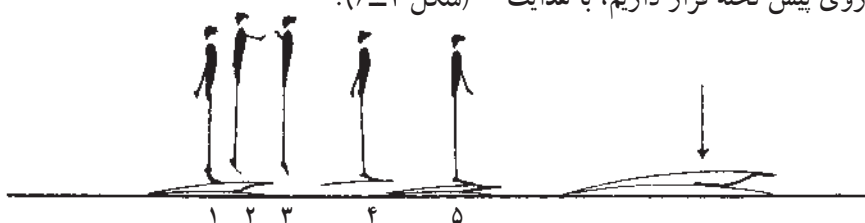


پرش خرک

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- بر پیش تخته، ضربه‌ی صحیح وارد کند.
- ۲- از روی خرک به صورت پا تو دست پرش نماید.

- ۱-۶ شیوه‌ی ضربه زدن بر پیش تخته
آموزش مهارت
- دست‌ها از عقب رو به جلو و بالا و فشار سینه‌ی پاها بر روی پیش تخته، جهش به بالا و بازگشت بر روی پیش تخته و تکرار (شکل ۱-۶).
- ۱- در حالی که بر روی پیش تخته قرار داریم، با هدایت



شکل ۱-۶

- ۲- با یک گام جهش بر روی پیش تخته و ضربه‌ی سینه‌ی پاها به پیش تخته و هدایت دست‌ها از عقب رو به جلو و به بالا، جهش به جلو و فرود بر روی تشک (شکل ۲-۶).



شکل ۲-۶

- ۳- با قراردادن یک دستگاہ پیش تخته در فاصله‌ی ۱/۵ متری از دیوار و یا تشکی که بر دیوار تکیه داشته باشد. از فاصله‌ی ۲ تا ۳ متری از پیش تخته، دویدن و با وارد کردن ضربه حالات از فاصله‌ی ۳ تا ۵ متری از پیش تخته (شکل ۳-۶).



شکل ۳-۶

نکات فنی

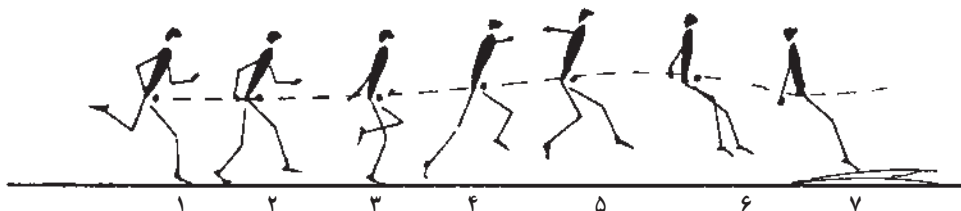
الف: دويدن، براي اجراي ضربه‌ي بر روي پيش‌تخته و پرش از روي خرک، بايد با تکنیک دوندگان سرعت صورت گيرد.

ب: در زمان وارد کردن ضربه بر پيش‌تخته، بدن کمی به عقب تمايل دارد.

ج: در زمان اجراي ضربه بر پيش‌تخته، زاويه‌اي در تهی‌گاه بايد ايجاد گردد.

د: بهتر است در زمان وارد کردن ضربه بر پيش‌تخته، از سينه‌ي پاها استفاده شود.

ه: در زمان دويدن، مرکز ثقل بدن، پيش از بدن قرار دارد (شکل ۴-۶).

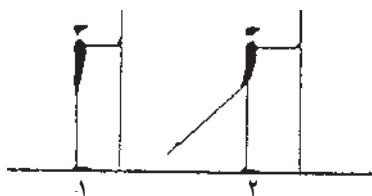


شکل ۴-۶

خودآزمایی

۱- در زمان اجراي ضربه بر پيش‌تخته، از کدام قسمت پاها استفاده می‌شود؟

۲- در زمان آموزش، فاصله‌ي پيش‌تخته از ديوار چه قدر است؟



شکل ۶-۶

پرش پا تو دست جمع آموزش مهارت

۱- از حالت ايستادن هدايت پای راست به عقب، در حالي که هيچ‌گونه تغييری در شکل و قسمت‌هاي ديگر بدن ايجاد نگردد. سپس تکرار حرکت با پای ديگر (شکل ۵-۶).



شکل ۶-۵

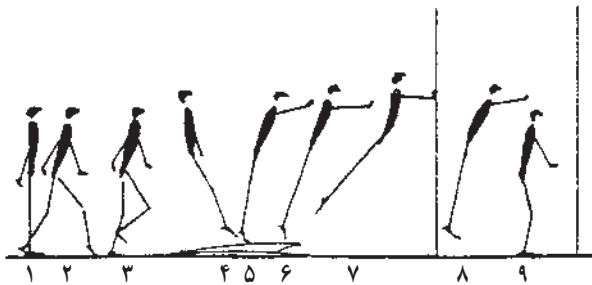
۳- با قرار گرفتن روبه‌روي ديوار، هدايت بدن به طرف ديوار و با تکیه بر دست‌ها و فشار به ديوار، هدايت بدن به عقب. اين عمل برای کسب مهارت و فشار دست‌ها صورت می‌گيرد. در اين حالت بدن بر روی يکی از دو پا تکیه دارد (شکل ۷-۶).



شکل ۶-۷

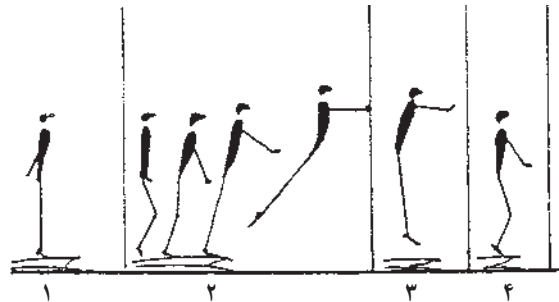
۲- با قرار گرفتن روبه‌روي ديوار و قرار دادن کف دست‌ها به ديوار، در حالي که دست‌ها با ديوار زاويه‌ي قائم ايجاد نمايند، هدايت پای راست به عقب، بدون هيچ‌گونه تغيير ديگری در بدن، سپس تکرار با پای ديگر (شکل ۶-۶).

۵- با یک جهش ضربه زدن به پیش تخته، سپس جهش به بالا و جلو و با فشار دست‌ها به دیوار، فرود بر روی تشک (شکل ۶-۹).



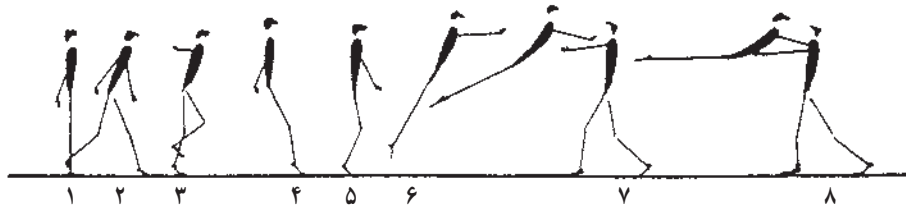
شکل ۶-۹

۴- با قرار گرفتن بر روی پیش تخته و با فشار سینه پاها به پیش تخته و هدایت بدن به بالا و جلو و با فشار دو دست بر دیوار و یا تشک ایمنی، جهش به بالا و در نهایت فرود بر روی پیش تخته و تکرار (شکل ۶-۸).



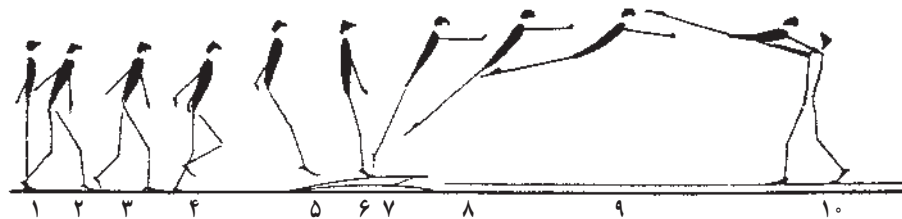
شکل ۶-۸

۶- دویدن، سپس با ضربه‌ی سینه پاها به تشک و هدایت بدن به جلو و بالا، قرار دادن دو دست بر روی شانهِ مری یا تشک (شکل ۶-۱۰).



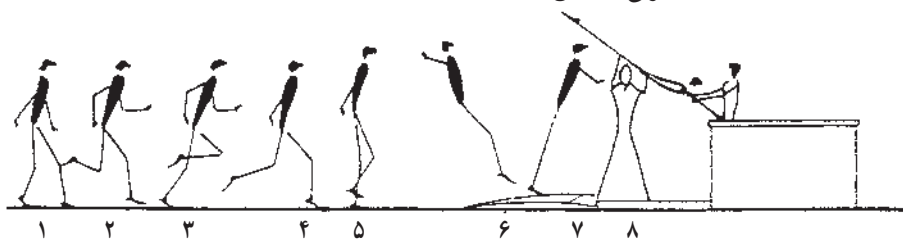
شکل ۶-۱۰

۷- دویدن و ضربه زدن بر روی پیش تخته و هدایت دست‌ها از عقب به جلو و ایجاد قوس در کمر و قرار دادن دو دست بر روی شانهِ مری یا کمک کننده و فرود بر روی تشک (شکل ۶-۱۱).



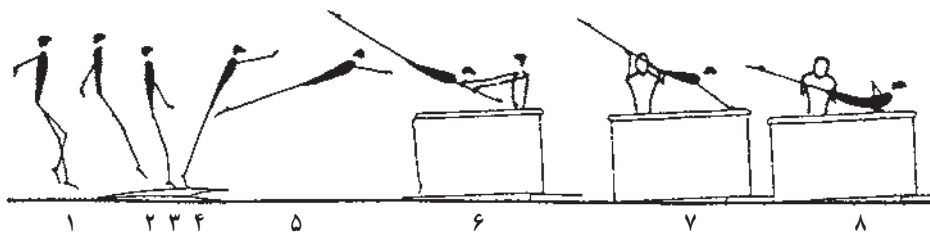
شکل ۶-۱۱

۸- دویدن، سپس به حالت مایل ضربه زدن با سینه پاها بر روی پیش تخته و با قرار دادن کف دست‌ها بر روی خرک و هدایت پاها به صورت جفت به بالا با کمک مری. در این حالت؛ برای جلوگیری از جلو رفتن شانهِها، مری دیگری باید کمک نماید (شکل ۶-۱۲).



شکل ۶-۱۲

۹- دويدن، سپس با ضربه بر روی پیش تخته با هدایت بدن به بالا و جلو، قراردادن دست‌ها بر روی خرک، در این حالت مری باید دقت نماید تا شانه‌های فراگیرنده به جلو نروند.



شکل ۶-۱۳

۱۰- قرارگرفتن به حالت افت جلو، سپس با ایجاد قوس و زاویه در تهی‌گاه و با فشار دست‌ها به تشک، جهش می‌نمایم (شکل ۶-۱۴).



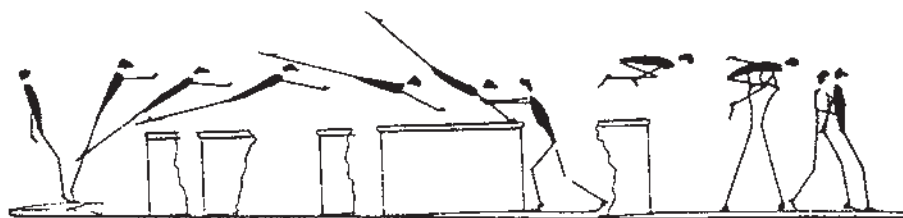
شکل ۶-۱۴

۱۱- قرارگرفتن به حالت افت بر روی خرک یا خرک کمک مری هدایت پاها به صورت جمع بین دو پا و پرش بر روی تشک در جلو خرک یا خرک مطبق (شکل ۶-۱۵).



