

الخبرة التعليمية التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة



يتطلب أداء هذه المهارة توفر عارضة مناسبة للتعلق من حيث الحجم الذي يجب أن يكون صغيراً حتى يتمكن الطالب/ة من القبض عليها بسهولة.

ويتم أدائها وفق الآتي:

- لقبض الأمامي على العارضة من أعلى بحيث يكون باطني كفي اليدين مواجهين للأمام وظاهري الكفين مواجهين للجسم.
- الجسم على استقامة واحدة دون انثناء وتكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر.
- الرأس في وضعها الطبيعي والنظر للأمام ولأعلى قليلاً.
- الرجلين مضمومتين إلى بعضهما وتكون اليدين قابضة على عارضة التعلق.
- القبض باليدين على العارضة مع مد الذراعين والجسم.
- ينبغي أن يكون ارتفاع العارضة مناسب لطول الطالب/ة.

