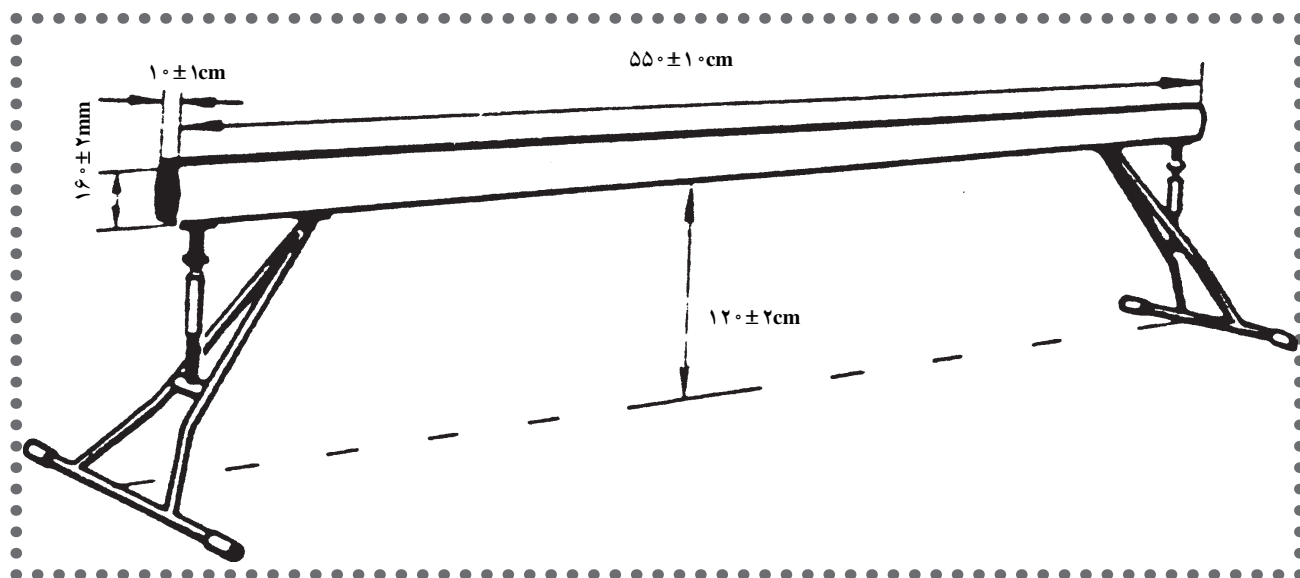


## موازنه

هدف رفتاری: در پایان این فصل، دانش آموز باید با توانایی منحصر به فرد خویش در اجرای یکی از سطوح زیر (آسان، متوسط، مشکل) توانمند گردد.



سطح بندی موازنه

مشکل (۸۰ تا ۱۲۰ سانتی متر ارتفاع)	متوسط (۸۰ تا ۱۰۰ سانتی متر ارتفاع)	ساده (تا ۸۰ سانتی متر ارتفاع)
یک طول موازنه: پریدن به حالت نشسته، پابکس، چهار قدم والسی، یک پرش دل خواه	یک طول موازنه: برخاستن به حالت شنای سوئدی، چهار قدم والسی با $\frac{1}{4}$ چرخش، جهیدن، پیچ یا چرخ و فلک برای فرود	یک طول موازنه: پریدن به حالت پا جمع، سکسکه، چهار قدم به حالت والس، پرش پا جلو پرتاب، با یا بدون چرخش
طول دوم موازنه: ترکیب گام ها و جهیدن ها، $\frac{1}{4}$ چرخش، فرشته، پرش صاف بالا با تعویض پا، غلت جلو، غلت عقب، فرود، پیچ	طول دوم موازنه: ترکیب با گام ها و جهش ها، دویدن پرش، $\frac{3}{4}$ چرخش در حالت نشسته، روی یک پا، پرش گره، غلت جلو، فرود، چک پا باز	طول دوم موازنه: در ترکیب با گام ها و جهیدن ها، $\frac{1}{4}$ چرخش، فرشته، پرش صاف بالا با تعویض پا - فرود، پا صاف و یا پا جمع.

## تعریف موازنه

چوب موازنه، یا به عبارتی چوب تعادلی، برای نمایش خارق العاده‌ی مهارت تعادل ابداع گردیده است. این وسیله، یکی از ابزارهای مهم و حساس مسابقات ژیمناستیک دختران است، که با ابعاد رسمی ۵ تا ۵/۵ متر طول و ۱/۲ cm ارتفاع و ۱ cm عرض، ساخته می‌شود. حداکثر زمان اجرای برنامه روی این وسیله یک دقیقه و سی و پنج ثانیه و حداقل آن، ۷۰ ثانیه است. مریبان ارجمند و فراگیران در نظر داشته باشند که برای رسیدن به ارتفاع استاندارد باید از ارتفاع کم و سطح پهن، به مرور به اندازه‌های استاندارد، دست یافت.

