



الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً

يعد الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت التي تتضمن محاولة المحافظة على اتزان الجسم في وضع معين. وفي مهارة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً يكون الارتكاز على إحدى الركبتين على الأرض ومحاولة إبقاء الجسم في حالة اتزان لأطول فترة ممكنة.

- تبدأ مهارة الاتزان من وضع الإقعاء حيث يقوم الطالب برفع إحدى رجليه عن الأرض مع مدها تدريجياً من مفصلي الركبة والقدم في اتجاه الخلف تتم عملية المد الكامل لها.
- ميل الجذع قليلاً للأمام ورفع الذراعين للجانبين والمحافظة على الرأس مرفوعة لأعلى والنظر متجه للأمام.
- يصل الطالب إلى الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً الارتكاز على الركبة والجذع مائلاً قليلاً للأمام.

اعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM



مثال فيديو للدرس

