



# الوقوف على قدم واحدة

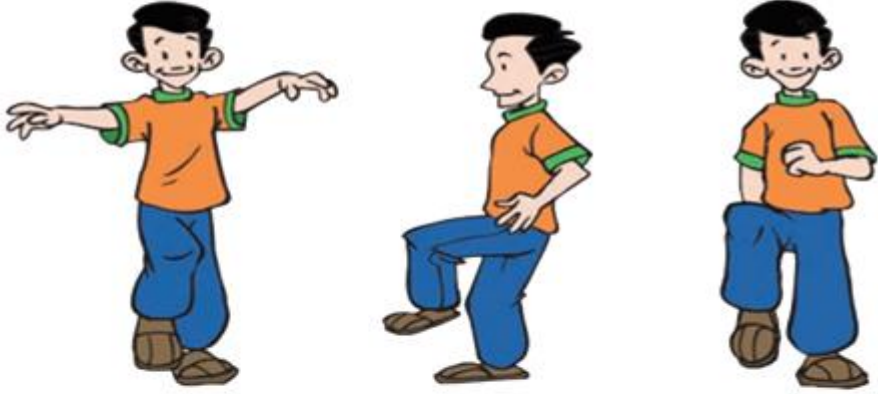
يعد الاتزان متطلباً أساسياً لأداء كثير من المهارات الحركية، وتتضمن كل تحركات الجسم نوعاً من الاتزان، وبشكل عام يمكن القول بأن كل مهارات التنقل والتحكم تتضمن الاتزان، والاتزان هو القدرة على المحافظة على علاقة محددة بين مركز ثقل الجسم وقاعدة ارتكازه.

وتتضمن العوامل التي تؤثر على اتزان الجسم كلاً من القوى الخارجية والداخلية التي تؤثر على الجسم نفسه، وتشمل القوى الخارجية الجاذبية الأرضية والاحتكاك، وتشمل القوى الداخلية انقباض العضلات التي تعمل ضد تلك القوى الخارجية التي تؤثر على الجسم، ولذلك يمكن وصف الاتزان على أنه الوضع أو الحالة التي تتساوى فيها القوى المتضادة الخارجية والقوى الداخلية المؤثرة على الجسم.





# الوقوف على قدم واحدة



وهناك شكلان رئيسيان من الاتزان هما:

- الاتزان الثابت.
- والاتزان المتحرك.

فالالاتزان الثابت هو المحافظة على بقاء الجسم في وضع معين، أما الاتزان المتحرك فهو المحافظة على حالة الاتزان أثناء حركة الجسم.

يعتبر الاتزان على قدم واحدة هو شكل من أشكال الاتزان الثابت ويشير إلى القدرة على المحافظة على اتزان الجسم أثناء وقوفه على قدم واحدة، وتتم الحركة كما يلي:

رفع رجل واحدة عن الأرض وذلك من خلال رفع الركبة لأعلى حتى تكون الفخذ موازية لسطح الأرض، اليدين بجانب الجسم حرتين ثم يمكن أن ترتفعا جانباً لتساعد في تحقيق التوازن، تتقاطع اليدين أمام الصدر أو بوضعهما على الرأس أو في الوسط.

اعداد فريق عمل  
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM



# مثال فيديو للدرس

