

کتاب

الاعجاز السويدية

Sweedish Drill



[REDACTED]

ابو جبل - ابراهيم
اللقاب السوديه

OS 535
JAN 6

NOV 5

1393

7600

[REDACTED]
[REDACTED]

JAFET LIB
1 JUN 1993

TO 2850

J. LIB

1 OCT 1983

J. LIB

6 AUG 1985



﴿ فهرست كتاب الالعاب السويدية ﴾

صحيفة	صحيفة
٢ المقدمة	٣٩ الفصل الاول التمرينات المركبة
٣ الفصل الاول: الترية المدرسية	٤٠ : تمرينات الاكتاف
النظامية	٤٤ الفصل الثاني : تمرينات الظهر
٥ الفصل الثاني : العناية بالجسم	٤٧ الفصل الثالث : تمرينات البطن
١٠ الفصل الثالث : الحمامات	٥٢ الفصل الرابع تمرينات الاستقامة
١٤ الفصل الرابع : الملعب الحديث	الاقية
الباب الثاني	٥٩ الفصل الخامس تمرينات الارجل
١٨ الفصل الاول التمرينات الاساسية	٦٦ الفصل السادس تمرينات الجذع
١٩ : حركات الاذرع	٧٥ الفصل السابع تمرينات التعلق
٢٤ الفصل الثاني: حركات الرأس	٨٤ الفصل الثامن تمرينات التوازن
٢٧ الفصل الثالث: حركات الجذع	٩٠ الفصل التاسع التمرينات المنحرفة
٣٠ الفصل الرابع حركات الارجل	٩٨ الفصل العاشر : تمرينات القفز
٣٤ الفصل الخامس حركات التنفس	

الباب الثالث

الباب الاول

توضیح در باب احوال و عادات

و

توضیح

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

توضیح در باب احوال و عادات

796
A117aA
كتاب

الالعاب السويدية

Sweedish Drill

وهو الجزء الرابع من كتاب (الرياضة والتربية البدنية)
به مباحث في التربية البدنية على الطريقة السويدية
مع ذكر (١٥٠) حركة بدنية رياضية

« بقلم »

ابراهيم خير الله ابو هبل

مستشار رياضي لنادى أنصار القوة بمصر عضو شرف بنادى
الاتحاد الرياضى بالاسكندرية (كبتن) رئيس الفرق الخصوصية
للالعاب الرياضية بالنادى الاهلى وبالمدرسة السعيدية سابقا
والاول فى امتحان المسابقة السنوية بوزارة المعارف بمصر

حقوق اعادة الطبع محفوظة للمؤلف

57456

مطبعة مطر داخل المرور بمصر

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على رسول الله الكريم (وبعد)
فقد كنت آليت على نفسي ان جعل الجزء الرابع من مؤلفي
(الرياضة والتربية البدنية) باحثاً في العاب المتوازيات والعقلة
والحصان غير أنني رأيت أن أبدأ بالالعاب السويدية قبل ذلك
وأرجىء الاخرى للجزء الخامس القريب الظهور انشاء الله حتى
أكون قد تدرجت في سلسلة الالعاب تدرجاً ملائماً للسن وصعوبة
الاجراء وعلى ذلك فقد جعلت محتويات هذا الجزء ملائماً لبرامج
المدارس الاوربية والمصرية لان الالعاب السويدية مقررة في برنامج
وزارة معارفنا علماً وعملاً ولا ينقصنا سوى كتاب بلغتنا العربية
يسهل لنا هذا المطلب ولذلك توخيت السهولة في التعبير وايضاح
كل حركة مع الرسم اللازم لها بحيث اذا اتبع القارئ تسلسل
أجزاء كل حركة أمكنه ادائها بغاية الدقة والصحة . وقد ذكرت
أيضا كلمة عن التربية المدرسية النظامية وعن العناية بالجسم والملاعب
الحديث وأنواع الحمامات الى غير ذلك فمن عفا وأصلح فأجره
على الله ما

ابراهيم خير الله ابو هيل

طالب طب

نحريراً في أغسطس سنة ١٩١٩

الباب الاول

« فيه فصول »

الفصل الاول

— ❧ التربية المدرسية النظامية ❧ —

تنقسم التربية المدرسية الى عدة أقسام منها العلمية والعملية
والنفسية والحقيقية والنظامية وغير ذلك والنوع الاخير وهو
النظامي أهمها أذ لا يستقيم للانواع الاخرى حال الا اذا سادها
النظام أما ترى الكون بأجمعه يسير على نظام عجيب تحار فيه
العقول ؟ فالتربية المدرسية النظامية هي العوامل الاكبر في نهضة
الشبيبة من هوة الاضمحلال الى أرفع درجات الرقي . ان صحة
الجسم مع تهذيب الخلق ورفي الفكر هي كل ما نحتاج اليه في حياتنا
العملية ، والمهم في التربية النظامية ثلاثة أشياء وهي التدرج من
الاسهل الى الاصعب في الحركات البدنية والمثابة وأخيراً تحديد
زمن اللعب حسب السن مع فترات مناسبة للراحة . ولاجل الحصول
على نتيجة حسنة يجب مراعاة ما يأتي

أولاً - التمرين : بحيث يظهر تأثيره جيداً في تقوية العضلات
والمفاصل والعظام والاجهزة الداخلية للبدن ويقسمونه الى قسمين
عام وخاص فالاول يشغل المجموع العضلي والعظمي ويؤثر في زيادة

مرعة الدورة الدموية وفي انتظام التنفس وذلك كحركات الاذرع والارجل والجذع وأما التمرين الخاص فيشغل المجموع العصبي فزاد قوة ادارة الاعصاب لاعضاء الحركة وذلك كحركات التوازن وحركات التنفس والاكتاف

ثانياً - صحة اجراء التمرين ، وهي أهم من التمرين ذاته ويجب أن تكون موضع العناية والدقة لتصحيح المعلم خطأ التمرينات يقوم اعوجاج أعضاء المتمرن ويعودها الاعتدال والثبات كما يؤهلها لاجراء تمرينات أكثر صعوبة . ولذلك خصصوا لكل عضو تمرينات يسهل مراقبتها مثلاً تمرينات الجذع تمنع بقاء الظهر مقوساً وتقوى عضلات الصدر والجذع وكذلك تمرينات التنفس تلتطف الاضطرابات العصبية وتقوى الرئتين وتوسعهما وتمحو عادة التنفس من الفم بدل الانف ويسمون تمرينات الجذع بالتمرينات المصلحة وتمرينات التنفس بالتمرينات المهدئة

ثالثاً - التغذية . سبق أن تكلمنا عن ذلك في الاجزاء السالفة بوضوح تام وهنا نذكر القاريء بان التغذية لا تكون عن طريق المعدة فقط بل تكون أيضاً عن طريق التنفس فالاول يكون بواسطة تعاطي المواد المغذية الكافية لتلافي ما فقد اثناء الاحتراق في الانسجة ويساعد على النمو في الاطفال والثاني يكون باستنشاق الهواء النقي المنقى للدم عن طريق الرئتين

الفصل الثاني

﴿ العناية بالجسم ﴾

كيف تصفو الحياة لمجاهد في سبيل البقاء اذا كان من ذوى الاجسام الضعيفة مهما بلغت قواه العقلية من الرقى؟ أو كيف يرجو المتجشم صعب معترك الحياة نفعاً من جسم يتدرج في هوة الاضمحلال المنتهى باسرع زوال؟ اذاً فلم يخطئ من قال ان السعادة هي صحة الجسم والعقل المقرونة براحة الضمير ونوال الآمال الممكنة وهل تنال صحة البدن بغير عناية يوجهها المرء اليه؟

العناية بالجسم هي ولا شك اتباع القوانين الصحية التي اجمع أساطين الطب على صحتها بعد تجارب قرون خلت لنوال الصحة التي هي مطمح انظار العالم المؤمل في طول البقاء قال الدكتور فياض.

الصحة كالمال قسمت على الناس بلا مساواة فمنهم من يرث ارثاً شهيماً ومنهم من لا يصيبه الا النزر القليل وكلا الفريقين مضطر الى السعى فالفريق الاول يسعى لحفظ الارث والفريق الثاني يسعى للحصول على مثله.

الصحة كالمال سريعة النفاد يبعثرها الطيش ويفنيها الاسراف فتذهب بسهولة ولا تعوض الا بصعوبة . فان الذى يولد صحيحاً كاملاً كالذي يولد غنياً فاذا استسلم الى هوى النفس قاده التهور الى الافراط وما وراءه من سوء العاقبة ولم من أصحاء الاجسام أفضت

٣٣ قلة المبالاة بأمور الصحة وبعثداهم بأنفسهم وغرورهم بما
ملكوا من هذا الكنز الثمين الى انفاقه جزافاً بلا حكمه فهم على
حد ما قال سنيك الحكيم « لا يموتون موتاً بل يقتلون أنفسهم
قتلاً »

الصحة تاج على رؤوس الاصحاء لا يراه الا المرضى غير أن
كثيرين ممن لم يلبسوا هذا التاج استطاعوا الاتقاع بنتائجهم وتوصلوا
بالمداواة والعيشة المنتظمة الى مقاومة المؤثرات العارضة لهم في
ميدان الوجود والتمتع بحياة طويلة سليمة ولم يمنعهم ضعف بنيتهم
من أن يكونوا أقوياء الدماغ . ولد فولتير ضعيفاً هزئلاً ولم يكن
لا هله أمل ببقائه وظل هكذا طول حياته يستقبل السنين ضاحكاً
والامراض تنتابه حيناً بعد حين والموت يلوكه ولا يقوى على
ابتلاعه حتى جاز النابين وفكتور هوغو يحكى عن نفسه انه ولد
في أقصى درجات الضعف حتى اضطرت أمه الى حصر غذائتها فيه
دون اخوته وبفضل التربية الصحيحة نما وشب ثم شاب وفي حياته
من الاعمال قدر ما فيها من الايام . ويزعم كارنيجي المثرى الشهير ان
الشفاء هو المدرسة الوحيدة التي تعلم الانسان أن يكون قادراً على
الاعمال العظيمة وهو قول تشهد بصحته الايام والحوادث وينطبق
مضمونه على ما نحن بصدده فسميد هو من يتعلم في مدرسة الضعف
والآلام التي يفتحها له الوجود بأن يكون حكيماً في شبابه عادلاً في
تصرفه سائراً في اعماله على نظام لا يعرف التفريط ولا يقارب الافراط
وليست الصحة في قوة العضل فقط فان أعظم المصارعين الذين لا يسجزهم
حمل الاثقال الباهظة لا يجولون جولة في مضمار الامراض بل ربما

كانت مقاومتهم الجيوية قصيرة الأجل وكان الموت من وراء أدنى تغيير يعرض لهم في نظام معيشتهم كذلك الحال في السمن من الوجهة الصحية فإن السمن شر من الهزال وإذا زاد السمن صار داء عياء . والكبير الهامة المنتفخ الوجنتين الغليظ الرقبة البارز البطن قلما تكون دورته الدموية في انتظام وإذا تعرض لبرد بسيط كان له من ورائه نزلة صدرية لا يقوى جسمه على دفعها فيموت ليومين أو ثلاثة . ومن هذا القبيل المدمن على الخمر يحسبه الناظر اليه قويا صحيحاً ولكن الطبيب الخبير يرى من خلال جسده ما نجح من الدهن على قلبه المتمدد وكبدته المتضخمة وكليتيه المتصلبتين . وإن امتلاء الوجه وأحمرار الحدود لا يكفي للدلالة على الصحة فمن الناس من يكتسى وجهه حمرة وعلتها ورم في الرثة وكثير من البنات يسري الفقر في دهن في سن المراهقة وتبقى وجوههن موردة لسبب بسيط هو تعدد الشرايين السطحية فيها .

أما المناعة الطبيعية التي لبعضهم ضد الأمراض الوافدة كالحمى والتيفوئيد مثلاً فلا تنكفي أيضاً للدلالة على الصحة إنما الصحة في مقاومة الادواء البسيطة والاعراض الخفية فصحيح الجسم اذا تعرض لبرد لا يسبب له زكاماً أو لحرق فلا يصيبه احتقان أو للهواء المحبوس فلا يشكو صداعاً . صحيح الجسم لا يصاب بأق إذا عمل أكثر مما تعود أن يعمل ولا يتألم من معدته إذا أكل أكثر مما تعود أن يأكل صحيح الجسم من قوي على هذه المؤثرات الطفيفة التي تعرض للانسان في حياته اليومية وحفظ الموازنة في قواء فكان انفاقه منها أقل ما يمكن واستفادته غاية ما يستطيع فاذا استوفى هذه الشروط عاش طويلاً وقلماً

يموت بيلة أو اذا اعتل فأيام دائه قليلة وعذابه قصير .

ان حفظ الصحة أسهل من استرجاعها فمن يريد حفظ صحته يدرسها أولاً ويعرف حقيقة ما هو عليه من الاستعداد والدفاع ودرجة احتماله الجوع والتعب وغير ذلك حتى اذا تبينت له حدود مقاومته الحيوية لا يتعدها فاذا كان قليل الأكل مثلاً ورأى في الزيادة ضرراً كلما حاول اليها سبيلاً فليقتصر على القليل لان العبرة بما يهضم لا بما يؤكل . واذا كانت مقدورته على الاعمال العقلية أو الجسمية قليلة فليقتنع بها مثلاً اذا كان لا يستطيع العمل اكثر من ساعة فليكتف بها ولا يجهد جسمه أو دماغه فالعمل القليل يفيد اذا قامت به الاعضاء لنفسها أكثر من الكثير اذا أكرهت عليه ومتى توصل بالمراقبة والاختبار الى معرفة ما يؤذيه من المأكل أو الملبس أو العمل فلا عذر له اذا تعرض ثانيه للاسباب التي تضعف قواه وتسلبت العلل الجسدية والعقلية عليه .

أما الاعمال فتتفح العامل أو تضره حسب الطريقة التي يأخذ بها فالاسراع مضر بوجه الاجمال وخير الاعمال ما قامت به الاعضاء بتؤده ولطف فانه لا يورث ضعفاً ولا كلالاً وكلما كثرت اشغال المرء زاد احتياجه الى استعمال الرفق بنفسه والتأني في عمله ولا يجوز الاسراع واجهاد القوى الا لمن كانت أشغاله قليلة لان وقت الراحة متوفر لديه بعدها . ولكن كثيراً من الشبان يخالفون هذه القاعدة فيشتغلون كثيراً ويرتاحون قليلاً تدفعهم الحاجة الى القبول بشروط ينوء تحتها الجسم . غير ان هناك شرطاً آخر اذا لم يقم به الانسان فانه الغرض المطلوب لتمام صحته والعناية بها فعليه أن يذكر أن الليل

خلق للراحة كما خلق النهار للعمل فاذا عرف أن يتمتع به استطاع أن
يشغل عمره بطوله دون احتياج لان يستريح يوما في الاسبوع أو
عدة أيام في السنة . وخلاصة القول ان الصحة اذا كانت على الغالب
نصيبا يستلمه الانسان مع الحياة فهي في كثير من الاحيان نتيجة التربية
البدنية الصحيحة والصبر الطويل

فالعناية بالجسم أمر مهم لا يقل عن العناية بتربية المخ وهي
تتخصر في أمرين مهمين التربية البدنية الصحيحة ونظافة الجسم
فالاول سيأتى الكلام عليه بتوسع عند ذكر التمرينات المقوية
للبدن على الطريقة السويدية وهو ما يشغل أغلب صحائف كتابنا
هذا والامر الثاني وهو النظافة ونقصد بها نظافة الجلد بواسطة الاستحمام
الذى سنذكر أنواع حماماته في الفصل التالى وقد قيل أن النظافة من
الايمان والقصد هنا نظافة كل شيء من مأكل ومشرب وملبس وبدن
الى غير ذلك وهذا ما ينص عنه القانون الصحى مع عدم الافراط
والاعتدال فى مرافق الحياة



الفصل الثالث

(الحمامات)

الجلد هو الجحباب الذي يستر الاعضاء الداخلية للبدن ويحول بينها وبين اعدائها الخارجية التي يسمونها بالميكروبات تلك التي تسبب مختلف الامراض المهلكة لبني الانسان والحق يقال انها اعداء لا يستهان بها فهي خطيرة وقوية تحيط ببني البشر احاطة السوار بالمعصم فلا بد للانسان من مقاومتها بكل قواه لدوره خطرها ومنع تغلبها على زهرة حياته التي لا تلبث ان تذبل ثم تموت بين برائن هذه الاعداء الفاتكة . ان الجلد علاوة على كونه حجاباً حاجزاً وستاراً منيعاً فهو يحوي حاسة اللمس وافراز العرق المنقي للدم وفيه غير ذلك من الوظائف الامتصاصية وتوازن الحرارة البدنية التي تتم على سطحه ما يزيد واجب العناية بتنظيفه وغسله بالماء والصابون أو ماء البحر أو بعض الحمامات الاصطناعية . والامتنع حمام معناه غمر الجسم كله أو بعضه في سائل تختلف درجة حرارته أو في وسط غازي كحمامات البخار أو في وسط رخو كالطين وغيره لمدة معلومة من الزمن ثلاثين قوة تحمل البدن

وللحمامات ثلاث درجات وهي البارد والفاقر والساخن
الحمام البارد يجب أن تكون درجة حرارته من (٥-٢٥) فوق الصفر
 من مقياس الحرارة المئوي (السنتجراد) وتختلف مدة المكث فيه
 بحسب درجة حرارته فكلما انخفضت درجته وجب اقلال المكث

فيه ويجب ألا تزيد مدة المكث فيه عن (١٥) دقيقة بين تدليك
ويلاحظ أن البدن يضطرب عند سقوط الماء البارد عليه
يتلو ذلك برودة في الاعضاء وضيق في التنفس وبطء في النبض
وذلك لهرب الدم الى داخل الجسم أي الى المركز ولكن لا يلبث
أن يحصل ما يسمونه (رد الفعل) فيحمر الجلد ويسخن ويسرع
النبض وينشط ويسهل التنفس لورود الدم الى سطح الجسم
فتشمل المستحم الهمة والانشراح والنشاط . ولكن اذا طال
المكث تسبب الاضطراب يتلوه شعيرة عنيفة تنذر بالخطر المحقق
بالمستحم اذا استمر مكثه ومن المهم ألا يستحم المراهق وهو عرقان
والا تسبب عنه اشد الاضرار وكذلك اذا كانت المدة ملاءمة بالطعام
وتستحسن الحمامات الباردة لذوي المزاج الدموي خصوصا
الشبان الاصحاء فهي تزيدهم قوة وكذلك الحال في ذوي المزاج
المفراوي خصوصا اذا كانت الحمامات ملحية كماء البحر والمياه
الكبريتية كعين الصيرة وغيرها وعيون حلوان المعدنية . أما ذوو
المزاج العصبي فيجب أن يستعملوا الحمامات النازلة مدة طويلة ثم
يخفضوا درجة حرارتها تدريجياً ليعودوها وبهذه الطريقة يمكن
الاستفادة منها وتحظر الحمامات الباردة على ذوي الامراض القلبية
وأمرض الاوعية الدموية وأمراض الرئة وعلى الضعفاء والارلاد
الذين لم يتجاوزوا سن الثامنة بغير مشورة الطبيب

وقد وضعوا طرقاً عديدة لاستعمال الماء البارد كسكب الماء
من اناء واسع الفم أو مسح الجسم (باسفنجية) أو منشفة مبللة أو
اسقاط الماء من مكان عال أو استعمال (الدوش) الرشاش وهنا

