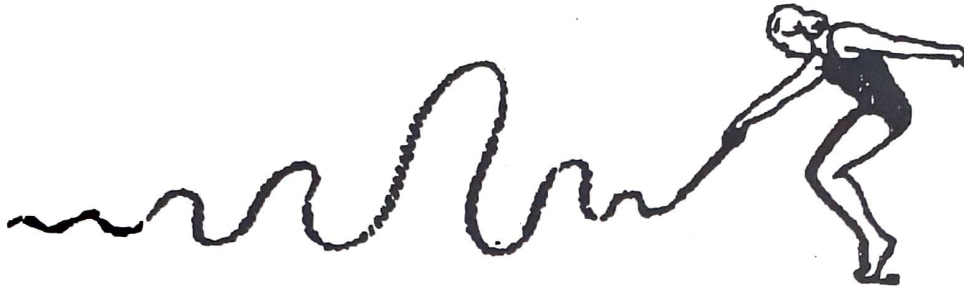


شكل (٦٤)



شكل (٦٥)

كما يمكن أداء الخطوط الشعبانية الموازية للأرض، كما فى الشكل (٦٦)، بواسطة حركة مفصل اليد يميناً ويساراً، وتؤدى فى مختلف الاتجاهات والارتفاعات مع مراعاة حرية حركة المرفق.



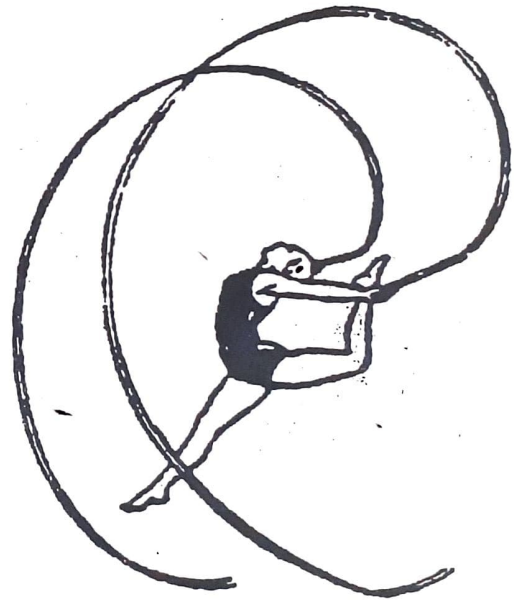
شكل (٦٦)

كما يمكن أداء الخطوط الشعبانية العمودية من أعلى لأسفل وذلك بخفض اليد تدريجياً إلى أسفل كما فى الشكل (٦٧).

ولا يقتصر أداء التمرينات السابقة على شريط واحد فقط بل يمكن استخدام شريطين كما فى الشكل (٦٨)، مع مراعاة انسيابية حركة الشريطين معاً.



شكل (٦٧)



شكل (٦٨)

وينبغى عقب إتقان اللاعب للناصر المهمة للتمرينات باستخدام الشريط العمل على ربط مختلف التمرينات السابقة بحركات الجسم كله أو بخطوات الجرى أو الوثبات المختلفة.... إلخ.

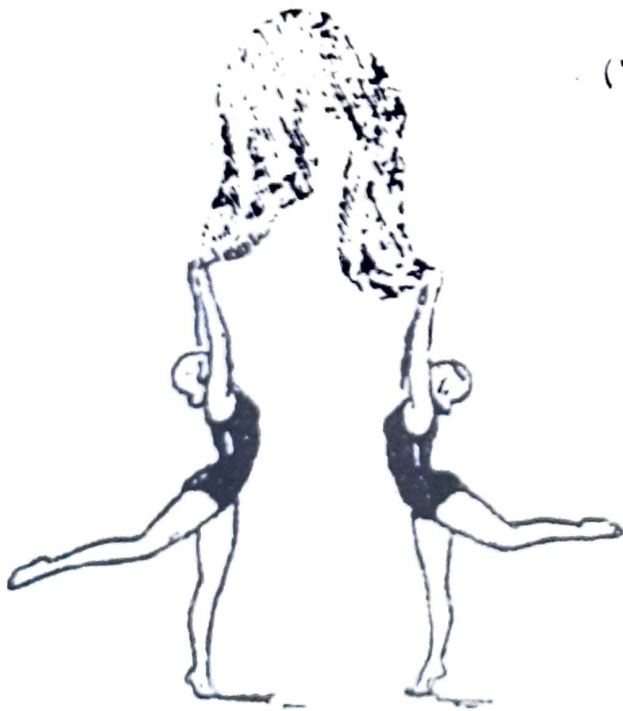
(ب) التمرينات بالإشارات

يمكن أداء مختلف حركات الدورانات والمرجحات والتمرينات سواء بإشارات واحد أو إشاريين وكذلك بذراع واحدة أو بذراعيين، وتتميز هذه الحركات بديناميكيته ونعومتها.

