



# الخطوات



## الفنية والتعليمية

## لمهارات ألعاب القوى

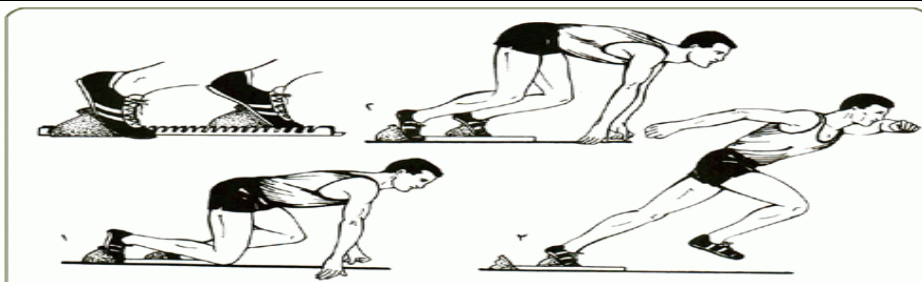
إعداد الأستاذ

محمد مصطفى غلوش

معلم التربية الرياضية

إدارة الرياض التعليمية بكفر الشيخ

## البدء المنخفض



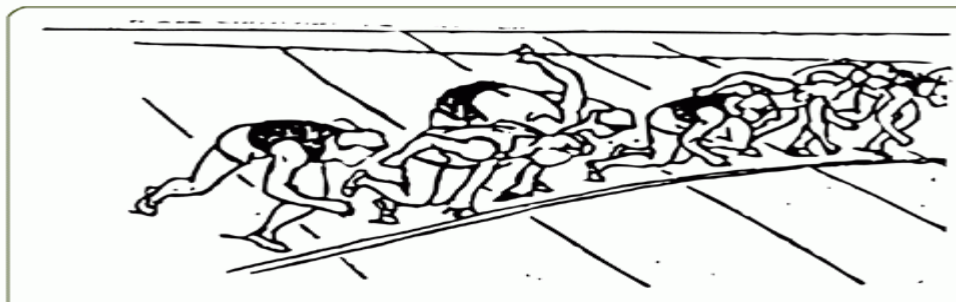
### الخطوات التعليمية

- ١- اخذ الوضع السليم للحركة بمراحلها الثلاثة من الثبات
- ٢- اخذ وضع البدء المنخفض ومع الإشارة العدو ٢٠ م / ٣٠ م / ٥٠ م
- ٣- وضع قائمين على بعد ١ م من خط البداية بينهما خيط يتم الانطلاق للمرور من تحت الخيط الممدود
- ٤- البدء المنخفض لكل زميلين معا مسافة ٢٠ م
- ٥ - مسابقة في العدو ٥٠ م مجموعات كل مجموعة خمسة أفراد

### الخطوات الفنية

- باستخدام المكعبات في سباقات العدو (١٠٠ م / ٢٠٠ م / ٤٠٠ م / ١٠٠ م ح / ١١٠ م ح / ٤٠٠ م ح)
- ١- (خذ مكانك) يقوم الطالب بأخذ وضع الجثو فتركز القدمان على سطح مكعب البدء مع ارتكاز إحدى الركبتين على الأرض وبقاء الأخرى مرتفعة وأصابع اليدين توضع على الأرض خلف خط البداية باتساع الصدر
  - ٢- (استعد) ترتفع ركبة الرجل المرتكزة على الأرض بحيث تكون الزاوية بين فخذ وساق الرجل الأمامية ٩٠\* والرجل البعيدة بزاوية ١٣٠\* وترتفع المقعدة قليلا بحيث تكون أعلى من مستوى الكتفين والذراعان ممدودتان بالكامل ويكون النظر متجه لأسفل
  - ٣- (انطلق) عند سماع الصافرة يدفع الطالب المكعبات بقدمية ويرفع يديه عن الأرض وتتقدم الرجل الخلفية للأمام وهي مثنية من مفصل الركبة بينما تمتد الرجل الأخرى بحركة دفع قوية وتتحرك الذراعان بحركة معاكسة لحركة الرجلين

