



السقطة الخلفية القرفصاء أوشيرو أوكيامي

مواصفات الأداء المطلوبة:

- يثني الطالب الركبتين كاملاً، ويرفع الذراعان أماماً للوصول إلى وضع القرفصاء.
- بعد الوصول لوضع القرفصاء مع رفع الذراعان للأمام، يقوم الطالب برفع العقبين عن الأرض والجلوس على مشطى القدمين، مع ثني الرقبة وسحب الذقن على الصدر.

أهم الأخطاء الشائعة:

- السقوط على الظهر قبل النزول على المقعدة.
- ملامسة الرأس للبساط.
- فتح زاوية الذراعان عند ضرب البساط بقوة.
- رفع الرجلين بزاوية أعلى من المطلوب 45° .



- يقوم الطالب بالميل إلى الخلف للنزول على العقبين، ثم السقوط على البساط بانسيابية، وذلك بلامسة العضلات الكبيرة (عضلات الظهر) للبساط أولاً، ثم ضرب البساط بقوة بالذراعان (براحة اليد) بزاوية 53° .
- أثناء ضرب الذراعان للبساط، يتم سحب الذقن على الرأس حتى لا تصطدم بالبساط، ورفع الرجلين للأعلى بزاوية 54° مع انثناء خفيف في الركبتين، وفرد مشطى القدمين.

أهم النقاط التعليمية:

- ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعان أماماً للوصول لوضع القرفصاء.
- الميل خلفاً للنزول على البساط على عقبي القدمين حتى ملامسة البساط بالمقعدة، ثم العضلات الكبيرة للظهر.
- ضرب البساط بالذراعان بقوة بزاوية 53° تقريباً.
- النظر إلى الحزام، والرجلين مرفوعة بزاوية 54° تقريباً.