

پاسخنامه

فعالیت ۱

۳۶- ۱- اجرای صحیح نحوه‌ی نشستن و شروع حرکت (۵/۰ نمره)

۲- صاف نگاه داشتن زانوها در حین حرکت (در ۲ طرف بدن) (۱ نمره)

۳- بالا و پایین آوردن پای آزاد به تعداد ۵ مرتبه و بیشتر (۱ نمره)

۴- ثابت نگهداشتن بالاتنه در کل اجرای حرکت (۵/۰ نمره)

راهنمای مربی:

* حرکت برای هر دو طرف بدن اجرا شود.

* ستون مهره‌ها در حالت نشسته صاف و کشیده قرار بگیرد.

* در کل زمان اجرای حرکت بالاتنه حالت اریب و مایل به عقب باشد.



(۳)



(۴)

پای چپ را بالا
و پایین بردن



(۲)



(۱)

پای راست بالا

با دست چپ ساق پای راست را گرفتن

(۳ نمره) (میرکازمی) (توسعه و بهبود قدرت عضلانی - هماهنگی عصب و عضله) (گویه: ۴۵، ۴۲، ۴۹، ۴۶ و ۵۰) (متوسط)

فعالیت ۲

۳۷- اجرای صحیح به سمت زمین رفتن (۵/۰ نمره)

- اجرای صحیح حرکت خط کش از جلو (۵/۰ نمره)

- ۱۰ ثانیه در حالت خط کش ماندن (۵/۰ نمره)

- اجرای صحیح بشین و پاشو و تکرار ۵ مرتبه (۵/۰ نمره)

راهنما: مربی گرامی:

* اجرای صحیح خط کشی از جلو

۱- تمام بدن موازی با سطح زمین قرار گیرد - کف دستان روی زمین ۲- باسن، ستون مهره‌ها در یک خط صاف

و در یک راستا قرار بگیرند. ۳- سر امتداد مهره‌های گران قرار بگیرد.



* اجرای صحیح حرکت بشین پاشو (اسکات)

۱- دست‌ها موازی زمین از آرنج صاف

۲- زانوها هر ۲ هم‌زمان با هم خم می‌شوند. (تا زاویه ۹۰ درجه)

۳- در حین حرکت باسن به عقب هل داده شود و زانوها خم شود و سپس زانوها صاف و به حالت ایستاده قرار بگیرد.

اجرای صحیح حرکت خط‌کشی:

(۱)



(۲)

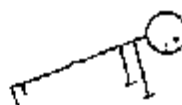


(۳)



با دست از پاها دور شو

(۴)



اجرای صحیح حرکت اسکات (بشین پاشو)



(۱)



(۲)

(خم شدن زانوها
به طور هم‌زمان)



(۳)

(زانوها صاف و
به حالت ایستاده
قرار گرفتن)

(۲ نمره) (هر مورد ۵/۰ نمره) (میرکازمی) (آمادگی جسمانی - استقامت عضلانی) (گویه: ۴۲، ۴۵، ۴۶، ۴۹ و ۵۰) (متوسط)