شکل ۶-۱۵

۱۲- با دويدن و ضربه زدن به پیش تخته و هدایت بدن به جلو و قرار دادن کف دست‌ها بر روی خرک یا خرک مطبق، کمک مری برای جلوگیری از به جلو رفتن شانه‌ها، هدایت پاها



شکل ۶-۱۶

خودآزمایی

- ۱- در زمان اجرای ضربه بر پیش‌تخته، از کدام قسمت کف پاها باید استفاده کرد؟
- ۲- در زمان آموزش، فاصله پیش‌تخته از دیوار چه قدر است؟
- ۳- چرا مربی در زمان اجرای پرش پا تو دست باید شانه‌ها را بگیرد؟



قوانین و مقررات ژیمناستیک

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- مراحل برگزاری مسابقات را بیان کند.
- ۲- تشخیص دهد تعداد شرکت‌کنندگان یک تیم ژیمناستیک چند نفرند؟
- ۳- توضیح دهد که یک ژیمناست در زمان برگزاری مسابقات چه نکاتی را باید رعایت کند؟
- ۴- یک برنامه‌ی ساده حرکات زمینی را اجرا نماید.

۱-۷- مقررات اولیه‌ی ژیمناستیک

- ۱- مسابقات ژیمناستیک طبق مقررات ۲۰۰۶ فدراسیون جهانی در ۴ مرحله، آن هم به صورت جداگانه برگزار می‌گردد. در مرحله‌ی اول ۶ نفر، به عنوان یک تیم از هر کشور، معرفی می‌شوند، که ۵ نفر آنان بنا بر تشخیص مربی در هر وسیله مسابقه می‌دهند، با این توضیح که تنها امتیاز ۴ نفر از بهترین‌های آن‌ها مورد محاسبه قرار می‌گیرد. در این مرحله ۲۴ نفر از دارندگان بالاترین امتیازها برای مراحل قهرمانان ۶ وسیله، ۸ تیم برای مشخص شدن رده‌بندی تیمی و ۸ نفر در هر وسیله برای انتخاب نفرات اول تا سوم در هر وسیله، تعیین می‌گردند. در مرحله‌ی دوم ۸ تیم با سه شرکت‌کننده برای رده‌بندی تیمی در مسابقات حضور پیدا می‌نمایند. در مرحله‌ی سوم در هر وسیله ۸ ژیمناست مسابقات را آغاز می‌کنند و نفرات اول تا سوم هر وسیله مشخص خواهند شد. در مرحله‌ی چهارم ۲۴ نفر انتخاب می‌شوند و با هم به رقابت می‌پردازند تا از بین آنان نفرات اول تا سوم مجموع شش وسیله معین گردند.
- ۲- در هر مسابقه‌ی جهانی و بین‌المللی، قضاوت هر وسیله را ۸ داور در دو گروه A و B به عهده دارند. گروه A

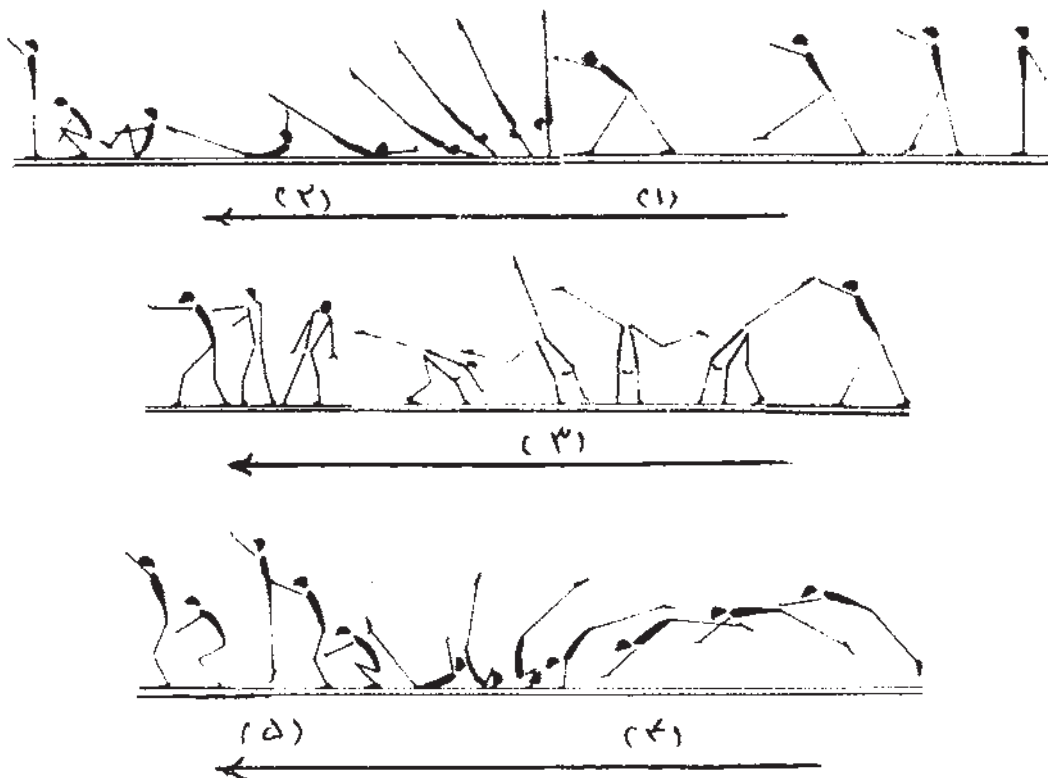
- دو داور و گروه B شش داورند و هر گروه وظایف جداگانه‌ای دارند. در حرکات زمینی تعداد داوران به ۱۱ و در پرش حرک به ۹ نفر افزایش می‌یابد. (یعنی خط نگهدار و وقت‌نگهدار به تعداد داوران افزوده می‌شوند).
- ۳- هر تیم از ۶ ورزشکار تشکیل می‌گردد. اعضای هر تیم باید لباس متحدالشکل داشته باشند. در وسایل حرک حلقه، دار حلقه، پارالل و بارفیکس تمام ورزشکاران الزاماً باید از پیراهن و شلوار بلند، جوراب و یا کفش استفاده نمایند. در حرکات زمینی و پرش از حرک، ژیمناست‌ها مجازند از شورت و پیراهن استفاده کنند. ورزشکاران موظف‌اند پس از اجازه‌ی داوران A برنامه‌ی خود را اجرا نمایند. پس از خاتمه‌ی برنامه نیز لازم است نسبت به داوران ادای احترام کنند؛ آن‌گاه صحنه‌ی مسابقات را ترک نمایند. ژیمناست‌ها حق بازگشت مجدد به صحنه مسابقات را ندارند. در زمان اجرای برنامه بر روی دار حلقه، پرش از حرک، پارالل و بارفیکس، به منظور جلوگیری از وقوع هرگونه حادثه، یک مربی می‌تواند در کنار این وسایل قرار گیرد. مربی در زمانی که ورزشکار برنامه اجرا می‌کند حق صحبت کردن با او را ندارد.

خودآزمایی

- ۱- در هر وسیله چند داور مسابقات را قضاوت می‌کنند؟
- ۲- مسابقات ژیمناستیک در چند مرحله برگزار می‌شود؟
- ۳- هر تیم ژیمناستیک چند نفرند؟
- ۴- در چه وسایلی ژیمناست مجاز است از شورت و پیراهن استفاده نماید؟
- ۵- چرا مربی، به هنگام برگزاری مسابقات، در کنار بعضی از وسایل قرار می‌گیرد؟

یک برنامه ساده حرکات زمینی

- ۱- از حالت ایستادن با هدایت پای چپ رو به بالا و جلو بر روی تشک و قراردادن دست‌ها بر روی تشک
اجرای بالانس
نمره ۱
 - ۲- با هدایت سر به سمت سینه، اجرای غلت جلو جمع و ایستادن
نمره ۵/۰
 - ۳- با هدایت پای چپ رو به بالا و جلو، با 90° درجه چرخش به سمت راست اجرای چرخ فلک و در انتها
با پاهای باز ایستادن
نمره ۱
 - ۴- با 90° درجه چرخش به سمت چپ و با فشار پای چپ بر روی تشک اجرای نیم شیرجه
نمره ۱
 - ۵- بلافاصله اجرای غلت جلو جمع، با یک جهش به بالا ایستادن (با رعایت قانون فرودها)
نمره ۵/۰
- پاداش در صورت اجرای برنامه
- نمره ۴
۱
نمره ۵



آزمون نظری پایانی

هدف‌های رفتاری : در ارزش‌یابی نظری پایان دوره، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- نکات فنی هر مهارت را بیان نماید.
- ۲- قادر به توضیح موارد اساسی آموزش مهارت‌های حرکات ژیمناستیک باشد.
- ۳- مهارت‌های آموزش داده شده را آموزش دهد.

شرح آزمون

الف : سؤالات کوتاه مانند : یک تیم متشکل از چند نفرند؟

ب : بدن ژیمناست در بالانس چگونه باید باشد؟

۱- وجود قوس در کمر ۲- وجود زاویه در تهی‌گاه ۳- شانه‌ها رو به جلو ۴- تخت و یکپارچه

ج : سؤالات تشریحی مانند : رعایت سه مورد از نکات فنی چرخ فلک را بیان کنید.

ارزش‌یابی عملی پایانی

هدف‌های رفتاری : در ارزش‌یابی عملی پایان دوره، فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- توانایی خود را در اجرای یک برنامه‌ی ساده‌ی حرکات زمینی ارائه شده به نمایش بگذارد.
- ۲- توانایی خود را در اجرای یک پرش پا تو دست جمع از روی خرک، به نمایش بگذارد.
- ۳- با توجه به امتیازات تعیین شده برای هر مهارت، قادر به کسب امتیاز بالایی از اجرای مهارت‌ها باشد.

آزمون عملی مهارت‌ها

هدف : اندازه‌گیری قابلیت فرد در اجرای مهارت‌ها

وسایل مورد نیاز : ۵ تخته تشک ۱×۲ متری ژیمناستیک، پیش‌تخته، خرک پرش

شرح آزمون حرکات زمینی : آزمون‌شونده می‌تواند حرکات را به صورت تک تک و یا در قالب یک برنامه‌ی ساده به نمایش بگذارد (برنامه‌ی ساده ارائه شده است) و امتیاز هر قسمت را به صورت جداگانه و یا با کسب پاداش اجرای کامل برنامه‌ی ساده حرکات زمینی به خود اختصاص دهد.

خرک حلقه

شرح آزمون خرک حلقه؛

۱/۵ نمره

- اجرای حرکت لنگی رو به جلو به حالت تابی

۱/۵ نمره

- اجرای حرکت لنگی رو به عقب به حالت تابی

۱ نمره

- اجرای یک پرش ساده و به حالت تابی

۴ نمره

شرح آزمون پرش از خرک : آزمون شونده باید بتواند با پاهای جفت پرش پا تو دست جمع را از طول خرک به ارتفاع ۱/۲۰ اجرا کند و در طرف دیگر خرک بر روی تشک فرود آید.

خطاها و کسر امتیاز

– خطاهای اجرایی

۰/۵ نمره

الف : بازبودن پاها

۰/۵ نمره

ب : سقوط در زمان فرود

۰/۵ نمره

ج : انحراف در هر جهت

نکته : مقررات بیان شده انتخابی است و تنها برای آزمون عملی دانش آموزان دبیرستان های ورزش در نظر

گرفته شده است.