این وسیله‌ی حساس نیاز به تمرین مداوم دارد. از این رو، نباید حتی یک جلسه‌ی تمرین آن ترک شود. اغلب چنین است که فقط یک چوب موازنه در سالن تمرین وجود دارد. در عین حال می‌توان برای جبران این کمبود، از کلیه‌ی وسایل موجود در فضای تمرین استفاده نمود؛ مانند:


– خط‌های موجود بر روی کف سالن

– خرک‌های مطبق، نیمکت‌ها و لبه‌های باریک

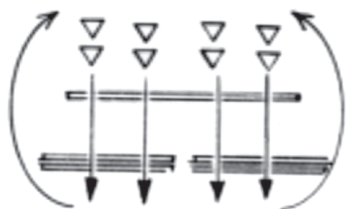
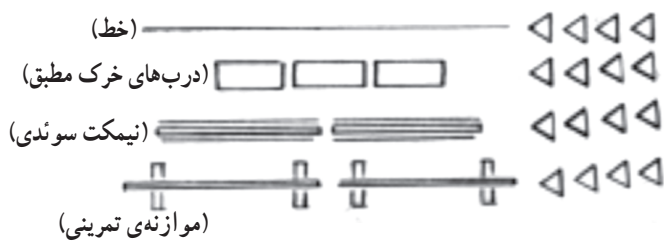
– چوب‌های موازنه‌ی تمرینی

**نکات مهم:** بر روی چوب موازنه، هر حرکتی باید به حرکت دیگر وصل شود. چنانچه فقط اجرا در یک طول مورد نظر است این امر مستلزم یک برخاستن و چند حرکت و یک فرود است.

چنانچه دو طول چوب مد نظر باشد، مستلزم یک برنامه‌ی از پیش تعیین شده است.

 تا حرکتی روی زمین به‌طور دقیق و بدون نقص اجرا نشده باشد، اجرای آن، روی چوب موازنه مجاز نیست!

تمرینات باید قبل از شروع جلسه سازماندهی شوند. در این صفحه چند نمونه از فرم‌های سازماندهی، که می‌توان



تمرینات را با توجه به آن انجام داد، آورده شده است.

راهنمایی: تمرینات ساده باید به‌طور پیوسته

(ترکیب) اجرا شوند.

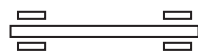
علائم موجود در تصاویر:



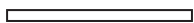
ورزشکار



خرک ثابت



چوب موازنه‌ی مسابقه



نیمکت



خط‌های روی زمین

## ۱- برخاستن‌ها

### ۱-۱- بالا رفتن، به بالا پریدن:



**ت** : بالا رفتن با یک تعادلی آرِسنگ (انقباض عضلات حفظ شود).

**تن** : بالا رفتن یا پریدن با زانوی جمع

پیش شرط (آمادگی بدنی): فرشته‌ی تعادلی روی

زمین و موازنه

**تم** : ۱- بالا رفتن بر روی جعبه‌های خرک مطبّق

### ۱-۲- برخاستن درو تو دست پا جمع:



**ت** : ۱- دست‌ها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها روی چوب گذاشته می‌شود.

۲- سینه‌ی پاها روی چوب گذاشته و دست‌ها به سرعت برداشته شوند.

۳- پشت صاف شود تا بالاتنه باز گردد.

۲- برخاستن به ارتفاع (مثلاً بر روی یک

نیمکت، جفت پا) :

**آ** : ۱- درو تو دست روی زمین با سینه‌ی پا

(دومین نکته‌ی تکنیکی)

۱-۳- درو یک پا تو دست:



**ت** : ۱- دست‌ها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها، پا خم بین دست‌ها و سینه پا روی چوب بیاید.

۲- پای کشیده از قسمت داخل، روی چوب گذاشته شود. دست‌ها سریع برداشته شوند،

پشت صاف و بالاتنه باز شود.

آ : درو تودست یک پا روی ارتفاع مثلاً جعبه‌ی

خرک مطبّق

تم : درو تودست یک پا روی میله‌ی بارفیکسی که

تا ارتفاع زانوست و یا روی خرک مطبّق و روی سطح کم‌عرض‌تر می‌تواند تمرین شود.

