

آموزش تربیت بدنی

حرکات پایه

تهیه و تنظیم: مریم نوری

اسفند 98

حرکت های انتقالی

به آن دسته از حرکات گفته می شود که بدن را در جهت افقی یا عمودی از جهتی به جهت دیگر منتقل می کنند.

فعالیت هایی مثل راه رفتن، دویدن، لی لی کردن، با پرش رفتن، تاختن (یورتمه رفتن) و جهیدن از این دسته حرکات اند



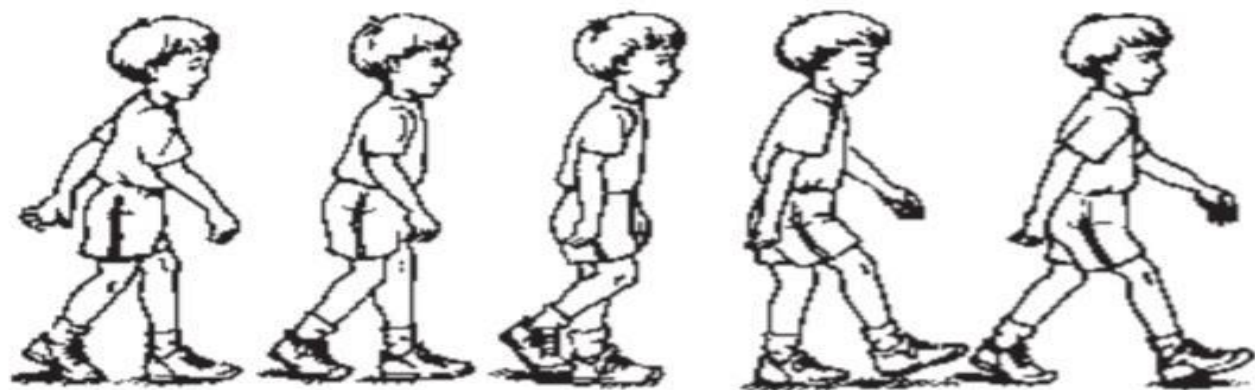
۱- راه رفتن:

این حرکت بدن را در حرکت به جلو، عقب، در خط منحنی یا راست انتقال میدهد.

در واقع، **راه رفتن عمل انتقال وزن بدن است**. در این حرکت، وقتی یک دست و پای مخالف آن به جلو حرکت می کند، همزمان، دست و پای دیگر به عقب میروند.

یک پای فرد همواره روی زمین قرار دارد.

حرکت باید موزون باشد و به راحتی انجام شود و نیز سر و گردن به صورت قائم قرار گیرند. فرد باید به طرف جلو نگاه کند



راه رفتن

۲- دویدن:

دویدن، راه رفتن سریع است؛ با این تفاوت که در یک لحظه، هنگامی که بدن به طرف جلو حرکت میکند، دو پا با زمین تماس ندارند. در این حرکت، زانوها بیشتر خم شده و پاها از زمین بیشتر بلند می شوند و با نیروی زیادتری بر روی زمین قرار می گیرند. بدن هم کمی به طرف جلو خم می شود.

در دویدن نیز وقتی یک پا به عقب حرکت می کند، دست مخالف به طرف جلو می آید. تعویض مستمر موقعیت دست و پا باید به شکل موزون و هماهنگ انجام شود.



دویدن

۳- لی لی کردن:

در این حرکت، وزن بدن از روی یک پا مجدداً بر روی همان پا منتقل می شود.

در حرکت بدن به طرف بالا، انگشتان پا آخرین قسمت پا هستند که از روی زمین جدا می شوند.

بازوها برای کشیدن بدن به فضای بالای سر به سرعت به طرف بالا حرکت میکنند. فرود بر روی همان پایی که لی لی را انجام می دهد، صورت می گیرد. بلافاصله پس از فرود، وزن بدن از روی پنجه به پاشنه منتقل می شود.

لی لی را با هر دو پا باید انجام داد.