يجب الا تزيد مدة المكث عن ربع دقيقة لان الغرض هو سرعة انتشار الدم الى سطح البدن بعد هروبه الى الداخل عقب سقوط الماء فجأة ليعود النشاط اليه . ومن المفيد اجراء بضعة تمرينات رياضية بسيطة قبل دخول الحمام وتمرينات أشد بعد الخروج منه كالتمرينات السويدية والمشي السريع والافينكمش في فراشه مع ذلك الجلد طويلا حلد يحمر

الحمام الفاتر . يجب أن تكون درجة حرارته بين (٢٥-٣٠) ستيجراد فوق الصفر ومدة المكث فيه يجب الا تزيد عن الساعة الى الساعة والنصف وهو يوافق المزاج العصبي لتهدئة اضطراباته ويكسبه الراحة بعد التعب العصبي ويحمله على النوم الهادي هذا ولا ننسى ان هذا النوع من الحمام يساعد على اذابة الاوساخ والمواد الدهنية باستعمال الصابون وله نوع آخر وهو المغاطس ويمكن تحضيرها بواسطة اضافة مقدار من الماء الغالى على قدر مثليه من الماء البارد ولا تزيد مدة غمر الجسم فيه عن عشرين دقيقة

الحمام الساخن . يجب أن تكون درجة حرارته (بين ٣٠ - ٤٥) فوق الصفر ولا يزيد المكث فيه عن نصف ساعة الى ساعة واحدة وأهم فوائده ازالة الاوساخ ممن يقومون بعمل يوجب كثرة التعرق وهو ينفع الشيوخ والاطفال على الأخص مع العلم بأن اطالة المكث فيه تسبب زيادة سرعة ضربات القلب وشدها يعقب ذلك

الاغماء الفجائي أو بعض انفجارات دمية تسبب احتقانات داخلية ولا يخلو الحال من صداع ودوران وانزعاج تكون نتيجة الضعف العام . وهناك نوع آخر يسمونه بالحمات الشرقية وهو حمام من بخار الماء وهذا أيضا من الخطورة يمكن على الضعفاء أو ذوي الاستعداد للاحتقانات وأول علامات ذلك أن يحس المستحم بضغط شديد وانزعاج عظيم ينبهه الى ما هو فيه من الخطر على حياته وأخيراً نقول في مبحث الاستحمام انه يجب الاتساع الاعتناء بالرأس لما يحويه من المنافذ الكثيرة ولما هو معرض له من هواء وغبار مع وجود كثرة الشعر الذي يمكن اعتباره بؤرة للاوساخ ومصدر للأمراض الجلدية اذا لم يعتن بتنظيفه فلا بأس من التطهير بأنواع « الكولونيا » أو الياسين أو البنسفج أو الغنبر والمسك أو « النيترو بنزين » أو خلاصة الميربان أو غيرها من المعطرات والمطهرات ويجب الاعتناء بنظافة الاسنان ومسحها بفرشاة ومسحوق مطهر قبل النوم وعند اليقظة صباحاً ولا تنسى الاقدام وبين الاظافر وحمات القدم التي تنفع في النزلات الصدرية ولمنع الارق وغير ذلك

الفصل الرابع

الملعب الحديث

الملعب الحديث عبارة عن بناء كبير مسقف يشتمل على قاعة كبيرة مستطيلة الشكل (٢٠ قى ١٠) متراً وارتفاعها ثمانية أمتار ذات ثلاثة أبواب عريضة زجاجية عرض الباب متران كلها فى ضام واحد ويسمونها (بصالة التريه البدنية) أو (الصالة) للتخفيف ووراء الصالة حجرة أخرى صغيرة لتبديل الملابس بها كثير من الدواليب وهناك أيضاً حمامات تحتوي على أنابيب للمياه وكثير من الرشاش « الدوش » ومفاتيح واحواض وغير ذلك مرتبة ترتيباً جميلاً : أما داخل الصالة فترتب ترتيباً بديعاً يشهد بسلامة ذوق منظمها فأرضها مفروشه بالخشب أو اللوانيوم ولها منافذ زجاجية صغيرة قرب السقف لتبديل هوائها فإذا ما دخلت وجدت فى أحد الضلعين القصيرين للصالة صرحاً عالياً من الخشب مدرجاً معداً للهبة الممتحنة وللمشاهدين ثم نجد ما يأتى من الادوات

« ١ » المربعات الخشبية . عبارة عن مربع كبير من الخشب مقسم الى ٢٥ مربعا بالتساوى مفرغه بحيث يتمكن الشخص من الدخول من مربع الى آخر . ومجموع المربعات معاق فى سقف الصالة فى الضلع القصير المقابل لصرح المشاهدين بحيث يبعد عن الحائط بنصف متر على الأقل وطول ضام كل مربع نصف متر تقريباً وسمك الخشب ٤ سنتيات وهى مخصصة لاجراء الحركات

المنحرفة كما ترى في الشكل الآتي « ش ٣ »

« ٢ » الاعمدة الافقية : عبارة عن قائمين من الخشب مثبت بينهما نحو « ٢٠ » عاموداً أفقياً بين كل عامود والآخر « ١٥ » سنتيمتراً . ويوجد نحو ثلاثين آلة من هذه الاعمدة بجانب حائط الصالة وتجرى عليها تمرينات الجذع والارجل والاكتاف والبطن وغيرها « ش ١ »

« ٣ » عارضة الموازنة . عبارة عن لوح من الخشب عرضه « ٢٥ » سنتيمتراً له قاعدتان قصيرتان تستعمل في حركات الموازنة ويمكن نقلها الى أى مكان آخر « ش ٢ »

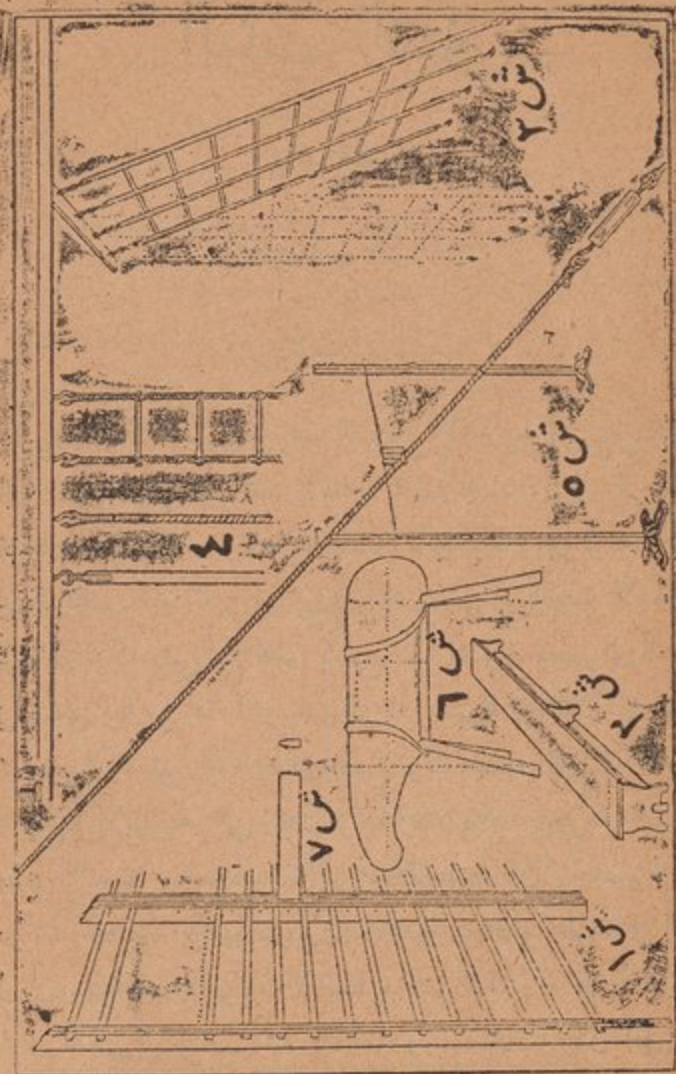
« ٤ » الجبال والاعمدة الملساء . عددها نحو « ١٢ » من كل نوع مربوطة في سقف الصالة بحلقات من الحديد ومرتببة ازاء بعضها البعض وراء الابواب وبعيدة عن الحائط بنحو متر واحد وتستعمل لتمرينات التساق « ش ٤ »

« ٥ » شريط القفز : عبارة عن عامودين متحركين من الخشب لهما قاعدة من الحديد علوها متران وفيهما ثقب مدرجه بين كل ثقب وما يليه « ٥ » سنتيمترات فيضعون العامودين على بعد مترين من بعضهما ويوصلونهما بشريط أو عامود رفيع من الخشب يوضع على قطعتين من الخشب تدخلان في ثقبين متقابلين من العامودين . ثم يقفزون من فوقه ويزيدون الشريط ارتفاعاً برفع الاخشاب الداخلة في الثقب « ش ٥ »

« ٦ » الحصان الخشبي . عبارة عن قاعدة من الخشب عليها

مرتبه طويله تشبه ظهر الحصان معدة للقفز فوقها بواسطة سلم من
الحشب الطرى يسمى قفازة « ش ٦ »

« ٧ » العارضة الانقيه . قريه الشبه من شكل « العقلة »
أى عبارة عن قطعة من الحشب طولها ثلاثه أمتار غير مدورة بل
مستطيلة عرضها « ٢٠ » سنتيمتراً وسمكها ٥ سنتيمتراً توضع بين
عابودين فى تقوب متقابلة وتستعمل فى حركات الموازنه « ش ٧ »
واذا رفعنا الآلات المنحركة من متسع الصالة أمكننا التمرن
« بالشيش » أو الكرة والمضرب « التنس » أو العاب المتوازيات
أو اجراء التمرينات السويدية التى لا تحتاج الى آلات وهنا يمكننا
أن نعرف شدة فائدة البناء والسقف للعاب خصوصاً فى بلادنا
الشديدة الحر إذ يمكن استعمال المراوح والانوار الكهربائية وفى
الشتاء المواسير البخارية لتدفئته الصالة مع تطهير الادوات بواسطة
غسلها بالمطهرات ثلاث مرات فى الاسبوع على الأقل



هذا الشكل يمثل أدوات الملقب الحديث الموضح في الفصل السابق
(٢)

الباب الثانى

وفيه فصول

الفصل الاول

التمرينات الاساسية

وضعا هذا الاسم للحركات البسيطة الابتدائية التى يمكن اداؤها بغاية السهولة وهى من اشد الالعب فائدة للمبتدئين فى الرياضه وللضعفاء والاطفال وسميناها بالاساسية لانها الاساس فى تربية الجسم وحفظ تناسب اعضائه وعليها يترتب أغلب الحركات الصعبة الاداء من التمرينات المركبة فهى السلم الذى يتدرج عليه المتمرّن ليصل الى الدرجة التى يتمكن فيها من اداء التمرينات المركبة بسهولة فمن العبث ان يتمرّن الشخص على تسلق الجبال مثلا وهو لم يرب جسمه التريسه الاولى بالتمرينات الاساسية التى رتب ترتيباً جميلاً ملائماً للحركة الطبيعية للعضوية البدنية . وميزة هذه التمرينات الاساسية أن كل عضو له جملة حركات خصيصه به لتقويته دون مساعدة أى عضو آخر له فى الاداء على أن سهولة هذه الحركات لا يستلزم عدم الاهتمام أو قلة الاكتراث بها بل بالعكس تستوجب شدة الاعتناء وزيادة الدقة لان أقل خطأ يعود المتمرّن يصعب اصلاحه عند اجراء الحركات المركبة وربما يغير شكلها فيتعذر اداؤها أو يتسبب فى اخلال التناسب العضوى .

ان تخصص عدة حركات بعضو واحد لا يمنع من تدريب باقي الاعضاء ولا معنى لتقوية عضو واحد دون آخر. ومن أهم فوائد هذه التمرينات عدم مفاجأة الجسم بالتعب أو الحركات الصعبة لان المفاجأة مضرّة جداً فهي تسبب اختلال الاجهزة الباطنية أو تغيير مركزها أو اضطرابها كالسكبد والكلى والقلب والاحشاء وغيرها وهذه الحالات مشاهدة عند الذين يبتدئون في تمريناتهم برفع الكتل الثقيلة من الحديد اما تفاخراً واما عن جهل فييوئون بامراض خطيرة . ولذلك نرى أن هذه التمرينات ضرورية حتى للاقوياء المدربين على الرياضة والتمرين الشاق لانها تنبه العضلات وتنشط الجسم وتزيد القابلية للعمل وسند كر تحت هذا الفصل حركات الاذرع .

حركات الاذرع

١- البراب بالخصر



ش ٨

- ١- تقف وقفة «الاعتدال» (١) ثم ترفع اليدين بسرعة من الجانبيين وتضعهما في الخصر بشرط ان يكون الابهام الى الخلف وباقي الاصابع متلاصقة ومتجهة الى الامام ويكون المرفقان متجهين الى الخلف قليلا دون أن تغير موضع الكتفين .
- شكل (٨)

(١) وقفة الاعتدال هي أن يكون الجسم معتدلا مشدود المفاصل كوقفة الجندي المدرب بحيث تكون الزاوية التي بين القدمين ٤٥ درجة

٢ - تنزيل اليدين من الخصر الى الجانبين بسرعة وشدة
« اعتدالا »

٢- البرانه بالعنق



١ - ترفع اليدين بسرعة وتضعهما خلف
العنق بشرط ان تكون اليمنى فوق
اليسرى أو مشبكه الاصابع مع شد
مفصل الرسغ وجعل المرفقين
والكتفين في مستو واحد وجعل
الرأس عالية غير منحنية شكل (٩)

٢ - تنزل اليدين الى الجانبين بسرعة وشدة « اعتدالا »

٣- البرانه بالكنتفيمه



١ - ترفع اليدين بسرعة حذاء الكتفين مع
ثني المرفقين دون ان يتجها الى الخلف
ودون ان تمد الرأس الى الامام شكل (١٠)
٢ - تنزل اليدين بسرعة الى الجانبين

٤- البداهة بالترقوتين (١)



١ - ترفع اليدين أمام الترقوتين مع تلاصق الاصابع واتجاه الكفين الى الاسفل والابهام الى الترقوة وجعل المرفقين حذاء الكتفين

٢ - تنزل اليدين الى الجانبين بسرعة وبشدة « اعتدالا » شكل (١١)

٥- الزراعات الى الامام



١ - ترفع الذراعين وهما مشدودان من الجانبين الى الامام بحيث يصبحان عمودين على الصدر مع تلاصق اصابع اليدين وتقابل الكفين وجعلهما حذاء الكتفين في الارتفاع شكل (١٢)

٦- الزراعات وراء الكتفين

١ - ترفع الذراعين من الجانبين على استقامتهما ليصبحا عمودين

(١) الترقوة عظم طويل رفيع في القسم العلوي الامامي من الصدر تمتد بالعرض من الكتف الى منتصف الصدر في عظم القص وفي الجسم اثنتان متقابلتان



على الجانبين في مستوى
الكفتين دون أن تنثني
مفصل المرفق مع جعل
الكفين متجهين إلى
الاسفل فيصبح الجسم
على الشكل الصليبي
شكل (١٣)

٢ - تنزل الذراعين إلى مكانهما الأصلي بسرعة وبشدة

٨ - الارتفاع إلى الأعلى



١ - ترفع الذراعين إلى الامام كما في غمرة (٥)
السابقة ثم تستمر في رفعهما حتى يصبحا عمودين
على الجسم مع جعلهما متوازيين وجعل الكفتين
متقابلين وليلاحظ عدم حنى الرأس إلى الامام أو
مقويس الظهر أو ابراز الصدر إلى الامام مع تثبيت
الكفتين في مركزهما شكل (١٤)

٢ - تنزل الذراعين من الأعلى إلى الامام ثم إلى
الجانبين

٨ - الارتفاع بالالكفتين ومد الذراعين من فوقهما

١ - ترفع اليدين إلى الكفتين كما سبق في غمرة (٣)

٢ - تبسط الذراعين الى الجانبين حتى يصبحا حذاء الكتفين

بحيث يكون اتجاه الكتفين الى الاسفل

٣ - ترجع اليدين الى الكتفين

٤ - تنزل اليدين الى الجانبين «اعتدالا»

٩ - الذراعان الى الاعلى بطريق الكتفين

١ ، ٢ - ترفع الذراعين حذاء الكتفين كما في تمر (٨)

٣ - ترفع الزراعين من حذاء الكتفين الى الاعلى

٤ - تنزلهما من الاعلى الى حذاء الكتفين

٥ و ٦ - تنزلهما من حذاء الكتفين الى الجانبين كما في تمر (٨)

١٠ - اليدين بالكتف ثم الذراعان الى الامام

١ - ترفع اليدين الى الكتفين كما في تمر (٣)

٢ - تبسط الذراعين الى الامام بشدة وبسرعة حتى يصبحا كما

في تمر (٥)

٣ - ترجع اليدين الى الكتفين

٤ - تنزلهما الى الجانبين

١١ - اليدين بالكتفين ثم الذراعان الى الوراء

١ - ترفع اليدين حذاء الكتفين كما في تمر (٣)

٢ - تبسط الذراعين الى الوراء بقدر الامكان

٣ - ترجع اليدين حذاء الكتفين

٤ - تنزلهما الى الجانبين

ملحوظه : يجوز للمتمرن أن يبدل في اجراء الحركات

(٧-٨-٩-١٠-١١) فيجريها بذراع واحد مع تثبيت الآخر أو تحريكه بحركة مغايرة للذراع الآخر مثلاً ترفع ذراعاً الى الاعلى وترفع الذراع الاخر حذاء الكتفين فقط وهكذا

١٢- الذراعان الى الاعلى من الامام

- ١- ترفع الذراعين الى الامام كما في نمرة (٥)
- ٢- ترفعهما من الامام الى الاعلى بسرعة
- ٣- تنزلهما من الاعلى الى الامام وهكذا تستمر في رفعهما من الامام الى الاعلى دون أن تنزلهما الى الجانبين الا عند الرغبة في انتهاء الحركة
- ١٣- البراه بالترقوتين ثم الذراعان حذاء الكتفين

- ١- ترفع اليدين الى الترقوتين كما في (٤)
- ٢- تبسط الذراعين حذاء الكتفين كما في (٦)
- ٣ و ٤- ترجع اليدين الى الترقوتين ثم تنزلهما الى الجانبين

الفصل الثاني

حركات الرأس

ان حركات الرأس تقوي عضلات العنق وتجعل مركز الرأس ثابتاً وهي تؤثر في العمود الفقري تأثيراً حسناً فتقوم أعوجاجه وتقوى عضلاته وهذه الحركات تفيد المصارعين على الاخص لاحتياجهم

الى عنق قوي يقاوم الحزم في الدفاع أثناء اللعب

١- الرأس الى الخلف (أدالاماس)



١- نحني الرأس الى الورا في

شكل دائري دون أن تغير

وضع الجسم فتقلص عضلات الرقبة

وترفع الذقن الى الامام ثم نحني

الرأس الى الخلف تماماً دون أن

تقوس الوجه الخلفي من الرقبة أو

ترفع الذقن الى الاعلى ولكن ليسكن الرأس والرقبة قطعة واحدة

٢- تعدل الرأس كما كانت أولاً شكل (١٦)

٢- الفات الرأس الى اليسار (أو الى اليمين)



١- تلتفت بالوجه الى الجهة اليسرى

(أو اليمنى) من الجسم دون أن

تحرك الجسم من موضعه أو تحرك

الاكتاف أو نحني الرأس وإنما

تدورها بغاية البطء - أو بغاية

السرعة لتكون حركة أخرى

شكل (١٧)

٢- تلتفت الى الامام ثانية

٣- معنى الرأس الى اليسار « او اليمين »



- ١ - نحني الرأس على الكتف
اليسرى دون أن تلتفت بالوجه
الى الجهة اليسرى أو ترفع
الكتفين عن مركزهما
الاصلى شكل (١٨) يبين الحنى
الى اليمين

- ٢ - تعدل الرأس الى وضعها الاصلى
- ٤ - الالتفات الى اليسار أو اليمين ثم الحنى الى الورا



- ١ - تلتفت بالوجه الى الجهة اليسرى
كما فى نمرة (٢)
- ٢ - نحني الرأس الى الورا
وهى ملتفة الى اليسار
- ٣ - تعدل الرأس فتصبح ملتفتاً الى

الجهة اليسرى

- ٤ - تلتفت بالوجه من الجهة اليسرى الى الامام شكل (١٥)

٥ - الالتفات الى اليمين ثم الحنى الى الامام

هذه الحركة كما سبقها ولا تختلف الا فى الجهات فقط

ملحوظة : لتصعيب هذه الحركات يربطون وزناً معلوماً فى العنق أو

يدفع شخص رأس الآخر الى الجهة المطلوبة بينما الآخر يقاوم برأسه حتى يشغل العضلات التي في الرقبة وبعضهم يجعل الجسم على شكل « قبة » أى يقوس ظهره الى الاعلى ويجعل ثقل جسمه على رأسه ورجليه فقط ثم يتحرك الى الامام أو الى الوراء وهذه الحركات الاخيرة خارجة عن الطريقة السويديّة وتستعمل في أبواب الصراع فقط.

