الجمباز الإيقاعي

Dr:Atteyat Mohamed Elsayed

مفهوم الجمباز الإبقاعي

هو نوع خاص من منافسات الجمباز مخصص للسيدات فقط، تقوم فيه اللاعبة بأداء حركات إيقاعية بشكل جمالي رشيق على أنغام الموسيقي وهي تحمل أداة في يدها، وقد تكون هذه كرة أو صولجان أو طوق أو شريط أو حبل، تتم الحركات تحت أنظار الحكام الذين يقيمون أداء اللاعبة، ويقررون النقاط التي تحصل عليها، ويتم تقييم اللاعبات بناء على رشاقة وصعوبة الحركات التي تقوم به .

ويؤدي الجمباز الإيقاعي باستخدام الأدوات اليدوية محددة ،كما يمكن أدائه بصورة فردية أو جماعية ،ويستند الجمباز الإيقاعي إلى حقائق ومبادئ علمية يستمدها من علم التشريح ووظائف الأعضاء وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية وغيرها من العلوم الحديثة إلى جانب ما يستند إليه عند تطبيقه من إسس التربوية وطرق التدريس حتي يتمشي مع خصائص وقدرات اللاعبة في كل مرحل من مراحل النمو المختلفة.

بالكرة





التمرينات الفنية الإيقاعية تنمى الفرد بدنيا ونفسيا واجتماعيا من خلال:

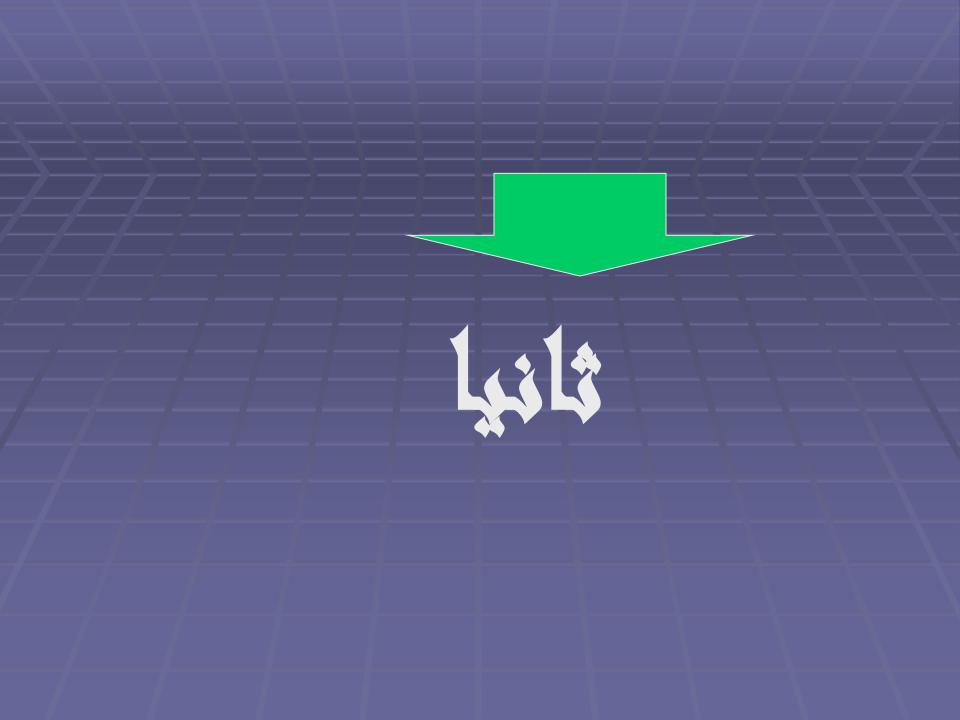
- إكساب الفرد القوام الجيد.
- تنمية الاحساس بالتناسق وقوة الحركات.
- اكساب الفرد القدرة على التخيل والأبداع.

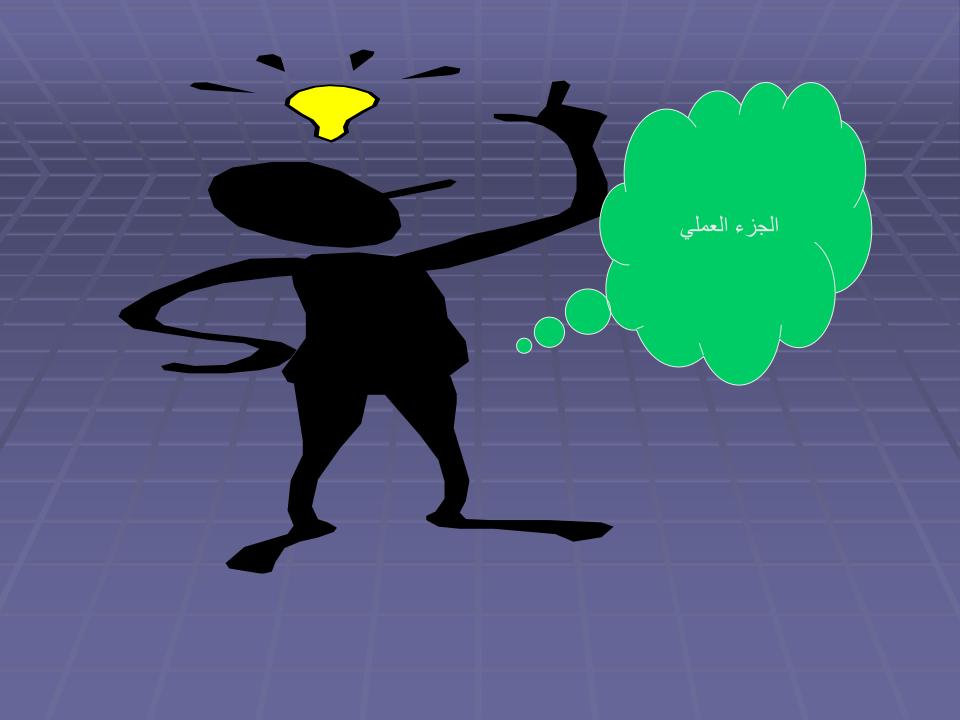
- تنمية الشعور والادراك للعلاقة بين الزمان والمكان والاحساس بالحركة ودينامبكيتها.
- تطوير الاحساس بالإيقاع وخلق حاسة التنسيق بين الموسيقى والحركة. خلق الإحساس الجمالي.



والاحساس بالحركة وديناميكيتها









Activity with Music - Copy.mp4

شكرا