والشكل (٦٩) يوضح بعض تمرينات الإشارات باستخدام الذراعين مع المرجحة لأعلى، كما يوضح الشكل (٧٠) حركة المرجحة لأعلى باستخدام الإشارات مع المسك بذراع واحدة، ويوضح الشكل (٧١) تمريناً زوجياً لحركة المرجحة لأعلى باستخدام الإشارات مع المسك بالذراعين، كما يمكن أداء التمرينات السابقة مع رمي الإشارات عالياً عقب المرجحة لأعلى.



شكل (٦٩)



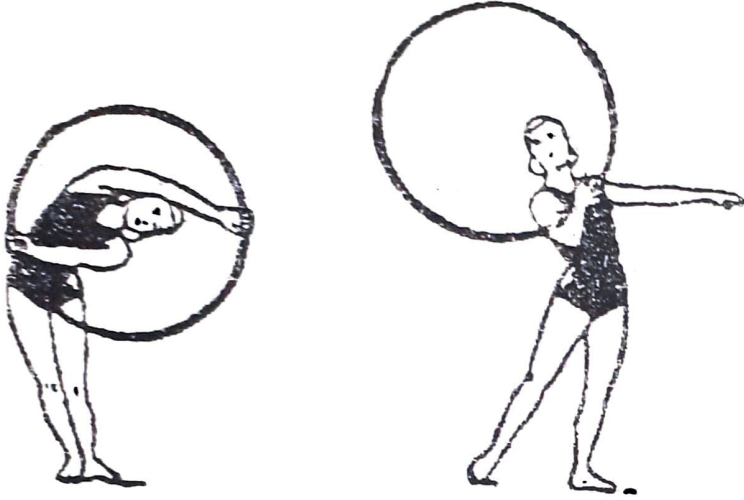
شكل (٧١)



شكل (٧٠)

(ج) التمرينات بالطوق

يمكن استخدام أطواق خشبية أو معدنية أو بلاستيك، ويتراوح قطر الطوق ما بين ٨٠ - ٩٠ سم ووزن ٣٠٠ جم، وسمكه ما بين ١,٥ - ٢ سم، ومن أمثلة تمرينات الطوق ما يلي:



- دوران الطوق بيد واحدة جهة اليسار أو اليمين سواء أمام الجسم أو جانب الجسم وعلى مختلف الارتفاعات، شكل (٧٢).