## البدء العالي



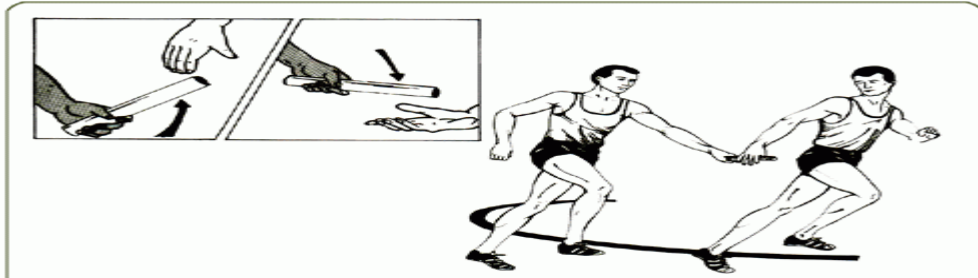
### الخطوات التعليمية

- ١- من خلف خط البدء ومع سماع نداء الحكم (خذ مكانك) التقدم واخذ وضع البدء العالي
- ٢- التمرين السابق مع الجري مسافة ١٠ م
- ٣- من المجموعات أداء أخذ المكان والانطلاق من البدء العالي
- ٤- أداء مسابقة لمسافة ٣٠ م مع التركيز على عملية البدء العالي والجري في الحارت

### الخطوات الفنية

- ١- تثنى الركبتان قليلا مع أرتغاء الذراعين اماما
- ٢- مع ثني الركبتين نصفاً يمكن وضع اليد المقابلة للرجل الأمامية على الركبة والأخرى خلفاً او بوضع اليدين على الركبتين لاتزان الوضع واحتفز ومع الانثناء العميق للركبتين يمكن ان تصل ملاصقة اليد المقابلة للرجل الأمامية الأرض ويقترب هذا الوضع من البدء من وضع الجثو
- ٣- مع نداء الحكم بالاستعداد للجري يضع الطالب نفسه في وضع الاتزان المتعادل بتحريك مركز ثقله اماما على مشط القدم الأمامية لتصبح القدم الخلفية في وضع الارتكاز الخلفي لتقوم بدفع الجسم اماما

## التسليم والاستلام بالطريقة الالبصرية



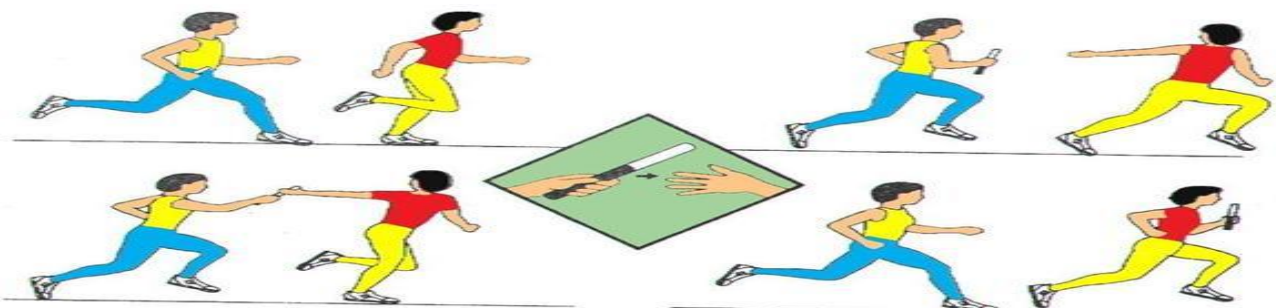
### الخطوات التعليمية

١. يقف ٤ طلاب في شكل قاطرة ، يقف الاول الى اليسار من الحارة  
ويقف الثاني خلف الأول وإلى اليمين والثالث بمستوى الأول  
والرابع بمستوى الثاني ويتم الاستلام والتسليم من الخلف  
للامام بالنداء كل لزميله المستلم أولاً من الثبات ثم من المشى  
وأخيراً من الجرى  
٢. يؤدي التمرين السابق من مسافة (٥٠م) بين كل طالب وآخر  
بأقصى سرعة  
٣. التمرين السابق يؤدي بالمسافة القانونية ومن مناطق التسليم  
والاستلام المحددة