۵ نمره

جمع اجرای حرکات زمینی با پاداش

۱ نمره

اجرای بالانس با مکث (۲ ثانیه)

۴ نمره

جمع اجرای حرکات خرک حلقه

۴ نمره

پرش خرک

۱۴ نمره

جمع اجرای حرکات عملی

۶ نمره

نمره ی نظری

۲۰ نمره

نمره ی نهایی



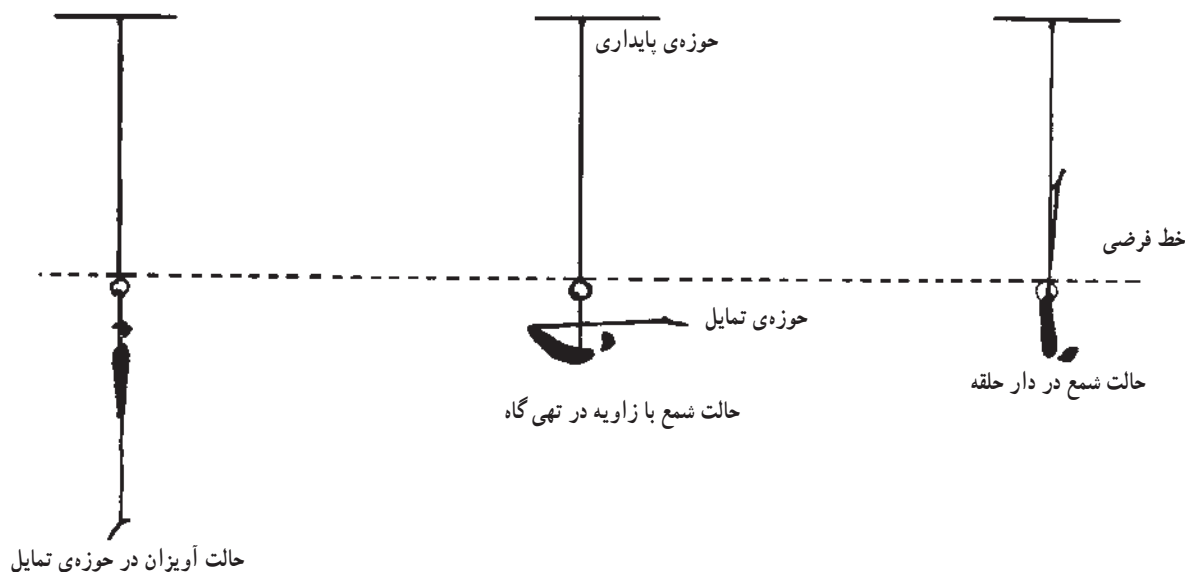
دار حلقه

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند :

- ۱- در حالت آویزان و در حوزۀ تمایل تاب بگیرد.
- ۲- حرکت مهتاب کوتاه را اجرا نماید.
- ۳- حرکت کوریبت باز را اجرا نماید.
- ۴- مشخصات فنی یک کوریبت باز را بیان کند.

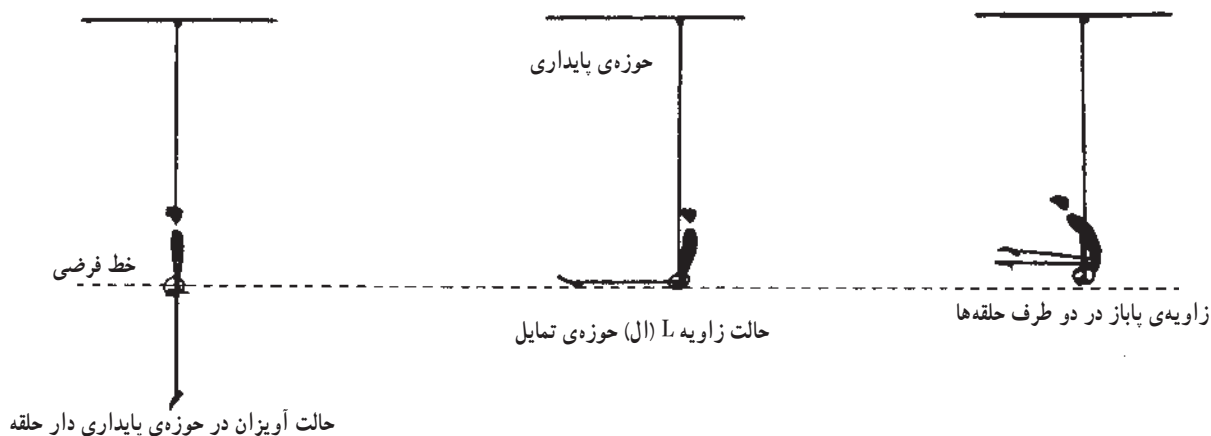
برای آموزش و اجرای حرکات در دار حلقه، باید دو حوزۀ ضربه و تمایل را شناخت. بدین منظور، خطی فرضی را به صورت افقی در مسیر حلقه و به موازات زمین در نظر بگیرید. به محدوده‌ی بالای خط «حوزۀ پایداری» و به محدوده‌ی پایین خط «حوزۀ تمایل» می‌گوییم.

شناخت حوزۀ تمایل و شکل حرکات اولیه در این حوزۀ



شکل ۸-۱- حرکات اولیه در حوزۀ تمایل

شناخت حوزهی پایداری و شکل حرکات اولیه در این حوزه



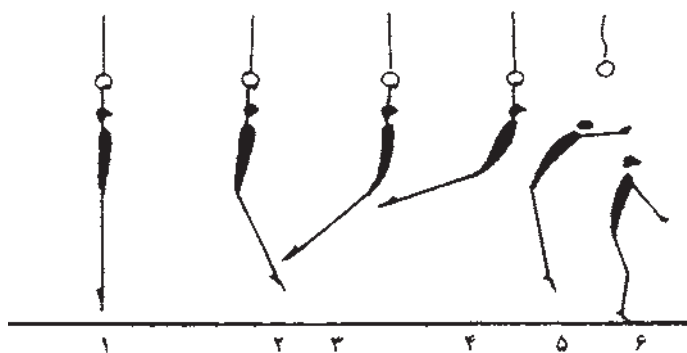
شکل ۲-۸- حرکات اولیه در حوزهی ضربه

۸-۱- شیوهی گرفتن حلقه‌ها

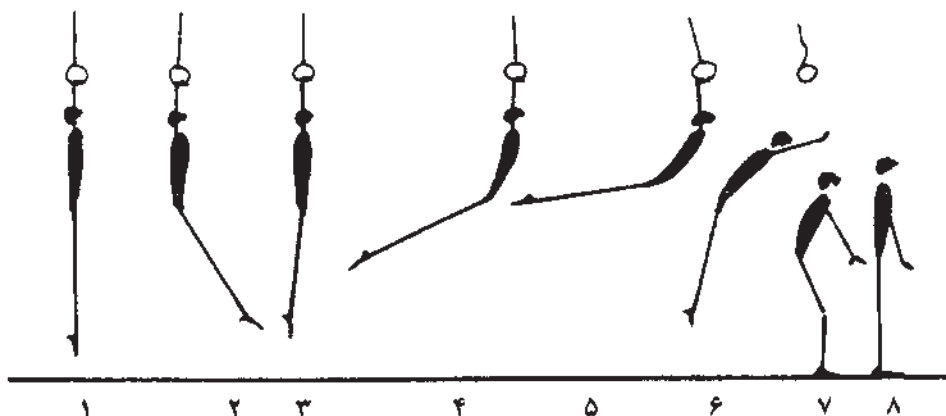
حلقه‌ها را، به طوری که شست دست از زیر آن‌ها و چهار انگشت دیگر در بالای آن‌ها قرار دارند، می‌گیریم.

۸-۲- مراحل آموزش تاب به حالت آویزان (حوزهی تمایل)

۱- از حالت آویزان به آرامی ایجاد زاویه در تهی‌گاه، بلافاصله ایجاد قوس در شانه‌ها و کمر، چرخاندن دست‌ها به داخل، در وضعیتی که پشت دست‌ها مقابل یکدیگر قرار گیرند. در این حالت حلقه‌ها با یکدیگر موازی‌اند.
۲- اجرای مراحل اول با شتاب و به حالت تاب.

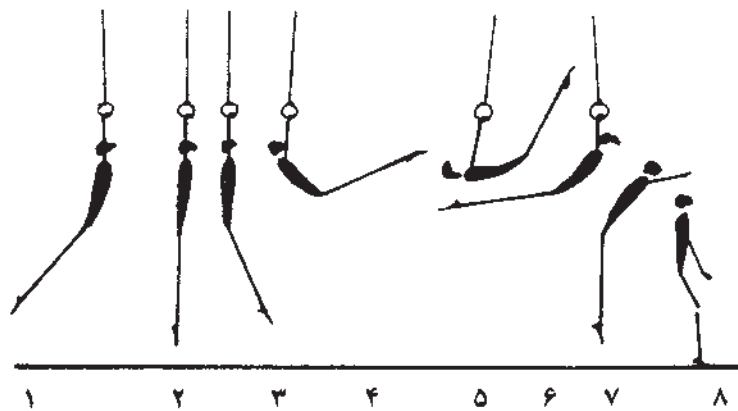


شکل ۳-۸



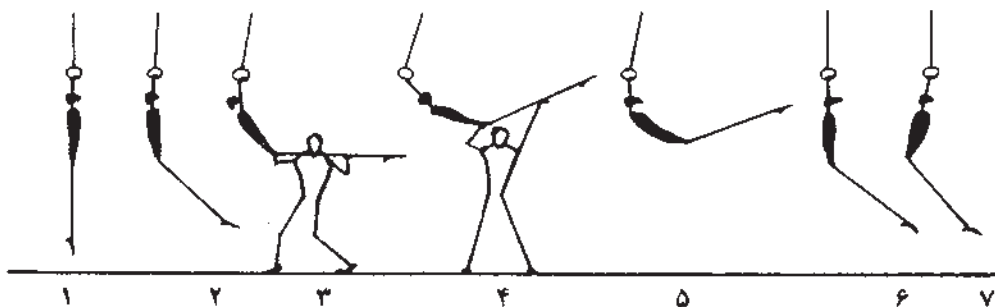
شکل ۴-۸

۳- از حالت آویزان ایجاد قوس در شانه‌ها و کمر، سپس ضمن هدایت پاها به جلو ایجاد زاویه در تهی‌گاه (در این حالت بدن در خط افق و پاها در بالا قرار دارند. در این وضعیت



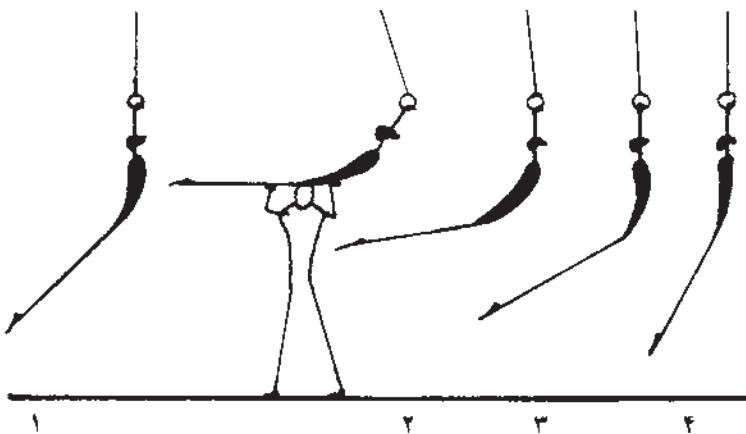
شکل ۵-۸

۴- از حالت آویزان، هدایت پاها به جلو و در دست مرتبی، در این وضعیت، مرتبی پاها و بدن را به بالا هدایت می‌کند و بدن در زاویه‌ی ۴۵ درجه نسبت به خط عمود قرار می‌گیرد. با همان حالت و با داشتن زاویه در تهی‌گاه بازگشت به حالت اول (دقت شود دست‌ها و بدن در زاویه‌ی ۴۵ درجه نسبت به خط عمود در یک خط قرار می‌گیرند و حلقه‌ها به حالت میله‌ی بارفیکس درمی‌آیند).



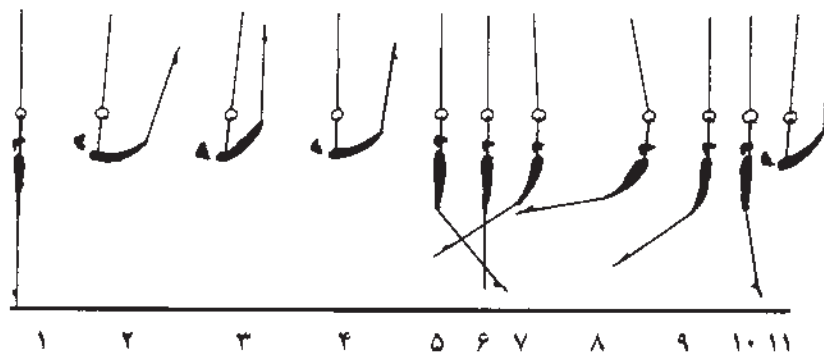
شکل ۶-۸

۵- از حالت آویزان و با ایجاد قوس در کمر و شانه‌ها هدایت بدن به عقب و ادامه‌ی حرکت با کمک مرتبی به بالا، با همین وضعیت بازگشت تا خط عمود در حلقه و قرار گرفتن به حالت آویزان.