تن : ۱- درو تودست یک پا و  $\frac{1}{4}$  چرخش



۲- مثل تمرین ۱ اما  $\frac{3}{4}$  چرخش و قرار گرفتن در

حالت نشسته یک پا



۴-۱- برخاستن با درو و چرخش:



ت : ۱- دور خیز آریب، گذاردن دست‌ها، طوری که پهلو به چوب است، جفت پا برخاستن

۲- گذاردن پاها نزدیک دست‌ها

آ : درو از پهلو روی جعبه‌ی خرک مطبّق

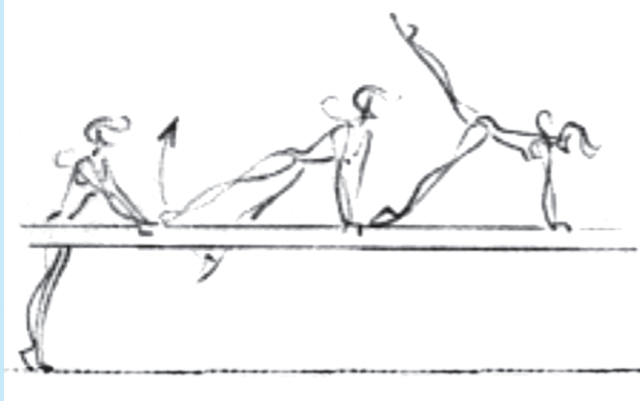
ات : ۱- برخاستن درو از پهلو، استقرار روی

دست‌ها به حالت نیمه نشسته، برداشتن دست‌ها به حالت نشسته روی پا

۲- برخاستن درو از پهلو، استقرار روی دست‌ها

به‌صورت نیم نشسته، تعادلی ایستاده.

## ۵-۱- درو از پهلو به حالت یک پا کشیده:



- ت** : ۱- دورخیز اُریب، گذاردن دست‌ها، برخاستن از پهلو به صورت یک پا یا جفت پا  
۲- قرار گرفتن روی پای تکیه برای ایجاد وضعیّت شنای سوئدی  
۳- به صورت پا باز، کشیدن پای عقب، (از ایجاد قوس در پشت جلوگیری شود).

- آ** : ۱- برخاستن درو از پهلو روی جعبه‌ی خرک  
مطبّق (یا هر ارتفاع شبیه به آن)  
۲- شناخت وضعیّت شنای سوئدی یک پا روی  
موازنه (و قبل از آن کاملاً روی زمین)  
**تم** : درو برخاستن یک پا از پهلو روی جعبه‌ی  
خرک و موازنه



- تن** : از حالت پهلو، ایستاده به صورت برخاستن  
درو یک پا  
**ات** : برخاستن درو یک پا از پهلو، فرشته زانو،  
آوردن پا به جلو و نشستن روی ساق پا.

## ۲- گام‌ها

وضعیت بازوها: در اطراف، شانه‌ها پایین (درست)

فرم بدن: صاف و کشیده، (قسمت ناف به طرف ستون مانند وقتی که نفس را کاملاً خالی می‌کنیم).  
فقرات کشیده شود، انقباض اختیاری، بدون قوس کمر

### ۱-۲- راه رفتن:



- ت** : ۱- پای متحرک، نزدیک به سطح چوب و کاملاً کشیده (به جلو برده می‌شود).  
۲- پای ثابت کاملاً کشیده می‌ماند.  
۳- پا از پنجه به طرف پاشنه‌ی پا غلتانده می‌شود.

ر. اش	اش
۱- سینه‌ی پا هرچه سریع‌تر روی چوب گذاشته شود.	۱- پای متحرک زیاد بالا آورده می‌شود.
۲- با همراهی ریتمیک <sup>۱</sup> تمرین شود.	۲- ناقص بودن گام



تمرین: در گروه‌های سه نفره، با همراهی ریتمیک و یا مناسب موزیک کار شود.

۱- ریتم به معنای نظم و در این جا یعنی مرتبی یا یار، تمرین کننده را با شمارش و یا موزیک همراهی نمایند.



**تن:** ۱- راه رفتن با تاب پا به جلو و عقب (پای ثابت همیشه کشیده است و پای متحرک ریتمیک به جلو آورده می‌شود).

۲- راه رفتن به عقب (به انتهای چوب توجه شود).