### الخطوات الفنية

١. عندما يصل الطالب (المسلم) الى نقطة معينة يتم تحديدها بين كل من  
المسلم والمستلم وتكون عادة حوالى (٣٠ قدم) الى الخلف من منطقة تزايد  
السرعة (١٠م) بالإضافة الى منطقة التسليم والاستلام (٢٠م) حيث ينطلق  
الطالب المستلم بمجرد وصول الطالب المسلم الى تلك النقطة المحددة حتى  
يلحق به زميله (المسلم) حيث يمد ذراعه للخلف في اللحظة التي يسمع فيها  
نداء أو إشارة زميله المسلم بحيث تتم عملية التسليم والاستلام في الربع  
الاخير من منطقة التسليم والاستلام ، ويتم استلام العصا بطريقتين :  
١. من أسفل الى أعلى ٢. من أعلى الى أسفل  
وتعتبر طريقة التسليم من أعلى الى أسفل أفضل طريقة  
في الطريقة الالبصرية يتم نقل العصا من اللاعب الأول الذي يحمل العصا  
بيده اليمنى ويسلمها للثاني بيده اليسرى الذي يسلمها للثالث بيده اليمنى  
الذي يسلمها للاخير بيده اليسرى

## التسليم والاستلام بالطريق البصرية



### الخطوات التعليمية

١. يقف ٤ طلاب في قاطرة خلف بعضهم البعض حيث يمسك الطالب الاول من  
الخلف العصا بيده اليسرى وعند اعطاء إشارة الطالب الثاني يقوم بلف  
الذراع ومد الذراع خلفا لاستلام العصا بصريا بيده اليمنى  
ثم ينقلها الى اليسرى ويسلمها بنفس الطريقة الى الطالب الثاني وهكذا  
٢. التمرين السابق يؤدي من المشى ثم الجرى  
٣. التمرين السابق يؤدي من منطقة التسليم والاستلام

### الخطوات الفنية

١. يقوم المستلم بالبداية في الجرى قبل وصول زميله بمسافة مناسبة تسمح له  
باستلام العصا في التوقيت المناسب دون عجلة أو تأخير  
٢. تتم عملية التسليم والاستلام خاصة في سباق (٤٠٠ % ٤٠) بالطريقة  
البصرية مع تغيير العصا من يد الى اخرى بالنسبة للمستلم فقط والذي  
يلتفت الى المسلم عند مد يده ليتسلم العصا بانتزاعها منه بقوة حيث أنه  
غالبا مايصل الى منطقة التسليم والتسلم وهو متعب ولا يستطيع أن يسلمها  
بدقة  
٣. تتميز هذه الطريقة بسهولة تحديد سرعة المسلم ومعرفة مسار المسلم  
للدخل أو الخارج وتحديد اليد التي يمسك بها العصا مع تحديد المسافة التي  
يبدأ منها الطالب المستلم الجرى



## المشي



### الخطوات التعليمية

المشي في المضمار او الملعب مع الاحتفاظ بهبوط القدمين على خط واحد.  
التركيز على حركة قدم واحدة في مرحلة السحب ثم التركيز على الرجل الاخرى  
ثم الرجلين والتكرار عدة مرات  
التمرين السابق ولكن بالقدم الدافعة ويؤدي بنفس الكيفية تماما بحيث  
يؤدي أولا باحدى الرجلين ثم بالاخرى ثم بالاثنتين معا  
المشي لمسافات قصيرة وطويلة مع زيادة السرعة

### الخطوات الفنية

الارتكاز: هي الفترة الزمنية القصيرة جدا التي تلامس فيها القدمان معا الارض.  
ثم تبدأ حركة الدفع بالرجل الخلفية يليها مباشرة مرحلة السحب بالرجل الامامية  
السحب (الحر): تبدأ هذه المرحلة بمجرد انتهاء مرحلة الارتكاز وهي تنتج من  
رد فعل الرجل الامامية  
الاسترخاء: ويتحدد بالمرحلة البينية بين نهاية حركة السحب وبداية عملية  
الدفع للامام حيث يكون محور المقعدة في نفس مستوى محور الكتفين بينما  
تكون اليدان عموديتان وموازيان لجانبي الجسم  
الدفع: تتحدد هذه المرحلة عندما يتخطى مركز ثقل الجسم الرجل المرتكزة  
وتكون الرجل التي اكملت مرحلة السحب قد بدأت عملها كرجل دافعة بينما  
تقوم الرجل الاخرى في نفس الوقت بالتحرك الى الامام وتبدأ في اتمام عملية  
الفرد الكامل لها من الركبة وتقوم الذراعين بوظيفة الاتزان المناسبة أثناء  
عملها بطريقة عكسية لحركة الرجلين