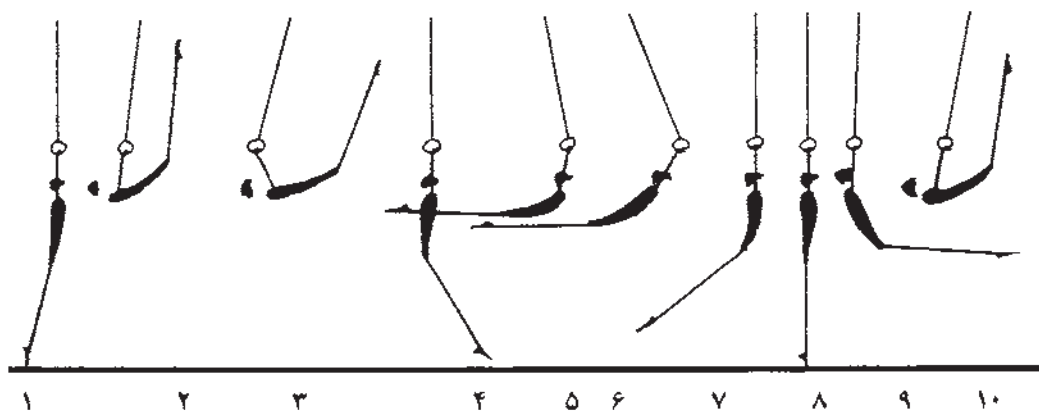
شکل ۷-۸

۶- از حالت آویزان و بدون کمک، با ایجاد زاویه در تهی‌گاه، هدایت بدن و پاها از جلو به بالا، سپس بازگشت به حالت آویزان و در ادامه با ایجاد قوس در کمر و شانه‌ها، رفتن به تاب عقب.



شکل ۸-۸

۷- اجرای مرحله‌ی ۶ با تکرارهای متوالی و تاب‌های بلند



شکل ۸-۹

۳-۸- نکات فنی یک تاب

تبادل می‌گردد زیرا مرکز ثقل به تکیه‌گاه نزدیک می‌شود.
 * در زمان هدایت بدن از تاب جلو به عقب در زاویه‌ی ۳۰ درجه، نسبت به خط عمود دار حلقه در عقب، بدن قوس می‌گیرد و تا خط افق نسبت به دار حلقه ادامه دارد.

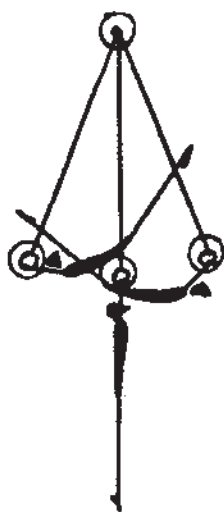
* مرکز ثقل، در تمام حالات یک تاب، باید کاملاً در خط عمود نسبت به دار حلقه قرار بگیرد. این مسئله برای اجرای حرکات دیگر هم صدق می‌کند. این عمل موجب حفظ

* در تاب جلو زاویه‌ی تهی‌گاه معادل 40° درجه است.

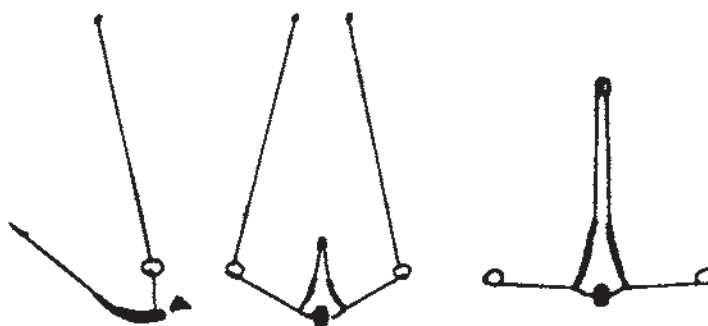
نکته‌ی مهم: باید توجه داشت که تاب عقب در دارحلقه به دو صورت اجرا می‌گردد.

الف: دست‌ها و شانه‌ها به همراه کمر در عقب دارای قوس‌اند و در امتداد حلقه‌ها قرار دارند.

ب: دست‌ها و شانه‌ها در امتداد یکدیگر و در بین دو حلقه قرار دارند و با فشار به حلقه‌ها، سینه به داخل و به بالا هدایت می‌گردد.



نمونه‌ی الف



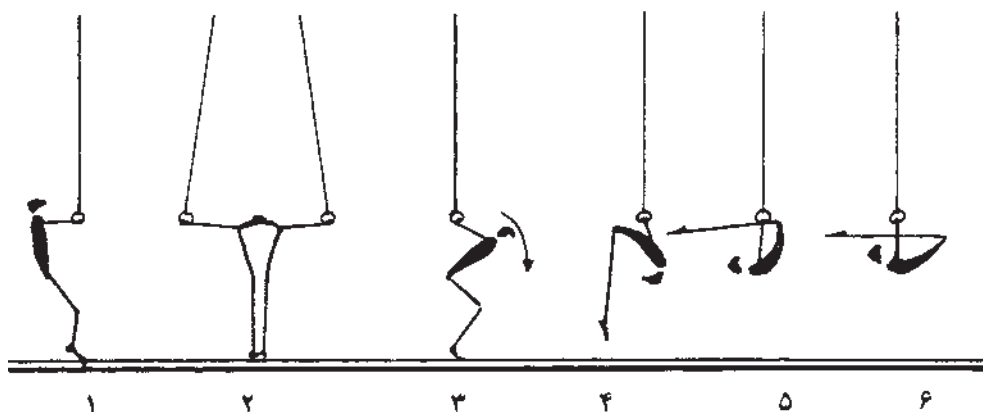
نمونه‌ی ب

شکل ۸-۱۰

به جلو و پس از آزاد کردن کتف‌ها، اجرای غلت جلو به حالت زاویه در تهی‌گاه و آویزان به دارحلقه.

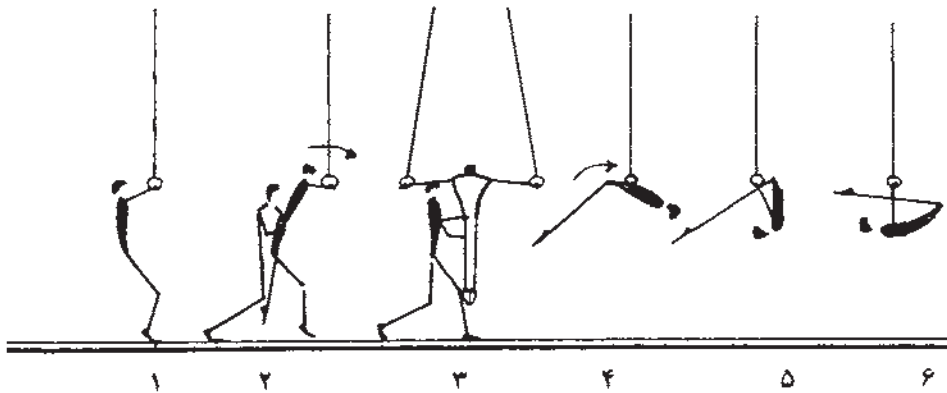
۸-۴- مراحل آموزش مهتاب کوتاه

۱- با استفاده از دارحلقه‌ی آموزشی کوتاه، گرفتن حلقه‌ها، سپس باز کردن حلقه‌ها از یکدیگر، هدایت بدن از پشت



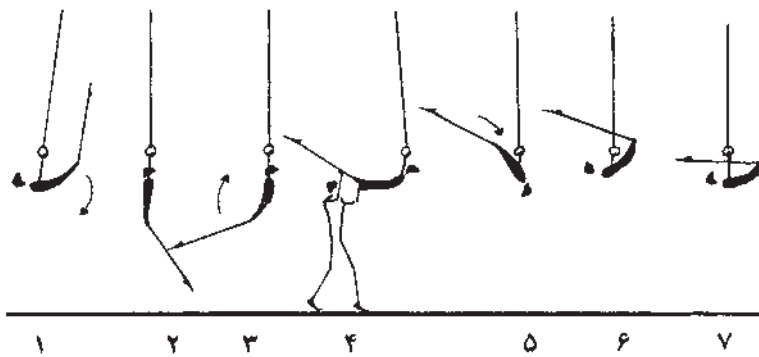
شکل ۸-۱۱

۲- گرفتن حلقه‌های آموزشی کوتاه، با کمک مرتبی و با بدن نسبتاً باز.
 بازکردن حلقه‌ها، پس از آن آزاد کردن کتف‌ها، چرخش به جلو



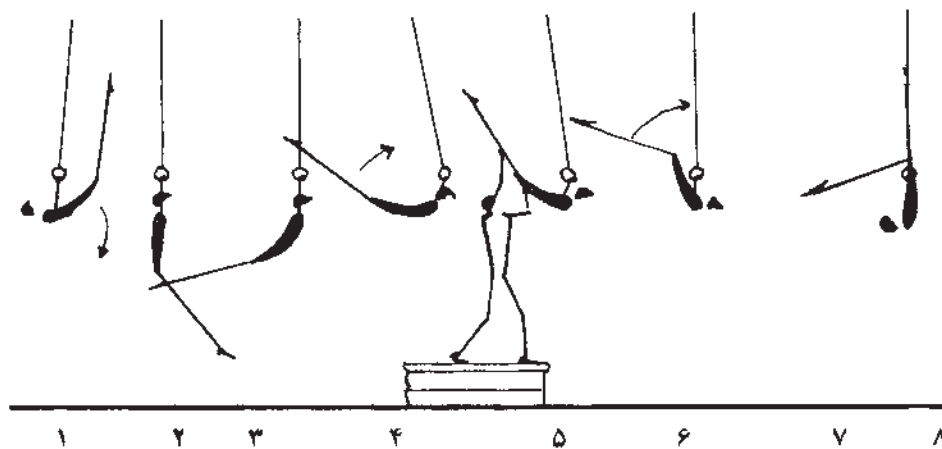
شکل ۸-۱۲

۳- با اجرای یک تاب کوتاه به کمک مرتبی، آزاد کردن کتف‌ها سپس قرار گرفتن به حالت نیم‌شمع و زاویه در تهی‌گاه و فرود.



شکل ۸-۱۳

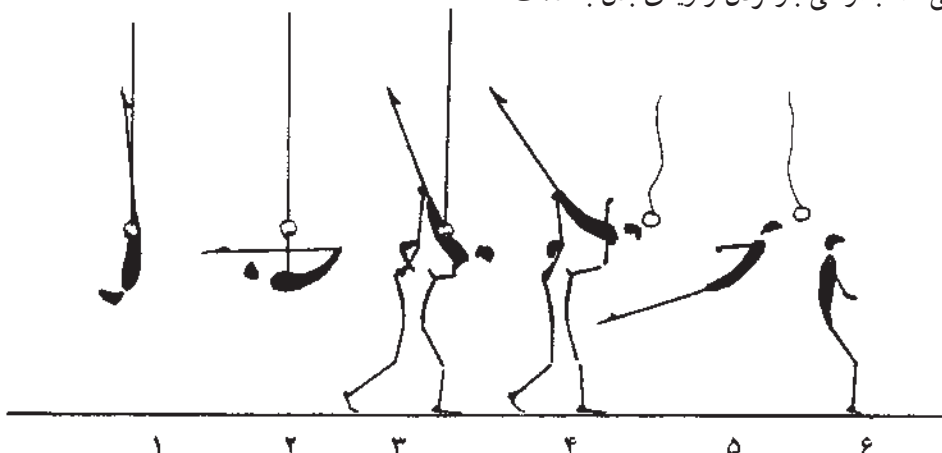
۴- با اجرای یک تاب بلند به کمک مرتبی، با آزاد کردن کتف‌ها با زاویه در تهی‌گاه، قرار گرفتن به حالت شمع
 ۵- اجرای مرحله‌ی چهار بدون کمک مرتبی



شکل ۸-۱۴

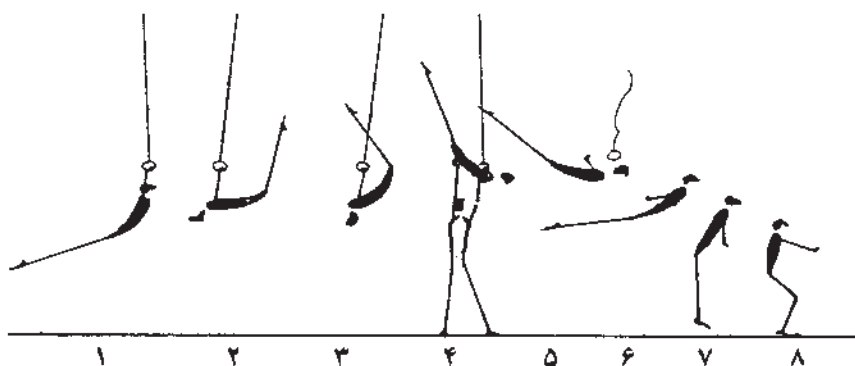
عقب و با کمک مرتبی رهاکردن حلقه و بلافاصله ایجاد قوس در کمر و فرود بر روی تشک.