۳- سکسکه به جلو، به عقب و پابکس

۴- سکسکه، پا عوض به جلو، به عقب و به پهلو

۵- قدم ۱، ۲ ضربدر به جلو (راست، چپ) رفتن

روی سینه‌ی پاها با  $\frac{1}{4}$  چرخش

**ات:** ترکیب راه رفتن به جلو، به عقب با یک

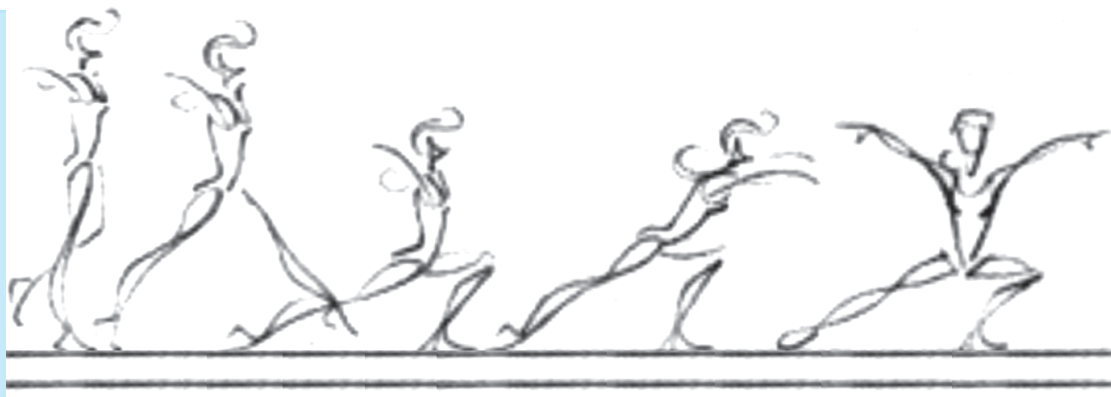
برخاستن و فرود ساده

۲- راه رفتن به جلو و عقب با حرکت بازوها

۳- گام‌های مختلف: سکسکه، تعویض، گام‌های

والس

۲-۲- گام بلند:



**ت:** ۱- برداشتن گام بزرگ به جلو همراه با انتقال وزن

۲- وزن بدن روی پای خم شده، به جلو، متمایل می‌شود. بالاتنه کاملاً مستقیم و در امتداد

پای کشیده قرار دارد.

تن : گام بزرگ به پهلو

۳-۲- دويدن:



ت : ۱- گام‌ها، کمی حالت پرش دارند (هم پای متحرک و هم پای ثابت کاملاً کشیده هستند).  
۲- ضمن فرود از هر گام میچ پا حالت فنی دارد.

ات : ۱- راه رفتن و دويدن با هم ترکیب شوند (به تعویض ریتمیک باید توجه داشت).

بودن کامل موضوع را دنبال می‌کند. چرخش‌ها را باید روی زمین شروع و تقویت نمود.

۳- چرخش‌ها

چرخش‌ها به طور کلی، روی سینه‌ی پا انجام می‌گیرند. ضمن چرخیدن با پاها روی موازنه، بدن با کپ

۱-۳- یک دوم چرخش روی هر دو پا:



ت : ۱- پاها، کاملاً بسته و بدن، کاملاً کپ، و سر به طرف روبه‌رو، متمایل می‌شود.  
۲- بازوها در امتداد بدن به چرخش می‌آیند. (البته فرم‌های مختلف، ممکن است).  
۳- چرخش سریع



تن : ۱- یک دوم چرخش نیم نشسته یا کاملاً نشسته

۲- زانو خم  $\frac{1}{4}$  چرخش

۲-۳- یک دوم چرخش روی یک پا:



ت : ۱- یک پا را به عقب می‌بریم و  $\frac{1}{4}$  چرخش، روی پنجه یک پا اجرا می‌شود.

۲- یک پا را جلو می‌بریم و  $\frac{1}{4}$  چرخش، روی پنجه یک پا اجرا می‌شود.

موارد مهم در چرخش‌ها

۱- بدن، کاملاً کیپ باشد و نشیمن به طور فعال

چرخش نماید.

۲- بعد از اتمام چرخش، برای چند لحظه، پا در

عقب (در حالت آرپسک) و یا در جلو می‌ماند.

۳- بازوها به طرف محور چرخش



ات : ۱- فرشته، ایستادن، پرتاب پا به جلو (پاباز)،

$\frac{1}{4}$  چرخش



۲- گام، پرتاب پا به جلو (پاباز)،  $\frac{1}{4}$  چرخش، گام به

عقب (پاباز)، با کشیدن پا به عقب،  $\frac{1}{4}$  چرخش

## ۳-۳- سه چهارم چرخش در حالت نشسته روی یک پا:



ت : ۱- هر دو بازو به طرف پای کشیده عقب می روند.

۲- چرخش با حرکت بازوها همراه می شود. پای کشیده، ضمن چرخش جمع و در حالت نشسته با جفت پا، چرخش تمام می شود.