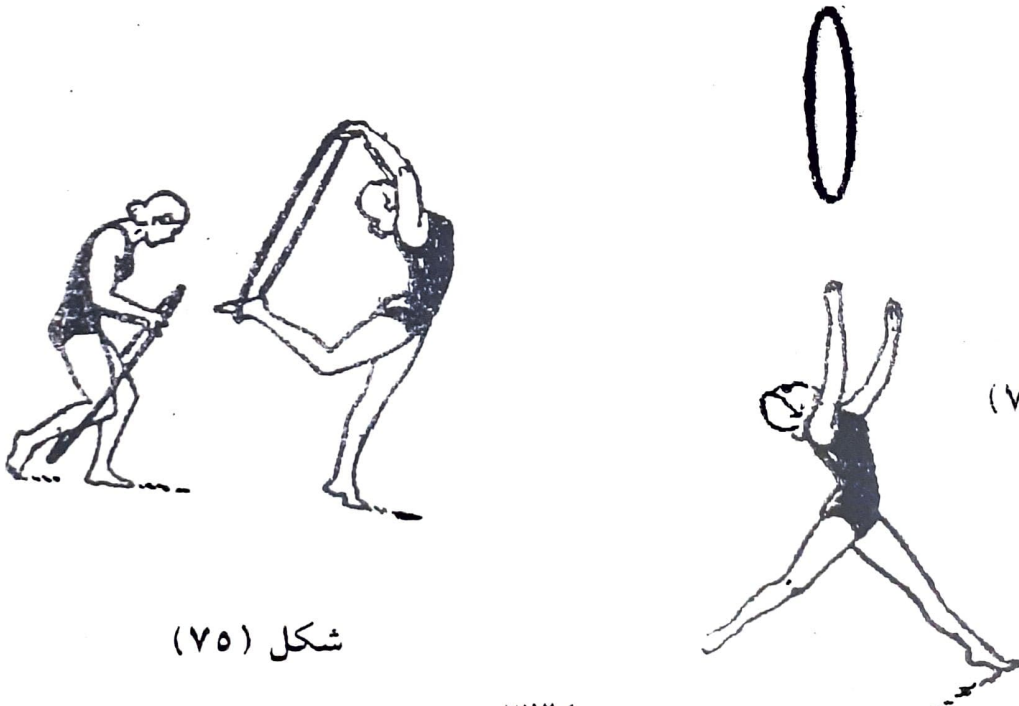
- دوران الطوق حول محوره يساراً أو يميناً مع المسك المتباعد أمام الجسم، شكل (٧٣).

- رمي الطوق لأعلى باليدين أو بيد واحدة ثم لقفه ثانية بيد واحدة أو باليدين، شكل (٧٤).

شكل (٧٣)

شكل (٧٢)

- مسك الطوق موازياً أمام الجسم مع فرد الذراعين فخفض الطوق مع أداء خطوة بالرجل اليسرى (أو اليمنى) داخل الطوق ثم تشبيك القدم الخلفية مع الطوق ثم رفع الذراعين عالياً لرفع الطوق والرجل خلفاً شكل (٧٥).

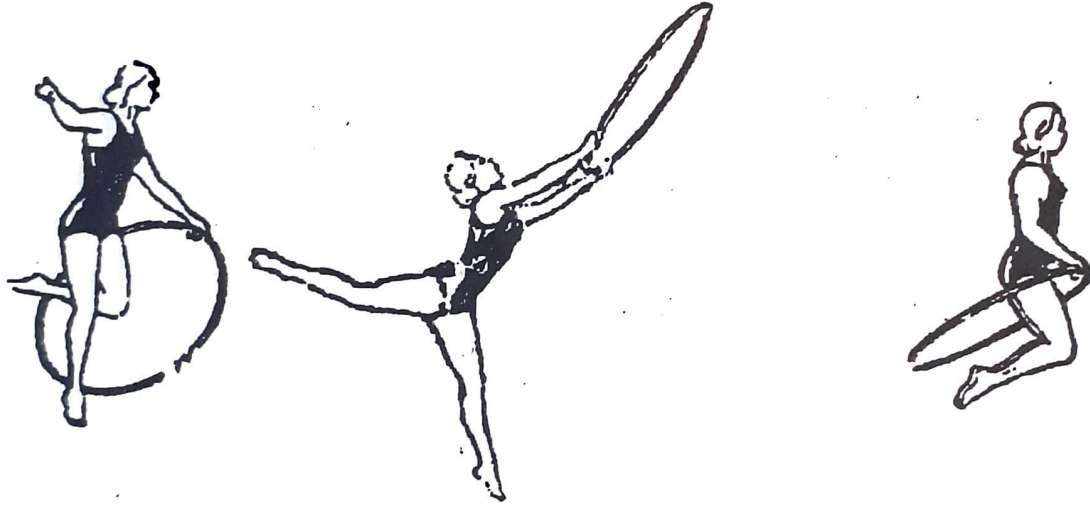


شكل (٧٤)

شكل (٧٥)

- مسك الطوق عالياً باليدين ثم مرجحة لأسفل والوثب من داخله، شكل (٧٦).
كما يمكن أداء مختلف الوثبات مع مسك الطوق بيد واحدة أو باليدين،
شكل (٧٧).

ويمكن ربط حركات الطوق السابقة مع مختلف خطوات الرقص مثل خطوات
الفالس أو البولكا أو الجالوب أو المازوكا، وينبغي مراعاة حرية ونعومة حركات
مفصل اليد وكذلك انسيابية الحركات.