۸-۵- مراحل آموزش پرش کوربیت باز
۱- از حالت شمع بر روی دار حلقه‌ی آموزشی کوتاه و ایجاد زاویه در تهی‌گاه، به آرامی بازکردن زاویه‌ی بدن به سمت



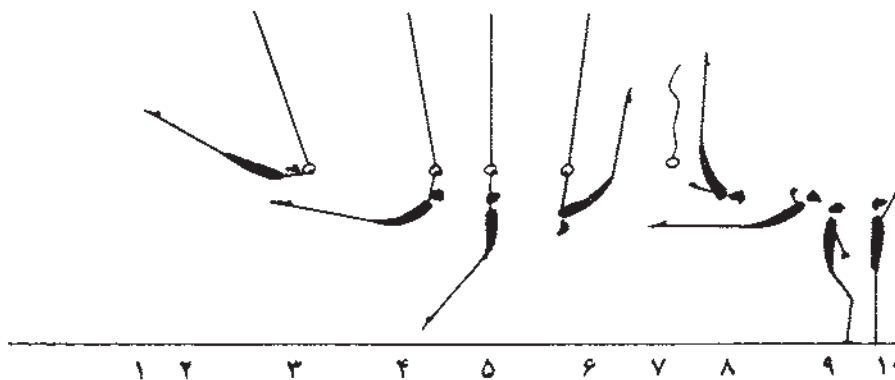
شکل ۸-۱۵

۲- با اجرای تاب و قرارگرفتن به حالت آفتاب و ایجاد به طرف بالا، رهاکردن حلقه‌ها و فرود. قوس در کمر، با کمک مرتبی، به جهت مراقبت و هدایت سینه



شکل ۸-۱۶

۳- با اجرای تاب بلند، قوس در کمر با داشتن قوس 30° با فشار به حلقه‌ها و رهاکردن دست‌ها ایجاد قوس در کمر و درجه در خط عمود حلقه‌ها. سپس با ایجاد زاویه در تهی‌گاه فرود.



شکل ۸-۱۷

نکات فنی

الف: برای اجرای حرکات در دار حلقه، کتف‌ها باید آمادگی لازم را داشته باشند. این آمادگی مانع از آسیب‌رسیدن به کتف‌ها می‌گردد.

ب: در زمان رهاکردن حلقه‌ها، برای اجرای کوربیت باز، قوسی در کمر باید ایجاد کرد. این کار موجب می‌شود تا حرکت با ارتفاع بلندتر و به سهولت اجرا گردد.

خودآزمایی

۱- چرا در دار حلقه همواره مرکز ثقل باید بر روی خط عمود نسبت به دار قرار داشته باشد؟

۲- تاب عقب در دار حلقه به چند صورت اجرا می‌گردد؟

۳- چرا باید در وقت رهاکردن حلقه در کوربیت باز، در کمر قوس ایجاد کرد؟

۴- چرا برای اجرای حرکات در دار حلقه، کتف‌ها را باید گرم و آماده کرد؟



پارالل

هدف‌های رفتاری : در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند :

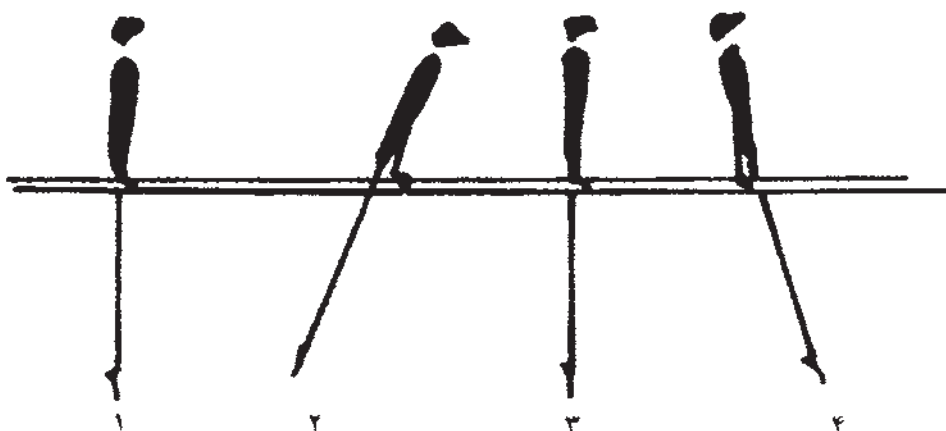
- ۱- تاب یک پارچه را انجام دهد.
- ۲- تاب در بالای پارالل در جلو و در عقب را به خوبی اجرا نماید.
- ۳- حرکت غلت جلو پاباز را اجرا کند.
- ۴- برای فرود از بالای پارالل از یک برش ساده استفاده کند.

۹-۱- آموزش تاب‌ها

تاب‌ها در پارالل چند نوع‌اند. اما در این کتاب، برحسب نیاز حرکات، تنها به آموزش تاب در بالای پارالل پرداخته شده است. بدین منظور و برای کسب مهارت و آشنایی با محور چرخش بدن در تاب‌های بالای پارالل، باید ابتدا اساس تاب را به فراگیرنده آموزش داد.

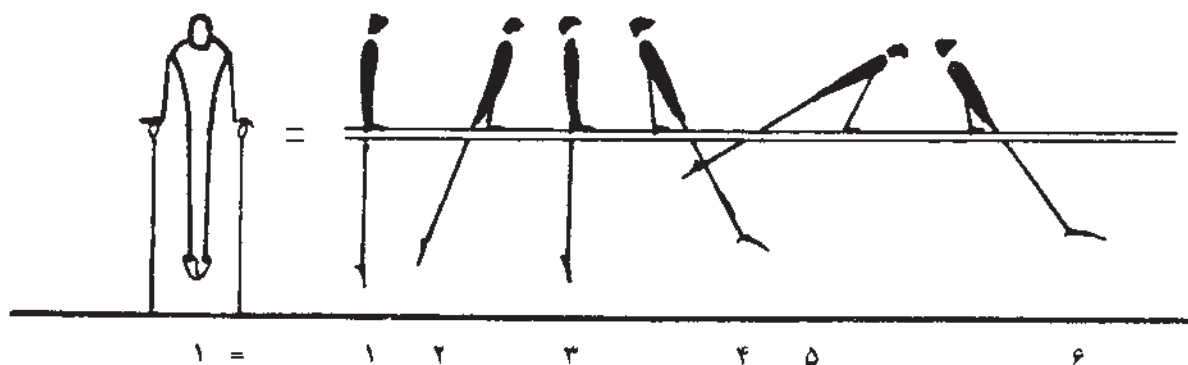
۹-۲- اساس تاب

۱- پس از قرارگرفتن بر روی پارالل، به صورت بدن تخت و یک پارچه و با استفاده از سینه بر روی محور چرخش بدن، یعنی شانه‌ها به جلو و عقب تاب برمی‌داریم. در زمان تاب‌گرفتن نباید هیچ گونه خمیدگی یا قوسی در شکل بدن ایجاد گردد (شکل ۹-۱).



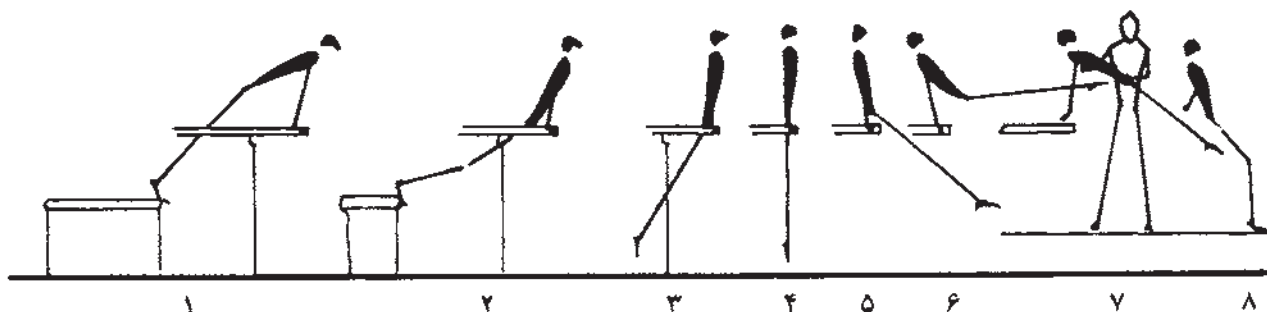
شکل ۹-۱

۲- پس از کسب مهارت لازم در مرحله ی یک، اجرای تاب‌های بلند با همان شرایط مرحله ی یک (شکل ۹-۲).



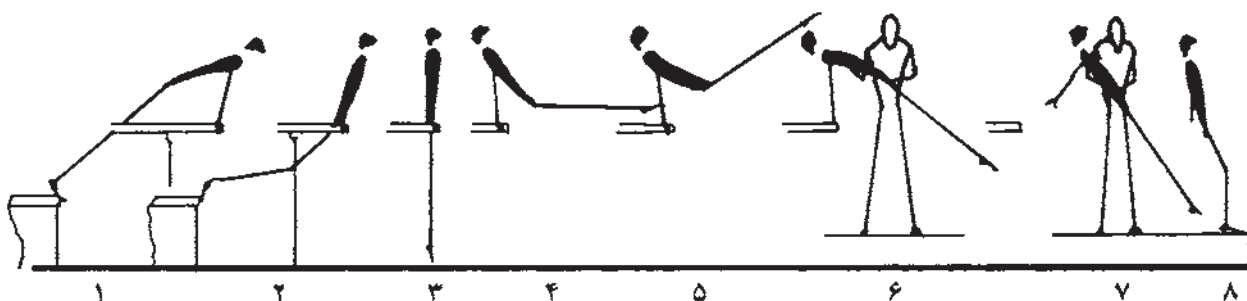
شکل ۹-۲

۹-۳- مراحل آموزش تاب جلو در بالا
 ۱- با قرارگرفتن بر روی خرک مطبق و با تکیه بر روی جلو ایجاد زاویه در تهی‌گاه، سپس در جلوی پارالل با کمک مربی فرود بر روی تشک (شکل ۹-۳).



