

إعداد

شعبة المصارعة

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات
كلية التربية الرياضية بنين - جامعة بنها

المحاضرة التاسعة

مهارة الباروليه

(مسك الزارع بالزراعيين والرمي من فوق الظهر)

:المراحل الفنية

من وقفه الاستعداد يقوم اللاعب بتطويق ذراع المنافس أسفل الإبط ثم يقوم بالدوران بحيث يكون ظهره مواجهًا بوجه المنافس والذراع الثانية للاعب تمسك نفس ذراع المنافس ثم يجلس المهاجم علي ركبتيه والسقوط علي الرأس في الجهة العكسية للذراع الذي يمسكه اللاعب ثم الدوران بسرعة بتمسك المنافس والنظر علي قدم المنافس

الاداء الحركي للمهاره



الخطوات التعليمية

- يتم شرح المهارة لفظيا ثم عمل نموذج جيدا للمهارة
:ثم تقسيم المهارة إلي عدة مراحل
- 1- تطويق الذراع والدوران ليصبح ظهر اللاعب مواجهها
.بطن المنافس ومسك الذراع الاخري للذراع المطوقة
- 2- سقوط المهاجم علي الرأس لهجم العكسية مع الجلوس
علي أربع
- 3- عدم ترك المنافس بعد أداء المهارة
- 4- تجميع المهارة من مره واحده مع تصحيح الأخطاء

الأخطاء الشائعة

- 1- عدم دوران اللاعب داخل المنافس
- 2- ترك اللاعب للمنافس بعد السقوط
- 3- عدم استخدام الوسط في الرمي