الفصل الثالث

حركات الجذع

ان حركات الجذع تقوى عضلات العمود الفقري في قسمه الظهرى والفقطى وتولد فيها من النشاط ما يؤهلها لتأدية وظائفها بثبات وجلد وهى تساعد أيضاً على نمو كثير من العضلات نمواً تاماً كالمعضلة الظهرية الكبيرة وعضلات الكتف وعضلات ما بين الاضلاع وغيرها .



١ - البراءة بالخصر والجذع الى الخلف

١ - ترفع اليدين الى الخصر (أو الى الاعلى) شكل (١٩)

٢ - تميل بالجذع الى الوراء دون أن تقوس الظهر أو تنثني الركبتين أو تحرك الرأس أو تغير وضع الجسم

٣ - تعدل الجذع الى استقامته الاصلية

٤ - تنزل اليدين من الخصر الى الجانبين

ملحوظة - يجوز اجراء هذه الحركة مع تغيير في وضع اليد فيمكنك

رفع اليدين الى العنق أو رفع الذراعين الى الاعلى ثم

نحني الجذع الى الوراء وبذلك تزداد الحركة صعوبة

٢ - اليدان بالخصر والجذع الى الامام

١ - ترفع اليدين الى الخصر

٢ - تميل بالجذع الى الامام ميلاً

بطيئاً دون ان تقوس الظهر أو

تبرز البطن ويجب أن تكون

الزاوية التي بين البطن والفتحين

تتعادل (١٨٠) درجة

(شكل ٢٠)



٣ - تعدل الجذع الى الاستقامة الاصلية

٤ - تنزل اليدين الى الجانبين

ملحوظة - : يجوز اجراء هذه الحركة مع تغيير في وضع الايدي

كما سبق

٣ - الذراعان الى الاعلى والجذع الى الاسفل

١ - ترفع الذراعين الى الاعلى كما في تمر (٧) من الفصل الاول

٢ - تميل بالجذع الى الاسفل مع الذراعين والرأس وهذان



يبقيان على استقامتهما الاصلية ويصبحان موازيين للارجل ويجب أن تكون الركبة مشدودة تماماً وأصابع اليد تكاد تمس الارض والزوايه التي بين الجذع والفخذين صغيرة ويلاحظ أن عضلات البطن تبقى في حال الراحة أي دون تقلص (شكل ٢١)

٣ - تعدل الجذع الى استقامته الاصلية مع بقاء الذراعين الى الاعلى

٤ - تنزل الذراعين من الاعلى الى الجانبين

ملحوظه : يجوز تكرار ميل الجذع الى الاسفل ورفع الى استقامته عدة مرات لتقوية الخصر خصوصاً اذا كان باليد عصا حديدية

٤ - اليه - ان بالخصر والجذع الى اليسار

(أو اليمين)



١ - ترفع اليدين الى الخصر

٢ .. نحني الجذع الى الجهة اليسرى ببطء مع

عدم تغيير مركز الرأس والاكتاف

بالنسبة للجسم وعدم ثني الركبة أو

الانحناء بالوجه

٣ - ترجع الجذع الى لاستقامة الاصلية (شكل ٢٢)

٤ - تنزل اليدين الى الجانبين

ملحوظه : يجوز عمل هذه الحركة مع جعل اليدين بالعنق أو

الذراعين حذاء الكتفين بدل الخصر وبذلك تزداد
الحركة صعوبة

٥ - اليدين بالخصر وتدوير الجذع الى اليسار « او اليمين »

١ - ترفع اليدين الى الخصر وتاخذ مشطى

القدمين ببعضهما

٢ - تلتفت بالجذع الى اليسار وتدور فقط

دون أن تحني مع تثبيت الحوصلة والارجل

وجعل الرأس مع الجذع في الدوران

شكل (٢٣)



٣ - تلتفت بالجذع الى الامام كالوضع الاصلى

٤ - تنزل اليدين الى الجانبين وتفتح المشطين كما كانا (٤٥) درجه

ملحوظه : يجوز اجراء هذه الحركة واليدان بالعنق أو الذراعان

حذاء الكتفين

الفصل الرابع

﴿ حركات الارجل ﴾

حركات الارجل تقوى عضلات الفخذ والساق وتثبت مفاصل

الخرقفة والركبة والعقب (١) في مرا كزها وتجلب الدم من الرأس

الى المحيط وتنشط سائر الاعضاء المتصلة بالرجلين

(١) يستعمل البعض كلمة كعب بدل عقب وهي خطأ

١ - ترفع المشطية

١ - ترفع الجزء الامامى من القدمين وهما المشطان دون أن تحرك العقبين ثم تضم المشطتين المرفوعين وتنزلهما على الارض وذلك دون أن ينتقل الجسم من مركزه أو يتحرك منه أى عضو



٢ - تمتع مشطى القدم كما كانا فى وقفة «الاعتدال»

شكل (٢٤)

٢ - الرجل اليمنى الى الجبهة

١ - ترفع الرجل اليمنى وتضعها على الارض بحيث تكون المسافة بينها وبين أختها اليسرى خطوة واحدة ثم يجعل ثقل الجسم مقسما على كلا الرجلين بالتساوى دون أن تحرك أى عضو آخر من البدن



شكل ٢٥

٢ ترجع الرجل اليمنى الى مركزها الاصلى

ملحوظة : تجرى الحركة عينها بالرجل اليسرى الى الجهة اليسرى

٣ - الرجل الى الامام «أو الى الوراء»

١ - تنقل الرجل اليمنى «أو اليسرى» الى الامام خطوة (١)

(١) الخطوة هنا تساوي ضعف طول الخط المنصف للزاوية التى

بين مشطى القدمين فى حال «الاعتدال»

دون أن تنثني الركبة ويلاحظ أن يكون اتجاه القدم على طول الخط
المنصف للزاوية التي بين مشطى القدمين وأن تكون
أصابع القدمين على استقامتها الأصلية أما ثقل الجسم
فيكون محمولا على الرجلين بالتساوي شكل (٢٦)



٢ - ترجع الرجل الى مكانها الأصلي

٤ - الرجل الى الامام مع تلاصق القدمين

١ - تلصق مشطى القدمين ببعضهما كما في نمرة (١)

٢ - تنقل الرجل اليميني « أو اليسري » الى الامام أو الى
الوراء خطوة كما في نمرة (٣) السابقة

٣ - ترجع الرجل المنقولة الى جانب أخيها

٤ - تفتح مشطى القدمين

٥ - الجملة الى الامام

١ - تنقل الرجل اليميني « أو اليسري » الى الامام مسافة تعادل
ثلاثة أمثال الخط المنصف للزاوية التي بين مشطى القدمين مع

ثني الركبة حتى تكون تحتها زاوية

قائمة وجعل أصابع القدمين على

استقامتها الأصلية . أما الرجل

الثابتة فيجب أن تكون مشدودة

ومائلة في اتجاه الجسم شكل (٢٧)

٢ - ترجع الرجل الامامية الي

مركزها الأصلي



٦ - اليدان بالخصر ثم رفع العقبين

- ١ - رفع اليدين الى الخصر وتضعهما به
 - ٢ - رفع العقبين مما يبطء دون أن تغير وضع الجسم
 - ٣ - تنزل العقبين الى الارض
 - ٤ - تنزل اليدين الى الجانين
- ملحوظة : يجوز تبديل وضع اليدين بالخصر بوضعهما بالعنق أو رفع الذراعين الى الاعلى أو حذاء الكتفين

٧ - اليدان بالخصر وثني الركبتين قليلا

- ١ - تضع اليدين بالخصر
 - ٢ - رفع العقبين وتقف على مشطي القدمين
 - ٣ - ثني الركبتين وتبعدهما عن بعضهما قليلا بشرط أن تكون الزاوية التي تحت الركبتين قائمين
 - ٤ - تشد الركبتين كما كانا لتقف على المشطين دون العقبين
 - ٥ - تنزل العقبين على الارض
 - ٦ - تنزل اليدين من الخصر الى الجانين « اعتدالا »
- ملحوظة : يجوز وضع اليدين بالعنق بدل الخصر أو رفع الذراعين الى الاعلى أو نقل رجل الى أحد الجانين أو الى الامام فتزداد الحركة صعوبة ويشد تأثيرها .

٨ - اليدان بالخصر وثني الركبتين تماما

تجرى الحركة السابقة بعينها غير ان ثني الركبتين يجب أن يكون

بحيث يقعد المتمرن القرفصاء ويلاحظ حينذاك أن يكون الجذع قائماً
أى عمودياً على الارض غير مائل الى الامام أو الورا، وإذا عمل
بالملاحظة في نمرة (٧) أى وضع اليدين بالعنق فان الحركة تصبح
صعبة الاداء أما اذا مد الذراعان الى الامام فانها تزداد سهولة

٩ - فتح الرجلين وثني الركبتين قليلا

١ - يرفع المتمرن يديه الى الخصر

٢ - يقفز الى الاعلى قليلا وينزل على الارض

فاتحاً قدميه مقدار خطوة واحدة بحيث

يتوازن الجسم على الرجلين شكل (٢٨)

٣ - يثني المتمرن ركبتيه قليلا

٤ - يفرد ركبتيه ثانية

٥ - يقفز الى الاعلى قليلا ليضم قدميه عند

نزوله على الارض

٦ - ينزل يديه الى الجانبين

ملحوظة : يجوز رفع الذراعين حذاء الكتفين أو الى الامام أو
الاعلى عند اجراء هذه الحركة بدل وضع اليدين بالخصر

الفصل الخامس

حركات التنفس

حركات التنفس عبارة عن تمرينات منظمة يملأ في خلالها المتمرن
رئتيه بالهواء النقي على قدر ما يمكنه ثم يخرجها ثانية بنظام وهذه



التمرينات مهمة جداً ومعتبرة في الصف الاول من برنامج الطريقة السويدية وفائدتها لا تنكر فقد قدم مفتش مدارس التربية البدنية بكونهاج تقريراً للمؤتمر المنعقد بالدانماركة أبان فيه نتيجة تطبيق تمارينات التنفس بتلك المدارس فأثبت أن حجم الرئة في المتوسط يزداد في كل مسابقة عن التي قبلها وبرهن على ذلك بما دونه من المقاييس على الطلبة المنسابقين بواسطة الآلة المسماة بآلة « قياس التنفس » وهي عبارة عن آلة كالساعة لها عقارب ولها مكان ينفخ فيه الشخص بعد أن يملأ رئتيه من الهواء فكما نفخ فيه تحرك عقرب الساعة حتى اذا ما انتهى الهواء من رئتيه وقف العقرب وبين مقدار حجم الهواء الذي أخرجه الشخص من رئتيه .

وقد سبق ان تكلمنا عن التنفس وأنواعه وتأثيره في الدم اذا كان نقياً في الجزء الثاني . والان نقول ان حركات التنفس ضرورية جداً حتى للجنس اللطيف وخصوصاً اللاتي يستعملن « المشد أو الكرسيه » منهن لان هذا المشد يوقف حركة البطن والجزء الاسفل من الصدر عن اجراء التنفس ولا يتحرك من الجسم اذ ذاك الا الجزء العلوى من الصدر فقط وبذلك يصبح التنفس ناقصاً ولا يخفى ما يولده المشد من الضغط الشديد على الصدر والاحشاء فيعطل حركة الهضم لتعطيل حركة التنفس التام ولدوام الضغط وقد ينشأ عنه تغيير مراكز الاعضاء الداخلية كالكبده والرحم مما يعد خطراً على الحياة فمن المهم أن يستعمل أولئك السيدات حركات التنفس بكثرة ويتنعن عن استعمال المشد خصوصاً بعد تناول الطعام . حركات التنفس ضرورية لكلا الجنسين كباقي الحركات البدنية فان الرجال الذين يلبسون

الملابس الضيقة تبعاً للازياء الحديثة لا يقلون احتياجاً لمثل هذه الحركات عن النساء لان الملابس الضيقة تشبه المشد في التضيق على الجهاز التنفسي والهضمي.

والنقطة المهمة عند اجراء حركات التنفس أن تأخذ الهواء من الانف وتخرجه من الفم لان دخول الهواء من الفم مضر بالاسنان خصوصاً اذا كان الوقت شتاء كما أن الرئتين تمتلئان بالغبار والمواد الصلبة التي تحجزها الانف بأهدابها الشعرية ومادتها اللزجة اذا كان دخول الهواء منها . ويلاحظ عدم بسط عضلات البطن عند الشهيق أي دخول الهواء بالرئتين كما يجب ألا تقوس الظهر أو ترفع الكتفين لان كل ذلك مضر جدا عند اجراء تمرينات التنفس ويجب أيضاً أن تجتهد في ملء الرئتين من الهواء على قدر الامكان ببطء ثم تخرجه بشدة من الفم حتي تساعد بذلك على التأثير في الدم وتكبير الرئتين

١ - ترديد التنفس والرأس الى الخلف

١ - تحني الرأس الى الوراء كما في نمرة (١) من الفصل الثاني

وذلك مع ملء الرئتين بالهواء على قدر الامكان من الانف

بطء دون أن تحرك أي عضو آخر من البدن

٢ - تخرج الهواء من الفم بشدة مع عدل الرأس على الاستقامة

الاصلية

ملحوظة : يجوز وضع اليدين بالخصر أو بالعنق أو رفع الذراعين

هذه الكتفين كما في نمرة ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ من

الفصل الاول أو نقل رجل خطوة الى الجانب كما في نمرة

(٢) من الفصل الرابع

٢ - الذراعان الى الاعلى من الامام مع التنفس

١ - تملأ الرئتين من الهواء في حال الشهيق مع رفع الذراعين

من الامام الى الاعلى مع رفع العقبين كما في نمرة (١٢) من

الفصل الاول

٢ - تخرج الهواء من الفم في حال الزفير وفي أثناء ذلك تنزل

الذراعين من الاعلى الى الامام وتنزل العقبين على الارض

ملحوظه : يجوز رفع الذراعين من حذاء الكتفين الى الاعلى بدلا

من الامام الى الاعلى تنويعاً للحركة ولكن هنا لا ترفع

العقبين

٣ - الرجل الى الامام والذراعان الى الاعلى أثناء التنفس

١ - تقدم الرجل اليماني « أو اليسري » الى الامام خطوة

٢ - تجري حركة الشهيق ببطء من الالتف مع رفع الذراعين

الى الاعلى كما في نمرة (٧) من الفصل الاول وترفع العقبين

أثناء ذلك

٣ - تخرج الهواء من الفم في حال الزفير وتنزل الذراعين

والعقبين

٤ - ترجع الرجل اليماني « أو اليسري » الى مركزها الاصلي

ملحوظه : يجوز اجراء هذه الحركة مع رفع الذراعين من الجانبين

الى الاعلى

٤ - الذراعان الى الاعلى وخفضهما مع التنفس

١ - تجرى حركة الشهيق مع رفع الذراعين الى الاعلى من
الامام كما في نمرة (٧) من الفصل الاول وترفع اثناء
ذلك العقبين

٢ - تجرى الزفير وتنزل الذراعين ولكن من الجانبين وتنزل
العقبين « اعتدالا »

٥ - تدوير الجذع الى اليمين « أو اليسار » مع التنفس

١ - تلتفت بالجذع الى اليمين كما في نمرة (٥) من الفصل الثالث
اثنان وتجرى الشهيق معاً

٢ - تلتفت بالجذع الى الامام ثانية وتجرى الزفير ببطء

ملحوظة : يجوز اجراء هذه الحركة مع وضع اليدين بالخصر أو
مع رفع الذراعين الى الاعلى أو حذاء الكتفين أو مع نقل
رجل الى جانب

٦ - الذراعان الى الاعلى وثنى الركبتين تماماً مع التنفس

١ - تجزى الشهيق مع رفع العقبين ورفع الذراعين الى الاعلى معاً

٢ - تجرى الزفير وتنزل الذراعين الى الامام فقط مع ثني الركبتين
تماماً كما في نمرة (٨) من الفصل الرابع

ملحوظة : إذا اريد تكرار هذه الحركة تجرى حركة الشهيق

مع رفع الذراعين الى الاعلى واستقامة الركبتين ورفع العقبين

الباب الثالث

وفيه فصول

الفصل الاول

التمرينات المركبة

تختلف التمرينات المركبة عن الاساسية بكونها مشكلة من عدة حركات أكثر صعوبة مما ذكرناها إذ يغلب فيها استعمال الآلات التي سبق شرحها في الفصل الثالث من الباب الاول وعلى ذلك فلا يجوز التمرن عليها ما لم يمض المتمرن الزمن الكافي في عمل الحركات الاساسية البسيطة ولا يخفى ما في مفاجأة الجسم بعمل الحركات الصعبة دون أن ينبه بالحركات البسيطة من الاضرار الجسيمة . وقد جعلوا لكل عضو من البدن تمرينات مركبة مختصة به وربما اشترك معه في الاداء أعضاء أخرى ولكن التأثير يقع على ذلك العضو أكثر من غيره . على أن ذلك لا يمنع مزج هذه التمرينات أو الجمع بينها لتقوى العضلات وتزداد متانة ونشاطاً ولذلك نصحوا المتمرن بعدم كثرة تكرار الحركة ولا يزيد ذلك التكرار عن ثلاث الى خمس مرات ولكن يجب أن تنوع الحركات ما لم يقصد المتمرن عضواً ضعيفاً مخصوصاً يريد تقويته .

تمرينات الاكتاف

وهي الحركات الباسطة لمعضلات العمود الفقري الظهرية والقطنية وعضلات الاكتاف والمعضلات الصدرية والبطنية فيعتدل العمود الفقري ويزداد حجم الصدر . وتستعمل الاعمدة الافقية لهذه التمرينات لتقوم مقام مسند يتكأ عليه ويلاحظ عند التمرن أن يكون الحضر معتدلا ويكون الظهر وعظام القص محدبين قليلا وان تكون هناك مسافة قصيرة بين اللاعب وبين الاعمدة الافقية عند حني الجذع الى الوراء اذ كلما كبرت تلك المسافة ازدادت تلك الحركة صعوبة وذلك لزيادة تقويس العمود الفقري واضطراب عضلات الظهر الى زيادة التقلص وعضلات البطن الى زيادة الانبساط . وزيادة انحناء الجزء الى الوراء المنسبب عنه زيادة انبساط عضلات البطن يوجب زيادة الضغط على الجهاز الهضمي والدوري فينجس الدم في القسم العلوي من البدن ولذلك يحسن عمل حركات مهدئة كحركات التنفس مثلا بعد اجراء تمرينات الاكتاف لتنظم حركات القلب وينتشر الدم في انحاء البدن على السواء .

