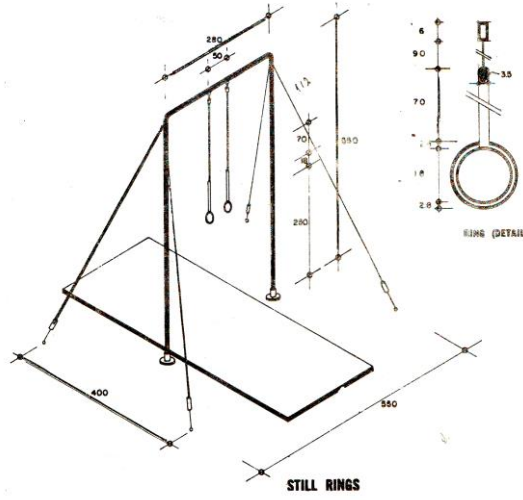


جهاز الحلق



مقاييس جهاز الحلق :

- المسافة بين القائمين (2.80) م .
- ارتفاع القائمين عن الارض (5.50) م .
- قطر الحبلين او السلكين (5 - 6) ملم .
- حزام الجلد المتصل بالحبل ، طوله (70) سم وعرضه (35) ملم وسمكه (4) ملم .
- قطر الحلقة من الداخل (18) سم وسمكها (28) ملم .
- المسافة بين الحلقتين (50) سم .
- ارتفاع الحلقتين عن الارض (2.50) م .
- المسافة بين الشدات بالطول (4) م .
- المسافة بين الشدات بالعرض (5.50) م .

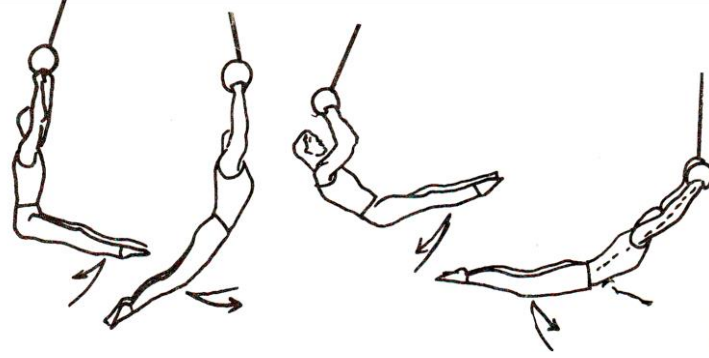
الحركات الأساس لجهاز الحلق :

الحركات على جهاز الحلق ذات ارجحات وقوة وثبات ودورانات ويجب ان تشتمل السلسلة عليها جميعا ، وتشمل التمرينات الوقوف على اليدين مرتين في الاقل يؤدي احدهما بالقوة والاخرى بالمرجحة من وضع التعلق المقلوب او الارتكاز كما يجب ان تتضمن جزءا اضافيا من القوة مثل التعلق الافقي المواجه او الارتكاز الافقي او الصليب المقلوب .

الأرجحة على جهاز الحلق :

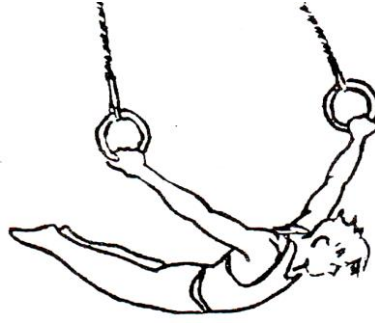
النواحي الفنية

1. القسم التحضيري : من وضع التعلق ، يقوم اللاعب بعمل تقوس خفيف يبدأ منه أرجحة الرجلين الى الامام .
2. القسم الرئيس : يقوم اللاعب بمد الرجلين اماما عاليا حيث تكون الأرجحة من مفصلي الكتفين - وعندما ياخذ الجسم طريقه الى الامام يضغط اللاعب باليدين على الحلقتين الى الاسفل والى الخلف لكي يتقى زاوية ذراع - جذع كبيرة بقدر الامكان وعند نهاية الأرجحة اماما يكون انثناء في مفصلي الوركين والراس مع النظر الى مشطي القدمين ، وعند وصول الجسم الى نقطة السكون اماما يبدأ الجسم بالأرجحة الى الاسفل بفعل الجاذبية الارضية على ان يقود الظهر الحركة مع بقاء الفخذين منثنين وعند الوصول الى المستوى الراسي تسبق الرجلان الجذع بارجحتهما بقوة الى الخلف على ان يقوم اللاعب بعمل تقوس خفيف في الظهر يعود عنده الى وضعه الطبيعي مرة اخرى عند نهاية الأرجحة خلفا بالضغط باليدين على الحلقتين الى الاسفل واماما .
3. القسم النهائي : عند وصول الجسم الى نقطة السكون خلفا يبدأ بالأرجحة الى الامام مرة اخرى بان يمد اللاعب مفصلي الوركين بحيث يحصل قبل المستوى الراسي على تقوس خفيف في الظهر وعلى زاوية ذراع وجذع كبيرة .



دورة الكتفين الأمامية :

من المرجحة الخلفية وبعد المرور على المستوى الراسي يؤدي اللاعب حركة مرجحة قوية بالرجلين خلفا عاليا وفي هذا الوقت يلف اللاعب الحلق للخارج وعن وصول الرجلين الى المستوى الافقي ياخذ الراس بسرعة على الصدر ويثني مفصلي الفخذين كذلك بسرعة ويثني الجسم السريع يصل الى تعلق الكعب بعدها يستمر اللاعب بمد الرجلين اماما اسفل الى وضع التعلق .



الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية فتحا :

- القسم التحضيري : من التعلق يؤرجح اللاعب جسمه الى ان تصل الكتفان بعد المستوى الراسي .
- القسم الرئيسي : وعند وصول الرجلين الى مستوى الحلق تقريبا يقوم اللاعب بالضغط على الحلقتين الى الاسفل ودوران الرجلين والجذع وعند وصول الرجلين بعد المستوى الراسي بقليل تفتح الرجلين ، ويقوم اللاعب بالضغط بقوة وبسرعة على الحلق لتصغير زاوية ذراع - جذع وحنى الراس الى الخلف ، ثم يترك القبضة والرجلان امام الحبل .
- القسم النهائي : بعد ترك القبضة خلال مرحلة الطيران يقوم اللاعب بضم الرجلين للهبوط بهما وهما مضمومتان ومثببتان قليلا .