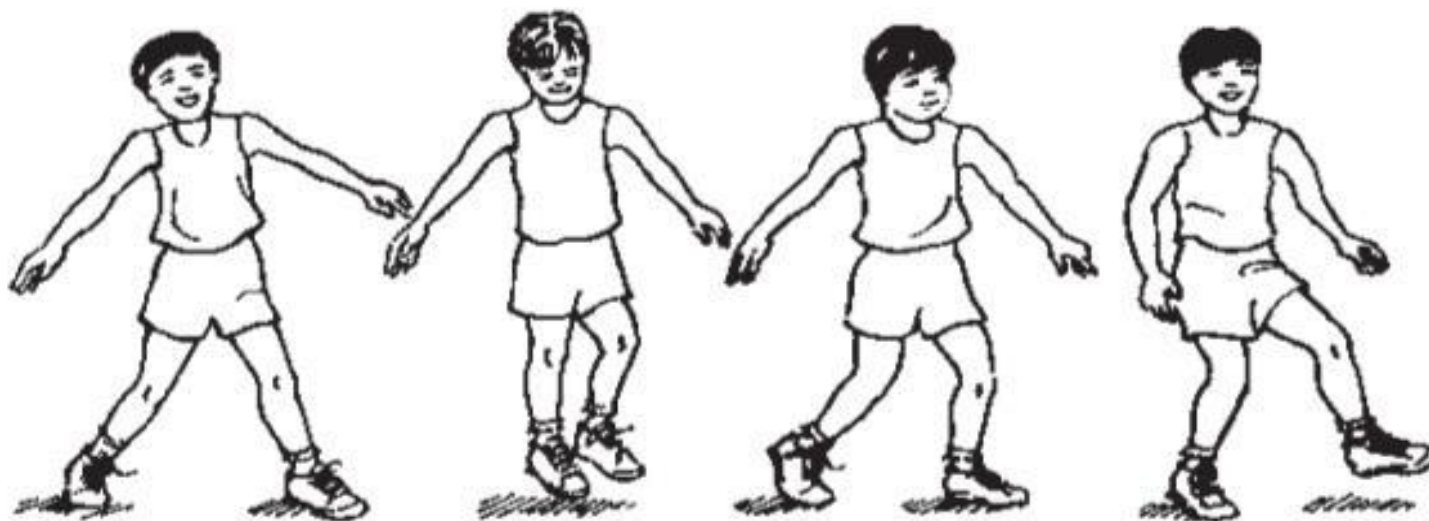


لی لی کردن

۴- به پهلوی دویدن، سر خوردن:

این حرکت، ترکیبی از جهش کوتاه و گام برداشتن است که معمولاً از پهلوی اجرا می‌شود.

یک پا به عنوان پای راهنما همواره در جلو قرار دارد. پس از پرش کوچکی به پهلوی، وزن بدن به روی پنجه‌ی پای راهنما منتقل می‌شود. برای نزدیک کردن پای پشت به راهنما، یک گام کوچک به پهلوی برمی‌داریم.