شكل (٧٧)

شكل (٧٦)

(د) التمرينات بالحبل

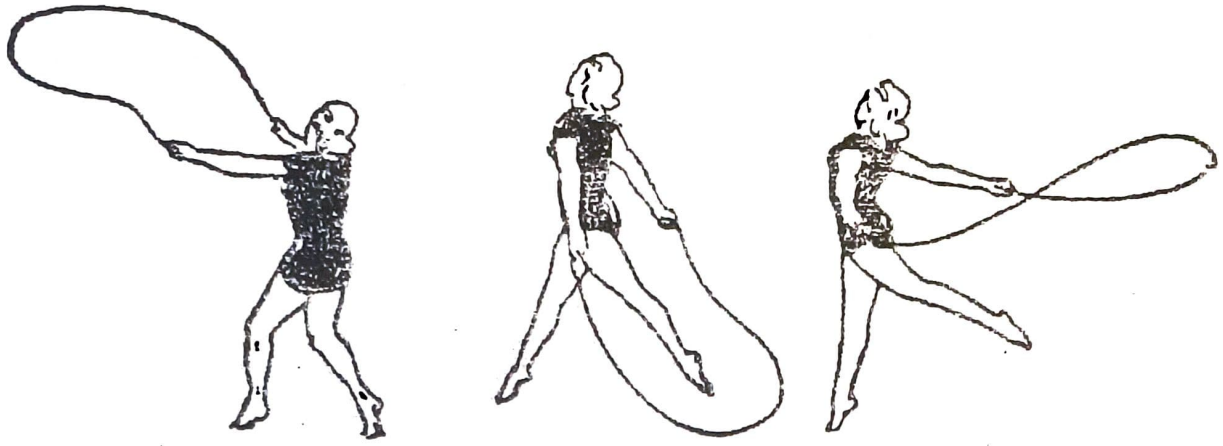
تختلف التمرينات الحديثة (الفنية) باستخدام الحبل عن تمرينات الحبال العادية في ارتباطها المباشر بالموسيقى مع تميزها بطابع خطوات الرقص، مثل المرجحات والدوائر فوق الرأس وإلى جانبى الجسم، أو الشد بالحبل بين زميلتين أو الدوران بالحبل، أو الخبط على الأرض بقبضة الحبل وغير ذلك من مختلف التمرينات الخاصة.

كما يمكن استخدام أنواع مركبة من وثبات مثل الوثب من فوق الحبل مع الدوران أو مع خطوات راقصة أو مع وثبة الحلقة أو الوثب مع تبديل الرجلين أو وثبة المقص مع الدوران... إلخ.

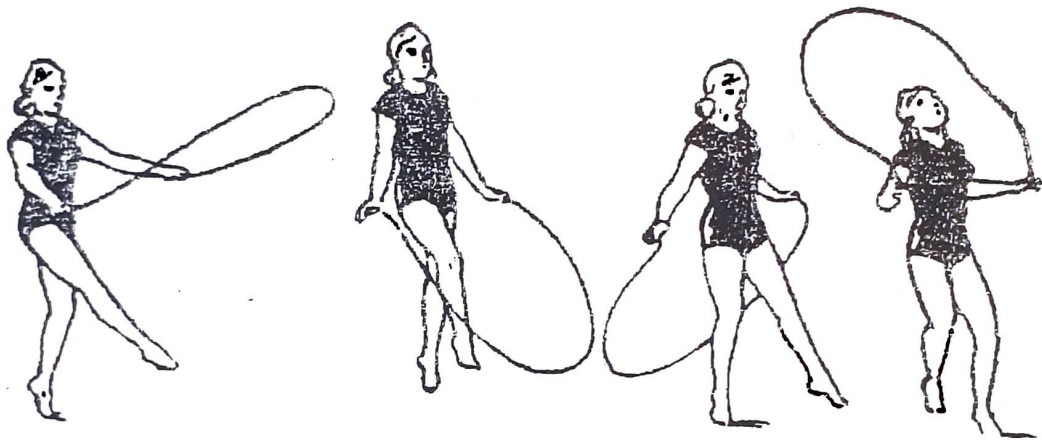
وبالنسبة للمقدمات يمكن تصعيب حركات الحبال باستخدام دوران الحبل مرتين معاً.

