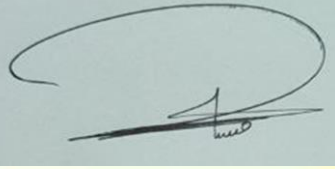


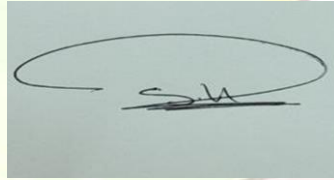
الجمناستك الايقاعي للمرحلة الثانية

المحاضرة السادسة

اعداد



أ.م. دميء نديم



م.م. شهد هيثم



م.م. غفران بشير

## الشاخص

يرجع استعمال الشواخص (الزجاجات الخشبية) الى عهد الفرس استخدمت كسلاح ثم الهند و يعتبر الشاخص من اهم الأدوات التي تساعد على تعليم المرجحات وذلك لأن الاداة تساعد على زيادة مدى حركة الذراعين وقد استخدمت هذه الاداة قديما لتقوية عضلات الكتفين والذراع ويعتبر الشاخص من الادوات الصعبة جزئيا وذلك لصلابة الأداة وعدم مرونتها وبنفس الوقت يجب أن تظهر خلال تنفيذ التمرين مستمرة بالعمل دائما ومن الممكن ربطها بحركات ايقاعية فلذلك يجب أن يكون عند اللاعب الخفة والاستعداد الجيد ومتى تتوافق حركاتها مع الاداة والصعوبة تأتي كذلك من عمل الذراعين حيث انه من الضروري أن يكون التنفيذ مرتبطاً بالأداة والجسم مع عمل متعاقب او عكسي للذراعين.



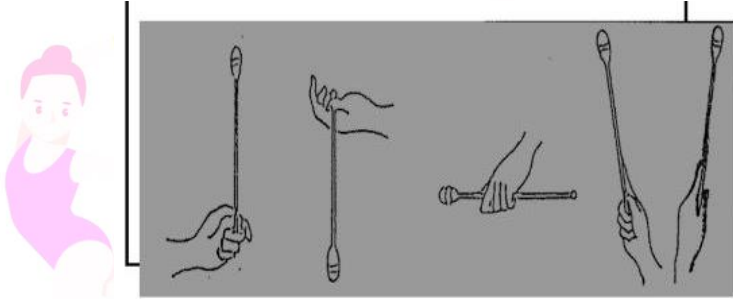
## مواصفات الشاخص:

شكل الأداة تشبه الزجاجاة ويسمى الجزء المكور منه بالرأس والجزء الضيق بالعنق اما الجزء المحدب منه فيسمى بالجذع وينتهي بقاعدة دائرية ويصنع الشاخص من الخشب او البلاستيك ووزنه ( ١٥٠ ) غراماً على الأقل لكل شاخص ويبلغ طوله من (٤٠-٥٠) سم ومن الممكن صبغه بأي لون ما عدا اللون الذهبي والفضي والنحاسي .



## مسك الشاخص

ويمسك الشاخص بواسطة الأصابع من الرأس بدون توتر في القبضة وتختلف طريقة المسك حسب نوع الحركة التي ستؤدي بها . ويعد الشاخص من أصعب الأدوات اليدوية المستخدمة في الجمناستك الإيقاعي لما يتطلبه من مقدار كبير من التمرين وأن تكون اللاعبة بارعة باستخدامه بكتنا يديها ولديها مهارة كبيرة في تنسيق حركات الجسم مع حركات الشاخص إذ يجب أن تتبع حركات الشاخص حركات الجسم الطبيعية



## المجموعات الحركية المستخدمة بأداة الشاخص

- المرحجات والدورانات
- ضرب الشاخص
- الرمي والاستلام
- دحرجة الشاخص