١ - الجذع الى الوراء على المارضة الافقية



١ - تقف متجها بظهرك الى المارضة الافقية الى تخفيض بحيث تمس الخصر تقريبا ثم ترفع الذراعين الى الاعلى شكل (٢٩)

٢ - تميل بالجذع الى الوراء على قدر الامكان مستندا بالخصر

على العارضة

٣ - تعدل الجذع الى استقامته الاصلية

٤ - تنزل الذراعين الى الجانبين

٢ - الجزع الى الوراء الى الاعمدة الافقية

١ - تقف على بعد خطوة من الاعمدة متجهاً

بظهرك نحوها وترفع الذراعين الى الاعلى

٢ - تميل بالجذع الى الوراء ببطء حتى تصل

الايدي الى الاعمدة فتستند عليها مع

ملاحظة جعل الرأس بين الذراعين تماماً

شكل (٣٠)

٣ - تترك الاعمدة وتعدل الجذع على استقامته رافعا الذراعين

دون أن تنقل القدمين

٤ - تنزل الذراعين الى الجانبين

ملحوظة : يجوز زيادة المسافة عن الاعمدة ولكن يجب ألا تزيد عن

٧٥ سنتيمترا الى متر

٣ - الى الوراء مع سند اليدين

١ - تتجه بظهرك نحو الاعمدة وعلى بعد خطوة منها ثم تقبض على

الاعمدة باليدين بحيث يكون اتجاه الكف الى الاعلى والجسم

مستنداً بالاعمدة غير مقوس

٢ - تدفع الصدر الى الامام لتقوس الظهر كي يصبح الجذع مقوساً





الى الوراء كما في الحركة السابقة دون
ان تثني الركبتين أو الخصر مع جعل
الرأس بين الذراعين شكل (٣١)

٤ - الجذع الى الوراء ورفع عقب مع

سند رجلي

١ - توجه على بعد خطوة من الاعمدة بظهرك ونحني الجذع الى
الوراء وتقبض على الاعمدة كما في نمرة (٢) ثم تضع مشط

الرجل اليسرى «أو اليمنى» على العمود
الثالث شكل (٣٢)



٢ - ترفع العقب اليسرى «أو اليمين» الموضوع
على الارض

٣ - تنزل العقب المرفوع الى الارض ثانية

٤ - تنزل الرجل اليسرى من الاعمدة الى

الارض وتدفع الاعمدة فتعدل

٥ - رفع العقبين والجذع الى الوراء

١ - تقف على بعد خطوة من الاعمدة مجهزاً

بظهرك نحوها ثم نحني الجذع الى الوراء

لتقبض على الاعمدة شكل (٣٣)

٢ - ترفع العقبين الى الاعلى وهما مضمومان

أو ترفعهما وبين القدمين مسافة خطوة



٣ - تنزل العقبين على الارض

٤ - تدفع الاعمدة لتقف « معتدلا »

٦ - ثني الركبة والجذع الى الوراء

١ - نمحي الجذع الى الوراء وتقبض على الاعمدة كما سبق

٢ - ترفع الرجل اليميني « أو اليسرى »



عن الارض وتثني ركبتها بحيث تكون

الزاوية التي تحت الركبة قائمة وبحيث

تتجه أصابع القدم المرفوعة الى

الارض ويكون ثقل الجسم موزوناً

على الرجل الاخرى شكل (٣٤)

٣ - تنزل الرجل المرفوعة الى الارض

٤ - ترفع الرجل الاخرى عند طلب التكرار والافتراك

الاعمدة معتدلا

٧ - الرجل الى الامام والجذع الى الوراء

١ - نمحي الجذع كما سبق الى الوراء وتمسك الاعمدة باليدين

٢ - تمد الرجل اليميني « أو اليسرى » الى الامام بحيث تتجه

اصابع قدمها الى الامام

٣ - ترجع الرجل المرفوعة الى جانب اختها

٤ - ترفع الرجل الاخرى اذا اريد التكرار والافتراك الاعمدة

معتدلاً



ملحوظة : يجوز اجراء هذه الحركات
على احد اضلاع المتوازيات بالعرض
بدل الاعمدة شكل ٣٥

الفصل الثانى

تمارين الظهر

هذه التمرينات تقوى عضلات الظهر وتبسط عضلات العمود
الفقرى وتنشط عضلات الالكثاف وتفويها فيعتدل قوام الجذع وتثبت
الرأس فى مركزها الطبيعى ويتسع الصدر ويسرع نموه ويقوى الفعل
التنفسى به

١ - رفع الجذع وخفضه

١ - يتمدد المتمرن على مقعد أو لوح من الخشب ارتفاعه عن
الارض نحو نصف متر بحيث يكون وجهه نحو الارض أى
يرقد على بطنه بحيث تكون نهاية المقعد عند الخصر والجذع
خالياً من أسفله للحركة ثم يضع يديه بالخصر ويقف طالب
آخر وراءه ضاعطاً على عقبه ليحفظ توازن الجسم عند ميل
الجذع الى الاسفل حذراً من السقوط وليكن ذلك الضغط
بدرجة متوسطة لان قلة الضغط ربما تسبب لطم وجه المتمرن
بالارض وزيادته تؤلم الرجل شكل (٣٦)



٢ - يخفف - ض

المتنـرن

جذعه الى

الاسفل

بطء حتي

يقارب

وجهـه

الارض

٣ - يرفع جذعه الى الاعلى على قدر الامكان بطء بمساعدة

عضلات الاكتاف

٤ - تنتهي من الحركة بالقيام والوقوف معتدلا والا فتكرر رفع

الجذع وخفضه

ملحوظة: يجوز وضع الايدي بالعنق أو رفع الذراعين الى الاعلى

لتزداد الحركة صعوبة

٢ - تحريك الاذرع في الحملة الى الامام

١ - يحمل المتنرن الى الامام كما في نمرة (٥) من الفصل الرابع

بالباب الثاني ثم يرفع رجله الخلفية عن الارض ليستلمها

طالب آخر يقف وراءه بحيث تكون اليد اليمنى لذلك الطالب

أسفل رجل المتنرن واليسرى أعلاها بعد ان يرجع رجله

اليسرى « ان كانت رجل المتنرن الامامية اليسرى » الى

الوراء خطوة ويسند قدم المتنرن المرفوعة على ركبته اليمنى

المثنية

- ٢ - يرفع المتمرن المرفوعة رجله ذراعه اليمين الى الاعلى
- ٣ - ينزله ليجعل يده فوق الكتف ويرفع اليسرى
- ٤ - ينزل ذراعه اليسرى ويده اليمنى الى الجانبين ويترك الطالب الحنفي رجل المتمرن ليقف وقفة الاعتدال



ملحوظة : يجوز رفع اليدين وأنزلهما الى الخصر أو الى الكتف أو رفع الذراعين حذاء الكتفين وأنزلهما أو حتى الجذع وعدله
شكل (٣٧)

٣ - حتى الجذع الى الامام

- ١ - يتجه المتمرن بوجهه نحو العارضة الافقية أو ضلع من المتوازيات بالعرض على بعض خطوة. ثم يمد ذراعيه الى الامام ليقبض على العارضة
- ٢ - ينزل بالجذع الى الاسفل فيقوس ظهره الى الامام وييسط ذراعيه جاعلا ثقل الجسم على أصابع القدمين مع شد الركبتين تماماً
- ٣ - يدفع الجذع الى الوراء ليعده ويقف على قدميه
- ٤ - يكرر النزول بالجذع ولا فينتهي من الحركة بترك العارضة

الفصل الثالث

تمارين البطن

وهي تقوي عضلات الجدار البطنى وتزيد عضلات الحوصلة قوة ونشاطاً وتسهل حركة الفعل الهضمى والتنفسى وهى أيضاً من أحسن الحركات المزيلة للسمنه والمواد الشحمية الزائدة بالبدن وكثير من الاطباء يفضلونها على استعمال الدواء الذى ربما يضر الجهاز الهضمى بكثرة استعماله . ولكن هنا ننصح بحاف الاجسام بقلة استعمالها لان الافراط فيها مضر على كل حال حتى للسمن اذ ان سمنتهم لا تزول بالاكثر من عمل هذه الحركات ولكن بالاعتدال والمناورة على ادائها وعلى ذلك فتوالى الايام مع الاعتدال كفيلى بازالة تلك السمنه

١ - الاستلقاء ورفع الرجلين

١ - يستلقى المتمرن على

ظهره مشدود المفاصل

والعضلات واضعاً

يديه بالعنق أو رافعاً



ذراعيه الى الاعلى أي على استقامة الجسم شكل (٣٨)

٢ - يرفع الرجل اليمنى « أو اليسرى » الى الاعلى عمودية على الجسم أي ان الزاوية التى تتكون بين الفخذ والبطن تصبح قائمة

٣ - تنزل الرجل المرفوعة الى جانب اختها

٤ - ترفع الرجل الاخرى الى الاعلى كسابقتها

٥ - تنزلها بجانب اختها

٦ - تنتهى من الحركة بالنهوض والوقوف وقفة الاعتدال

ملحوظة : يجوز رفع الرجلين معاً بدل رجل واحدة واذا اريد

زيادة الصعوبة فى الحركة فترفع الرجلين معاً أو الرجل

الواحدة حتى تصبح الزاوية التي بين الفخذ والجذع (١٣٥)

درجة أى زاوية قائمة ونصف زاوية ثم تثبت الرجل فى

ذلك المركز خمس ثوان وبعد ذلك ترفعها الى أن تصبح

تلك الزاوية قائمة ويلاحظ انه كلما كان رفع الارجل يبطء

زادت الحركة صعوبة . ويجب عدم امساك التنفس أو تقليله

أثناء تأدية الحركة لانه مضر جداً بالبدن فان تقلص عضلات

البطن المستديم يوجب انحباس التنفس

٢ - ثنى الركبة مستقياً

١ - يرقد المنمنرن على ظهره كما سبق ثم يرفع رجله الى الاعلى

عمودياً

٢ - يثني ركبته نحو صدره حتى يتلاصق فخذه بالبطن

٣ - تبسط الركبة ثانية فتصبح الرجل عمودية على الجسم

٤ - تنزل الرجل المرفوعة الى جانب اختها وهكذا تفعل بالرجل

الاخرى

ملحوظة : يجوز اجراء الحركة مع رفع الرجلين وثنى الركبتين

معاً ويجوز اجراؤها ببطء



٣ - ثني الركبة ومد الرجل الى الامام

١ - يرقد المتمرن على ظهره كما سبق ويرفع رجل الى الاعلى

٢ - يثني ركبته نحو صدره كما سبق

٣ - يبسط رجله المثنية الى الامام بحيث يكون بين الفخذ والارض

(٤٥) درجة شكل (٣٩)

٤ - يثني ركبته ثانية ثم ينزل الرجل بجانب اختها وهكذا يفعل

بالرجل الاخرى

٤ - رجل الى الاعلى والايدي مستندة

١ - يمسك المتمرن الاعمدة الافقية على علو متر واحد مديراً ظهره

اليها ومستنداً عليها والذراعان

مشدودان والجسم ممدد مستقيم

مستند على العقبين



٢ - ترفع رجلا الى الاعلى حتى تكون

زاوية قائمة مع الجذع شكل (٤٠)

٣ - تنزلها الى جانب اختها دون أن تغير مركز الجسم وهكذا

تفعل بالايدي

ملحوظة : يجوز ثني المرفقين تماماً أو ثنيهما على زاوية تقدر (٤٥)

درجة وتثبت على ذلك اثناء اجراء الحركة فتزداد صعوبة

٥ - الجذع الى الامام مع سند القدمين

١ - يرقد المتمرن على ظهره ممدداً جسمه على الارض ومواجهاً

الاعمدة الافقية ثم يسند قدميه تحت آخر عمود من الاسفل

أو يضغط عليهما زميل له ثم يضع اليدين بالخصر

٢ - يقوم بالجذع الى الامام ليقعد على الارض دون ان يقوس

الظهر أو يشي الرقبة



٣ - ينام ثانية على ظهره أو ينتهي من

الحركة بالنهوض على القدمين

شكل (٤١)

ملحوظة : يجوز وضع الايدي بالعنق بدل الخصر أو رفع

الذراعين الى الاعلى

٦ - الجذع الى الوراء مع سند القدمين

١ - يقعد المتمرن على مقعد بدون مسند خلفي ويتجه نحو الاعمدة

الافقية ثم يضع قدميه تحت العمود الثاني من الالة ليستند

عليهما ويشد ركبتيه

٢ - يميل بالجذع الى الوراء وهو جالس حتي تكاد رأسه تمس

الارض ويداه بالخصر

٣ - يعدل الجذع فيستوى جالساً ثم ينتهي من الحركة بالنهوض

أو يكررها

ملحوظة : يزداد فعل الحركة بوضع اليدين بالعنق أو رفع

الذراعين الى الاعلى ويجوز اجراء هذه الحركة على المتوازيات

بواسطة الجلوس على عامود بالعرض وسند القدمين تحت الآخر

٧ - الجذع الى الوراء واقفا وسند رجل



١ - يقف المتمرن على بعد

خطوة من الأعمدة الأفقية

متجها بوجهه نحوها ثم

يضع يديه في خصره

ويضع قدمه تحت أسفل

عمود من الآلة أو تحت أى حاجز يسندها

٢ - يميل بالجذع الى الوراء ببطء دون أن يثني الركبتين شكل ٤٢

٣ - يعدل الجذع ويكرر أو ينتهى من الحركة ويبدل الرجل الحاملة بالمستندة

ملحوظة : يجوز وضع اليدين بالعنق أو رفع الذراعين الى الأعلى

٨ - الجذع الى الوراء مع ثني الركبتين



١ - يثني المتمرن ركبتيه رويدا رويدا مع

تلاصق نخذه حتى يصل الى الارض

وحينئذ يستند على القدمين والركبتين

ويضع يديه بالعنق

٢ - يميل بالجذع الى الوراء دون أن يرفع

الركبتين أو ينقلهما من مركزهما شكل ٤٣

٣ - يعدل قامته فيصبح الجذع عمودياً على الارض

٤ - ينزل يديه من العنق وينهض بركبتيه عن الارض ليعتدل ملحوظة : اذا رفع الذراعان الى الاعلى أثناء ميل الجذع ازدادت الحركة صعوبة

٩ - تحريك الرجلين عند الاستلقاء

- ١ - ينام المتمرن على ظهره كما في تمره (١) ويداه منحصره
- ٢ - يرفع رجله معاً حتى تصبح الزاوية التي بين الفخذ والارض (٤٥) درجة
- ٣ - يحرك رجله فيرفع اليمنى قليلاً ثم يخفضها ويرفع اليسرى وكلاهما معلق في الهواء ويكرر ذلك خمس مرات أو أكثر
- ٤ - ينزل رجله على الارض وينهض واقفاً وقفة الاعتدال ملحوظة : يلاحظ عدم رفع الرأس عند اجراء الحركة أو ثني الركبتين أو هز الارجل

الفصل الرابع

تمارين الاستقامة الأفقية

لقد اخترنا هذا الاسم لهذه التمرينات نظراً لوضع الجسم اذ يكون مستقيماً وأفقياً موازياً للارض عند اجرائها . أما فائدتها فانها تقوى العضلات الأمامية من الذراعين والكتف وتقوى أيضاً عضلات

رفعت الارجل الى الاعلى وبقيت الدماغ الى الاسفل ولذلك يجب عمل حركات مهدئة بعد الانتهاء من مثل هذه التمرينات كالتمشي وحركات الارجل البسيطة أو حركات التنفس حتى ينتشر الدم في أنحاء البدن

١ - الاستقامة الافقية



١ - تقعد القرفصاء ثم تضع اليدين على الارض مواجها اياها بحيث تتجه أصابع

اليدين الى الداخل « او الى الامام قليلا » ونجعل المسافة بين الذراعين بوسع الصدر

٢ - تمد الرجلين الى الوراء وتبسط الجسم مستندا على أصابع القدمين واليدين فقط دون أن تثني الركبتين أو تحني الرأس أو ترفع العجز أو تقوس الظهر بل يجب أن يكون الجسم موازياً للارض تقريباً ومشدود المفصل متقلص العضل شكل (٤٤)

٣ - تثني الركبتين وتنقل القدمين الى الامام لتقعد القرفصاء ثانية
٤ - تنهض واقفاً وقفة « الاعتدال »

٢ - الاستقامة ورفع رجل

١ - تمد الجسم على استقامته الافقية كما سبق في تمر (١)
٢ - تمد الرجل اليمنى « أو اليسرى » من الارض الى الاعلى وهي مشدودة من الخلف دون أن تغير وضع الجسم

٤ - تنزلها الى جانب أختها يبطء

٥ - اما ان ترفع الرجل الاخرى على هذا الوجه او تنتهى من الحركة بالنهوض

٣ - تكرار القرفصاء أثناء استقامة الجسم الأفقية

١ ، ٢ - نجعل الجسم على استقامته الأفقية كما سبق

٣ - ترجع الى حال القرفصاء ثانية فثنى الركبتين تماما وتفتح الفخذين قليلا مع تلاصق العقبين ويكون مركز القدمين بقرب اليدين وخلفهما

٤ - تمد الجسم الى حال الاستقامة ثانية فتدفع الرجلين بشدة وسرعة الى الخلف

٥ - ترجع الى القرفصاء ، وهنا اما ان تكرر الحركة واما تنتهى معتدلا

٤ - الاستقامة وثنى المرفقين



١ ، ٢ - تبسط الجسم على الاستقامة الأفقية

٣ - ثنى المرفقين حتى تقرب الذقن من الارض دون أن نحني الرأس الى الاسفل

أو ترفع العجز أو ثني الركبتين أو تغير مركز الجسم شكل (٤٥)

٤ - تشد المرفقين تماما ليصبح الجسم على استقامته الأفقية

٥ - ترجع الى القرفصاء اذا لم ترد تكرار الحركة وتقف معتدلا

ملحوظة : تزداد هذه الحركة صعوبة بالتدريب كما يأتي :

- ١ - ثني المرفقين مع رفع رجل الاعلى كما سبق
- ٢ - تزيد تعالية القدمين من الخلف أما على لوح من الخشب أو بالتدريب على الاعمدة الافقية فكما علمت القدمان أزداد ثقل الجسم على الذراعين عند ثنيهما فاذا أصبحت القدمان في منتهى علوهما دون استناد فان الجسم كله يصبح محمولا على الذراعين وحينئذ يسمونها بالوقوف عمودياً على اليدين كما سيأتي في نمرة (٨)

٥ - التنقل على الايدي والارجل مستندة



تكون قدم المتمرن اليمنى بيد الطالب اليمنى واليسرى باليسرى ويكون ذراعا الطالب مفرودين ويكون المتمرن والطالب في اتجاه واحد بشرط أن يكون الطالب بين ساقى المتمرن شكل (٤٦)

٤ - ينقل المتمرن يده اليمنى الى الامام خطوة ثم يده اليسرى
وينقل الطالب قدمه اليمنى الى الامام خطوة ثم قدمه اليسرى
وهكذا ينتقلان عشر خطوات

٥ - يترك الطالب قدمي زميله المتمرن الذى يبادر فيقف وقفة
الاعتدال

٦ - التنقل على الايدي والارجل عالية الاستناد

١ - يقف المتمرن ووراءه طالب على بعد خطوة فيمد المتمرن
رجله اليمنى « أو اليسرى » فيمسكها الطالب بيده اليمنى
(أو اليسرى) وكفه الى الاعلى

٢ - يضع الامامى وهو المتمرن يديه على الارض كما في الاستقامة
الافقية ويمد رجله الاخرى ليحملها الطالب يده الاخرى
بحيث يرفع قدمي المتمرن حذاء كتفه شكل (٤٧)