ويجب مراعاة دقة الموسيقى المصاحبة لتمرينات الحبال وحسن اختيارها، ومن الأنواع المناسبة البولكا والجالوب والمازوركا وكذلك موسيقى الأغاني والرقصات الشعبية، ومن أمثلة تمرينات الحبل التي يمكن استخدامها فى التمرينات الفنية ما يلى:

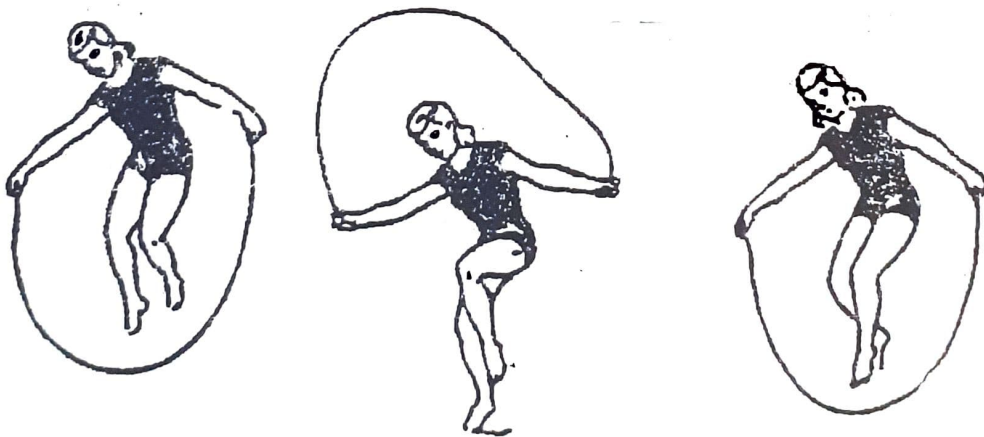
- الجرى مع دوران الحبل أماماً، كما فى الشكل (٧٩).
- الخطوة الثلاثية الجانبية مع الوثب (مثل الرقصة الشعبية) مع دوران الحبل أماماً، كما فى الشكل (٨٠).
- الوثب بالحبل مع ثنى الجذع جانباً بالشكل (٨١).



شکل (۷۹)

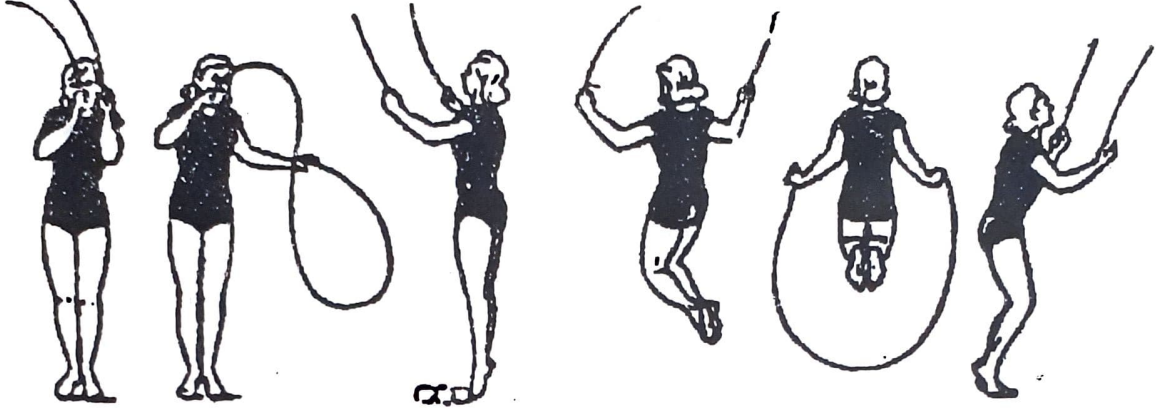


شکل (۸۰)

