

● أهم الصفات البدنية المرتبطة بمهارة الدحرجة الأمامية: - أولاً: القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها: ١- ضرب ولقف الكرة على حائط. وتشير إلى " قدرة الفرد على تغيير أوضاع ومستويات الجسم سواءً على الأرض أو في الهواء برشاقة وتوقيت سليم. *
تمرينات لتنمية الرشاقة: ٤- الجري عكس الإشارة. رابعاً: التوازن: ٣- المشي أماماً والذراعان عالياً. ٤- المشي أماماً مع تغيير حركة الذراعين أماماً "جانباً" على المشط. فالتوازن هو قدرة الفرد على أن يحتفظ بالوضع الطبيعي لجسمه، وهو مقدرة الفرد على الثبات دون اهتزاز أو سقوط، تمرين الكوبرا : نضع بساطاً على الأرض، تمرين رفع الجسم مع تبديل : نرتكز على اليدين والركبتين، ونحرك الرجل اليمنى للخلف، ونثني أصابع القدمين. نضع الرجل اليسرى للخلف بجانب الرجل اليمنى، ونضغط لشدّ الفخذين. تمرين الرفع : نستلقي على الظهر بشكل مستقيم لكامل الجسم، نرفع اليدين إلى الأعلى دون تحريك الضلوع. تمرين الدوائر برجل واحدة : نستلقي على الظهر بشكل مستقيم، ونمدّ الرجل اليمنى المفرودة إلى السقف، نأخذ شهيقاً عند خفض الرجل اليمنى إلى الأسفل بالشكل المستقيم. ونكرّر التمرين أربع مرات. مع تكرار ذلك من عشر مرات إلى خمس عشرة مرة، تمرين المد لليدين : ومن ثم نمدّ اليد اليسرى أيضاً حتى يصبحان على شكل حرف T لمدة نصف ساعة. نحرك اليدين بشكل خفيف لجميع الاتجاهات بحركة دائرية أيضاً. تمرين على آلة BAPS :