٣ - يبتدىء المتمرن في نقل يديه الى الامام والطالب يتخطى معه
بقدميه كما سبق

٤ - يترك الطالب قدماً واحدة
من قدمي المتمرن لتنزل
على الارض ثم يترك بعدها
الاخرى ويلاحظ ان
قدمي المتمرن تنزلان على
أصابعهما ثم يقف معتدلاً



٢ - الوقوف على الايدي عموديا مستندا

١ - يواجه المتمرن الاعمدة الافقية على بعد خطوتين منها ثم يضع يديه على الارض ويثني ركبته اليمنى ويبسط رجله اليسرى

٢ - يدفع الارض برجليه بشدة لكي تصل قدماه الى الاعمدة أو الى يدي طالب آخر فتستندان عليهما ويصبح الجسم عمودياً على الارض بشرط أن يكون الذراعان مشدودين والارجل مستقيمة مبسوطة والظهر غير مقوس بشدة والرأس مرفوعة

شكل (٤٨)



٣ - يثني المتمرن رجله اليمنى « أو اليسرى » من الركبة ويدفع الجسم الى الوراء لتصل قدماه الى الارض نازلا على أصابع قدميه

٤ - يرفع يديه من الارض وينهض واقفا معتدلا

ملحوظة : يجوز استبدال الاعمدة بحائط أو حاجز ويجب جعل التنفس منتظما غير متقطع أثناء تأدية الحركة لان التقطع مضر بالرئتين ويلاحظ ألا يمكن المتمرن وجسمه عمودى على الارض أكثر من خمس ثوان كما يجب عمل الحركات المسكنة بعد الانتهاء من الحركة

٨ - الوقوف على الايدي عمودياً



١ - يقف المتمرن مواجهاً طالباً آخر أو مواجهاً الاعمدة ثم يضع يديه على الارض علي بعد خطوتين من الطالب ثم يثني ركبته اليمنى ويبسط رجله اليسرى الى الوراء أو يثني ركبته معاً

٢ - يدفع الارض بقدميه ليعليهما ويجعل جسمه عمودياً على

ذراعيه شكل (٤٩) أما الطالب الواقف فيراقب قدمي المتمرن ويمسكهما عند ما يعلوان عن الارض ليساعد زميله المتمرن على رفعهما الى الاعلى ووزن جسمه على ذراعيه حتى اذا عرف المتمرن من نفسه الثبات على الوقوف عمودياً وان توازن جسمه على ذراعيه قد تم ترك الطالب قدميه دون استناد بشرط ان تكون رأس المتمرن مرفوعة وذراعاها مشدودين وقدماه مضمومتين

٣ - يثني المتمرن ركبته اليمنى وينزل قدميه على الارض على أطراف أصابعه

٤ - ينهض من الارض واقفاً معتدلاً

ملحوظة مهمة : يجب عدم الاكثار من هذه الحركة الاخيرة

وعدم المكث عمودياً أكثر من خمس ثوان لانه مضر بالتناسب العضوي وبالقلب ودساماته ويضعف البصر لتراكم الدم الوريدي بشدة في الاوردة العينية بحكم انقلاب وضع البدن وهذه الاضرار لا تنتج الا عن الافراط . أما الحركة في حال الاعتدال ففيدة جداً خصوصاً للأشخاص المحتاجين لجلب الدم الى الدماغ بكثرة فيجب أجراءها بقواعدها المذكورة فاذا تعودها الجسم وتم التمرن على تلك الحركة تمكن المتمرن من التنقل على الأيدي دون أسناد الأرجل . أما اذا أجريت الحركة دون مراعاة للقواعد الصحيحة كما نراه في الفئة المتكسبة من القفز المسماة بالهلوان فان الضرر يكون عظيماً جداً . وتنصح المتمرن أن يعود نفسه على تدريباً وجيذا لو تعود عليها من الصغر كما تنصح سمان الاجسام والمتقدمين في السن بعدم أجراءها والاكتفاء بما سبق ذكره قبلها من الحركات .

الفصل الخامس

تمارين الأرجل

تختلف هذه التمرينات عن نوعها البسيط أو الاسامي بكونها أصعب أداءً وأشد فائدة لعضلات الفخذ والساق . وتمتاز تمارين الأرجل عن غيرها بكونها من الحركات المهدئة أو المسكنة اذا أجريت ببطء ومن الحركات المنشطة اذا أجريت بشدة وذلك لانها تعطى الفرصة للقمم العلوى من الجسم للراحة اذا كانت مسكنة وتجلب

الدم من الدماغ الى محيط البدن ان كانت منشطة

١ - اثنى رجل على الاعمدة الافقية

١ - يقف المتمرن موجهاً الاعمدة وعلى بعد خطوة منها ثم يضع قدمه اليمنى « أو اليسرى » فوق العمود الثاني من الاسفل بشرط أن تكون الركبة مشدودة ويمسك العمود المحاذي لكتفه بكافى يديه مع بسط الذراعين

٢ - يثني الركبة اليمنى « أو اليسرى » التى على الاعمدة ويثني المرفقين وبذلك يقرب الصدر من الاعمدة ببطء مع عدم نقل الرجل الاخرى أو تقويس الظهر



٣ - تبسط الركبة المثنية والمرفقين

فتبعد الصدر عن الاعمدة

شكل ٥٠

٤ - ترجع الرجل الموضوعة على

الاعمدة الى جانب أختها

وتترك الاعمدة معتدلاً

٢ - اثنى الركبتين على الاعمدة

١ - يواجه المتمرن الاعمدة على بعد خطوة ثم يمسك العمود

المحاذي لكتفه بكافى يديه وبعد ذلك يصعد برجليه على

العمود الثانى من الاسفل ويقعد القرفصاء بشرط ان يكون

الذراعان مبسوطين والجذع معتدلاً

٢ - تبسط الركبتين لتنهض دون أن تثني المرفقين وبذلك ترفع الجذع الى الاعلى والى الوراء قليلا بشرط أن يكون الجسم مستقيما مع الفخذين

٣ - تقعد القرفصاء ثاوية وإلا تنتهى من الحركة بالنزول من الاعمدة

٣ - ثني الركبتين قليلا ورجل مستندة

١ - يتجه المتمرن بظهره الى الاعمدة على بعد خطوة منها ويضع يديه بخصره ثم يرفع رجله اليمنى « أو اليسرى » ليضعها من الخلف على العمود الثانى أو الثالث من الاسفل حسب طول قامته بشرط أن تكون تحت الركبة المثنية اذ ذاك زاوية قائمة مع شد الركبة الاخرى



٢ - ثني الركبتين قليلا ببطء شكل (٥١)

٣ - يبسطهما فيصبح محمولا على رجل واحدة كما سبق فى الجزء (١) من هذه الحركة

٤ - ينزل قدمه من فوق العمود ويديه الى جانبه ليقف معتدلا

- ثني ركبة ومد رجل

١ - يتجه المتمرن بجانبه الى الاعمدة فتصبح الى يمينه « أو الى يساره » ثم يمسك يده اليمنى « أو اليسرى » العمود المحاذي لخصره ويرفع اليد الاخرى الى الخصر بنشاط

٢ - تنقل الرجل اليسرى « البعيدة عن الاعمدة » الى الامام خطوة ثم ترفع العقبين الى الاعلى وتثنى الركبة اليمنى فقط على شكل زاوية قائمة

٣ - تبسط الركبة اليمنى وتنزل العقبين ثم ترجع الرجل اليسرى الى جانب آخرها

٤ - تترك اليد اليمنى من الاعمدة وتنزل اليد اليسرى من الحصر لتقف معتدلاً

ملحوظة : اذا تمكن المتمرن من رفع رجله في الهواء الى الامام بدل نقلها خطوة وسندها على الارض ازدادت الحركة صعوبة

٥ - رفع عقب في الجملة الى الامام

١ - تضع الايدي بالحصر وتحمل الى الامام نمرة (٥) الفصل الرابع من الباب الثاني

٢ - ترفع عقب الرجل الامامية فقط يبطء

٣ - تنزل العقب المرفوع دون أن تغير وضع الجسم

٤ - ترجع الرجل الامامية وتنزل اليدين الى الجانبين فتقف معتدلاً

ملحوظة : يجوز وضع الايدي بالعنق أو رفع الذراعين الى الاعلى بدل الحصر

٦ - النهوض على رجل واحدة

١ - تمد الرجل اليمنى « أو اليسرى » الى الامام عالية عن الارض

وتمد الذراعين الى الامام عمودين على الصدر

٢ - تنهى الركبة اليسرى « أو اليمنى ان كانت الرجل اليسرى

مرفوعة » ببطء حتى تقعد القرفصاء عليها مع حفظ توازن

الجسم وبقاء الرجل الأخرى في الهواء مرفوعة

٣ - تمهص من القرفصاء بقوة الرجل اليسرى فقط دون استناد

٤ - تنزل الرجل اليمنى الى جانب أختها وتنزل الذراعين

لتنقف معتدلا

ملحوظة : هذه الحركة صعبة إلا على المتمرنين عليها أو أصحاب

القوة العظيمة في عضلات الفخذ والساق. ولتسهيلها يتساند طالبان

أو أكثر جنباً الى جنب مع تماسك الأيدي ببعضها وإلا فليضع

الرجل المرفوعة على الأرض ويكرر النهوض على رجل واحدة

ليقوي عضلاتها ثم يجرب الحركة دون استناد

٧ - الذراعان الى الأعلى ورجل الى الامام

١ - ترفع الأيدي الى الكتفين كما في تمر (٣) الفصل الأول

من الباب الثاني

٢ - ترفع الذراعين الى الأعلى كما في تمر (٧) الفصل الأول من

الباب الثاني وفي آن واحد تنقل الرجل اليمنى « أو اليسرى »

الى الامام خطوة

٣ - تنزل الذراعين الى الكتفين وترجع الرجل المنقولة الى

جانب أختها في آن واحد

٤ - تنزل الأيدي حذاء الجانبين « أعتدلا »

٨ - رفع الاخص بالترتيب

١ - تضع الايدى بالخصر

٢ - ترفع اخصص قدم الرجل « اليسرى » دون أن تغير وضع الجسم

٣ - تنزله وترفع اخصص القدم اليمنى في آن واحد دون أن ترفع العقبين

٤ - تنزل الاخصص الايمن وتنزل الايدى الى الجانبين « معتدلا »

٩ - العقبان والذراعان الى الاعلى

١ - ترفع الايدى الى الكتفين

٢ - ترفع الذراعين الى الاعلى والعقبين الى الاعلى ايضا في آن واحد

٣ - تنزل الايدى الى الكتفين والعقبين الى الارض معا

٤ - تنزل الايدى الى الجانبين مع مراعاة البطء في اجراء الحركة

١٠ - رفع الذراعين مع ثني الركبتين

١ - ترفع الايدى الى الكتفين وترفع العقبين الى الاعلى في آن واحد

٢ - ترفع الذراعين الى الاعلى مع ثني الركبتين قليلا في آن واحد

٣ - تنزل الذراعين وتبسط الركبتين بسرعة وشدة في آن واحد

٤ - تنزل الايدى من الكتفين وتنزل الكعبين « اعتدالا »

ملحوظة : يجوز اجراء هذه الحركة مع مد الذراعين الى

الامام بدلا لاعلى ويجوز مد رجل الى الامام خطوة ورفع الذراعين

من الامام الى الاعلى ورفع العقبين

١١ - رفع الذراعين الى الاعلى من الجانبين مع ثني الركبتين

١ - ترفع العقيين والذراعان مشدودان من الجانبين الى حذاء الكتفين في آن واحد كما في عمرة (٦) الفصل الاول من الباب الثاني

٢ - ترفع الذراعين من حذاء الكتفين الى الاعلى وتثني الركبتين قليلا في آن واحد مع جعل اتجاه الكف الى الاعلى عند رفعهما

٣ - تنزل الذراعين الى حذاء الكتفين وتبسط الركبتين يبطء في آن واحد ثم يجعل اتجاه الكف الى الاسفل

٤ - تنزل الذراعين من حذاء الكتفين الى الجانبين وتنزل العقيين في وقت واحد

١٢ - الذراعان الى الاعلى ورجل الى الورا

١ - ترفع الذراعين الى الامام عمرة (٥) الفصل الاول من الباب الثاني

٢ - ترفع الذراعين من الامام الى الاعلى ينما تؤخر رجلا الى الورا خطوة

٣ - تنزل الذراعين الى الامام وترجع الرجل الى مركزها الاصلى معاً

٤ - تنزل الذراعين من الأمام الى الجانبين « اعتدالا » ملحوظة: يجوز أجراء هذه الحركة مع رفع الرجل من الورا في الهواء دون أستناد

الفصل السادس

تمارين الجذع

هذه التمرينات في نوعها المركب تمتاز عن مثلها من الاسامي بكونها اشد فائدة لعضلات الجذع والخصر والظهر والاكتاف . وهي لا تخرج في تكوينها عن ثلاث حالات وهي حتى الجذع الى جانب وتدويره الى جانب وتدويره ثم خفيه وعلى كل حال فنتيجتها اعتدال قوام الجذع والعمود الفقري ولكن يلاحظ عند اجراء هذه التمرينات أن يكون التمرن على الجانب الايمن بقدر التمرن على الجانب الايسر حتى يتم التوازن بينهما والا فاهمال أحدهما يؤدي الى اعوجاج العمود الفقري

١ - الرجل الى الامام والجذع الى جانب

١ - ينقل المتمرن رجله اليمنى «أو اليسرى»

الى الامام خطوة ويضع الايدي بالعنق

٢ - يحنى الجذع الى الجهة اليمنى «أو اليسرى»

ان كانت الرجل المنقولة يسرى

شكل (٥٢)

٣ - تعدل الجذع الى استقامته الاصلية

٤ - ترجع الرجل الامامية الى جانب أختها

وتزل الايدي من العنق الى الجانبين



٢ - الذراعان الى الاعلى وحنى الجذع

١ - تنقل الرجل اليمنى «أو اليسرى» وترفع الايدى الى الكتفين

٢ - نحني الجذع الى الجهة اليمنى «أو الى اليسرى» ان كانت

الرجل المنقولة يسرى « وترفع الذراعين الى الاعلى في آن

واحد مع حنى الجذع

٣ - تنزل الايدى الى الكتفين وفي الوقت نفسه تعدل الجذع

٤ - تؤخر الرجل الامامية الى جانب آخرها وتنزل الايدى الى

الجانبين «اعتدالا»

٣ - رجل الى الامام وذراع الى الاعلى ثم حنى الجذع

١ - تنقل الرجل اليسرى «أو اليمنى» خطوة الى الامام وترفع

الذراع الايمن «أو الايسر» ان كانت الرجل المنقولة يمنى «

الى الاعلى

٢ - نحني الجذع الى الجهة اليسرى «أى الجهة التى فيها الذراع

غير مرفوع»

٣ - تعدل الجذع الى استقامته الاصلية

٤ - ترجع الرجل المنقولة الى جانب آخرها وتنزل الذراع المرفوع الى

الجانب

٤ - تدوير الجذع مع رفع الذراعين حذاء الكتفين

١ - تنقل الرجل اليمنى «أو اليسرى» الى الامام خطوة وتضع

الايدى بالخصر

٢ - تدوير الجذع الى الجهة اليمنى «أو اليسرى» وتبسط الذراعين
حذاء الكتفين

٣ - تدوير الجذع الى الامام على استقامته الاصلية وتنزل الايدي
الى الخصر

٤ - ترجع الرجل المنقولة الى مركزها الاصلى وتنزل الايدي
الى الجانبين «اعتدالا»

٥ - تدوير الجذع ورفع الذراعين الى الأعلى

١ - تنقل الرجل اليسرى «أو اليمنى» الى الامام خطوة وترفع
الذراعين الى الاعلى

٢ - تدوير الجذع الى الجهة اليسرى «أو اليمنى» وتنزل الذراعين
حذاء الكتفين معاً

٣ - تعدل الجفج على استقامته الاصلية مع رفع الذراعين الى
الاعلى في آن واحد

٤ - تنزل الذراعين الى الجانبين مع ارجاع الرجل الامامية الى
مركزها معاً

٦ - تدوير الجذع ثم حنيه الى جانب

١ - تنقل الرجل اليمنى «أو اليسرى» الى الامام خطوة وتضع
الايدي بالخصر

٢ - تدوير الجذع الى الجهة اليمنى «أو اليسرى» حسب الرجل
المنقولة «ثم نحنيه الى تلك الجهة وهو مدار دون ان تقوس
الظهر أو نحني الرقبة



٣ - تعدل الجذع أولاً ثم تدبره الى الامام
كما كان أولاً

٤ - ترجع الرجل المنقولة الى جانب اختها
وتنزل الايدي الى الجانبين

٧ - تدوير الجذع الى جانب وحنيه الى الامام

١ - ترفع الذراعين الى الاعلى

٢ - تدور الجذع الى الجهة اليمنى « أو
اليسرى » ثم تميل به الى الامام

شكل (٥٣)

٣ - تعدل الجذع من الامام الى استقامته ثم تدوره الى الامام
كما كان

٤ - تنزل الذراعين الى الاعلى الى الجانبين « اعتدالا »

٨ - تدوير الجذع ورفع الذراعين الى الاعلى ثم حنى الجذع
الى الامام

١ - تنقل الرجل اليسرى « أو اليمنى » الى الامام خطوة مع
رفع الذراعين حذاء الكتفين

٢ - تدور الجذع الى الجهة اليسرى « أو اليمنى » وترفع
الذراعين الى الاعلى فى آن واحد

٣ - تمحى الجذع الى الامام دون ان تقوس الظهر

٤ - تعدل الجذع من الامام الى استقامته الاصلية فيصبح مدارا

مرفوع الذراعين

٥ - تدوير الجذع من الجهة اليسرى الى الامام مع انزال الذراعين

حذاء الكتفين

٦ - تنزل الذراعين الي الجانبين مع ارجاع الرجل المنقولة الى

جانب أختها

٩ - تدوير الجذع الى جانب ورفع الذراعين

الى الاعلى ثم حنى الجذع الى الخلف

ملحوظة : تجري هذه الحركة كسابقتها تماماً

الافى حنى الجذع فيكون الى الخلف

(شكل ٥٤)



١٠ - حنى الجذع مع سند رجل على الاعمدة

١ - يتجه المتمرن بجانبه الايسر «أو اليمين» الى الاعمدة الافقية

« أو أى مسند » على بعد يعادل طول رجله عند مده اياها

ليسندها تحت الاعمدة ثم يضع قدمه الايسر « أو اليمين »

تحت العمود الثالث من الاسفل ويرفع ذراعيه الى الاعلى

٢ - يحنى الجذع الى الجهة اليمنى « أو اليسرى » ان كان متجهاً

بالجانب الايسر الى الاعمدة دون أن يثنى الركبتين شكل (٥٥)

٣ - يعدل الجذع الى استقامته الاصلية



٤ - ينزل ذراعية الى
الجانبين ويترك
الاعمدة من قدمه
ايضعها بجانب
اختها

١١ - سند الجسم على الاعمدة ورفع رجل

١ - يتجه المتمرن بجانبه الايمن « أو اليسر » الى الاعمدة

الافقية وعلى بعد خطوتين منها ثم يقبض على أسفل عمود
من الآلة بيده اليمنى « أو اليسرى » ان كانت الاعمدة التي
جانبه اليسر « ويمسك بيده اليسرى أعلى عمود يلائم طول
ذراعه بشرط ان يكون مرفقه اليسر متنبأ قليلاً دون رفع
الكتف اليسر ويلاحظ ان يكون الذراع الايمن مشدوداً
والجسم مبسوطاً مستقيماً ومستنداً على الارض بالقدم اليمنى
بحيث يكون بين الرجل اليمنى وبين الارض زاوية تقدر
(٤٥) درجة دون أن تنحني الخصر أو تقوس الظهر

