

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خودآموز

حرکات زمینی ژیمناستیک

«شامل سی حرکت»

نویسنده و طراح: حسین صبوری

صبوری، حسین، ۱۳۴۰ -
خودآموز حرکات زمینی ژیمناستیک: شامل سی حرکت / نویسنده و طراح
حسین صبوری. - قم: صبوری، ۱۳۸۴.
۶۳ ص.: مصور.

ISBN 964 _ 7435 _ 23 _ 1 ۵۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. ژیمناستیک. ۲. ژیمناستیک -- تعلیم.
الف. عنوان.

۷۹۶/۴۴

۹ خ ۲ ص ۶۱/۶۷

۴۸۵۵-۸۳ م

کتابخانه ملی ایران

با همکاری هیأت ژیمناستیک استان قم

شناسنامه

نام کتاب: خودآموز حرکات زمینی ژیمناستیک

نویسنده و طراح: حسین صبوری

ناشر: انتشارات صبوری

چاپ اول: ۱۳۸۴

قطع: وزیری

تیراژ: ۳۰۰۰

چاپخانه: سپهر

قیمت: ۵۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۷۴۳۵-۲۳-۱

مراکز پخش:

۱- قم - صفاشهر - پانزده متری سوّم - جنب باشگاه حمزه علیی - پلاک ۱۲۴

تلفن ۰۲۵۱-۲۸۵۳۲۴۷ همراه: ۰۹۱۲۲۵۱۷۴۵۰

۲- مشهد - خیابان هفده شهریور - چهنو - نیش چهنو ۲ - صبوری

تلفن: ۰۵۱۱-۳۶۴۵۵۱۰ همراه: ۰۹۱۵۳۱۵۴۷۲۷

۳- تهران - انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ کمال زاده، پلاک ۱۳، بامداد کتاب

تلفن: ۰۲۱-۶۴۸۱۲۴۳ همراه: ۰۹۱۲۱۰۲۹۷۳۵

فهرست

مقدمه «۵»

- غلط جلو پا جمع «۶»
 غلط جلو پا باز «۸»
 غلط جلو پا راست «۱۰»
 غلط عقب پا جمع «۱۲»
 غلط عقب پا باز «۱۴»
 غلط عقب پا راست «۱۶»
 بالانس روی دست‌ها «۱۸»
 بالانس غلط جلو «۲۰»
 بالانس سه پایه با زانوان صاف «۲۲» نیم پشتک با یک پا «۵۱»
 بالانس سه پایه با زانوان خمیده «۲۴» پشتک روسی «۵۳»
 فرشته «۲۶» پشتک ژاپنی «۵۵»
 پُل «۲۸» پشتک زاویه پیچ «۵۷»
 پُل برگشت (۱) «۲۹» نیم وارو «۵۹»
 پُل برگشت (۲) «۳۱» وارو جمع «۶۱»
 ویمیک «۳۳» وارو باز «۶۳»

اهمیت و جایگاه حرکات زمینی ژیمناستیک

ورزش ژیمناستیک یک ورزش پایه است و علاوه بر این که خود یک رشته ورزشی مهم، جذاب و پرطرفدار می باشد می تواند به عنوان سکوی پرشی برای سایر رشته های ورزشی نیز محسوب شود. از طرفی تمرین در این رشته ی ورزشی را می توان از سن سه - چهار سالگی آغاز نمود و از آن لذت برد در حالی که این امکان در اغلب رشته های ورزشی دیگر وجود ندارد.

از بین اسباب مختلف ژیمناستیک، شامل بارفیکس، حرکات زمینی، پارالل، دار حلقه، خرک حلقه، خرک پرش و چوب موازنه نیز حرکات زمینی دارای لطافت، جذابیت و کارآیی بیشتری است و طرفداران افزون تری نیز دارد. همچنین امکانات تمرین آن راحت تر فراهم می شود و در اغلب سالن هایی که برای رشته ی ژیمناستیک طراحی و آماده نشده اند نیز می توان آن را راه اندازی

نمود. به عنوان مثال، همه ساله با آغاز تعطیلات تابستانی مدارس کلاس‌های آموزش حرکات زمینی ژیمناستیک در بسیاری از باشگاه‌ها، کلوپ‌های خصوصی و دولتی و مدارس مختلف دایز شده و هزاران کودک و نوجوان را تحت آموزش‌های خود قرار می‌دهند.

در این مکان جای یک کتاب کمک آموزشی مصور، ویژه‌ی حرکات زمینی خالی بود که به لطف خدا اکنون به محضر اساتید، هنرجویان، ورزشکاران و علاقه‌مندان تقدیم می‌گردد.

تذکره مهم: با توجه به دقت و خطرناک بودن انجام حرکات ژیمناستیک، هرگز آن‌ها را در منزل و بدون حضور و نظارت مربی انجام ندهید. به یاد داشته باشید که این کتاب و یا هر کتاب دیگری، هرگز نمی‌تواند شما را از وجود یک مربی آگاه و با تجربه، بی‌نیاز نماید.

امید آن که قبول افتد و در نظر آید.