

إعداد شعبة المصارعة

قسم نظريات وتطبيقات رياضات
المنازلات

كلية التربية الرياضية الرياضية بنين – جامعة
بنها

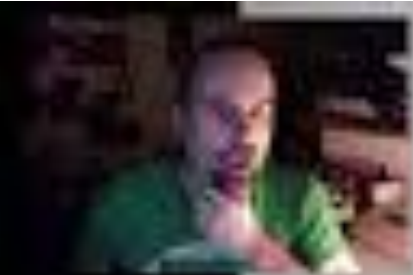
المحاضرة الثامنة

مهارة الكبرى :

المراحل الفنية:

- هي مهارة أساسية في المصارعة حيث يركز اللاعب علي خمس نقاط هما اليدين والقدمين والجبهة والظهر يكون في حالة تقوس وهو يستخدم لعدم احتساب النقاط علي اللاعب ويوجد انثناء في الركبتين والمشطان يشيران للإمام والمسافة بينهما بأتساع الحوض للتوازن.

شكل الاداء النهائي



Feet Flat Bridge

الخطوات التعليمية

- يقوم المعلم بشرح المهارة لفظيا ثم يودي نموذج جيدا ثم يقوم
:يتجزئة المهارة إلى
1- الوقوف بأتساع الحوض
2- ثني الركبتين
3- ميل الجزع للإمام
4- الدفع من منطقة البطن والقدمين
يقوم المعلم بدمج اللاعبين كل أثنين مع بعضهما ثم أداء
المهارة من مره واحده ثم تصحيح الأخطاء.

الأخطاء الشائعة

- 1- لمس الكتفين للأرض •
- 2- الوقوف علي المشطين
- 3- عدم ملامسه الجبهة للأرض
- 4- عدم التوزيع الصحيح لوزن الجسم