٢ - ترفع الرجل اليسرى الى الاعلى بشرط ان تكون الزاوية
التي بين الفخذين بين ٤٥ و ٦٠

٣ - تنزل الرجل اليسرى فوق اختها في مركزها الاصلى

٤ - تترك اليد اليسرى من العمود العلوى وتوجه الى الارض قابضاً على العمود السفلى مع اليد اليمنى مع شد الجسم واستناده على أصابع القدمين ثم تهب واقفاً بواسطة نقل رجل الى الامام خطوة ودفع الجسم الى الوراء مع ترك الاعمدة

١٢ - الاستناد على ذراع ورجل ثم تحريك الآخرين

١ - تضع الجسم على استقامته الافقية « الفصل الرابع من الباب الثالث » ثم توجه بالجسم الى أحد الجنين فيصبح الاستناد على اليد اليمنى « أو اليسرى » والرجل اليمنى « أو اليسرى » أن كانت اليد يسرى « بشرط ان يكون الذراع الايمن مشدوداً حتى يرفع الجنب الايمن عن الارض ويشكل معها زاوية يترتب اتساعها على طول الذراع الايمن ويجب ان يكون الجذع مستقيماً والرجل اليمنى مشدودة

٢ - ترفع الذراع الايسر دون أن تثني مرفقه الى الاعلى وفي الوقت نفسه ترفع الرجل اليسرى الى الاعلى كما وضحنا في الحركة السابقة

٣ - تنزل الذراع الايسر والرجل اليسرى الى مركزهما الاول

٤ - تضع اليد اليسرى والرجل اليسرى على الارض متجهاً نحوها على الاستقامة الافقية

٥ - نهض واقفاً على القدمين كما سبق شرحه « اعتدالا »

١٣ - الاستناد على ذراع ورجل ورفع الرجل الاخرى



هذه الحركة
كسابتها تماماً الا
أن الذراع الذى
يحرك فى الحركة
السابقة الى الاعلى

يمسكه فى هذه الحركة طالب آخر يقف عند رأس المتمرن وهذا الطالب
يقدم رجلاً الى الامام مع ثنى ركبته ويضع يده
الخالية بخصره شكل (٥٦)

١٤ - شكل العلم مع الاستعداد



١ - يستند المتمرن
بيده اليمنى على
أسفل عمود ويده
اليسرى فى أعلى
عمود يلائم وضع
جسمه كما فى
الجزء الاول من

الحركة (١١) السابقة

٢ - يقف طالب آخر عند قدمى المتمرن ويرفع الرجل اليسرى
« أى رجل المتمرن العليا » الى ارتفاع كتفيه . بحيث
تكون رجلاً المتمرن متلاصقين ويكون الطالب متجهاً نحو

الاعمدة الأفقية بوجهه

٣ - ينزل المتمرن « المستند الآن بيديه على الاعمدة وبرجليه على الطالب » رجله اليمنى وهي السفلى الآن الى الاسفل بشرط الا تزيد الزاوية التي بين الفخذين عن (٦٠) درجة شكل (٥٧) وعلى ذلك يصبح الجسم على شكل علم فحسم المتمرن المفنوح الذراعين والرجلين على شكل قماش العلم والاعمدة الأفقية والطالب الحامل لرجل المتمرن على شكل

عمودين للعلم

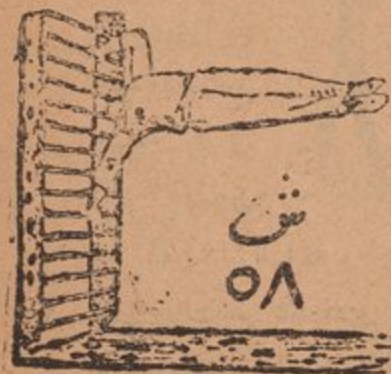
٤ - يرفع المتمرن رجله اليمنى الى الاعلى تحت اختها

٥ - يترك الطالب رجل المتمرن تنزل على الارض فيصبح كما في

حركة (١١) السابقة

٦ - يترك المتمرن الاعمدة وينهض على الاقدام معتدلا كما سبق شرحه

١٥ - شكل العلم بدون ا- تناد والقدمان متلاصقان



تجرى هذه الحركة كسابقها ولكن هنا يجتهد المتمرن في رفع جسمه أفقيا بمساعدة قوة ذراعيه ووسطه دون احتياج الى طالب ليحمل قدميه شكل (٥٨) وهذه الحركة صعبة الاعلى المتمرنين

فيحسن التمرن على الحركة السابقة (١٤) ولكن لا يفتح المتمرن

تخذه بل يجعل قدميه متلاصقين وبأمر الطالب بترك قدميه وهكذا
حتى يعود وهنا تصبح الاعمدة الافقية عمودا للعلم وجسم المتمرن القماش
الذى يعاق على العمود ويدل على العلم

الفصل السابع

تمارينات التعلق

وهي تقوى الصدر وتوسعه وتقوى عضلات الذراعين والكتفين
ويلاحظ ألا يجلس المتمرن تنفسه أو يخرج به بتقطع عند أداء هذه
التمارينات لان ذلك مضر بالرئتين وبالحركة القلبية والسعة الصدرية
ولذلك ترى احتقاناً في الوجه يدل على انحباس الدم في القسم العلوى
من الجسم فيجب على المتمرن عند حدوث ذلك الاحتقان الناشئ عن
امساك التنفس أن يترك اللعب الى الراحة اذ ذاك حتى ينتظم التنفس
وينتشر الدم في أنحاء البدن

ولتمارينات التعلق ثلاثة انواع : البسيط والمستند والنام

فالاول عبارة عن مسك العارضة الافقية الشبيهة «بالعقلة» باليدين
مع بسط الذراعين والجسم وقطع تماس القدمين عن الارض دون أن
يحرك الجسم الى أية جهة فيصبح بذلك معلقاً بالعارضة والجسم محمول
على الذراعين فقط . فهو الاساسى في اجراء حركات النوعين الآخرين
وليس له حركات آخر والنوع الثاني عبارة عن مسك العارضة باليدين
مع سند الارجل على الارض فيصبح الجسم محمولا على الذراعين ومستندا
على الارض وهنا يتحرك الجسم الى أية جهة أو يتنقل عند اجراء

الحركات التي سنذكرها لهذا النوع والنوع الثالث عبارة عن النوع الاول
أى التعلق بالعارضة دون أن تمس القدمان الارض ولكن هنا يتحرك
الجسم لعمل جملة حركات مختلفة النوع والشكل . فمن حركات
النوع الثابتي وهو المستند ما يأتي :

١ - التنقل بالأيدي والارجل



١ - يقف المتمرن على بعد
خطوة واحدة من
العارضة الأفقية التي
يكون ارتفاعها عن

الارض بمقدار متر واحد متجهاً بظهره نحوها ثم يتعلق
بالعارضة بيده جاعلاً اتجاه الكفين الى الامام والذراعان
مبسوطان والصدر متجه الى الامام ويمد رجليه تماماً الى
الامام مستنداً بعقبه فقط على الارض . وتسمى وضع تعلق
الجسم حينئذ بالتعلق العمومي لان أغلب حركات النوع المستند
يدخلها هذا الشكل من التعلق . شكل (٥٩)

٢ - يتحرك المتمرن الى الجهة اليمنى « أو اليسرى » وذلك
برفع اليد اليمنى أولاً ووضعها على العارضة الى اليمين على
مسافة خطوة ثم يعقب ذلك نقل الرجل اليمنى الى الجهة
اليمنى مقدار خطوة وسندها على العقب وبعد ذلك ينقل يده
اليسرى واخيراً رجليه اليسرى الى اليمين خطوة وهكذا ينتقل
الى نهاية العارضة مع ملاحظة عدم حني الجذع أو الرقبة وعدم

ثنى المرفقين أو الركبتين بل يجب أن يكون الجسم مستقيماً
وفي حالة التنقل إلى الجهة اليسرى فينقل أولاً اليد اليسرى
ثم الرجل اليسرى فاليد اليمنى ثم الرجل اليمنى كلها إلى
اليسار خطوة خطوة .

٢ - التنقل والاذرع منثنية



١ - تعلق الجسم على العارضة تعلقاً
عمومياً كما سبق في الحركة
(١) ولكن هنا ثنى المرفقين
حتى يقرب الصدر من العارضة
بحيث يكون إلى الامام .
(شكل ٦٠)

٢ - تنقل الايدي والارجل حسب
الترتيب السابق الشرح

٣ - رفع رجل مع ثنى الذراعين

- ١ - تعلق الجسم على العارضة « تعلقاً عمومياً »
- ٢ - ثنى الذراعين لتقريب الصدر من العارضة وفي الوقت نفسه
ترفع الرجل اليمنى « أو اليسرى » عن الارض إلى الاعلى
وهي مشدودة المفاصل
- ٣ - تبسط الذراعين ليتدلى الجسم وتنزل الرجل المرفوعة
إلى الارض في آن واحد

٤ - تدفع الجسم الى الامام وتترك العارضة لتقف وقفة الاعتدال

٤ - ثنى الدراعين والجذع الى الاعلى

١ - يقف المتمرن متجها بوجه نحو العارضة هذه المرة وعلى بعد خطوتين منها ثم يمد ذراعيه ويقبض على العارضة بيديه وبعد ذلك ينزل الجذع الى الاسفل جاعلا ثقل الجسم على اطراف أصابع القدمين دون ان يغير مركزهما ويجب أن يكون رافع الرأس مقوس الظهر مشدود المفاصل بحيث يكون الجسم



معلقا والجذع الى

الحلف بالنسبة للعجز

والرجلان ممدودين

الى الوراء

(شكل ٦١)

٢ - ثنى المرفقين فترفع الجذع الى الاعلى دون أن تغير مركز

القدمين أو تقوس الظهر الى الاعلى أو ثنى الركبتين . ورفع

الجذع يجب أن يكون ببطء حتى تصل الرأس حذاء العارضة

وليس معنى ذلك أن يصل الصدر حذاء العارضة ولكن

معناه أن يبقى الجذع تحت العارضة والذراعان مثنيان

٣ - تبسط الذراعين لينزل الجذع الى الاسفل في وضعه الاول

٤ - تقدم رجلا الى الامام خطوة ثم تنهض تاركا العارضة معتدلا

٥ - التنقل بالايدي والارجل بجانب

١ - يتعلق المتمرن بالعارضة تعلقاً جانبياً وهو لا يختلف عن التعاقب العمومي إلا بكون الجسم يكون متجهاً نحو أحد قائمي العارضة



وليس إلى الامام كما سبق في الحركات السالفة ويجب ألا ينقص علو العارضة هنا عن علو الكتفين والآن فتزداد الحركة صعوبة

شكل (٦٢)

٢ - ينتقل إلى الامام أو إلى الوراء بالترتيب المذكور في الحركة نمرة (١)

٣ - يترك العارضة ويقف معتدلاً

٦ - التنقل مع ثني الذراعين

١ - يتعلق المتمرن بالعارضة تعلقاً « عمومياً » ثم يثني المرفقين ليقترب الصدر من العارضة دون أن يقطع التلامس بين قدميه وبين الأرض

٢ - ينتقل المتمرن بالأيدي فقط إلى اليمين أو اليسار مع حفظ المسافة التي بين الذقن وبين العارضة . أما الرجلان فيسحبهما على الأرض وهما متلاصقان دون أن يثني الركبتين أو يرفع الرجلين عن الأرض . شكل (٦٣)



٣ - يترك العارضة ليقف معتدلاً

ومن حركات النوع الثالث وهو

التعلق التام ما يأتي

٧ - ميل الجسم الى جانب

١ - يقف المتمرن تحت العارضة

التي يجب أن تزيد في ارتفاعها عن طول المتمرن وهو رافع ذراعيه الى الاعلى ثم يثنى ركبتيه ويدفع الارض فيقفز الى الاعلى ماداً ذراعيه ليتعلق بالعارضة تعلقاً تاماً أي دون أن تمس قدماه الارض جاعلاً المسافة بين يديه على العارضة أطول بقليل من عرض كتفيه وعليه أن يشد عضلات ومفاصل جسمه ويرفع رأسه الى الوراء مدة قليلة ليوقف اهتزاز جسمه على العارضة الناتج من قفزه اليها

٢ - يثنى الذراع الايسر فيميل الجذع الى الجهة اليمنى ثم يسطه ويثنى الايمن فيتجه الجذع ويميل الى الجهة اليسرى ثم يوقف اهتزاز الجسم كما سبق

٣ - يترك العارضة وينزل على اطراف اصابعه ثانياً ركبتيه قليلاً ورافعاً عقبه الى الاعلى ثم يشد الركبتين وينزل العقبين الى الارض معتدلاً

٨ - ثني الذراعين والتثقل بجانب

١ - يتعاق المتتمرّن تعلّقاً تامّاً بالعارضة كما سبق ولكن يتجه بوجهه نحو أحد قائمي العارضة كما في الحركة (٥) فيصبح تعلّقه تامّاً جنبياً ليتحرك الى الامام أو الى الوراء . ثم يثنى مرفقيه ليقرّب صدره من العارضة فلا يبقى بين الوجه وبين العارضة الا مسافة (١٠-١٥) سنتيمتراً

٢ - ينقل المتتمرّن يديه الى الامام أو الى الوراء كما في الحركة (٥)
٣ - يترك العارضة لينزل على الارض كما هو موضح في الحركة (٧)

٩ - التنقل مع ثني الذراعين

هذه الحركة تشبه نمرة (٦) السابقة الا أن هنا يقطع التماس بين الارجل والارض

١٠ - لف الخصر على العارضة من الامام « أى الطلوع عليها »



١ - يقعد المتتمرّن القرفصاء تحت العارضة التي يكون ارتفاعها بقدر ارتفاع الخصر حال الوقوف على القدمين ثم يمسك العارضة والكفان متجهان الى الامام
شكل ٦٤

٢ - يرفع الجسم الى الاعلى من الامام بقوة الذراعين وهو قاعد القرفصاء حتى تصل ركبته حذاء العارضة وأمامها دون أن

يقوس الظهر

٣ - يشد الجسم الى الاعلى مع بسط الركبتين حتى يصبح الحصر

حذاء العارضة ويتشكل بين الارجل والجذع زاوية قائمة

٤ - يثنى الحصر لتصبح الزاوية القائمة حادة أى تكاد تكون

الرجلان موازيتين للجذع والعارضة بينهما وتكونان أيضاً

مواجهتين للوجه ويصبح الجسم على العموم محمولا على الذراعين

ومستندا بالحصر على العارضة

٥ - يميل بالارجل الى الخلف ويرفع الجذع الى الاعلى ويرفع

الرأس

٦ - يبسط الذراعين والجسم الذى يصبح محمولا على العارضة

فوقها ومتجهاً الى الامام كابتداء الحركة أى ان الحصر قد

لف حول العارضة والجسم

علا فوقها وذلك دون أن

يقوس الظهر أو يثنى

الركبتين أو المرفقين

٧ - ينزل على الارض معتدلاً

وللنزول طريقتان وهما

أما ان يدفع الجسم الى

الوراء ويتركه بهوى على

الارض المفروشة رملاً

وعند وصوله الى الارض



ينزل على أطراف اصابع قدميه . وأما أن يدفع الجسم من تحت العارضة الى الامام وينزل على مشط قدميه كما سبق ملحوظة : يجوز اجراء هذه الحركة والعارضة أعلى من الجسم كما في نمرة (٧) شكل (٦٥)

ويلاحظ ايضا عدم تقطع التنفس أو انحباسه مهما بلغت الحركة من الصعوبة

١١ - ثنى الركبتين حال التعلق على الاعمدة

١ - يالصق المتمرن ظهره بالاعمدة الافقية ثم يقفز ويتعلق تعلقا تاما غايها بحيث تكون الذراعان والرجلان مشدودة تماما وترى التعلق في شكل ٦٦

٢ - ثنى الركبتين ليتشكل بين الفخذ والجذع وتحت الركبة زاويتان قائمتان

٣ - تبسط الركبتين كما كانا من قبل

٤ - تترك الاعمدة وتقف معتدلا

ملحوظة : يجوز ثنى ركبة واحدة وبسطها ثم ثنى الاخرى بدلا من ثنى الركبتين معا

ويجوز ثنى ركبة ثم ببسطها بشرط أن يمد الرجل الى الامام أو ثنى الركبتين وبسط الرجلين الى الامام

١٢ - الرجلان الى الامام حال التعلق

١ - يالصق المتمرن ظهره بالاعمدة الافقية ويتعلق بها تعلقا تاما كالحركة السابقة

٢ - يمد الرجل اليمنى الى الامام دون ان يثنى ركبته بشرط أن

تصبح الزاوية بين الفخذ والجذع قائمة

٣ - ينزلها ببطء الى مركزها الاصلى ويرفع الاخرى الى الامام

٤ - ينزلها ببطء الى مركزها الاصلى ويترك الاعمدة ليقتف معتمدا

ملحوظة : يجوز مد الرجلين معا الى الامام دون ثني الركبتين ثم



فتح الفخذين وابعادهما عن

بعضهما على قدر الامكان

فتزداد الحركة صعوبة مع

ملاحظة جعل الرأس

والظهر ملاصقين للاعمدة

وعدم ثني المرفقين

شكل ٦٦

الفصل الثامن

تمرينات التوازن

وهي تنبه المراكز العصبية وتعود الجسم حفظ التوازن بين

أعضائه عند اجراء الحركات وتضبط النسب بين ميل أجزائه وتعديل

انحرافها أو اعوجاجها وهي تزيد العضلات الجنبية نمواً وتقوى

الخصر وتجعل قوة تحمل الجنبين متساوية وتعديل العمود الفقري وتقوى

عضلاته وهذه التمرينات تجرى على الارض أو على آلات التوازن
كعارضة الموازنة . فأولا التمرينات التي تجرى على الارض :

١ - ثنى الركبتين بالتناوب

١ - يضع المتمرن يديه بمخصره

٢ - يرفع ركبته اليمنى « أو اليسرى » ويثنيها حتى

تصبح الزاوية التي بين الفخذ والجذع قائمة

ويكون تحت الركبة زاوية حادة مع اتجاه

اصابع القدم المرفوعة عن الارض الى

الاسفل والجهة اليمنى قليلا وهنا يجب حفظ

توازن الجسم على الرجل اليسرى بمفردها

دون ان يميل الى جانب



شكل ٦٧

٣ - ينزل الرجل اليمنى المرفوعة الى الارض ويرفع اليسرى كما

سبق شرحه

٤ - ينزل الرجل اليسرى ويرفع اليمنى اذا أراد التكرار والا

فينزل يديه معتدلا

ملحوظة : يجوز اجراء الحركة بعينها مع وضع الايدي بالعنق أو

رفع الذراعين حذاء الكتفين أو رفعهما الى الاعلى

٢ - ثنى الركبتين بالتناوب مع بسطهما

١ - ترفع الابدی الى الخصر « أو العنق أو الذراعين - هذا
الكتفين أو الى الاعلى »

٢ - تني الركبة اليمنى وترفعها كما سبق شرحه

٣ - تبسط الركبة اليمنى وهي مرفوعة وبذلك تمد الرجل الى الامام

٤ - تنزل الرجل اليمنى الى جانب اختها ثم ترفع اليسرى على
ترتيب رفع اليمنى

٥ - تنزل الابدی الى الجانبيين معتدلا والا تكرر الحركة

٣ - مد الرجل والذراعان مرفوعان

١ - ترفع الذراعين الى الاعلى بنشاط

٢ - تمد الرجل اليمنى الى الامام دون

أن تني ركبته أو تميل بالجذع الى

الوراء بشرط ان تكون الزاوية التي

بين الفخذ والجذع قائمة وأصابع

القدم الى الامام ويصبح الجسم

موزونا ومحمولا على الرجل اليسرى

فقط شكل (٦٨)

٣ - تنزل الرجل اليمنى على الارض

في مركزها الاصلى وتمد اليسرى على هذا الوجه

٤ - تنزل الرجل اليسرى ثم الذراعين الى الجانبيين وتقف معتدلا

٤ - رفع الرجل الى جانب والذراعان مرفوعان





١ - رفع الذراعين الى الاعلى بنشاط

٢ - تفتح الفخذين على زاوية قائمة

ترفع الرجل اليمنى الى الجانب

دون أن تميل بالجذع الى الجهة

اليمنى ويلاحظ حفظ توازن

الجسم على الرجل اليسرى شكل ٦٩

٣ - تنزل الرجل اليمنى الى جانب اختها

وترفع اليسرى على هذا الوجه

٤ - تنزل الرجل اليسرى الى مركزها والذراعين الى الجانبين

معتدلاً

ثانياً . الترينات التي تجرى على آلة التوازن

٥ - التوازن على العارضة

١ - تقب عارضة الموازنة رأساً على عقب حتى تتمكن من سند

القدمين ثم تصعد عايتها وترفع الذراعين الى الجانبين ليحفظا

توازن الجسم اثناء المشى

٢ - تمشى على العارضة فنقل القدمين خطوة خطوة حتى نهاية الآلة

٣ - تنزل من فوق العارضة معتدلاً

ملحوظة : يجوز اجراء الحركات التي شرحناها والتي تجرى على

الارض أن أمكن هنا على العارضة . ولزيادة صعوبة الحركة

(٥) توضع الايدي بالعنق أو الذراعان الى الاعلى أو تجرى

الحركة رجوعاً الى الورا

٦ - المشي الى جانب على العارضة

١ - يقف المتمرن على العارضة بقدميه بالعرض بحيث يتمكن من

المشي من اليمين الى اليسار بجانبه
وبالعكس ثم يضع يديه بخصره أو
يرفع الذراعين الى الامام للتسهيل

شكل ٧٠ .



