

المحاضرة الرابعة

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

(الفوز العريض)

يتكون من

١ ركضة تقرية

٢ للارتفاع

٣ للهبوط

(الركضة التقرية)

تحتاج (سرعة ، قوة) وتكون على شكل خطوات أهم ما فيها أن يكون هناك ضبط (برمج)

أي أن تأتي لقدم في المكان المناسب .

- المسافة 45 م عن لوحة النهوض .
- لوحة النهوض (30 سم) / 20 / سم من حق اللاعب / 10 سم من الصلصال (توضيح الأثر) .
- عرض جهة الفوز 2,75 - 3 م
- الطول 15 م

العمق من 30 - 40 سم مغطى بالرمل الناعم يكون ارتفاعه بمستوى مجال الركضه التقربيه
وتبعد عن لوحة النهوض على الأقل (1 م) .

(الارتفاع)

هي اللحظة التي تجتمع فيها كل سرعة وقوه العداء للفوز إلى الأمام الأعلى

- كلما كانت السرعة عاليه ولحظة النهوض قصيرة .
- لحظة النهوض يجب أن تكون أسرع ما يمكن .
- تنتهي لحظة النهوض عند خروج الجسم من الأرض ولتبدأ مرحلة الطيران .