## الحواجز ( ١١٠ م )



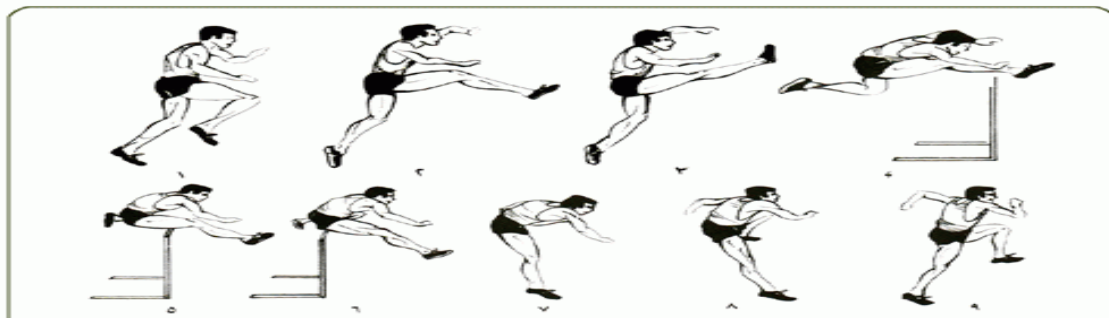
### الخطوات التعليمية

ثنى الجذع أماما أسفل مع وضع قدم الرجل الحرة وهي مفرودة على الحاجز  
الارتقاء مع مرجحة الرجل الحرة حتى تمر القدم من فوق الحاجز  
تمرير رجل الارتقاء وهي مثنية في مفصل الحوض والركبة والقدم في زوايا  
قائمة فوق الحاجز  
ثنى الجذع أماما أسفل ورجل الارتقاء مثنية فوق عارضة الحاجز  
تحريك رجل الارتقاء فوق الحاجز  
الجري لتعدية رجل الارتقاء فوق الحاجز

### الخطوات الفنية

بعد الانطلاق من مكعب البدء وقبل الحاجز تتحرك الرجل الحرة ( المتقدمة ) وهي  
مثنية من مفصل الركبة للامام ولأعلى حتى تصل الى أعلى من مستوى الحوض قليلا  
مع امتداد رجل الارتقاء ويميل الجذع للامام بمساعدة حركة الذراعين بحيث تكون  
الذراع العكسية المقابلة للرجل الحرة متجهة للامام وهي شبه مفرودة بينما تتحرك  
الذراع الأخرى للخلف وللخارج وهي مثنية من مفصل المرفق  
بمجرد تخطي الحاجز تتحرك الرجل المتقدمة بسرعة في اتجاه الأرض بينما تكمل  
الرجل الخلفية مسارها للامام بحيث تسبق الركبة القدم ، كما تتحرك الذراع في  
الاتجاه العكسي وعندما تصل القدم الامامية الأرض يجب أن تهبط على باطن  
القدم ثم ينخفض كعب القدم الى اسفل بسهولة ومرونة بينما تبقى الرجل  
المرتكزة على كامل امتدادها وتظل الرجل الخلفية مثنية بكاملها حتى  
تسحب للامام وتجر من على الحاجز والركبة قريبة من الصدر

## الحواجز ( ٤٠٠ م )



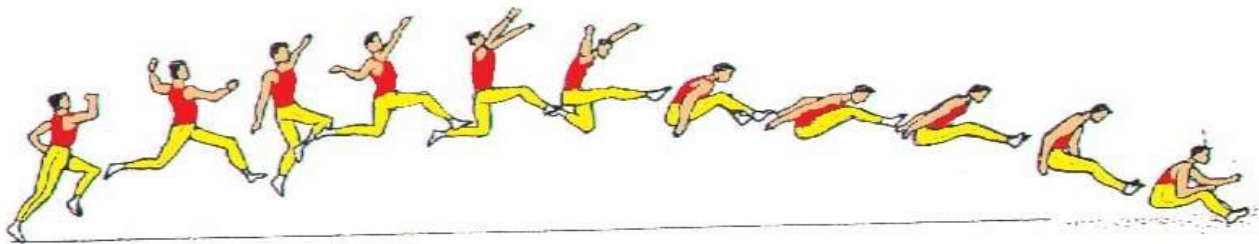
### الخطوات التعليمية

١- ثني الجذع أماما أسفل مع وضع قدم الرجل الحرة وهي مفرودة على الحاجز  
الارتقاء مع مرجحة الرجل الحرة حتى تمر القدم من فوق الحاجز  
٢- تمرير رجل الارتقاء وهي مثنية في مفصل الحوض والركبة والقدم في زوايا قائمة فوق الحاجز  
٣- ثني الجذع أماما أسفل ورجل الارتقاء مثنية فوق عارضة الحاجز  
٤- تحريك رجل الارتقاء فوق الحاجز  
٥- الجري لتعدية رجل الارتقاء فوق الحاجز

