

المحاضرة السادسة عشر

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

مراحل الركض

- ١ - الركض من خط البداية إلى أول حاجز .
- ٢ - الركض بين الحواجز .
- ٣ - الركض من آخر حاجز إلى خط النهاية .

أما ركض الحواجز يتكون من

- الركض

- ١ - من خط البداية إلى أول حاجز .
- ٢ - بين الحواجز .
- ٣ - من آخر حاجز إلى خط النهاية .

- اجتياز الحاجز :

ويقسم إلى

- ١ - قبل الحاجز .
- ٢ - فوق الحاجز .

٣ جعد الحاجز .

١ -الركض من خط البداية إلى أول حاجز : 8 خطوات للعداءات تقدر بـ 13 م (8 خطوات للعداءات) عند الانطلاق من البداية المنخفضة (الجلوس ويجب أن يكون هناك تناسق في الخطوات (في طول الخطوات)

٢ -الركض بين الحواجز :

هو محاولة المتسابقة الرجوع إلى الركض الطبيعي بأقل فترة زمنية (3 خطوات) للعداءات

٣ -الركض في آخر حاجز :

كلما كانت أقل خطوات كلما كان أفضل المهم بأقل زمن المسافة حوالي 10,5 م وتزيد المسافة بسرعتها في العدو بأقصى سرعة وبخطوات كبيرة حتى خط النهاية .