



زنگ ورزش
پایه چهارم
آموزگار عابدین

عنوان حرکت جاگینگ و گھوارہ



آشنایی با حرکت جاگینگ



جاگینگ نوعی دویدن آهسته و پیوسته
است که ضربان قلب را بالا می‌برد،
چربی‌سوزی را تحریک می‌کند و
استقامت قلبی-عروقی را افزایش
می‌دهد. این حرکت بین راه رفتن
سریع و دویدن حرفه‌ای قرار دارد.



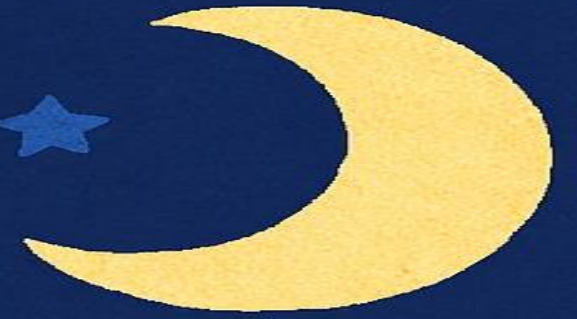
مراحل اجرای صحیح جاگینگ



مرحله آمادہ سازی



- ۵-۱۰ دقیقه حرکات کششی پویا:
چرخش شانه، بالا آوردن زانو، تاب
دادن دست‌ها- هدف: افزایش جریان
خون، کاهش ریسک آسیب



فرم بدنی صحیح در جاگینگ



سر و گردن



باید صاف و در امتداد ستون فقرات
باشند. نگاه رو به جلو باشد، نه پایین
یا اطراف، تا تعادل حفظ شود و فشار
به گردن وارد نشود.



شانه‌ها



رها و بدون تنش باشند. از بالا
انداختن یا قفل کردن شانه‌ها خودداری
کنید. شانه‌های آزاد به حرکت طبیعی
دست‌ها کمک می‌کنند.



دست ها



- دست‌ها: در زاویه حدود ۹۰ درجه
خم شده و به‌صورت هماهنگ با پاها
تاب بخورند. حرکت دست‌ها باید نرم
و کنترل‌شده باشد، نه شدید یا بی‌هدف.



تته (بالاتته)



کمی به جلو متمایل باشد، اما نباید خم
شود یا قوز کند. این حالت به انتقال
انرژی و حفظ تعادل کمک می‌کند.



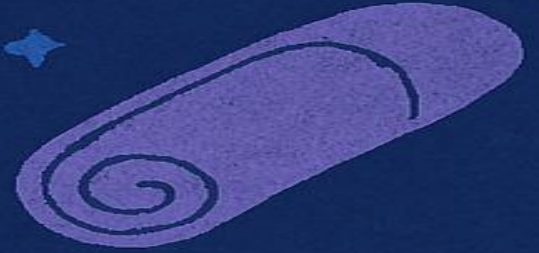
پاها



گام‌ها باید کوتاه و کنترل‌شده باشند.
فرود پا با قسمت میانی انجام شود، نه
پاشنه یا پنجه. این کار فشار را کاهش
می‌دهد و از آسیب جلوگیری می‌کند.



آشنایی با حرکت گهواره



حرکت «گهواره» یکی از تمرین‌های
پایه‌ای در ژیمناستیک و آمادگی
جسمانی است که هم برای کودکان و
هم بزرگسالان مفید است. این حرکت
باعث تقویت عضلات شکم، کنترل
بدن، و هماهنگی حرکتی می‌شود.



هدف حرکت



تقویت عضلات مرکزی بدن (شکم،
کمر، لگن)، افزایش تعادل و
هماهنگی، و آماده‌سازی برای حرکات
پیچیده‌تر مثل رول یا نشستن انفجاری.



مراحل اجرای صحیح



روی تشک یا سطح نرم
بنشینید. - زانوها را خم
کرده و به سمت سینه جمع
کنید. - دست‌ها را دور
ساق یا حلقه کنید یا روی
زانوها بگذارید.



اجرای حرکت



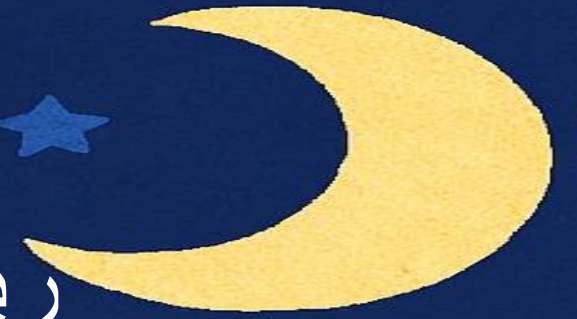
شروع: در حالت نشسته، بدن را کمی
عقب ببرید تا روی استخوان دنبالچه
قرار بگیرد.



حرکت گهواره‌ای: با کنترل، به پشت
 بخوابید تا شانه‌ها زمین را لمس کنند،
 سپس با استفاده از عضلات شکم،
 دوباره به حالت نشسته برگردید.



ریتم: حرکت را به صورت روان و
پیوسته انجام دهید، مثل تاب خوردن
گهواره کودک.



نکات ایمنی



از فشار آوردن به گردن خودداری
کنید؛ سر باید در امتداد ستون فقرات
باقی بماند. - حرکت را با کنترل انجام
دهید، نه با شتاب. - اگر درد در ناحیه
کمر یا گردن دارید، از انجام این
حرکت خودداری کنید یا با مربی
مشورت کنید.



فوائد



تقویت عضلات شکم و لگن- بهبود
تعادل و هماهنگی- آماده‌سازی برای
حرکات ژیمناستیک پیشرفته‌تر