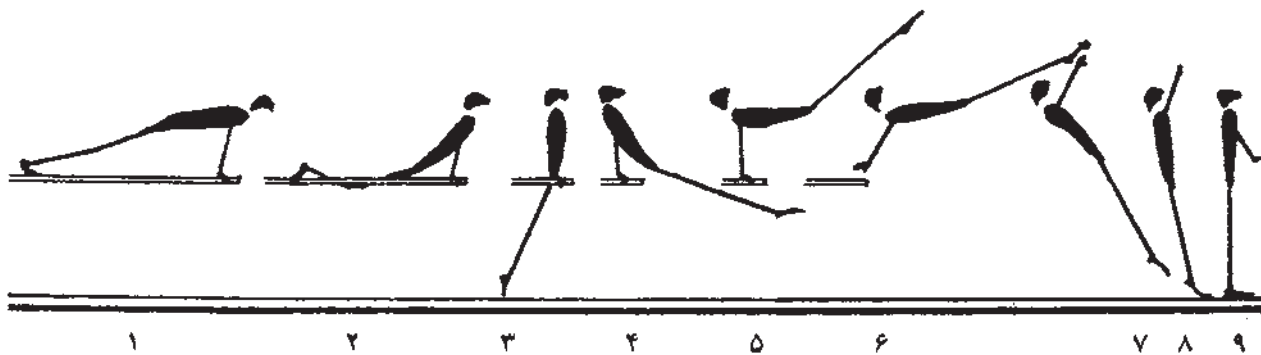
شکل ۹-۳

۲- اجرای مرحله ی یک با شتاب و تاب‌های بلندتر (شکل ۹-۴).



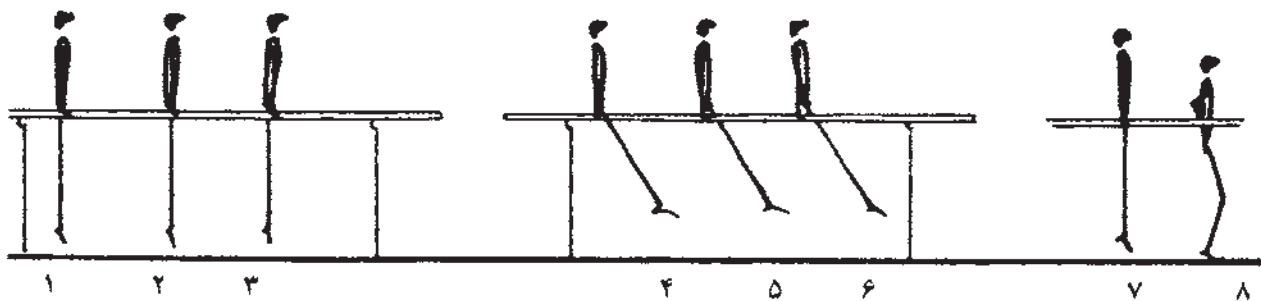
شکل ۹-۴

۳- با قرارگرفتن بر روی دو چوب در انتهای پارالل و با تکیه‌ی پاها بر روی دو چوب و ایجاد قوس در کمر، رهاکردن
 پاها به جلو و با ایجاد زاویه در تهی‌گاه، فرود از انتهای پارالل بر روی تشک (شکل ۹-۵).



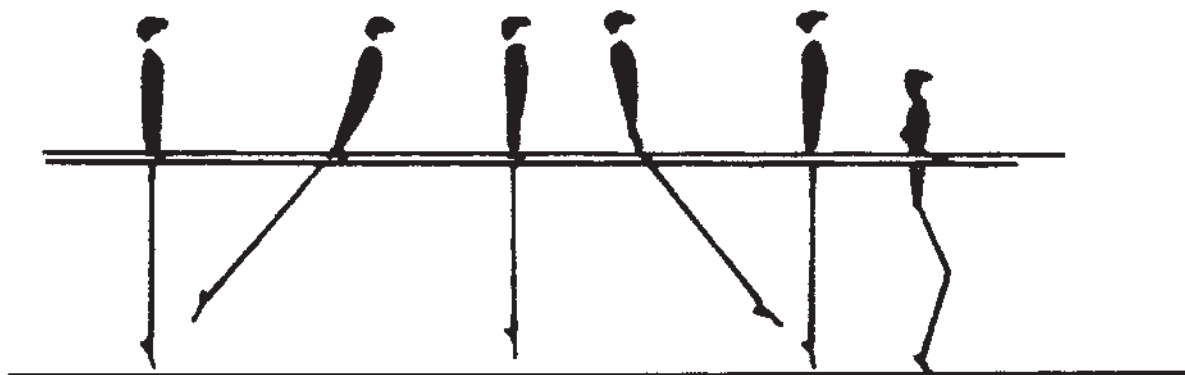
شکل ۹-۵

۹-۴- مراحل آموزش تاب عقب در بالا
 ۱- با جهش رفتن به بالای پارالل و بر روی چوب، به صورت جفت، جفت جهش به جلو، سپس با هدایت ساق پاها به جلو و ایجاد زاویه‌ی باز در تهی‌گاه جفت، جفت جهش به جلو و در نهایت فرود در بین دو چوب و بر روی تشک (شکل ۹-۶).



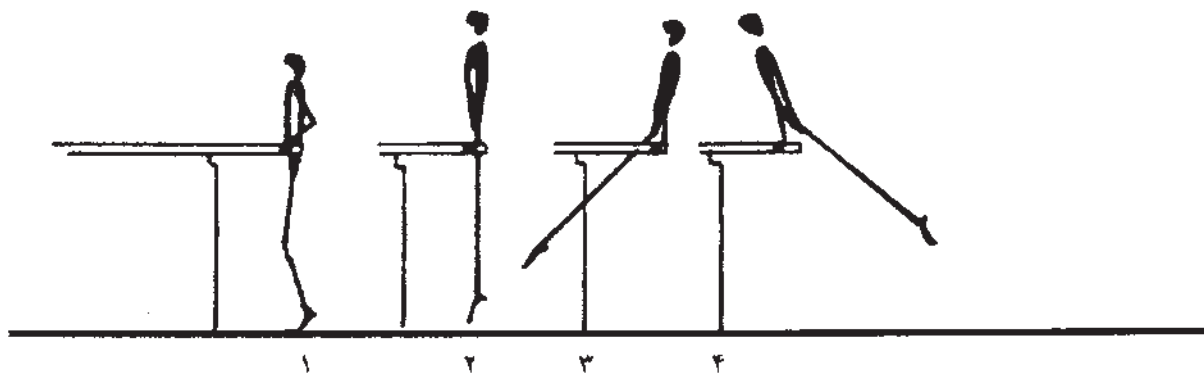
شکل ۹-۶

۲- با جهش رفتن به بالای دو چوب پارالل، به آرامی ایجاد قوس در کمر، سپس تخت و صاف کردن بدن در خط عمود و در جلو با کمک ساق پاها ایجاد زاویه در تهی‌گاه و در برگشت فرود در خط عمود بر روی تشک (شکل ۹-۷).



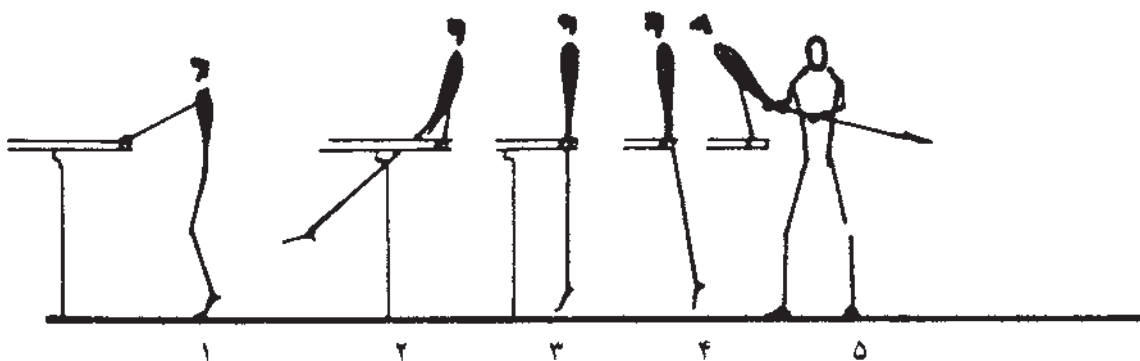
شکل ۹-۷

۳- با جهش رفتن در بالای دو چوب پارالل، بلافاصله ایجاد قوس در کمر و فرود (شکل ۹-۸).
 هدایت ساق پاها به جلو و ایجاد زاویه در تهی‌گاه در برگشت



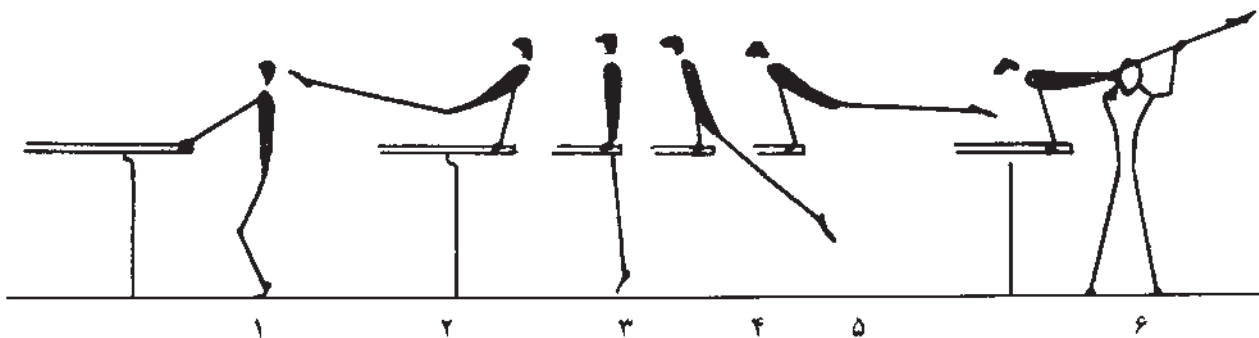
شکل ۹-۸

۴- با جهش به بالا، هدایت ساق پاها به جلو و در برگشت، ایجاد قوس در کمر با کمک مربی (شکل ۹-۹).



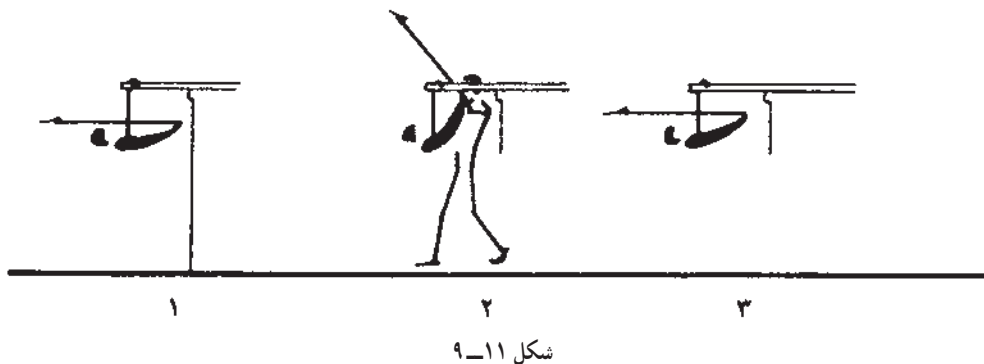
شکل ۹-۹

۵- اجرای مرحله‌ی چهار با کمک مربی و با تاب‌های بلند (شکل ۹-۱۰).