### الخطوات الفنية

١- يتميز الأداء الفني لتخطي الحاجز بالاقتصاد في الجهد من ناحية المدى الحركي قياسا بسباق ١١٠ م حواجز حيث يميل الجذع بدرجة أقل نظرا لانخفاض ارتفاع الحاجز لذا ينخفض مركز ثقل الجسم وتقل مرحلة الطيران  
٢- يرتقى الطالب بالقدم اليمنى وتكون الرجل اليسرى وهي الامامية مما يوفر اتزان أفضل حول المنحنى عند تخطي الحاجز  
٣- يتم ضبط توقيت الخطوات بين الحواجز حتى يتمكن من معرفة عدد الخطوات اللازمة بين الحواجز لتحديد أي من الرجلين التي ستقوم بأداء عملية الارتقاء

## الوثب الطويل ( بطريقة المشي بالهواء )



الوثب الطويل بطريقة المشي بالهواء

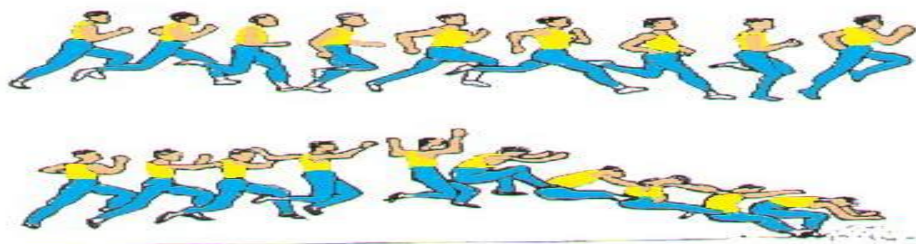
### الخطوات التعليمية

١- الدفع بقدم الارتقاء مع الهبوط على قدم الرجل الحرة  
٢- التمرين السابق باستخدام ثلاث خطوات جرى بين كل ارتقاء وآخر  
٣- من الاقتراب من ٩.٥ خطوات يتم الارتقاء مع الاحتفاظ بحركة الرجل الحرة خلال الطيران حتى الهبوط على القدمين معا في وضع الطعن  
٤- الارتقاء لاعلى مع تحريك الذراعين في حركة دائرية وكذلك الرجلين باستخدام صندوق لاتقان المشي في الهواء ( خطوتين ونصف )

### الخطوات الفنية

١- الاقتراب : تتراوح مسافة الاقتراب بين ٣٠ - ٤٠ م تزداد خلالها السرعة تدريجيا حتى تصل لاقصاها عند لوحة الارتقاء  
٢- الارتقاء : يتم وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء مع لمس خفيف بكعب القدم على الارض وأنثناء خفيف في مفصل ركبة رجل الارتقاء  
٣- الطيران : بطريقة المشي بخطوتين ونصف خطوة حيث تنتهي الخطوة الاولى عندما تكون ارجل الحرة على امتداد الجذع بعد ان تترك رجل الارتقاء الارض وتنتهي الخطوة الثانية عندما ينعكس وضع الرجلين وتؤدي النصف خطوة الاخيرة عندما تلحق الرجل الحرة رجل الارتقاء أثناء الهبوط  
٤- الهبوط : وتستخدم الذراعان للحفاظ على اتزان الجسم في الهواء حيث تتحركان بالتبادل لاعلى ثم للامام ولأسفل

