

المحاضرة السابعة عشر

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

خطوة الحاجز :

١ قبل الحاجز

٢ خوف الحاجز .

٣ بعد الحاجز .

٤ قبل الحاجز

هي الرجل التي تجتاز الحاجز أولاً / وتكون المسافة بين الحاجز والخطوة ثالثي خطوة الحاجز .

كلما كانت المسافة بين (1,60 - 2 م) قبل الحاجز بحيث تُمد الرجل القائدة إلى الأمام الأعلى

من خلال ثني الركبة باتجاه الصدر كلما كانت الركبة تنتهي إلى الأعلى وتم يتم اجتياز الحاجز

ثم مد للأمام لاجتياز الحاجز بالرجل القائدة والتي تجتاز الحاجز حيث تكون القدم أول من يجتاز
الحاجز .

هنا يجب التأكيد على ثني قدم الرجل القائدة إلى الأعلى عند اجتياز الحاجز .

٢ خوف الحاجز

- أ - وهي المرحلة التي يكون فيها الجسم في الهواء ويتم فيها عبور الرجل القائد مع سحب رجل التغطية والتي تأتي على شكل نصف قوس مثني الركبة وتكون زاوية رجل التغطية مع الجزء زاوية قائمة .
- ب تكون الحركة سريعة باتجاه الأمام مع ثني أو حني الجزء إلى الأمام بحيث تكون الذراع المعاكسة للرجل القائد ممدودة باتجاه الأمام بحيث يقارب الكف قدم الرجل القائد . والذراع الثانية تكون مثنيّة في حالة ركض اعتيادي .