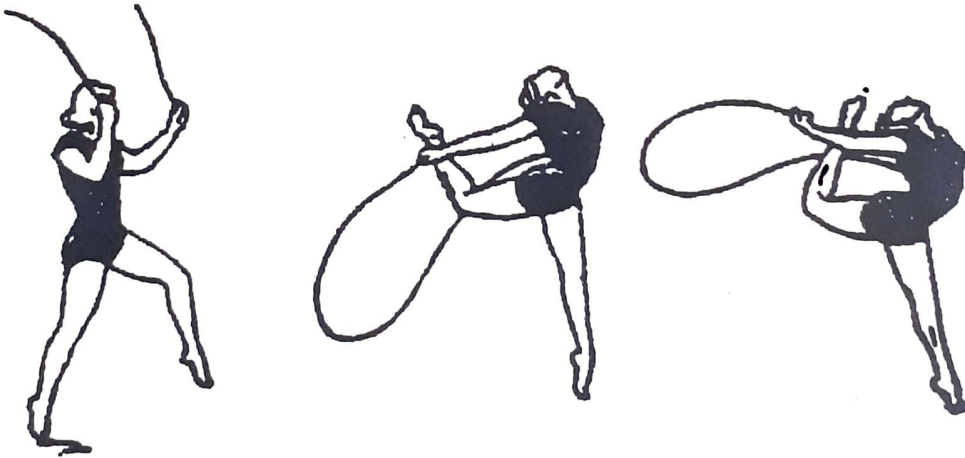


شکل (۸۱)

- الوثب بالحبل مع الدوران $\frac{3}{4}$ لفة، شكل (٨٢).
 - وثبة الحلقة بالحبل مع دوران الحبل أماماً، شكل (٨٣).



شكل (٨٢)

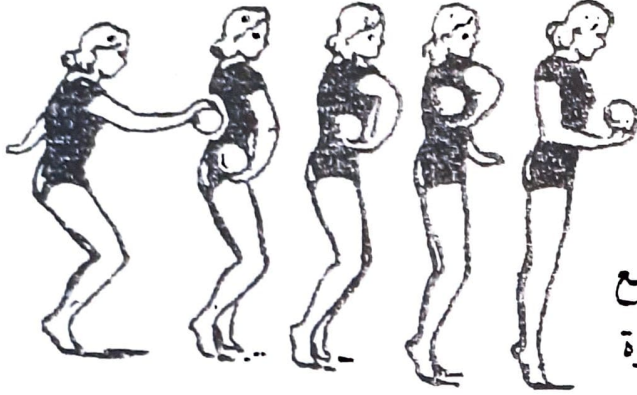


شكل (٨٣)

(هـ) التمرينات بالكرة

يمكن أداء مختلف التمرينات باستخدام الكرة، كما يمكن ربط هذه التمرينات بخطوات الرقص المتعددة، ومن أمثلة هذه التمرينات ما يلي:

- تقوس الذراع اليمنى بالكرة خلفاً مع ثني الركبتين ثم رمى الكرة من فوق الكتف الأيمن مع مد الركبتين، ثم لقفها أمام الجسم بنفس اليد من الوقوف على المشطين، كما في الشكل (٨٤).