۳- چرخش با باز کردن بازوها به طرفین متوقف می شود.

## ۴- ات

۴-۱- تعویض، گام بزرگ،  $\frac{3}{4}$  چرخش یک پا نشسته

۴-۲- برخاستن یک پا،  $\frac{3}{4}$  چرخش یک پا نشسته

۵- جهش ها و پرش ها  
جهیدن های روی زمین باید کاملاً خوب اجرا گردند، در جهیدن باید کاملاً کشیده باشد. سپس روی موازنه قابل تمرین خواهند بود. مفصل میچ پا

## ۵-۱- جهش به بالا:



ت : به توضیحات ارائه شده در قسمت زمین، مراجعه شود. پرش به بالا از سینه ی پاها (رویه ی

پا در امتداد پاشنه) به اجرا درمی آیند. فرود هم روی سینه ی پاها صورت می پذیرد و کلیه ی مفاصل، به حالت فنری، خم می شوند اما بالاتنه کاملاً عمود می ماند.

تن: با باز کردن پا به جلو و یا به عقب

ات: قدم، سکسکه با جهیدن ترکیب شوند.

۲-۵- جهیدن با تعویض پاها:



ت: سکسکه با تعویض، پا به جلو کشیده می شود.

تن: سکسکه از پهلو (پا بکس)

ات: ۱- جهیدن با تعویض، پرش پا باز  
۲- جهیدن با تعویض، جهیدن پرش گربه

۶- پرش های روی موازنه

یک پرش خوب، حداقل در ارتفاع یک طول پا از سطح موازنه صورت می گیرد.

۱-۶- پرش بالا، پا جمع:



ت: با پاهای بسته پریدن، باز نگاه داشتن بالاتنه، حرکت بازوها به جلو بالا (بدون قوس ستون فقرات) پرش بالا از روی سینه های پا، فرود روی سینه های پا، حالت فنری روی همه ی مفاصل (بالاتنه صاف است).

۱- از پاشنه تا ناک انگشتان = طول پا

تن : ۱- پرش به بالا با تعویض پا



۲- پرش به بالا از حالت نشسته



۳- پرش به بالا با خم کردن یک پا



۴- پرش به بالا با پای باز



۵- پرش به بالا، زانو توی سینه جمع



۲-۶- پرش یک پا جلو باز (آسامبل):



**ت**: یک پا پریدن و یک پا را به جلو به پا باز پرتاب نمودن، جفت کردن و فرود روی هر دو پا (پای باز را به جلو بکشید، با فرود روی سینه‌ی پاها و حالت فنری را به مفاصل منتقل نمایید).

**تن**: ۱- پرش پا باز و نشستن

۲- پرش پا باز با فرم‌های مختلف

۳- پرش پا باز به عقب

۳-۶- پرش گربه:



**ت**: قدم زدن در فضا با خم کردن زانو

**ات**: پرش قیچی، گربه، قدم  $\frac{1}{4}$  چرخش

## ۴-۶- پرش قیچی:



**ت:** پای متحرک کشیده به جلو و بالا، سپس عبور پای ثابت (فشار) از کنار پای پرتاب تا سطح افق، سپس فرود روی پای پرتاب

**ات:** سکسکه تعویض، قیچی، پرش پا باز

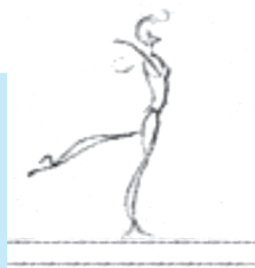
## ۵-۶- پرش آهو:



**ت:** ضمن پریدن، پای متحرک از زانو کمی خمیده و سپس باز می‌شود. مفصل ران ضمن پرش به جلو آورده می‌شود. بالاتنه کاملاً صاف است.

**۷- تعادلی‌ها**  
تعادلی‌ها یا حرکات ایستا در واقع نگه‌داشتن یک وضعیت ثابت، روی سطح اتکای به خصوصی است و در ترکیب با حرکات پویا نیز، تعادل دارای مفهوم بسیار مهمی است و به عنوان زمینه‌ی برنامه‌سازی به کار گرفته می‌شود.

## ۱-۷- آر بسنک\*:



**ت:** بالاتنه عمود است. پای متحرک از عقب به بالا کشیده می‌شود، بدون این که مفصل ران خمیدگی یا چرخشی داشته باشد. برای جلوگیری از انحراف بدن، این تعادل، درمقابل دیوار و یا نردبان سوئدی تمرین می‌شود.