## الوثب الطويل بطريقة القرفصاء



الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

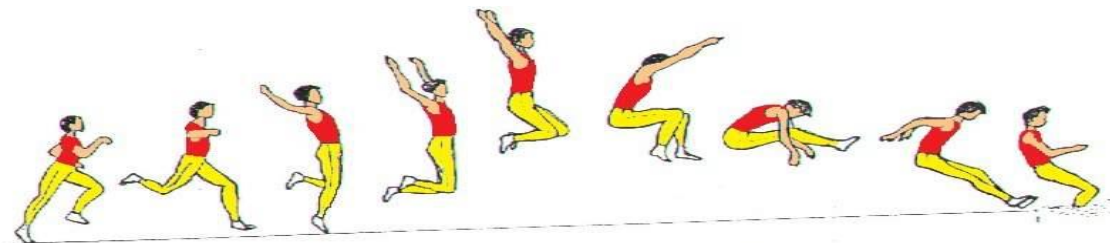
### الخطوات التعليمية

- ١- الدفع بقدم الارتقاء مع الهبوط على قدم الرجل الحرة
- ٢- التمرين السابق باستخدام ثلاث خطوات جرى بين كل ارتقاء وآخر
- ٣- من الاقتراب من ٩.٥ خطوات يتم الارتقاء مع الاحتفاظ بحركة الرجل الحرة خلال الطيران حتى الهبوط على القدمين معا في وضع الطعن
- ٤- الارتقاء لاعلى مع تحريك الذراعين في حركة دائرية وكذلك الرجلين باستخدام صندوق لاتقان القرفصاء في الهواء ( خطوتين ونصف )

### الخطوات الفنية

تتم عملية الوثب بالارتقاء باحدى القدمين من الارض على أن تلحق رجل الارتقاء بالرجل الحرة أماما في وضع القرفصاء أو الجلوس طولا مع الاحتفاظ بهذا الوضع الى الهبوط في حفرة الوثب  
وفي لحظة الهبوط تقابل حركة الرجلين حركة الذراعين للأمام ولأسفل  
ولكى يستفاد من هذه الطريقة يجب دفع ركبة الرجل الحرة أماما عاليا بقدر مناسب يساعده في هذا الذراع المقابل

## الوثب الطويل بطريقة التعلق



الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء

### الخطوات التعليمية

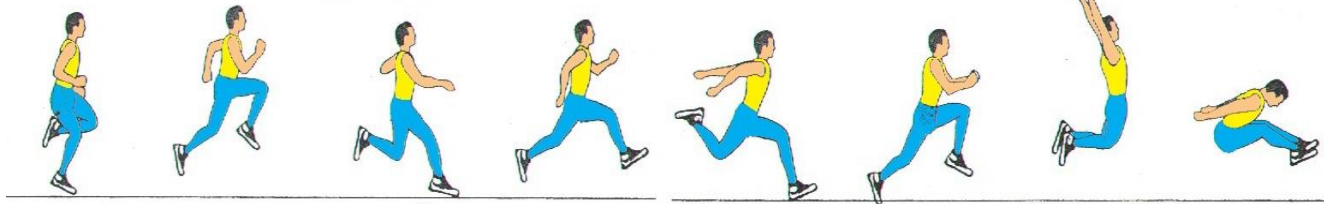
- ١- الدفع بقدم الارتقاء مع الهبوط على قدم الرجل الحرة
- ٢- التمرين السابق باستخدام ثلاث خطوات جرى بين كل ارتقاء وآخر
- ٣- من الاقتراب من ٩.٥ خطوات يتم الارتقاء مع الاحتفاظ بحركة الرجل الحرة خلال الطيران حتى الهبوط على القدمين معا في وضع الطعن
- ٤- الارتقاء لاعلى مع تحريك الذراعين في حركة دائرية وكذلك الرجلين باستخدام صندوق لاتقان عملية التعلق في الهواء أثناء مرحلة الطيران

### الخطوات الفنية

في هذه الطريقة وفي مرحلة الطيران يتم دفع الذراعين الى الأعلى وإلى الخلف مما يؤدي الى عدم رفع ركبة رجل الارتقاء الى الامام ولكن تثني الركبة خلفا لرفع القدم عن الأرض في لحظة ترك القدم للأرض للانطلاق في الهواء  
بعد التقوس خلفا يبدأ الطالب بدفع الذراعين والجذع أماما أسفل ليقابل ذلك رفع الرجلين معا أماما عاليا