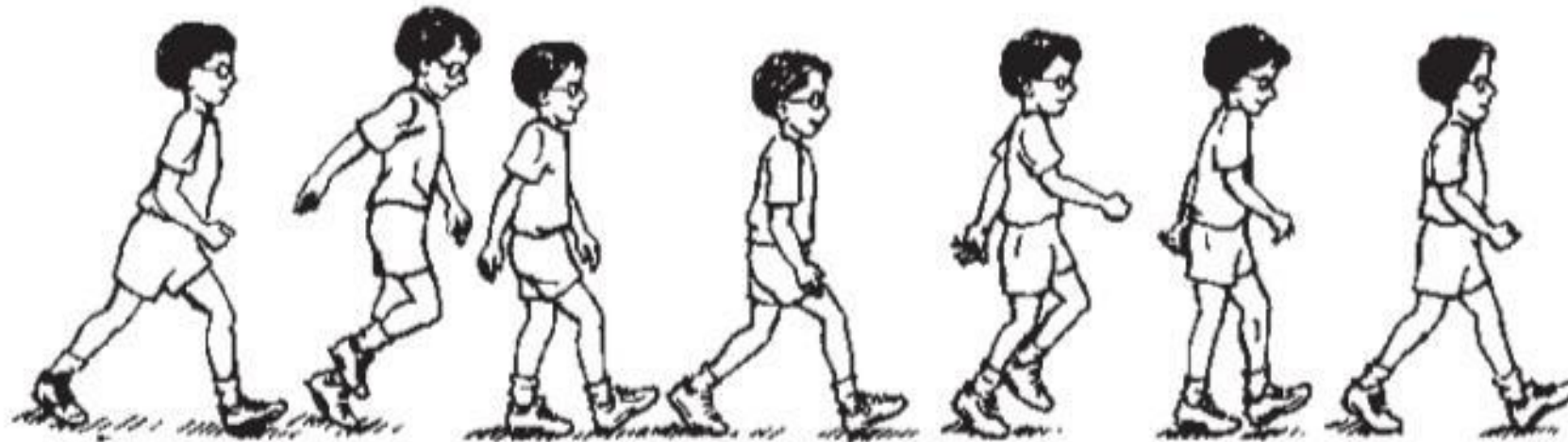


سر خوردن

۵- با جهش رفتن:

این حرکت، ترکیبی از جهش کوتاه و یک گام بلند است.

فرد به حالت فنی روی یک پا به طرف جلو پرش می کند و در حالی که روی همان پا فرود می آید، با پای دیگر یک گام بلند به جلو برمیدارد و وزن بدن خود را به آن منتقل می کند. از تاب دست ها برای توازن در حرکت استفاده می شود.



با جهش رفتن

۶- با پرش رفتن:

این حرکت، همان حرکت دویدن است؛ با این تفاوت که ارتفاع زانو و مچ پا در این حرکت بالاتر از دویدن معمولی قرار می گیرد و در حالی که بدن از زمین جدا شده است، وزن آن از روی یک پا بر روی پای دیگر منتقل می شود.

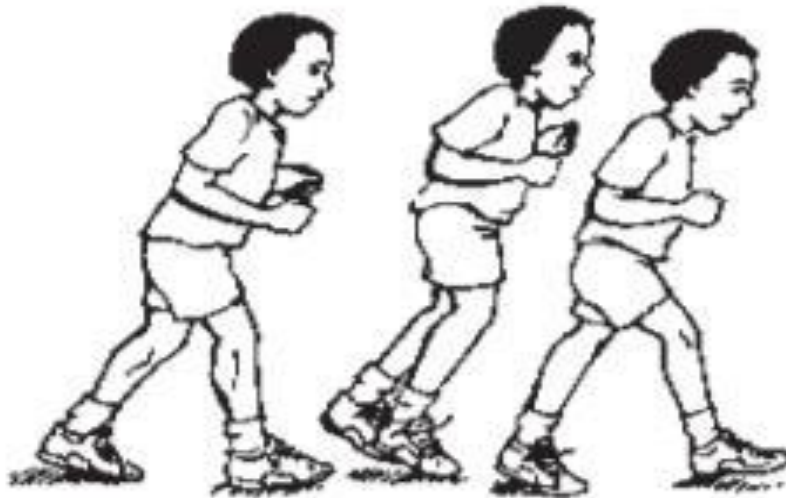
نیروی جدا شدن از روی زمین توسط پای اتکا تامین می شود و بدن از زمین اوج گرفته و در فضا قرار می گیرد. جدا شدن از روی زمین با یک پا انجام می شود و در همین حال، دست مخالف در عقب قرار میگیرد. در این حالت، فرد روی پای دیگر و در حالی نیز می توان انجام داد و این حرکت را در حالت دو



با پرش رفتن

۷- چهار نعل رفتن:

در این حرکت، یک پا جلو قرار دارد و پای دیگر در عقب به دنبال آن کشیده می شود. وزن بدن از پای جلو به پای عقب منتقل می شود و سپس، بلافاصله از پای عقب مجدداً به پای جلو انتقال می یابد. زانوها کمی خم می شوند تا این حرکت نرم انجام گیرد.



چهار نعل رفتن

۸- فرود و توقف:

فرود عبارت است از انتقال از سطحی به سطح دیگر.

از بالای یک جعبه بپرید و روی دو پا فرود آیید. زانو ها را خم کنید؛ وزن بدن را روی پنجه های پا نگه دارید و بدن را به وضعیت قائم درآورید. اتخاذ وضعیت ساکن پس از هر حرکت را توقف می گویند. برای ایستادن به هنگام دویدن یا با پرش رفتن، زانو ها را تا حدودی خم کرده، بدن را کمی به عقب متمایل کنید و پای سرعت گیر را به سرعت جلو بگذارید.