\* واژه‌ی فرانسوی به معنای تعادل روی یک پا

## ۲-۷- فرشته:



**ت**: پا، از وضعیت اَرِسْک، بالاتر برده می‌شود، در حالی که بالاتنه کمی به جلو متمایل می‌شود. زاویه‌ی بین پای کشیده‌ی عقب و پشت نباید تغییر یابد. پایان فرشته به اَرِسْک منتهی می‌شود. بازوها می‌توانند در پهلو، جلو بالا و یا یکی بالا یکی پایین نگه داشته شوند.

## ۳-۷- فرشته زانو:



**ت**: پای اتکا از طریق خم کردن زانو عمود بر زمین و رویه‌ی ساق همان پا کاملاً با چوب تماس می‌یابد.

**ات**: ۱- با تاب به جلو آوردن پای عقب و نشستن روی ساق پا  
۲- نشستن زاویه، با تاب به عقب بردن پاها و با گذشتن از موقعیت اسب سواری، فرشته روی زانو

## ۴-۷- ایستادن زانو خم:



**ت**: ۱- روی سینه‌ی پا  
۲- بالاتنه عمود  
۳- از قوس پشت، جلوگیری شود.

۲- نیمه نشسته در عرض چوب

**تن**: ۱- نیمه نشسته در طول چوب

## ۵-۷- نشسته یک پا:



**ت**: مانند نیمه نشسته، پای متحرک کشیده و به بیرون چرخیده شود. می تواند هم کشیده و هم کمی از زانو خم باشد.

**تن**: یک پا نشسته در طول چوب و در عرض

چوب

## ۶-۷- نشستن زاویه:



**ت**: بالاتنه کمی متمایل به عقب  
- استقرار دست‌ها روی چوب در پشت نزدیک بدن

**تن**: بدون دست

## ۷-۷- نشستن روی یک ساق:



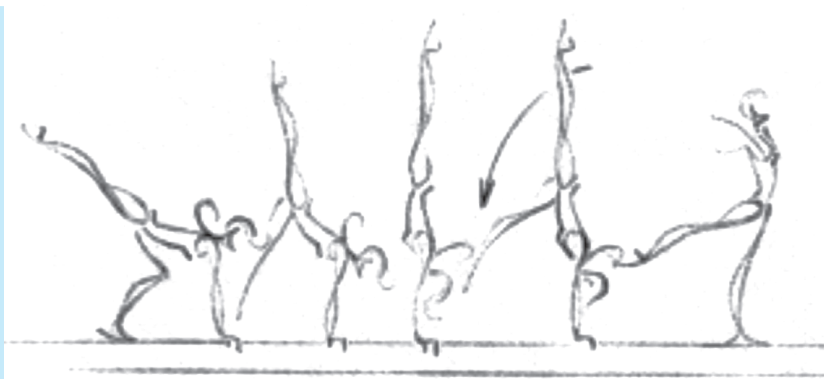
**ت**: بالاتنه عمود یا متمایل به جلو، پشت صاف

**ات**: یک پا روی ساق نشسته و پا به جلو و برخاستن



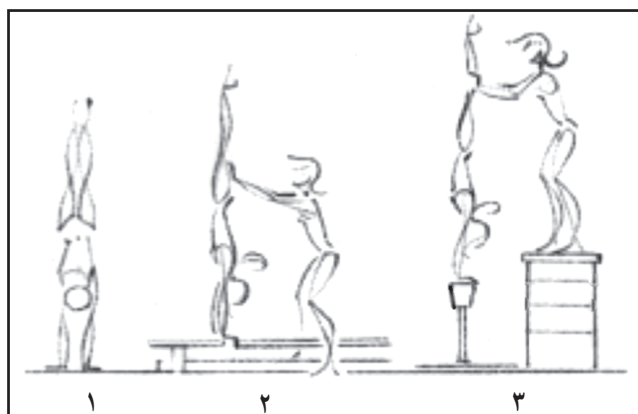
## ۸- حرکات روی چوب

### ۸-۱- بالانس رفت و برگشت:



- ت:** ۱- دست‌ها به طوری که شست‌ها روی چوب نزدیک هم باشند قرار می‌گیرند. انگشتان دیگر دیواره‌ی چوب را می‌گیرند.
- ۲- برگشت از بالانس و ایستادن در وضعیت آر بسک (دست‌ها به موقع برداشته شوند).

