

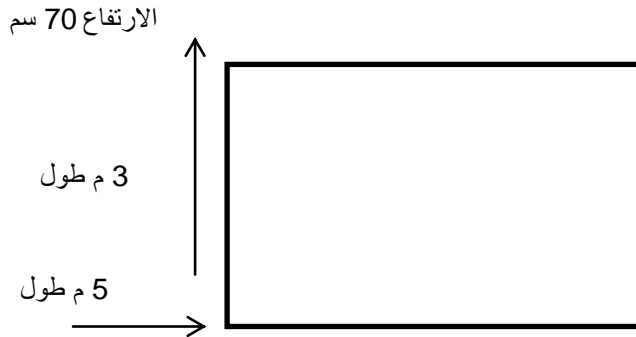
المحاضرة التاسعة

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

القفز العالي

المراحل :



١ الركضة التقريبية (الاقتراب) .

٢ +الارتقاء (النهوض) .

٣ الطيران .

٤ الهبوط .

الجهاز :

العارضة (3,98 سم - 4,2 سم)

مصنوعة من الفايبر كلاس

الركضة التقريبية : -

عبارة عن حرف ل أول

المستقيم (3 - 6) خطوات

والقوس (3 - 5) خطوات

لأن السرعة المطلوبة ليست العالية وإنما مناسبة

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

(الارتقاء) (النهوض) .

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

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

مركز الثقل وانشاءات في الجسم من أجل الارتقاء إلى الأعلى .

وتكون قدم الارتقاء موازية إلى الجهاز لحظة الارتقاء