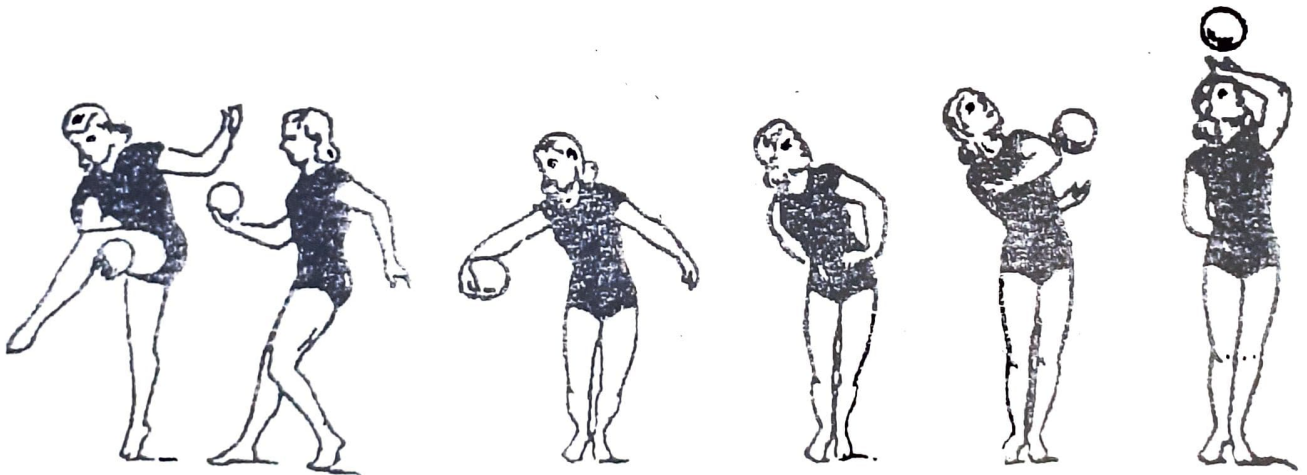


كما يمكن أداء التمرين السابق ولكن مع الرمي من فوق الكتف الأيسر ثم لقف الكرة باليدين - أي ترسم الكرة دائرة صغيرة.

شكل (٨٤)

- رمى الكرة باليد اليمنى أسفل الرجل اليسرى المرفوعة زاوية قائمة، ثم لقف الكرة بالذراع اليمنى مع خفض الرجل اليسرى، شكل (٨٥).

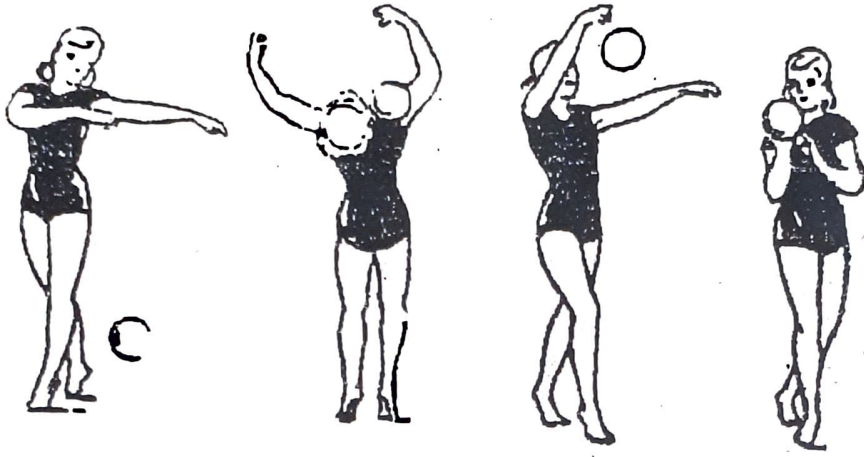
- الذراع اليمنى ممسة بالكرة جانباً، ثم ترمى الكرة خلف الظهر مائلاً عالياً يساراً، ثم لقفها باليد اليسرى أمام الجسم، كما في الشكل (٨٦).



شكل (٨٥)

شكل (٨٦)

- تنطيط الكرة على الأرض بيد واحدة مع عمل نصف دائرة بانثناء الجذع خلفاً، ثم لقف الكرة باليدين مع تقاطع الساقين، شكل (٨٧).



شكل (٨٧)

ثالثاً - القسم الخاص للتمرينات الحديثة

جميع تمرينات القسم الخاص للتمرينات الحديثة تؤدي بالمصاحبة الموسيقية التي يجب أن تعبر أصدق تعبير عن الأداء الحركي، وتشتمل تمرينات هذا القسم على التمرينات الخاصة التالية:

- ١- تمرينات خاصة لاكتساب التحكم في مختلف الحركات المتعددة التي تختلف في طابعها وتكوينها مع ارتباطها الدائم بالتغيير في التوقيت والسرعة والبطء.
- ٢- تمرينات مركبة ذات مستوى عال مع المصاحبة الموسيقية المناسبة.
- ٣- تكوينات أو جمل فردية أو جماعية مختلفة البناء والطابع وتؤدي سواء بدون أدوات أو مع استخدام الأدوات اليدوية المناسبة، وبراى الابتكار فى اختيار الأدوات المناسبة وعدم الاقتصار على الأدوات المعروفة.
- ٤- تكوينات لمختلف خطوات الرقص والوثبات المختلفة.

وتمرينات هذا القسم عبارة عن مرحلة إعدادية أخيرة لإظهار المستوى والاستعداد النهائى للاشتراك فى المسابقات أو البطولات، ويجب عدم إغفال الاهتمام بالمصاحبة الموسيقية وحسن اختيارها، وقد سبق لنا تناول هذا الموضوع فى الفصل السادس الخاص بالموسيقى والتمرينات.