ر.اش	اش
۱- دست‌ها را کنار یکدیگر روی چوب قرار دهید	۱- چرخیدن در بالانس



- آ:** ۱- بالانس روی زمین دست‌ها، کاملاً چسبیده و نوک انگشتان به بیرون
- ۲- بالانس روی ارتفاعی مثل جعبه‌ی خرک با کمک، کمک از ناحیه‌ی ران
- ۳- بالانس روی موازنه‌ی تمرینی، با کمک و بدون کمک

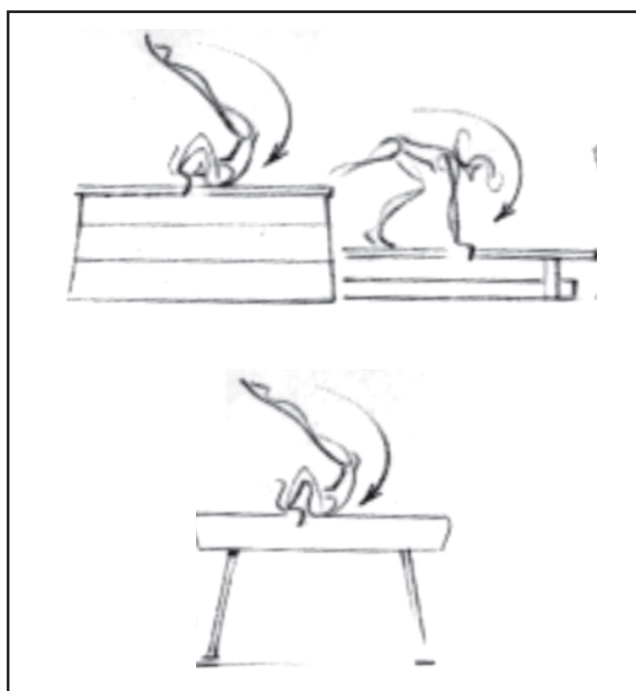
**تن:** بالانس با بازکردن پاها به پا باز

## ۹- غلت جلو روی چوب



- ت** : ۱- یک قدم به جلو، زانو خم و نگاه داشتن طرفین چوب در نزدیکی پای جلو (فشار)  
 ۲- گرفتن زیر چوب (اطراف چوب)، خم کردن آرنجها و فشار آوردن به کنار چوب  
 ۳- غلتیدن بر روی پشت  
 ۴- برخاستن و نشستن زاویه

- آ** : ۱- غلت جلو و با قدرت کیپ داشتن بدن  
 (به نکات مربوط به غلت جلو در قسمت حرکات زمینی مراجعه شود).  
 ۲- قرار گرفتن از وضعیت درازکش روی پشت و نشستن زاویه



- تم** : ۱- غلت جلو روی جعبه‌ی خرک مطبّق یا نیمکت یا خرک  
 ۲- از وضعیت درازکش به پشت، اجرای حرکت گهواره به پشت و جلو  
 ۳- غلت جلو با کمک روی چوب موازنه‌ی کوتاه  
 (برای کمک در قسمت بازو و نشیمن و می‌توان از آبر برای محافظت شانه‌ها و گردن استفاده نمود).  
 ۴- غلت جلو روی چوب بلند

## سازماندهی

به صورت ایستگاهی، هر گروه روی یکی از تمرینات ۱، ۲، ۳، کار می کنند.

۱- **تن**: غلت جلو از حالت نیمه نشسته به نیمه

نشسته

۲- غلت جلو روی یک پا، برخاستن با آریسنگ

۱- **ات**: تعویض (سکسکه)، کشیدن پا به عقب و

یک قدم کوچک، زانو خم، غلت جلو، نشستن زاویه

۲- پرش پا باز، غلت جلو به نیمه نشسته،  $\frac{1}{4}$

چرخش

۱۰- غلت عقب روی چوب



۱- **ت**: درازکش به پشت خوابیده، دست‌ها کنار گوش‌ها (پاشنه‌ی دست‌ها روی چوب) قرار

داده می شوند.

۲- نشیمن به بالا و عقب کشیده می شود. (مرکز ثقل، حتی الامکان، پایین نگه داشته شود.)

۳- پاها نزدیک دست‌ها به روی چوب می آیند.

۴- آرنج‌ها باز می شوند.

۱- **آ**: غلت عقب صحیح بر روی زمین

۲- تسلط در دراز کشیدن روی چوب

۱- **تم**: غلت عقب روی جعبه‌ی مطبق، نیمکت یا

خرک

۲- از وضعیت درازکش به پشت پاها را تا خط

عمود کشیدن (شمع)

۳- شمع روی چوب موازنه‌ی کوتاه  
 ۴- غلتیدن به عقب، تا جایی که نوک پاها چوب موازنه را لمس نمایند، و برگشت.

۵- غلت عقب روی چوب با کمک (کمک از ناحیه‌ی نشیمن، ران، بازو)

توجه: جهت کمک‌ها در غلت عقب همیشه به طرف بالاست نه به صورت هُل دادن.

