

# المحاضرة التاسعة عشر

## إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

### تمارينات الحواجز

١ - للركض فوق عصي أو أشرطة لاصقة بايقاع (3) خطوات والنظر إلى الأمام بدون وثب والمسافة بينهم (6-7) م

الهدف / التعرف على ايقاع العدو بين الحواجز .

٢ - للركض فوق عوائق صغيرة ( صناديق / كرات ) خلال مسافات ( 6-7 ) م وبايقاع (3) خطوات بارئتاء والنظر إلى الأمام الهدف / توضيح كيفية تخطي العوائق باستخدام ايقاع الحواجز .

٣ - للركض على جانب الحاجز بايقاع ( 3 ) خطوات الحواجز بارئتاعات معتدلة المسافة بينهم (7-8) م واجتياز الحاجز بالرجلين الحرة من والارتقاء مرة أخرى من جانب الحاجز

الهدف / التعرف على اجتياز الرجل الحركة ورجل الارتقاء للحواجز .

٤ - تدريب رجل الارتقاء / الهدف تحسين حركة رجل الارتقاء .

من وضع الوقوف / سحب الرجل إلى الخلف بعد تدويرها من أمام الصدر ومن مفصل الحوض استناداً على الحائط .

٥ - إضافة حواجز لتحسين الارتفاع ( 2-3 ) وضع الرجل الحاجز ثم سحبها إلى الأمام مع زميل أو بدون زميل .

٦ - التقدم بالمشي أو الدحرجة بين ثلاث حواجز وتكرار الأداء .

٧ - السباق / الهدف استخدام القدرات والمهارات الفنية للمتنسابقة والتأكيد على السرعة .

في هذا التمرين يجب أن تقطع المتنسابقة المسافة القانونية للمتنسابقة مع مراعاة البدء المنخفض والاسراع في الاقتراب للحاجز الأول والطيران على الحاجز وتوقيت الركض وسهولة الركض مع ضبط الخطوات الابقاعية .