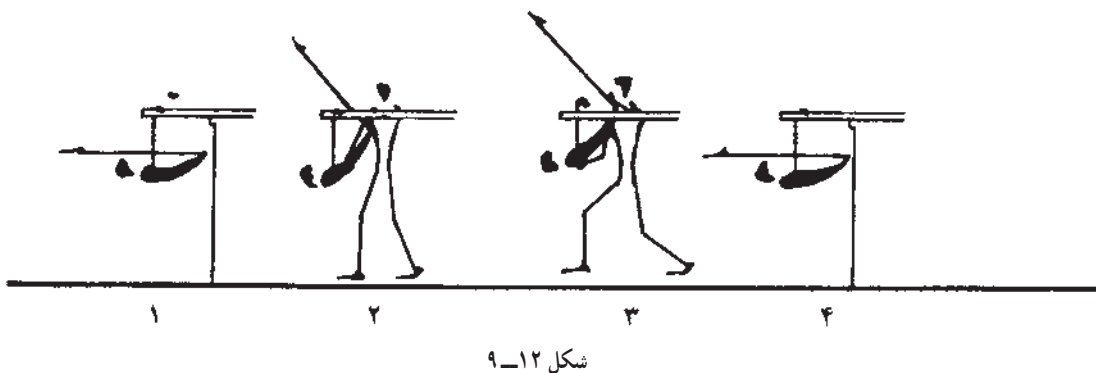


شکل ۹-۱۰

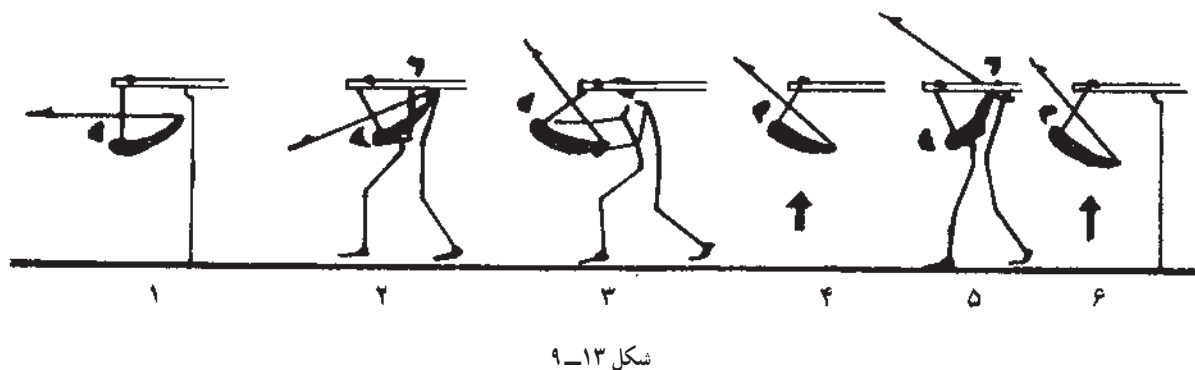
۹-۵- مراحل آموزش اسکلبکا زیر پاباز به آرامی باز و بسته کردن زاویه ی تهی گاه (شکل ۹-۱۱).
 ۱- از حالت آویزان به دو چوب پارالل با کمک مرتبی،



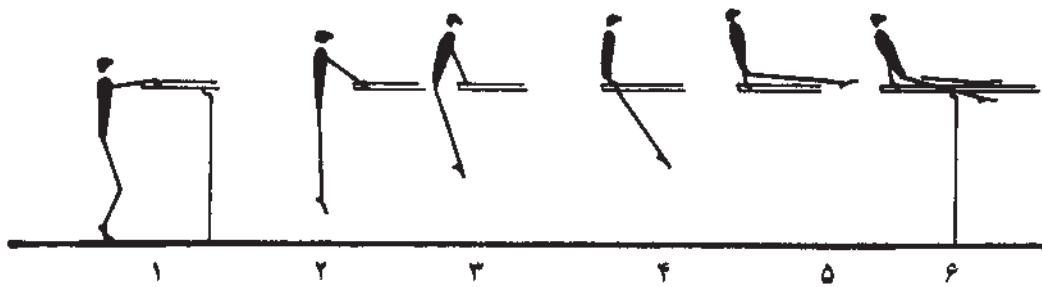
۲- اجرای مرحله ی اول با تاب (شکل ۹-۱۲).



۳- اجرای مرحله ی دوم و در ادامه، هدایت مرکز ثقل بدن با کمک مرتبی و به حالت عمود به طرف بالا (شکل ۹-۱۳).

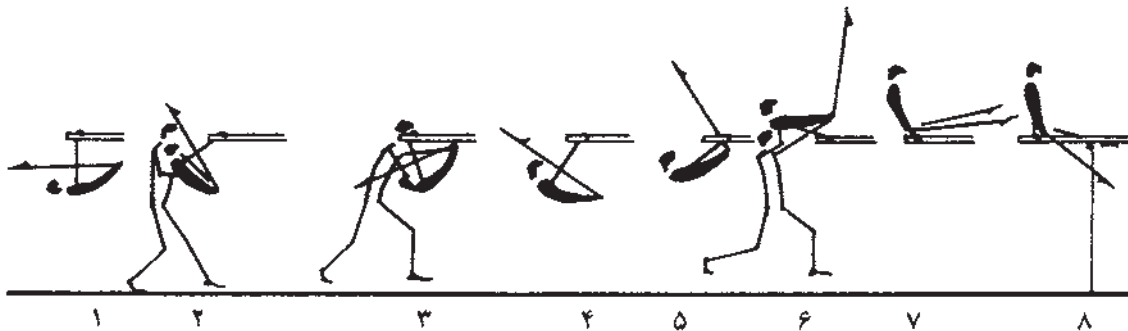


۴- از حالت ایستادن گرفتن دو چوب پارالل و با فشار قراردادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب (شکل ۹-۱۴).
 پنجه ی پاها به سطح تشک، جهش به بالا و جلو و در ادامه،



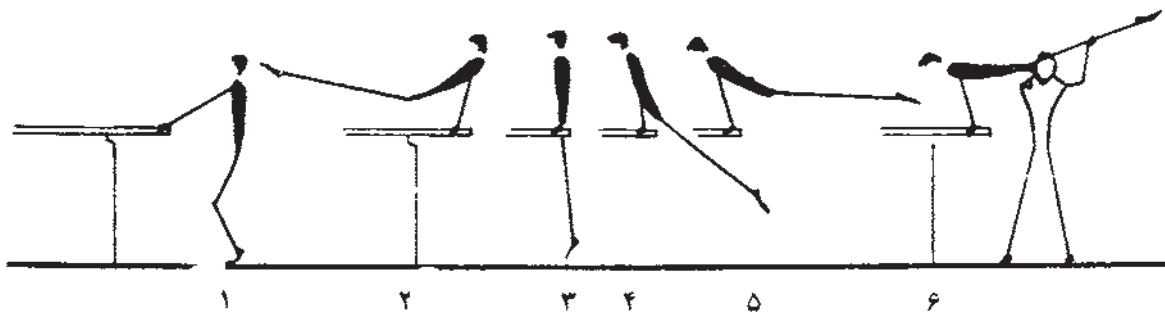
شکل ۹-۱۴

۵- از حالت آویزان، با داشتن زاویه در تهی گاه با کمک طرف بالا و قراردادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب (شکل مری پس از بازکردن زاویه تهی گاه، هدایت در تاب به عقب به (شکل ۹-۱۵).



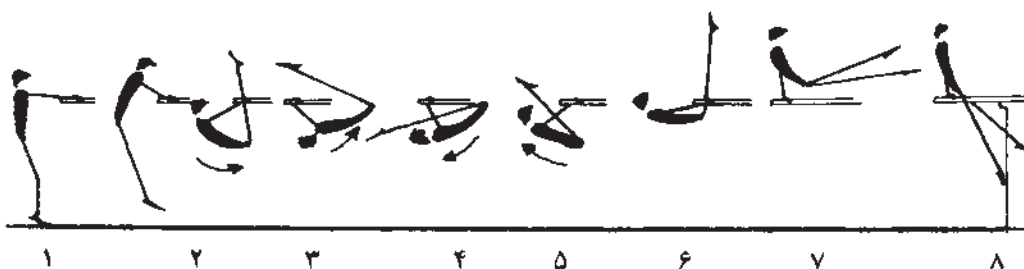
شکل ۹-۱۵

۶- اجرای مرحله ی پنجم با تاب بلندتر (شکل ۹-۱۶).



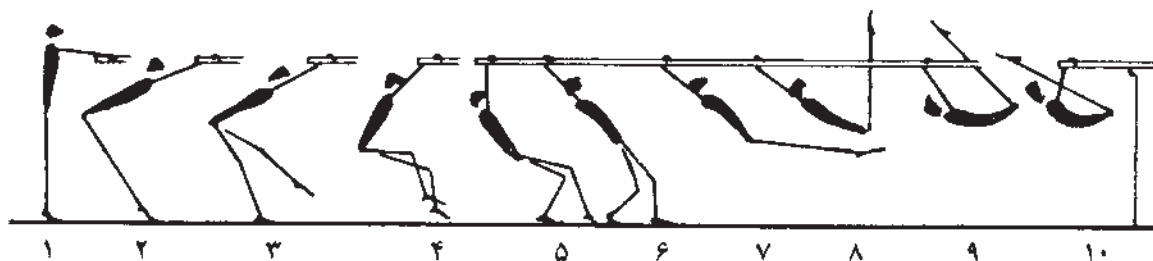
شکل ۹-۱۶

۷- از حالت ایستادن، گرفتن دو چوب پارالل و با جهش به طرف جلو و در برگشت، هدایت بدن به طرف بالا و در انتها قراردادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب (شکل ۹-۱۷).



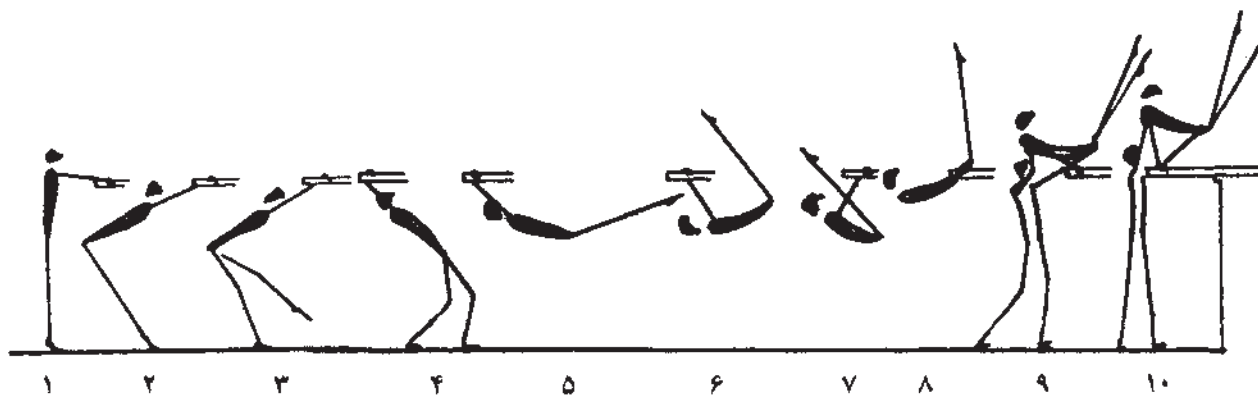
شکل ۹-۱۷

۸- از حالت آویزان به دو چوب با ایجاد زاویه‌ی قائم در تهِ گاه و گام برداشتن به جلو، سپس با ایجاد قوس در کمر و جاشدن پاها از روی زمین، بدون وقفه ایجاد زاویه در تهِ گاه و بلافاصله تاب‌گرفتن در همان وضعیت (شکل ۹-۱۸).