**ت**: غلت عقب به فرشته زانو و یا غلتیدن روی چوب به عقب. به طور کلی می‌تواند برای ستون فقرات آزاردهنده باشد. از این رو، توصیه می‌شود در موقع تمرین برای آسیب ندیدن قسمت‌های حساس بدن، از تکه‌های ابری استفاده شود و غلتیدن پشت سر هم تمرین نشود.



## ۱۱- فرودها از موازنه

### ۱-۱۱- فرود پا باز (آسامبل)



**ت**: ۱- پریدن با یک قدم

۲- باز کردن پای پرتاب به جلو و بالا

۳- بستن پاها در فضا

۴- کاملاً کشیده بودن بدن و فرود صحیح که می‌تواند به اجرای غلت جلو بیانجامد.

تن : پرش پا باز با  $\frac{1}{4}$  یا  $\frac{1}{2}$  چرخش

۲-۱۱- پرش صاف بالا:



ت : ۱- برخاستن با پرش استفاده از سینه‌ی پا

۲- کاملاً کیپ بودن بدن، بدون قوس در پشت

۳- فرود صحیح (با غلتِ جلو روی زمین می‌تواند ترکیب شود).

تن : با  $\frac{1}{4}$  یا  $\frac{1}{2}$  چرخش

ات : پرش پا باز به پرش به بالا ختم شود.

۳-۱۱- پرش پا جمع (پا تو سینه):



ت : ۱- خروج از چوب با استفاده از سینه‌ی پاها

۲- تمایل بدن در باز کردن به جلو

۳- جمع و باز سریع

تن : انجام همین پرش از طول چوب

#### ۴-۱۱- پرش جک پا باز:



ت : ۱- پرش از سینه‌ی پاها

۲- صاف کردن بدن و خم نمودن بالاتنه به جلو به طرف پاها

۳- باز کردن پاها به طرفین ضمن زاویه شدن بدن (بالاتنه، به منظور حفظ تعادل، به جلو آورده

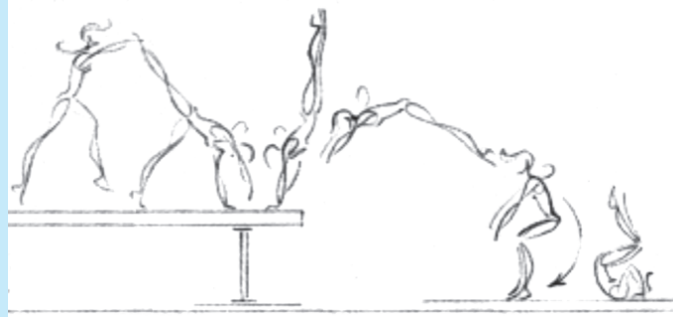
می‌شود).

۴- باز کردن بدن

توجه! همیشه محل فرود امن باشد.

تن : انجام همین پرش از طول چوب

#### ۵-۱۱- پیچ:



ت : ۱- قدم یا جهش مخصوص

۲- رفتن به بالانس پهلو (بدن کاملاً کشیده، پاها بسته است).

۳- فشار و  $\frac{1}{4}$  چرخش به طرف موازنه (چرخش حتماً با قسمت شانه‌ها انجام می‌گیرد).

۴- فرود، غلت عقب بر روی زمین

۲- پیچ از روی نیمکت و موازنه‌ی تمرینی با

کمک (کمک از قسمت پشت، نشیمن را می‌گیرد).

۳- پیچ از موازنه روی تشک نرم

آ : پیچ روی زمین (کامل آموخته شود)

تم : ۱- پیچ از روی درِ خرک مطبق

## خودآزمایی

- ۱- گام‌ها را تعریف کنید.
- ۲- مشخصات موازنه‌ی استاندارد را بیان نمایید.
- ۳- نکات مهم تکنیکی در انجام حرکت فرشته را بیان کنید.
- ۴- آیا می‌توانید پریدن به حالت پا جمع را انجام دهید؟
- ۵- آیا می‌توانید برخاستن به حالت شنای سوئدی را انجام دهید؟
- ۶- آیا می‌توانید یک گام با  $\frac{1}{4}$  چرخش انجام دهید؟
- ۷- آیا می‌توانید در پایان موازنه با حرکت پیچ (چرخ فلک پیچ) فعالیت خود را پایان دهید؟
- ۸- آیا می‌توانید ۴ حرکت آموخته شده خود را در اتصال روی موازنه اجرا نمایید؟
- ۹- آیا قادرید اشکالات غلت جلوی دوست خود را پیدا نمایید؟