## الوثب الثلاثي

الوثب الثلاثي



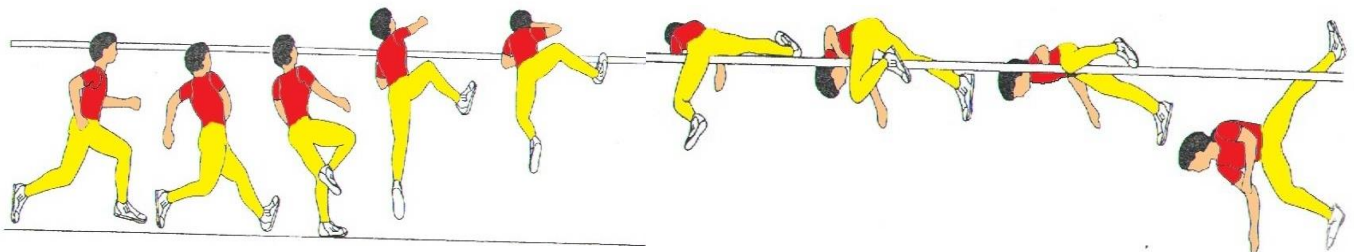
### الخطوات التعليمية

### الخطوات الفنية

- ١- من اقتراب قصير الوثب بقدم واحدة مع الهبوط على الرجل الاخرى
- ٢- الحجل فوق موانع صغيرة على ان تباعد المسافة بينها تدريجيا
- ٣- من اقتراب ٣ . ٥ خطوات أداء حجلتين وخطوة
- ٤- من اقتراب ٥ . ٧ خطوات أداء خطوة ثم وثبة طويلة
- ٥- من اقتراب غير كامل أداء الثلاث وثبات مع الالتزام بالعلامات الضابطة على الارض

- ١- الاقتراب : يبلغ طوله حوالي ٤٠ م ٢- الارتفاع
- ٣- الطيران : الوثبة الاولى هي الحجلة ويكون الهبوط على نفس قدم الارتفاع مع المحافظة على الارتفاع . أما الوثبة الثانية فهي الخطوة وتكون الرجل الحرة أكثر أنثناء وارتفاع . أما الوثبة الأخيرة فهي طويلة وتؤدي بأخذ خطوة مشى في الهواء
- ٤- حرة الذراعين يجب ان تت وافق مع حركة الرجلين

## الوثب العالي بالطريقة السرجية



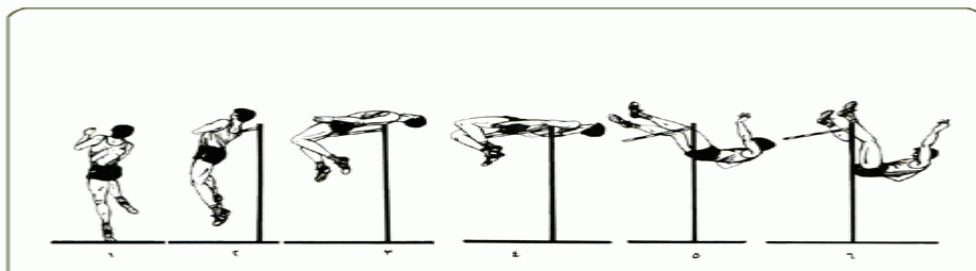
### الخطوات التعليمية

### الخطوات الفنية

- (وقوف) ورجل الارتفاع للخلف ثم مرجحتها للأمام ولأعلى بحركة ركل مع الارتفاع لأعلى
- كما في التمرين السابق ولكن بعد أخذ خطوة تمهيدية مع مرجحة الذراعين من الخلف الى الأمام
- وقوف مواجه للعارضة على بعد ٥ خطوات للخلف ، الاقتراب المواجه للعارضة والوثب بالمواجهة ثم الهبوط على رجل الارتفاع
- أداء الوثبة بالطريقة السرجية كاملة من ارتفاع منخفض
- التمرين السابق مع التدرج في زيادة الارتفاع

١. الاقتراب : يكون الاقتراب بين ٧ . ٩ خطوات تؤدي بسرعة متدرجة وبزاوية بين ٣٥ . ٤٠ درجة
- الارتفاع : تقوم رجل الارتفاع بالدفع للأمام مرتكزة على الكعب وبذلك يتقدم الحوض للأمام ويميل الجذع للخلف مع بقاء الذراعين للخلف ومن هنا تبدأ حركة الارتفاع حيث تتحرك الرجل الحرة لتبدأ في أداء مرجحة لأعلى مع فرد الركبة كاملاً وعندما يصبح مركز ثقل الجسم فوق الخط العمودي للارتكاز تمتد رجل الارتفاع عمودياً وتقذف الذراعان للأمام ولأعلى
- الطيران : عند وصول الرجل الحرة وهي منثنية للعارضة تبدأ حركة الالتفاف مع الذراع المرادفة لها مع الغطس بالكتفين والرأس وفي نفس الوقت يدور الحوض حول نفسه وتنتجه رجل الارتفاع للخارج ولأعلى
- الهبوط : بعد اجتياز العارضة يتم الهبوط على الجهة اليمنى من الجسم متدحرجاً باتجاه الكتفين