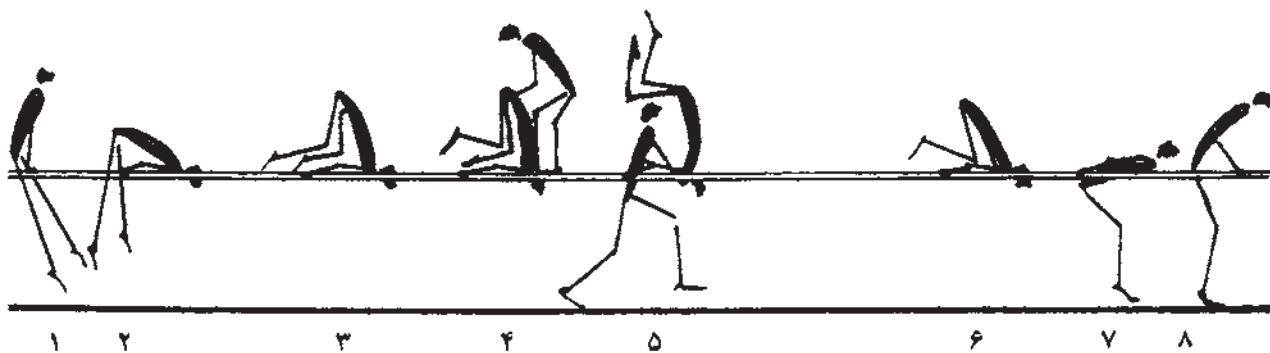
شکل ۹-۱۸

۹- اجرای مرحله‌ی هشت و در ادامه در تاب عقب با کمک مرتبی، هدایت بدن به بالای دو چوب و قراردادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب (شکل ۹-۱۹).
۱۰- اجرای مرحله‌ی بدون کمک مرتبی



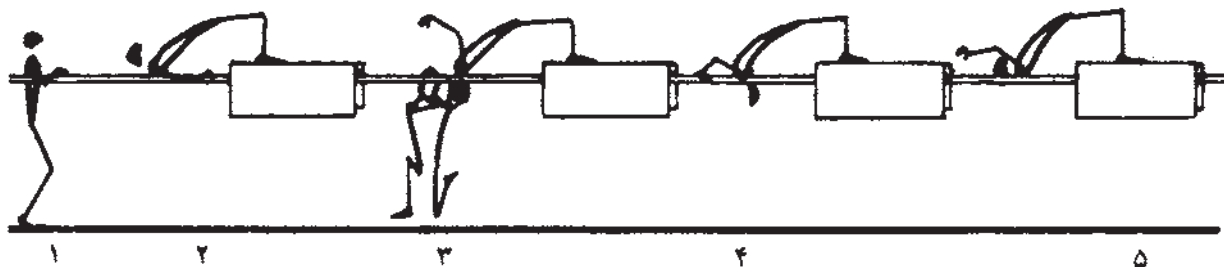
شکل ۹-۱۹

۹-۶- مراحل آموزش غلت جلو پایاز
۱- با قرارگرفتن در بالای دو چوب پارالل و با تکیه بر ران‌ها، نشستن به حالت پایاز بر روی دو چوب، سپس گرفتن دو چوب به حالتی که میله‌ای را در دست می‌گیریم. قراردادن بازوان از جلو بر روی چوب‌ها و گذاشتن کف پاها بر روی دو چوب پارالل با کمک مرتبی، هدایت پاها به حالت خم و باز به طرف بالا، سپس بازگشت به وضعیت اول و فرود بر روی تشک بین دوچوب پارالل (شکل ۹-۲۰).



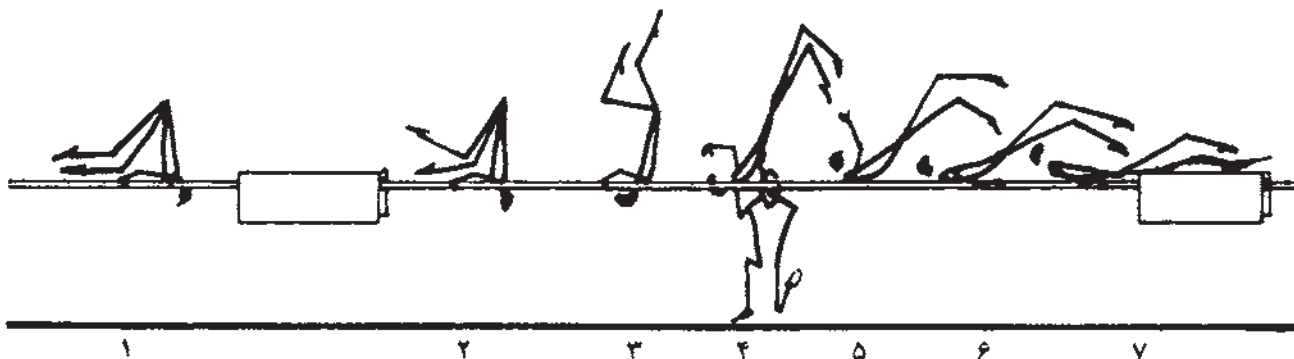
شکل ۹-۲۰

۲- به حالت آویزان، زیر بغل را بر روی دو چوب پارالل قرار می‌دهیم، سپس با یک جهش هر دو پا را بر روی تشکی می‌گذاریم که قبلاً بر روی دو چوب قرار داده‌ایم. در نهایت با تکیه بر روی بازوان، دست‌ها را به پشت و در جهت گرفتن دو چوب هدایت می‌نماییم و مجدداً به حالت شروع باز می‌گردیم (شکل ۹-۲۱).



شکل ۹-۲۱

۳- اجرای مرحله‌ی یک و در ادامه پس از تکیه بر روی بازوان، با پاهای خم و باز، رها کردن دست‌ها و اجرای غلت جلو و قراردادن پاها بر روی تشک آماده شده بر روی دو چوب پارالل (شکل ۹-۲۲).

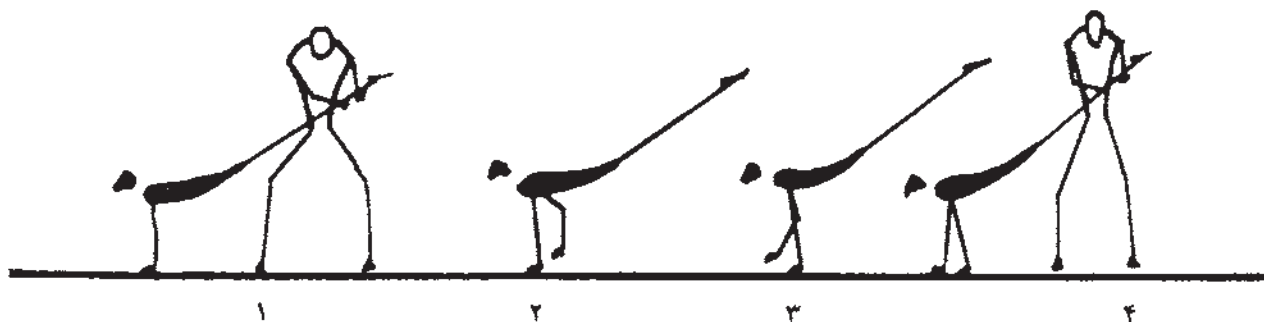


شکل ۹-۲۲

۴- اجرای مرحله‌ی سه و در انتها قراردادن پاها به حالت باز بر روی دو چوب پارالل.

راست از روی زمین و گذاشتن آن جلوی دست چپ (شکل ۹-۲۳).

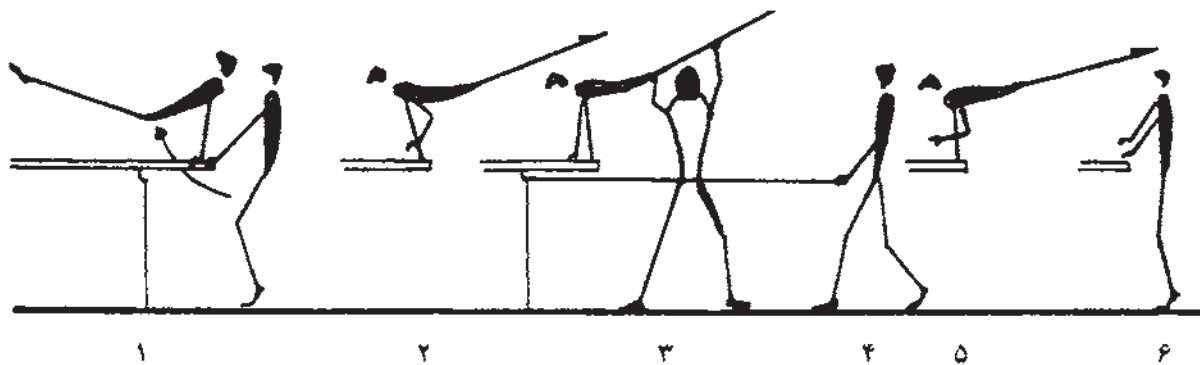
۹-۷- مراحل آموزش پرش ساده از عقب
 ۱- با کمک مرتبی، قرار گرفتن به حالت پرچم در وضعیتی که پاها در دست مرتبی قرار گرفته باشد. سپس برداشتن دست



شکل ۹-۲۳

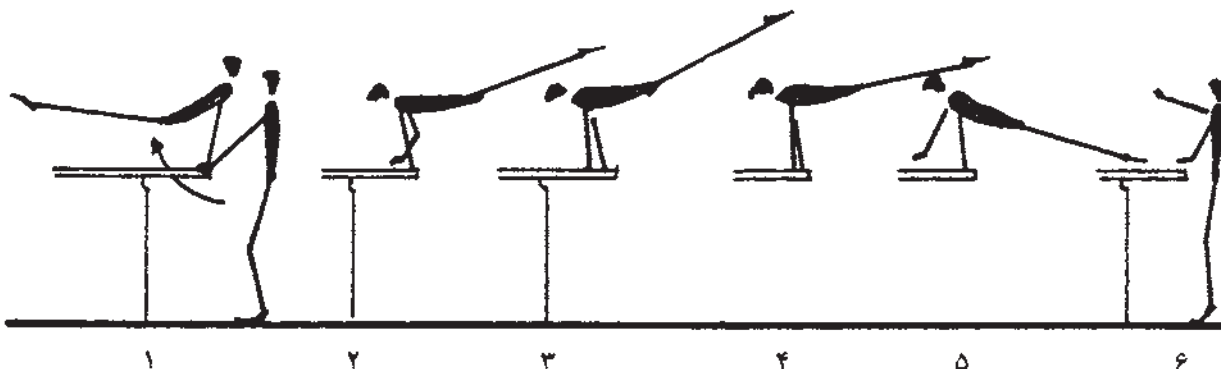
جلوی دست چپ می گذاریم، با کمک مرتبی و در پشت طناب و در سمت چپ پارالل فرود می آیم، در این وضعیت، جهت ما در جهت شروع است (شکل ۹-۲۴).

۲- طنابی را به میله عمودی سمت چپ پارالل فردی، سر دیگر طناب را در امتداد چوب پارالل می گیرد. سپس با گرفتن دو سر چوب پارالل و با جهش به بالا و تاب به جلو و تاب به عقب با داشتن قوس کمر دست راست را



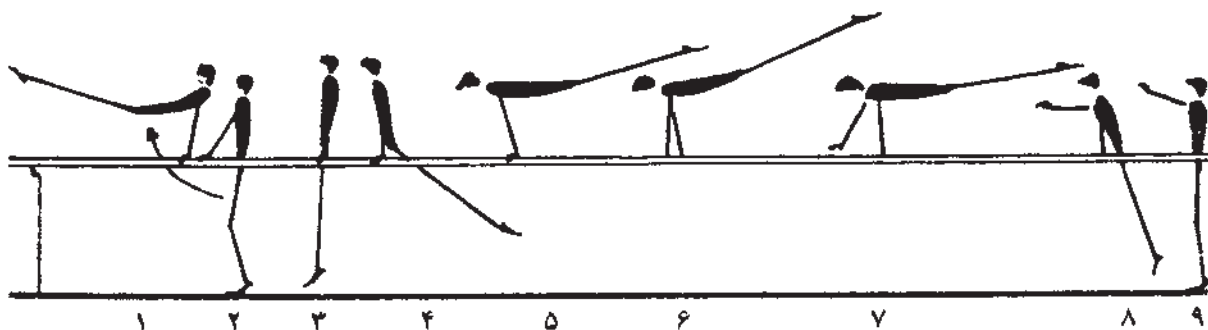
شکل ۹-۲۴

۳- اجرای مرحله‌ی دو بدون کمک مرتبی و طناب و در سر پارالل (شکل ۹-۲۵).



شکل ۹-۲۵

۴- اجرای پرش با تاب بلند در وسط پارالل بدون کمک (۹-۲۶).
 مری و فرود در سمت چپ پارالل و در جهت شروع (شکل)



شکل ۹-۲۶

نکات فنی

الف: محور چرخش در تاب‌های بالای پارالل، شانه‌ها هستند. از این رو، تاب‌ها در بالا با هدایت سینه به جلو و عقب و با کمک شانه‌ها انجام می‌گیرد.
 ب: ایجاد قوس در کمر، با کمک ساق پاها و ایجاد زاویه در تهی‌گاه، این حرکات تنها برای رهایی بدن از سنگینی است تا تاب‌ها به سهولت اجرا گردند.

خودآزمایی

چرا در آموزش تاب‌ها در بالای پارالل، در ابتدا باید بدن تخت و یک پارچه باشد؟