



الصفحة

الموضوع

٣

٥

١١

١٣

المجلد

الاصول

الباب الأول

علاقة التحكيم بتدريب الجمباز

٢٣

٢٥

٢٥

٣٢

٦٧

٦٧

٧١

ثالثا - خطة تدريبية سنوية مقترحة لوسط مرحلة قاعدة

٧٧

التدريب (٩ - ١٢ سنة)

الباب الثاني

الخصائص الفنية والخطوات التعليمية

١١١

وطرق السند على جهاز حصان القفز

١١٣

١١٤

أولا - تقديم

ثانيا - الاصطلاحات الخاصة بحصان القفز

١١٥ ثالثا - خصائص تدريب الناشئين على حضان القفز

١١٨ رابعا - التمرينات الأساسية لتدريب الناشئين على حضان القفز

الفصل الرابع :

الخصائص الفنية وطرق تعليم

وسند القفزات على حضان القفز للناشئين

١٢٣

١٢٣

١٣٧

أولا - الخصائص الفنية لأداء القفزات

ثانيا - طرق تعليم وسند القفزات على حضان القفز

الباب الثالث

الخصائص الفنية والخطوات التعليمية

وطرق السند على جهاز المتوازيين

١٥١

الفصل الخامس :

أولا - القبضات

١٥٣

١٥٤

ثانيا - أوضاع الجسم بالنسبة للجهاز

ثالثا - الخصائص الفنية وطرق تعليم وسند حركات المرححات الكبيرة

١٦٠

الفصل السادس :

أولا - الخصائص الفنية وطرق تعليم وسند حركات الكب على المتوازيين

٢٢١

ثانيا - الخصائص الفنية وطرق تعليم وسند حركات دوائر المقعدة

٢٣٦

ثالثا - الخصائص الفنية وطرق تعليم وسند حركات مرجحات الرجلين

٢٥٠

٢٦٣

رابعا - حركات القوة والثبات

الباب الرابع

الخصائص الفنية والخطوات التعليمية

وطرق السند على جهاز العقلة

٢٧٢

٢٧٤

٢٧٥

٢٧٧

٢٨٤

السابع :

تقديم

أولا - القبضات

ثانيا - أوضاع الجسم المختلفة على جهاز العقلة

ثالثا - الخصائص الفنية والخطوات التعليمية وطرق سند

المرجحات الكبيرة

الثامن :

أولا - الخصائص الفنية والخطوات التعليمية وطرق سند حركات

٣٦٩

الكب

ثانيا - الخصائص الفنية وطرق تعليم وسند حركات المرححات

٣٩١

الدائرية الصغيرة من الارتكاز

التاسع :

أولا - الخصائص الفنية وطرق تعليم وسند حركات المرححات

٤١٠

الدائرية بإضافة الرجلين

ثانيا - الخصائص الفنية وطرق تعليم وسند حركات مرجحات

٤١٣

الرجلين من الارتكاز