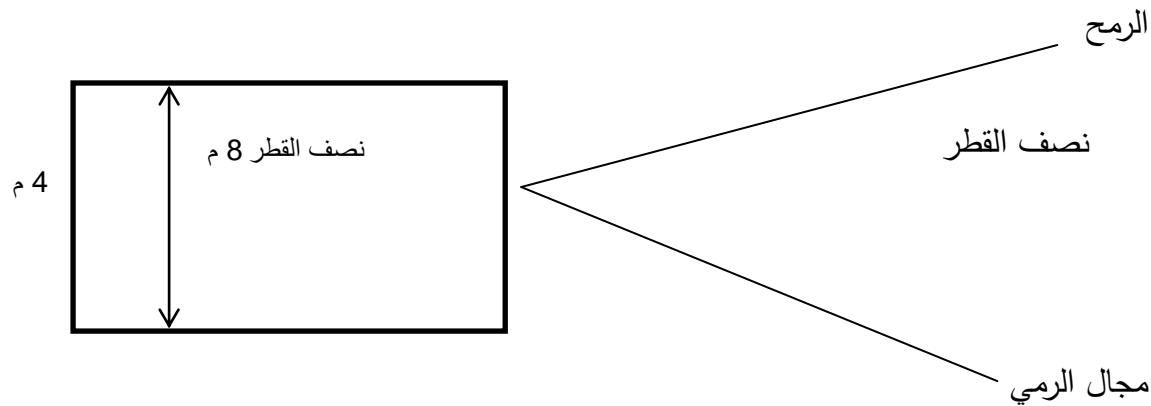


المحاضرة الاولى

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن



عرض مجال رمي الرمح 4 م

وزن الرمح 600 غرام للنساء

وزن الرمح 800 غرام للرجال

مراحل رمي الرمح :

- ١ التركضية التقريبة مسک
- ٢ تيقاع 5 خطوات حمل
- ٣ الترمي وقفه الاستعداد
- ٤ التغطية الركضة

مسك الرمح (الحمل)

يحمل الرمح بحيث تكون باطن الكف للأعلى وتكون الذراع (العضد) مع الجسم زاوية قائمة ، المرفق مؤشر باتجاه قطاع الرمي ، الذراع مرتبطة ، الجسم في وضع الاستعداد (قدم للأمام وقدم للخلف) ويكون اتجاه الرمي إلى الأمام الأعلى قليلاً والكف الحامل للرمح قريب إلى الرأس .

(الركضة التقريرية)

هي عبارة عن خطوات تتراوح بين (6 - 12) خطوة مناسبة إلى لياقة الرامي .