٢ - يتحرك الى اليمين « أو اليسار »

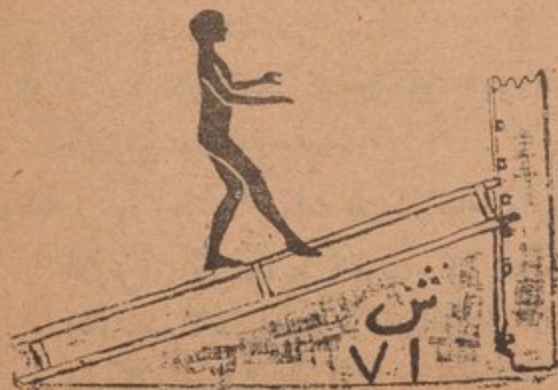
وكما تقل رجلا خطوة ثني ركبتيه

ثم يستطهما بعدها

٣ - ينزل من العارضة الى الارض ثم يعتدل

٧ - المشي على العارضة المائلة

١ - تقلب عارضة الموازنة ثم تعلقها من « شنكيها » بالاعمدة



الافقية فتصبح مائلة ومركزة على الارض من طرف وعلى
الاعمدة من الطرف الآخر ثم تصعد من الاسفل رافعاً
ذراعيك الى الجانبين أو الى الاعلى للتصعيب شكل (٧١)
٢ - تبتدىء فى المشى من الاسفل الى الاعلى ثم ترجع بظهرك
من الاعلى الى الاسفل بحيث تنقل كل رجل على العامود
المخصص لها على حدة

٣ - تنزل من العارضة الى الارض عند تمام الرجوع وتقف معتدلاً
ويلاحظ انه كلما ازداد ميل العارضة الى الاعلى ازدادت
الحركة صعوبة

٨ - التوازن على العارضة الافقية « غير عارضة الموازنة »

١ - ترفع العارضة الافقية نصف متر عن الارض ثم تقف عليها
متجهاً نحو قائمتها

٢ - تنقل الرجل اليمنى الى الامام خطوة وتثني ركبتيها ثم تضع
الركبة اليسرى على العارضة

٣ - تقف على القدمين وتنقل الرجل اليسرى الى الامام خطوة

وتضع الركبة اليمنى على العارضة مع ثني الركبة اليسرى على
زاوية قائمة وهكذا حتى تنتهى الى آخرها وترجع بظهرك

٤ - تنزل من العارضة وتقف معتدلاً ويلاحظ انه كلما ازدادت

العارضة علواً زادت الحركة صعوبة ولكن لا يزيد العلو
عن مترين ويجوز عمل الحركات ١ ، ٢ ، ٣ السابقة عليها أما
الطولوع على العارضة لاجراء الحركات حينئذ فيكون من الامام لفاً

٩ - اخراج الارجل من بين الذراعين

- ١ - تمسك يدك اليمنى باليسرى أى تشبك الاصابع بعضها ببعض
- ٢ - ترفع الرجل اليمنى وتدخلها بين الذراعين حتى تصبح الركبة خارجة عن القبضتين ثم تخرجها ثانية وتضعها على الارض في مركزها الاصلى ويجوز الا تخرجها بل تضعها



على الارض وهى بين الذراعين فتزداد
صعوبة ثم تقعد بالرجل اليسرى
ما فعلته باليمنى شكل (٧٢)

- ٣ - تترك تماسك الايدى وتقف معتدلاً

ملحوظة : يجوز اجراء هذه الحركة على العارضة الافقية بدل
الارض فتزداد صعوبة

الفصل التاسع

التمرينات المنحرفة

وضعنا هذا الاسم لهذه التمرينات لان الجسم فيها يكون منحرفاً أو
مائلاً الى جهة واحدة ويكون في بعضها ملتوياً التواء الافعى والادوات
المستعملة هنا هى الجبال الملساء والاعمدة الملساء وكذلك المربعات
الحشوية التى ذكرناها فى الفصل الرابع من الباب الاول أما فوائدها

فلا تخرج عن فوائد تمرينات التعلق السابقة الذكر لان الاخيرة داخلة في وضعها ضمن التمرينات المنحرفة التي تمتاز عنها بزيادة تقوية العضلات الجنبية للعمود الفقري . وتمرينات الحبال والاعمدة هي التسلق عليها أما عمودية مفردة أو مزدوجة وأما مائلة والذي نلاحظه مغايراً للملاصول الصحيحة هو تسلق بعض الاشخاص على الاعمدة أو الحبال مع مد الرجلين الى الامام على شكل زاوية قائمة واستعمال قوة الذراعين فقط في الصعود والضرر الناشئ عن هذه الطريقة عظيم لان دوام تعلق الجسم على ذلك الوجه مسبب لدوام تقلص العضلات البطنية وهذا يجعل التنفس عسيراً خصوصاً لطوال القامة لان النصف السفلى من الجسم يكون بعيداً عن الكتفين فتزداد صعوبة الحركة . فالنقطة المهمة عند اداء هذه التمرينات أن تكون عضلات الظهر والجذع مساعدة لعضلات الذراعين والكتفين فيجب اذاً تقوية عضلات الظهر والجذع أولاً وعمل حركات التسلق على حبلين متوازيين قبل التساق على حبل بمفرده ويلاحظ على العموم عند اجراء هذه التمرينات عدم قبض (أي تقليص) العضلات الصدرية وعدم رفع الكتفين ويتحتم على المتمرّن أن يجعل نفسه منتظماً ومستمراً غير متقطع وليبتدىء في تساق الاعمدة الملساء ثم الحبال المزدوجة ثم المفردة العمودية ثم الحبال الملساء المائلة . أما المربعات الخشبية فيجوز التنقل من مربع الى آخر افقياً أو عمودياً الى الاعلى أو في اقطار المربعات صاعداً ونازلاً

١ - التسلق على العمود أو الحبل المفرد

١ - يقف المتمرّن أمام الحبل أو « العمود الاماس » قابضاً باليد

اليمنى على الجبل حذاء رأسه ويده اليسرى ايضا الى الاسفل
منها بشرط ان يكون الذراعان مبسوطين ثم يجعل الجبل
بين فخذه ويجعل القدم اليمنى امام اليسرى والجبل بينهما
ملاصا العقب الايمن والمشط الايسر ضاغطا على الجبل
بالفخذين



٢ - ينقل يده اليمنى فاليسرى الى الاعلى
رافعا الجسم بقوة الساعدين وعضلات
الظهر والجذع مع جعل الصدر الى الامام
والرأس الى الاعلى وفى اتناء ذلك يثنى
ركبتيه ويرفعهما الى الاعلى فانحأ الفخذين
ليتدلى من بينهما الجبل ثم يضمهما على
المركز الجديد وكذلك يفعل بعد ذلك
بالقدمين فيترك الجبل يتدلى من بينهما
ويضمهما على المركز الجديد العلوى شكل ٧٣
وأخيرا يفرد الركبتين لينفرد الجسم مع
حفظ الجبل بين الفخذين والقدمين
وحينئذ يكون قد خطى الى الاعلى خطوة
واحدة فعند نقل اليدين فى الخطوة الثانية
ينقل اليد اليسرى فاليمنى بعكس اول
خطوة وكذا فى القدمين فان الجبل فى
الخطوة الثانية يصبح على المشط الايمن



بدل الایسر وهكذا بالتناوب شكل (٧٤)

٣ - يحرك الجسم الى الاسفل نازلا ويكون نقل الایدى والاقدام

بعكس الصعود ولكن هنا لا يثنى المتمرن ركبتيه بل يترك

الحبل يتدلى بين الفخذين للتسهيل

٢ - التساق على حبلين متوازيين

١ - يقف المتمرن بين الحبلين قابضا على كل حبل بيد ثم يجعل

الجسم مستندا على أحد الحبلين كما سبق شرحه في الحركة

السابقة أى بين الفخذين والقدمين

شكل (٧٥)



٢ ينقل الایدى على الحبلين بالترتيب السابق ويحرك

الجسم الى الاعلى على الحبل المستند بالطريقة

السابقة عينها

٣ - يكون النزول بعكس الطلوع في تبديل الایدى

والقدمين مع ترك الحبل يتدلى بين الفخذين

والقدمين دون ثني الركبتين

٣ - التساق على حبلين متوازيين بالاذرع فقط

١ - يقف المتمرن بين الحبلين ويقبض على كل منهما بيد ثم ينقل

يديه الى الاعلى على الترتيب السابق ولكن هنا الجسم لا

يستند على شيء بل يكون متدليا بين الحبلين فيصبح رفع

الجسم بقوة الذراعين فقط مع أدامة
التنفس وعدم ارجاع الصدر الى الوراء
أو قطع تلامس القدمين

شكل (٧٦)



٢ - يكون النزول بعكس الطلوع في نقل
الايدي

٤ - التساق على حبل مائل

١ - يمسك المتمرن الحبل المائل بحيث تكون

المسافة بين يديه معادلة لاتساع صدره ثم ينقل يده اليسرى الى
الاعلى خطوة ويضع الرجل اليمنى على الحبل في آن واحد
وبعد ذلك يرفع رجله اليمنى عن الحبل وينقل يده اليمنى

الى الاعلى خطوة وفي الوقت نفسه

يضع رجله اليسرى على الحبل بحيث

يكون الحبل تحت الركبة دائماً وهى

منشئية وهكذا ويلاحظ تثبيت الرأس

والصدر شكل (٧٧)



١ - ينزل بعكس الترتيب السابق الذكر

ولكن الايدي تكون مع الارجل المتقابلة دائماً حتى يصل
الى الارض فيقف معتدلاً

٥ - التحرك أفقيا على المربعات الخشبية الى اليسار

١ - يتجه المتمرن بظهره الى المربعات ويقعد على أول مربع

من الجهة اليسرى مثلاً بحيث تكون رجلاه متدليتين ويداه ممسكتين بالضلع العلوى من المربع الجالس داخله . ثم يميل بالجذع من وراء المربعات الى الجهة اليسرى ويمسك الضلع العلوى من المربع الذى يلي المربع الجالس عليه بحيث تكون اليد



اليسرى متأخرة عن اليمنى
أى الى الجهة اليمنى وتكون
أظافر اليد اليسرى الى
الخلف فيكون الكفان
متعاكسين شكل (٧٨)

٢ - يشد الجذع بقوة الذراعين الى الجهة اليسرى والرأس الى الامام ثم ينقل الجسم الى داخل المربع الثانى (الممسكة بضلعه اليدان) والرأس الى الخلف وبعد ذلك يدخل الرأس داخل المربع ويقعد على الضلع الاسفل منه كما كان جالسا داخل المربع الاول وهكذا ينتقل من مربع الى آخر

٣ - يترك المربعات وينزل على الارض معتدلا

تفنيه : عند التنقل من المربع الثانى الى الثالث يجب أن تكون اليد اليمنى هى المتأخرة عن اليسرى ولكن فى المربع الرابع يكون الترتيب كالمربع الثانى والترتيب فى الخامس كالثالث

٦ - التحرك أفقيا الى اليمين راجعا (بعد الحركة (٥))



١ - بعد أن تم الحركة (٥)

ترجع من اليمين الى اليسار
فتميل بالجذع الى الجهة
اليمنى دون أن تنقل اليدين

الى المربع الثانى الذي ستنقل اليه الا بعد أن تدخل الارجل
والجذع فيه وهذا هو الفرق بين هذه الحركة والتي قبلها
لان التي قبلها تدخل الرأس والجذع وهنا تدخل الارجل
بدل الرأس شكل (٧٩) أما وضع الايدي فى المربع
الاول أى قبل التنقل فتكون اليمنى متقدمة عن اليسرى
ويكون الكفان متقابلين مع جعل أطراف اليسرى الى
الامام

٢ - بعد أن تنتهى الى آخر المربعات يتركها وينزل على الارض

معتدلا

٧ - التحرك عموديا الى الاعلى



١ - يقعد المتمرن على احد المربعات كما سبق
ويدخل رأسه وراء الضلع العلوى منه

٢ - يمد ذراعيه الى الضلع العلوى من المربع الذي
فوق المربع الجالس عليه شكل (٨٠)
فيمسكه بجاءلا الكف الايسر متجها الى

الامام والكف الايمن الى الخلف ويشد الجذع الى الاعلى
ليقع داخل المربع الثانى العلوى ويتجه بوجهه الى الخلف
عند الطلوع ويدخل رجله بعد الجذع وهكذا ينتقل الى الاعلى
٨ - التحرك عموديا الى الاسفل

١ - بعد ما يتم المتمرن الحركة (٧) يمسك الضلع العلوى من
المربع الجالس عليه بكفين متعاكسين كما سبق جاءلا رأسه
خلف ذلك الضلع



٢ - يستحب الجذع الى الخلف ويدخل
رجليه الى المربع السفلى الثانى وهنا
تدخل الارجل قبل الجذع بعكس الحركة
السابقة وبعد أن يقعد على الضلع السفلى
من المربع الثانى يقبض على ضلعه
العلوى بيديه وهكذا ينتقل من مربع
أعلى الى أسفل منه حتى ينزل على
الارض معتدلا شكل (٨١)

٩ - التحرك فى اتجاه أقطار المربعات

١ - يقعد المتمرن على أول مربع سفلى من اليسار كما سبق
٢ - يمسك بيديه الضلع العلوى من المربع الثانى فى الصف الذى
يليه « فتكون يده فى الضلع الموازى للضلع الجالس عليه
مع العلم بأن المربعين يتحدان فى زاوية واحدة وليس فى
الاضلاع فهما متقابلان » وتصبح حركة الجسم فى اقطار

المربعات المشتبكة بعضها ببعض والمكونة اربع واحد كبير
ومعلوم ان القطر هو الخط الواصل بين زاويتين متقابلتين

من كل مربع فينثذ يتحرك

الجسم على شكل حازونى

ويتجه الوجه مرة الى الامام

واخرى الى الخلف فتدخل

الرأس فى المربع المقابل ثم

يدخل الجذع ويقعد داخله

وهكذا حتى ينتهى الى أعلى

مربع فى القطر شكل (٨٢)



١٠ - التحرك نزولا فى اتجاه القطر

هذه الحركة تشبه سابقتها ولا تختلف عنها الا بكون الرجلين
يدخلان فى المربع المقابل السفلى بدل الرأس فى الحركة السابقة مع
ملاحظة جعل احدى القدمين فوق الاخرى فيتحرك الجسم من أعلى
مربع الى أسفل مربع متبعاً القطر الموحد لمجموع تلك المربعات

الفصل العاشر

تمارين القفز

أن أهمية هذه التمرينات فى الالاب السويدية عظيمة جداً لأنها

تختلف عن غيرها بكونها مولدة لزيادة النشاط وزيادة الفعل العضلي وخصوصاً الاطراف السفلية كما أنها تقوى الجهاز الدورى والتنفسى وهما من الاهمية بمكان وتمتاز هذه التمرينات بكونها تربي القوة الارادية فى المتمرن وتشدّد عزيمته وتولد عنده الجرأة والجسارة واستسهال الصعب والمخاطرة والاستبسال فى عمل أية حركة كانت فمثلاً تجد بعض المتمرنين يتقلب فى الهواء نازلاً على الارض بقدميه دون أن يسقط فيتوهم الناظر اليه ان الحركة شديدة الصعوبة ولكنها فى الحقيقة من أسهل الحركات أداء متى كانت القوة الارادية مرباة تربية تدفعه الى عدم الخوف واستسهال كل صعب فى سبيل أداء هذه الحركة . ولماذا لا نقول أنه متى تمت هذه التربية الارادية والجرأة النفسية استبسل الشخص فى طلب المعالى وكبرت نفسه على حب العلوم والمعارف وخصوصاً اذا كانت تربيته الفكرية آخذة فى النمو ؟

وتمرينات القفز لها نوعان فاما أن يكون القفز بدون استناد واما ان يكون مستنداً . فالاول يكون الى الاعلى أو الى الامام أو الى الاسفل والثاني يكون فوق الاعمدة الافقية أو العارضة الافقية أو الحصان الخشبي أو الحمار الخشبي أو من فوق شخص أو القفز بالعمود أو فوق مانع ولتوضيح معنى القفز نقول ان للقفز ثلاث حالات وهى :

- (١) حالة الاندفاع (٢) حالة تعلق الجسم فى الهواء (٣) حالة سقوط الجسم أو مس الرجل للارض بعد قطع المسافة التى قطعت فى القفز

أولاً - حالة الاندفاع تنتج عن دفع الارض بالاقدام في ابتداء القفز ولاجراء هذا الدفع على الوجه الصحيح يجب مراعاة مايتأتى:
 ثنى مفصلي الركبتين مع الخصر قليلا وضرب الارض بالارجل بشدة ليندفع الجسم الى الجهة المطلوبة فاذا أريد شدة ذلك الاندفاع فيأرجع القافز عدة خطوات الى الوراء ثم يعدو ليتمكن من ضرب الارض بشدة أعظم فيساعده الاندفاع الحاصل من العدو عند ضربه الارض بالقدمين ولكن يلاحظ أن تكون المسافة التي يرجعها الى الوراء مناسبة لطول المسافة التي سيقفزها بمعنى أنها لا تزيد عن (١٥) خطوة الى الوراء اذا أراد قفز أطول مسافة يمكنه قفزها وكلما قصرت مسافة القفز قلت الخطوات الى الوراء وهكذا ومن النقط المهمة أن يتبدى القافز في الجرى في الخطوات التي يرجعها الى الوراء على المهل وكلما قرب الى النقطة التي سيقفز منها زاد سرعة جريه ولتكن عيناه مصوبتين نحو تلك النقطة أو نحو المانع أو أية آلة يراد القفز من فوقها . على أن هز الذراعين ومدهما بشدة الى جهة القفز من أحسن العوامل التي تزيد اندفاع الجسم شدة وهنا يجب على المتمرن الا يجبس تنفسه أو يرهب فيوهن عزيمته بنفسه بل يجب أن يستسهل المسافة ويندفع بحماسة

ثانياً - حالة تعليق الجسم في الهواء وهي تعقب حالة دفع القدمين للارض وهنا يجب أن ترسم القدمان في الهواء خطأ منحنيًا ابتداءً من أول

المسافة المراد قفزها وانهاؤه آخرها . ويلاحظ عند وجود الجسم معلقاً في الهواء أن تشد الركبتين قليلاً وتلتصق الكعبين وتجعل اتجاه أصابع القدمين إلى الأسفل وإن يكون مس القدمين الأرض في آن واحد والا فالضرر شديد على القدم السابقة إليها ولذلك يجب موازنة الجسم في الهواء موازنة تامة حتى يصبح تماس القدمين للأرض معاً والشئ الجدير بالملاحظة أن النفس ينقطع أثناء تعليق الجسم في الهواء ولذلك تسمع تهديجاً في الصوت ورنيناً في الرئين من جراء الضغط عندما تمس القدمان الأرض ولذلك يجب اتباع الدقة في الحالة الثالثة الآتية

ثالثاً - حالة سقوط الجسم ووصوله إلى الأرض وهي تعقب حالة تعليق الجسم في الهواء ويجب فيها أن تثنى الركبتين قليلاً عندما تمس أصابع القدمين «دون العقبين» الأرض لتخفف شدة السقوط على الأرض ولكن يلاحظ أن يكون ثني الركبتين بحيث لا تتجاوز الزاوية المتشكلة تحتها زاوية قائمة . ويجب بعد السقوط وتعام النزول على الأرض ألا يتخطى المتمرن خطوة واحدة إلى الامام أو الوراء بدون إرادته بل يجب أن ينزل ثابتاً في نقطة واحدة وحافظاً لتوازن جسمه ثم يشد الركبتين ويضع العقبين على الأرض معتدلاً .

