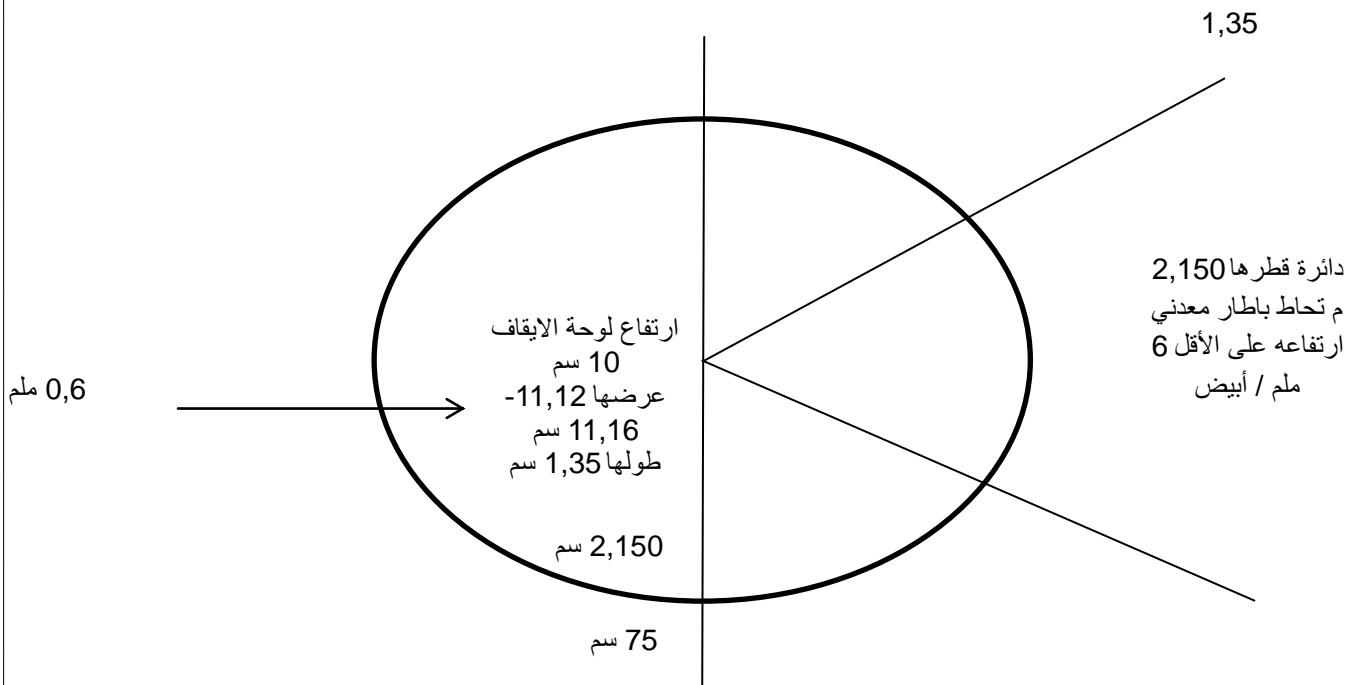


المحاضرة الثانية عشر

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن



قطاع الرمي زاوية 40

- يوجه ايقاف ارتفاعها عن الأرض 10 سم .

- عرضها من الأعلى من 11,12 - 11,16 سم

- طولها 1,35

- مصبوغة بلون أبيض خشبية أو مادة صلبة أخرى

- هذه اللوحة هي باتجاه الرمي

- تقسم إلى قسمين (أمامي وخلفي) .

١ للاستعداد

يقف الرامي وظهره يواجه قطاع الرمي وتكون رجل للأمام ورجل للخلف ويحمل الثقل بالصورة

الصحيحة وتكون زاوية الساعد مع الجالس زاوية قائمة .

الجسم مرتخى الذراع الأخرى تكون حُرّة حسب وزن الرامي وفي وضع الاستعداد يميل الجسم إلى

الأمام وتكون الأكتاف موازية للأرض .

من هذا الوضع نذهب إلى وضع التوازن / الميزان.