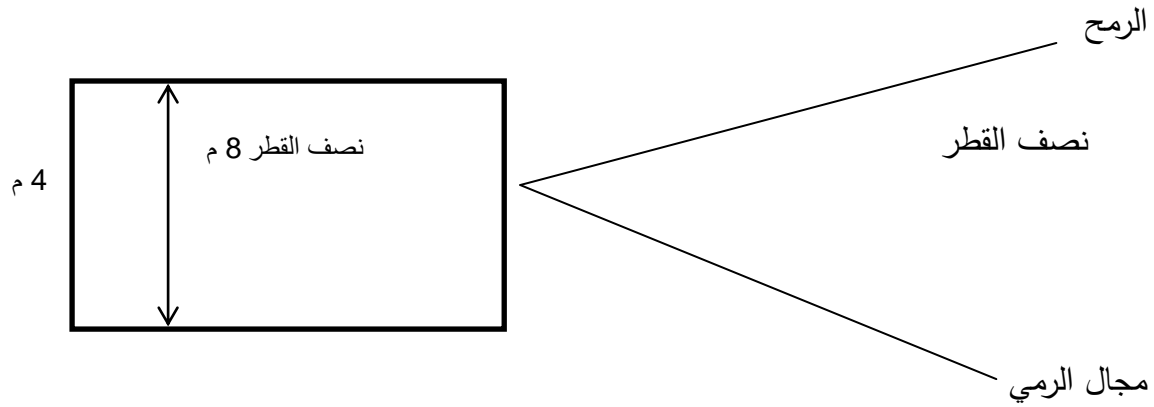


# المحاضرة الاولى

## إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

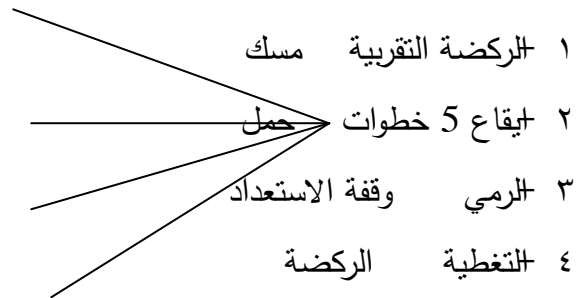


عرض مجال رمي الرمح 4 م

وزن الرمح 600 غرام للنساء

وزن الرمح 800 غرام للرجال

مراحل رمي الرمح :



## مسك الرمح ( الحمل )

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

## ( الركضة التقريبية )

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