



تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان والتي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، وتتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية.

وفيما يلي خطوات أداء الارتكاز على المقعدة :

- من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض .
- يتم رفع القدمين والرجلين عن الأرض مع امتداد الركبتين بالتزامن مع رفع اليدين، بحيث تصبح المقعدة محور ارتكاز للجسم ومن ثم دوران الجسم لأي اتجاه .
- يتم الدوران لجهة اليمين أو لجهة اليسار ، ويتم الدوران بعمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع دورة. ويساهم هذا الوضع في تنمية قوة عضلات الرجلين والبطن والذراعين وتحملهم.