وسنبتدىء بذكر تمرينات القفز بدون استناد وهى :

١ - القفز الى الاعلى

١ - ترفع العقبين وتثنى الركبتين قليلا

٢ - تبسط الركبتين بسرعة وبشدة حتى يندفع الجسم ويرتفع عمودياً الى الاعلى بحيث ينزل فى المكان الذى تحرك منه .
فاذا ما ارتفع الجسم عن الارض فى الهواء ويجب ملاحظة شد الرجلين قليلا اى فردهما واصلق العقبين بعضهما ببعض مع جعل اتجاه اصابع القدمين نحو الارض واذا ما دنا الجسم الى الارض فليكن الهبوط على اصابع القدمين دون العقبين مع ثنى الركبتين قليلا حتى لا تتألم الرجل من ثقل الجسم عند السقوط وتلاحظ هذه الطريقة فى النزول فى كل حركات القفز

٣ - بعدما تنزل على الارض ثانياً ركبتك ورافعاً عقبك تقف معتدلاً ملحوظة : يجوز وضع الايدى بالخصر لحفظ توازن الجسم اثناء الحركة

٢ - القفز الى الاعلى مع رفع الذراعين جذاء الكتفين

هذه الحركة كسابقتها الا انه هنا يجب رفع الذراعين الى جذاء الكتفين عندما تبسط الركبتين ليرتفع الجسم الى الاعلى وتزلهما عندما يهبط الجسم الى الارض فرفع الذراعين يساعد الجسم على زيادة الارتفاع الى الاعلى

٣ - القفز الى الاعلى مع فتح الفخذين

هذه الحركة كالحركة الاولى ولكن هنا تفتح الفخذين ليكونا
زاوية حادة عندما يرتفع الجسم وتضمهما عندما يهبط الى
الارض مع حمل الايدي بالخصر

٤ - القفز الى الاعلى مع فتح الذراعين والفخذين

هذه الحركة عبارة من مجموع اثنتا عشرة والثالثة السابقتين فعندما
يرتفع الجسم ترفع الذراعين حذاء الكتفين وتفتح الفخذين في
آن واحد مع ضمهم عند الهبوط في آن واحد أيضا

٥ - الالتفات الى جانب حال القفز

١ - ترفع العنق وتثنى الركبتين قليلا

٢ - تقفز الى الاعلى كما سبق شرحه وفي أثناء ارتفاع الجسم في الهواء
تلتفت بالجسم الى الجهة اليمنى « أو اليسرى » فتهدى على
الارض ملتفتا الى جانب

٣ - تعبد القفز الى الاعلى والدوران بالجسم لتصبح في مركزك
الأول

٦ - القفز الى الامام

١ - ترفع العنق وتمد الذراعين وهما مشدودان الى الامام

٢ - تثنى الركبتين وفي الوقت نفسه ترجع الذراعين الى الخلف

٣ - تشد الركبتين بشدة فتضرب الارض بالقدمين ليندفع الجسم
الى الامام ولكن في الوقت نفسه تحرك الذراعين من الخلف
الى الامام بشدة حتى يساعد على دفع الجسم الى الامام

٤ - تهبط على الأرض بالطريقة السابقة الشرح معتدلاً وليبتدىء
المتنمرن في القفز الى متر واحد ثم يتدرج في اطالة مسافة القفز

٧ - القفز الى الخلف

هذه الحركة كسابقها ولا تختلف عنها الا في كون المتنمرن يقفز
المسافة متجهاً بظهره نحوها وليكن هز الاذرع بعكس الترتيب
المذكور في الحركة السابقة فيحرك الذراعين من الامام الى
الخلف عند ما بهم بالقفز الى الوراء

٨ - القفز الى جانب

ان ترتيب هذه الحركة لا يخرج عن سابقاتها الا في جهة القفز حيث
تسكون الى اليمين أو اليسار كما ان هز الاذرع يكون من اليمين
الى اليسار أو بالعكس أمام الكتفين يعني ان الاذرع تهتز نحو
الجانب الذي سيقفز اليه ويجوز وضع الايدي بالخصر

٩ - القفز الى الامام مع أخذ مسافة

١ - يرسم المتنمرن خطاً على الأرض ثم يرجع بضع خطوات
ثلاثة أو أربعة ويضع اشارة ليبتدىء في الجرى منها نحو
الخط المرسوم وهذا الجرى يبتدىء ببطء وينتهي نحو الخط
بسرعة واذا ابتداءً به فليكن بالرجل اليسرى . ولنفرض
الآن ان المسافة قبل الخط هي ثلاث خطوات فيجب على
المتنمرن حينئذ ان يبتدىء برجله اليسرى لكي تقع رجله
اليمنى على الخط المرسوم عند الابتداء في القفز ويلاحظ أنه

إذا ابتدأ برجله اليسرى في الجرى فيجب أن تكون رجله اليمنى وراء الإشارة بخطوة. أما القفز فكما سبق وصفه. ويجوز عدم وضع إشارة إذا تعود المتمرّن وأمكنه أن يقدر المسافة بنظره
٢ - يهبط على الأرض بالطريقة الموضحة أى على أطراف أصابع قدميه

١٠ - القفز فوق الشريط



١ - تقف على بعد خطوة من شريط القفز الذي يكون علوه أولاً من ٢٥ إلى ٣٠ سنتيمتراً ولكن كلما ازداد الشريط ارتفاعاً وجب الوقوف على مسافة أبعد. ثم ترفع العقبين عن الأرض وتعد الذراعين إلى الامام إذا كانت

المسافة بينك وبين الشريط خطوة واحدة وبعد ذلك تنثني الركبتين ونهز الاذرع الى الورا لتدفع الجسم الى الاعلى فوق الشريط بسرعة شديدة شكل (٨٣)

٢ - يجب أن تمر القدمان وهما متلاصقان فوق الشريط ويكون الهبوط على الأرض على أطراف أصابع القدمين كما سبق بيانه

١١ - القفز الى الاسفل

لا تفترق هذه الحركة عن سابقتها سوى أن هذه الحركة يكون القفز فيها من فوق مرتفع كحائط واطيء أو حصان خشبي الى

غير ذلك ويلاحظ ألا يأخذ المتمرن أية مسافة الى الوراء
للجري فيها قبل القفز بل يجب أن يكون القفز هنا موضعيا
والهبوط قانونيا كما سبق أما حركات القفز المستند فهي

١٢ - القفز فوق عارضة الموازنة

١ - تقف قابضاً بيد واحدة على العارضة ثم تقفز من ناحية الى
الى اخرى من نهاية العارضة ا. ا. برجل واحدة واما بالاثنتين
معا ويجوز وضع العارضة على الشكل المائل والحركة سهلة
الاداء لان العارضة توضع واطئة

٢ - نهبط على الارض وتقف معتدلا

١٣ - القفز من الاعمدة الافقية

١ - تضع القدم

اليسرى « أ »

اليمنى « فوق »

العمود الثالث

أو الرابع من

الآلة متجهاً

بجانبيك

الايسر نحوها



ثم تمسك العمود الحاذي لرأسك منها باليد اليسرى والعمود
الحاذي لثديك باليد اليمنى وتقف برجل واحدة وهي اليسرى

على الاعمدة مستنداً باليدين معاً عليها والرجل اليمنى تصبح
في الهواء لان الجسم مرفوع عن الارض

٢ - تقرب الجسم الى الاعمدة ثم تدفعه الى الجانب الايمن فتقفز
من الاعمدة الى الارض تاركاً اليدين لتمد الذراع الايمن مع
الرجل اليمنى الى الجهة اليمنى بشرط أن ترسم القدمان في
الهواء قوساً مفتوحاً

٣ - تهبط على الارض واقفاً وقفة الاعتدال

ملحوظة : يجوز عمل الحركة بحيث يكون القفز الى الامام أو الى
الوراء لكن في هذه الحركة لا تمد الذراع أو الرجل الى
الى أية جهة كما سبق

١٤ - القفز فوق العارضة الافقية

تضع وسادة في منتصف العارضة ثم تجري الحركات السابقة
الذكر مثلاً

(١) القفز دون أخذ مسافة أو

بأخذ المسافة دون استناد

(٢) القفز دون أن تهز الجسم

مراراً أو تحركه دون استناد

(٣) القفز مع اسناد الايدي

بدون مسافة وبمسافة



شكل (٨٥)



(٤) القفز مع اسناد الايدي
وادخال الارجل مع
ثني الركبتين بين
الذراعين

(٥) القفز مع اسناد الايدي
ورفع الارجل من

جانب خارج الذراعين شكل (٨٦)

(٦) القفز مع اسناد الايدي ورفع الارجل الى الامام خارج
الذراعين وهكذا من الحركات البسيطة التي لا تحتاج الى
ايضاح لذكر ما يشابهها

١٥ - قفز القرفصاء مستنداً

١ - يقعد القرفصاء عدة أشخاص حذاء بعضهم بعضاً « واذا لم يوجد
فيضع المتمرن يديه في خصره بفردة قاعدة القرفصاء » ثم يماسكون
بالاذرع بعضهم بجانب بعض بحيث يضع كل شخص منهم يده اليمنى
على كتف زميله اليمين ويده اليسرى على كتف زميله اليسرى
٢ - يقفزون الى الامام معاً خطوة خطوة حتى يقطعون مسافة
عشر الى عشرين خطوة على الاكثر ثم ينهضون على الاقدام
واقفين وقفة الاعتدال

١٦ - القفز من فوق ذراعي زميلين

١ - يقف طالبان وجهاً لوجه ثم ينقل احدهما رجله اليمنى الى

الامام خطوة والآخر رجلاه اليسرى الى امامه خطوة بحيث
تكون ركبنا هاتين الرجلين ممتيتين ثم يمسك الناقل رجلاه
اليمنى الى الامام بيده اليمنى الساعد الايسر للطالب الآخر
يعنى أن الطالبين يتماسكان بتلك الاذرع أما الايدي الاخرى
فتوضع فى الخصر وحينئذ يمكننا اعتبار كنفى الطالبين التابعين
للايدي المرفوعة الى الخصر كمسند واعتبار الذراعين المتماسكين
كمحاجز يقفز من فوقه

٢ - يقف طالب ثالث على بعد عدة خطوات ثم يجرى ويضع
يديه فوق كنفى الطالبين المتماسكين مندفعاً نحوهما قافزاً من فوق
ذراعيهما بحيث تمر قدماه أمامه وهما متلاصقتان فوق
ذراعى زميله

٣ - يهبط على الارض حسب الاصول الصحيحة معتدلاً

١٧ - القفز فوق العارضة الافقية مستنداً

ميزة هذه الحركة أن المتمرن يتمرن على القفز تدريجياً فيرفع
العارضة شيئاً فشيئاً حتى يصل الى ارتفاع كبير يظهر صعباً
لاول وهلة ولكن الحركة نفسها لا تخرج عما سبق ذكره من
ترتيب القفز مع سند اليدين على العارضة

١٨ - القفز بين عارضتين أفقيتين

١ - تضع بين قائمى العارضة عارضة أخرى موازية للعارضة
الاصلية بحيث تكون العارضة السفلى مرتفعة عن الارض بمقدار

نصف متر وتكون العارضة العليا أعلا من السفلى بمقدار
اتساع ذراعى المتمرن ليتمكن من القبض باحدى يديه على
السفلى وباليدين الأخرى على العليا . وقبل أن يقفز المتمرن



بينهما عليه أن يأخذ
مسافة إلى الوراء فإذا
ما جرى ووصل إلى
العارضتين عليه أن
يضع يده اليمنى فوق
العارضة السفلى واليد
اليسرى من وراء

العارضة العليا قابضاً عليها وعلى ذلك يمر الجسم بينهما موازياً
لهما من اليسار

٢ - ينزل المتمرن على الأرض متجهاً إلى الامام وتاركا
العارضتين معتدلاً شكل (٨٧)

١٩ - الركوب على الحصان الخشبي

١ - تضع الحصان الخشبي على استوائه « بالطول » ثم ترجع
إلى الوراء مقدار ثلاث خطوات وتقفز فوقه إلى الأعلى
واضعاً اليدين قرب نهايته البعيدة عن نقطة القفز ثم تفتح
الذراعين عند هبوط الجسم فتنزل راكبا ركوب الجواد ثم
تنقل الذراعين إلى الجانبين شاداً مفاصل الجسم

٢ - تنزل على الارض بطريقتين أو لهما أن تضع الايدي أمامك على الحصان ثم ترفع الجسم الى الاعلى بقوة الذراعين وفي أثناء ارتفاع الجسم تضم الفخذين وتدفع الجسم الى اليمين أو اليسار لتبسط على الارض . وثانيتها أن تضع الايدي وراءك على الحصان ثم تدفع الارجل الى الامام وإلى الاعلى وفي أثناء ارتفاعهما تضمهما وتنزل الى جانب معتدلاً

٢٠ - القفز فوق الحصان من الجانب

١ - تضع الحصان بالعرض ثم يأخذ المتمرن مسافة ثلاث خطوات ويتجرب متجهاً نحوه من الجانب « أى أن ضاع الحصان الاطول يكون مواجهاً للمتمرن » وعند القفز يضع يده اليمنى على الحصان وهو متجه نحوه طولاً ثم يرفع الجسم متخطياً الحصان دون أن يمسه قط .



وإذا لم يأخذ مسافة قبل القفز فما عليه إلا أن يقف بجانب الحصان متجهاً بجانبه الايمن نحوه ثم يقفز الى الاعلى ويمر فوقه دون أن يمسه بجزءه أو برجليه كما سبق شكل (١٨)

٢ - عند الهبوط يجب رفع اليد اليمنى عن الحصان لينزل معتدلاً

٢١ - القفز فوق الحصان بالطول

- ١ - تضع الحصان على استطالة ثم تأخذ مسافة قبله للجري
وعندما تقربه تدفع الأرض بالقدمين لتقفز حتى إذا ما ارتفع
الجسم في الهواء تصوب نظرك نحو النهاية المقابلة لنقطة القفز
٢ - تضع اليدين بعد ارتفاع الجسم على النهاية المقابلة لنقطة القفز



من الحصان
وبدل أن
تجلس عليه
كافي الحركة
(١٩) تحفظ
توازن الجسم
لتنزل على

الأرض كما سيأتي

- ٣ - عند هبوط الجسم ما أن تفتح الفخذين ليمرامع جعل نهاية الحصان
بينهما وما أن تضمهما وتثنى الركبتين ليمرامع الذراعين وينزل
الجسم مندفعاً إلى الامام على الأرض معتدلاً شكل (١٩)
ملحوظة : يستعمل الحمار الحشبي إذا أريد زيادة العلو وتستعمل معه
قطعة من الخشب لينة مائلة ليضرب عليها المتمرن برجليه
فتساعده على رفع جسمه إلى الأعلى

٢٢ - القفز بالعمود إلى الامام

- ١ - العمود عبارة عن قطعة من الخشب مدورة يبلغ طولها ثلاثة

الى ثلاثة أمتار ونصف متر وسمكها ثلاثة الى ثلاثة سنتيات ونصف



سنقي فيقف المتمرن قابضا على الطرف العلوى من العمود بيده اليسرى ويقبض عليه بيده اليمنى حذاء خصره مع جعل اتجاه الكفين الى الاعلى ثم يحمل العمود جاعلا رجلاه اليمنى الى الامام بمقدار خطوة واحدة وبعد ذلك يثنى ركبتيه ليتحفظ للوثوب والقفز

٢ - يضع المتمرن نهاية العمود السفلى على الارض على بعد نصف متر أو أكثر من ذلك بقليل أمام رجلاه اليمنى ثم يبسط ركبتيه معا بشدة رافعا جسمه الى الاعلى والى الامام بمساعدة قوة ذراعيه القابضين على أعلى العمود وبعد أن يتحرك العمود حاملا جسم المتمرن الذي يجعل رجليه الى الامام حتى تصبح الزاوية التي بين الفخذين والجذع قائمة شكل (٩٠) يهبط بالمتمرن الى الامام على الارض فيقف الاخير معتدلا

٢٣ - القفز بالعمود الى الامام مع أخذ مسافة

هذه الحركة تشبه سابقتها الا أن المتمرن هنا يرجع الى الوراء مسافة (٥-٦) خطوات ثم يجري تلك المسافة فاذا ما وصل

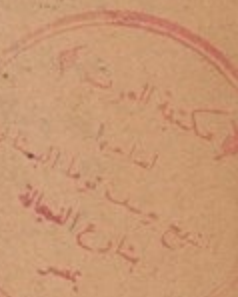


الى مركز القفز عليه أن يضرب الارض برجله اليمنى المتقدمة على شرط الا يركز العمود على الارض على بعد يزيد عن نصف متر شكل (٩١)

٢٤ - القفز بالعمود الى الاعلى

١ - يستعمل في هذه الحركة شريط القفز أو أى مانع عال فاذا فاذا أجريت الحركة بقواعدها الصحيحة أمكن القفز من فوق شريط ارتفاعه ثلاثة أمتار وذلك بمساعدة العمود الذى يحمل الجسم اثناء القفز والنقطة المهمة هنا هو شدة دفع الارض وشدة الارادة والعزيمة وعدم الخوف من المجازفة . ف يأخذ المتمرن المسافة الكافية ثم يضرب الارض بقدمه ويستعمل كل الترتيبات السابقة الشرح في القفز بالعمود الى الامام ولكن هنا يلاحظ أن يكون مسك العمود من أعلى نقطة فيه باليد اليسرى ويمرور الجسم فوق الشريط يترك العمود ويهبط معتدلاً.

(انتهى)





371.73-A16

ابو جبل ، ابراهيم

الالعب السويدية

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01022034



AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT
LIBRARY

796

A117aA