

المحاضرة السابعة عشر

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

خطوة الحاجز :

١ قبل الحاجز

٢ فوق الحاجز .

٣ بعد الحاجز .

١ قبل الحاجز

هي الرجل التي تجتاز الحاجز أولاً / وتكون المسافة بين الحاجز والخطوة ثلثي 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 تنثني إلى الأعلى وتمد 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 فوق الحاجز

أ - وهي المرحلة التي يكون فيها الجسم في الهواء ويتم فيها عبور الرج القائدة مع سحب رجل

التغطية والتي تأتي على شكل نصف قوس مثني الركبة وتكون زاوية رجل التغطية مع

الجذع زاوية قائمة .

ب تكون الحركة سريعة باتجاه الأمام مع ثني أو حني الجذع إلى الأمام بحيث تكون الذراع

المعاكسة للرجل القائدة ممدودة باتجاه الأمام بحيث يقارب الكف قدم الرجل القائدة .

والذراع الثانية تكون مثنية في حالة ركض اعتيادي .