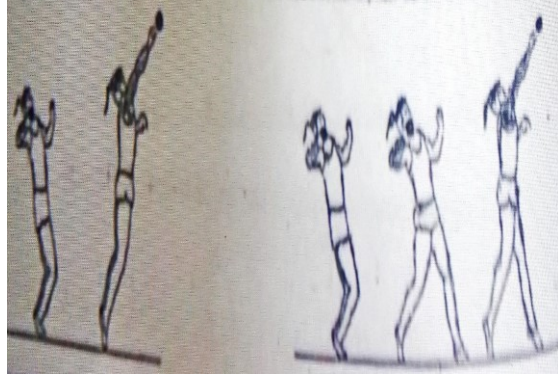


التمرينات والخطوات التعليمية والتكتيكية لطريقة الزحف تمرينات الخطوة الأولى :
تمهيد

التعرف على الثقل والاحساس بالاداة، وتجنب الأخطاء
والامان والمسكة الصحيحة
الامتداد او الدفع للأعلى وحفظها للذراع الحاملة للاداة، ودفع
الثقل بالاصابع.

الدفع للإمام فوق الرأس من وضع ثني ومد الرجلين
الدفع للخلف من فوق الرأس مع نصف انثناء ومد الرجلين
والذراع من أعلى مع الاداة.

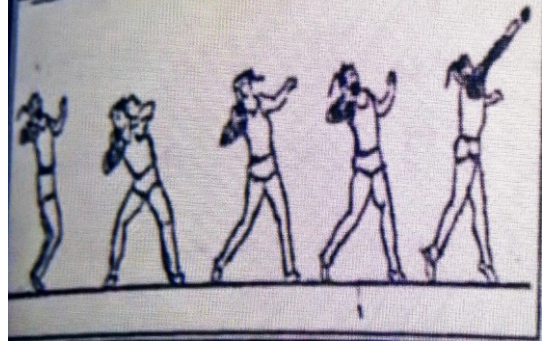
والهدف م. هذه الخطوة التعود على الاداة والاحساس
بالحركات الأساسية للدفع مع تكرار عدد من الخطوات



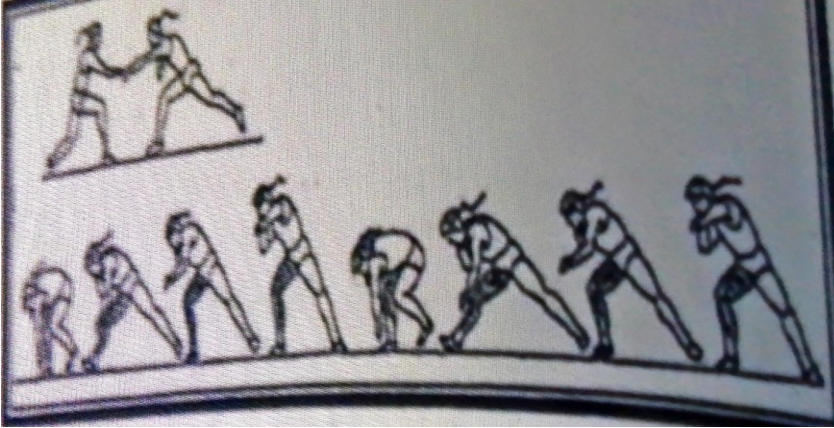
الوقوف

الوقوف الرجلين والقدمين متباعدتين بإتساع الحوض او الجذع.
كما هو في التمرين السابق ولكن مع اخذ خطوة على امشاط القدمين، مع احتفاظ
بالارتكاز على الأرض. ومن ثم اللف مع ثني الركبتين، واللف والرمي وخروج الاداة
من الأصابع إلى الاعلى. اما الهدف من هذه الخطوة استخدام الرجلين للتسارع وتعلم
الدفع الصحيح بالذراع.

تمريبات الخطوة الثالثة : الدفع من خطوة
كرر تمريبات الخطوة الثانية على مع اخذ خطوة للأمام، لف الحوض والكتف عكس
اتجاه الرمي ،
استمر مع اللف والامتداد السريع من الرجلين والحوض. ان الهدف من ذلك تطوير
حركة الرجل اليمنى مع تثبيت الجانب الايسر (الرجل والجذع)



تمريبات الخطوة الرابعة : الدفع من وضع القوة مع الاداة ابدأ والكتفين ملفوفتين بعيداً
عن اتجاه الرمي
مع الاحتفاظ على الوضع للجسم بعد الرمي، الاحتفاظ بالاتصال بالارض بدون تغطية .
والهدف تطوير حركة الرجل اليمنى، لف الرجل والحوض والتثبيت.



تمريبات الخطوة الخامسة : الزحف
أدي وازحف بمساعدة الزميل ممسكاً بالذراع الحرة.
كرر مع الاداة وبدون اداة واستمر في الزحف على امتداد خط، والثبات في
وضع القوة مع التخلص / وبدون التخلص للاداة.
والهدف تطوير حركة الزحف بالرجلين مع ربطها بالرمي.

تمرينات الخطوة السادسة : التسلسل الحركي الكامل
ادى بدون الثقل مرة ومرة أخرى مع الاداة (الثقل) مع ضبط وتصحيح وضع القوة دون
خروج لوحة الايقاف.
ادى على اسطح مختلفة مع قفل العينين وبأدوات مختلفة (مثل الكرات الطبية)
بإستخدام اثقال مختلفة الأوزان. الهدف من ذلك ربط المراحل.

