

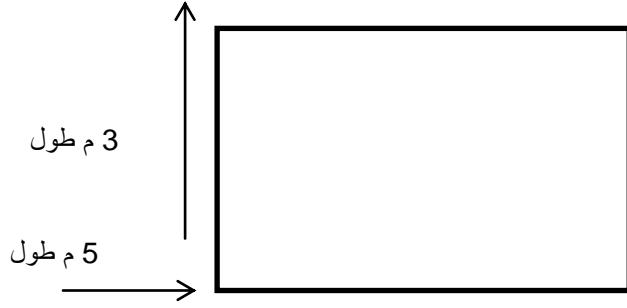
المحاضرة التاسعة

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

القفز العالي

الارتفاع 70 سم



المراحل :

- ١ الركضة التقرية (اقتراب) .
- ٢ للارتفاع (النهوض) .
- ٣ للطيران .
- ٤ للهبوط .

الجهاز :

العارضة (3,98 سم - 4,2 سم)

مصنوعة من الفايبر كلاس

- الركضة التقرية : -

عبارة عن حرف L أو L

المستقيم (3 - 6) خطوات

والقوس (5 - 3) خطوات

لأن السرعة المطلوبة ليست العالية وإنما مناسبة

عبارة عن خطوات تحصل فيها سرعة للجسم مناسبة ممكّن تحويلها إلى الأعلى أثناء

(الارتفاع) (النهوض) .

تكون أولاً على شكل مستقيم وآخر خطوات تكون على شكل قوس .

تكون أصغر الخطوات التقريرية هي الخطوة الأخيرة حتى يستطيع القافز من هبوط قليل من

مركز القل وانثناءات في الجسم من أجل الارتفاع إلى الأعلى .

وتكون قدم الارتفاع موازية إلى الجهاز لحظة الارتفاع