## الوثب العالي بالطريقة الظهرية ( فوسبري )



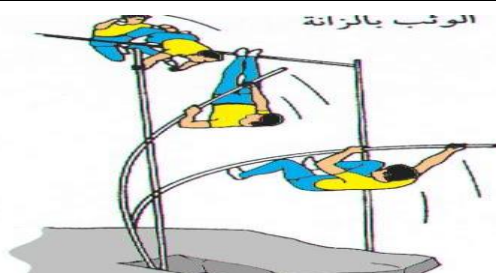
### الخطوات التعليمية

من الجرى الخفيف الوثب لأعلى مع الدوران حول المحور الطولي للهبوط على رجل الارتقاء والرجل الحرة مثنية من الركبة الجرى الخفيف ثم الارتقاء والوثب عاليا مع الدوران لمواجهة منطقة الهبوط للجلوس على عدد من المراتب الوثب عموديا لأعلى بالدفع من رجل الارتقاء مع مرجحة الرجل الحرة لأعلى لاتخاذ وضع التقوس بمساعدة الزميل من الأقتراب البسيط ، الوثب ، الدوران ، التقوس ، الهبوط على الظهر أداء الوثبة كاملة حسب خطواتها الفنية

### الخطوات الفنية

الأقتراب : تتراوح مسافة الأقتراب من ٧ -- ٩ خطوات سريعة ويكون طريق الأقتراب منحنى  
الارتقاء : يكون الارتقاء سريعا وتكون رجل الارتقاء أقل أنثناء عنها في الطريقة السرجية وتتحرك الرجل الحرة لأعلى وهي مثنية ثم تدور لأعلى ولداخل الجسم . وتنتج عملية الدوران ومواجهة الظهر للعارضة بواسطة حركة الرجل الحرة والتي تبدأ بالارتفاع والدوران داخل الجسم مع دوران قدم الارتقاء بحيث يكون موازيا للعارضة  
الطيران : في نهاية مرحلة الارتقاء وعندما يصل الجسم لأعلى نقطة يدور اللاعب لمواجهة العارضة بظهره وعند اذآ تكون الرجلين معلقتين بالهواء ومثنية قليلا ومتباعدتين وتكون الذراعين بجانب الجسم ويبدأ الدوران برفع الحوض لتحقيق التقوس وترفع الرجلين وهي مثنية من الركبتين في حركة سريعة ثم تمد الرجلين لأعلى ويتم الهبوط على الظهر مع استمرار حركة الساقين للخلف

## القفز بالزانة



### الخطوات التعليمية

مرجحة الرجلين عاليا للوصول الى وضع الجسم بالمقلوب باستخدام الزانة اتخاذ وضع الارتقاء مع ثنى الزانة اتقان عملية غرس مقدمة الزانة في الصندوق الارتقاء مع مرجحة الجسم الى اعلى حتى يصل الظهر موازيا للعارضة بعد ذلك يتم الهبوط دون أى لف أو دوران الميل خلفا ومرجحة الرجل الحرة أماما عاليا مع الدوران أثناء الشد والدفع بالذراعين ( لتعليم عملية اللف والدوران فوق العارضة )

### الخطوات الفنية

١- الأقتراب : تحمل الزانة بجانب الجسم بواسطة اليدين وتتباعد القبضتين بمسافة ٥٠ سم مع انثناء بسيط بالرفقين ويكون ساعد الذراع الأمامية موازي للأرض وتنتجه راحتي اليدين الى أسفل تكون مقدمة الزانة متجهة الى أعلى قليلا  
٢- وضع الزانة في الصندوق والارتقاء : توضع مقدمة الزانة في الصندوق في نفس اللحظة التي تهبط فيها قدم الارتقاء على الأرض وتتحرك الذراعين الى الأمام ولأعلى بحركة سريعة ، يتم الدفع من رجل الارتقاء بسرعة وقوة وتتحرك الرجل الحرة الى الأمام وتقوم الذراع الخلفية بالشد القوى لأسفل بينما تقوم الذراع الأمامية بدفع الزانة بعيدا عن الصدد ويتحرك الجذع باستقامته الى الأمام  
٣- الطيران : تمرجح رجل الارتقاء وتتحرك الرجلين للأمام مثل البندول ويرتكزون الجسم على الذراعين بينما يسقط الرأس للخلف وترتفع الرجلين لأعلى وبانثناء الزانة الى أقصى مجال لها ترتفع المقعدة وتفرد الرجلين في اتجاه العارضة ثم الدوران وعند الوصول فوق العارضة تترك الزانة ثم يتم الهبوط على الظهر



## دفع الجلة



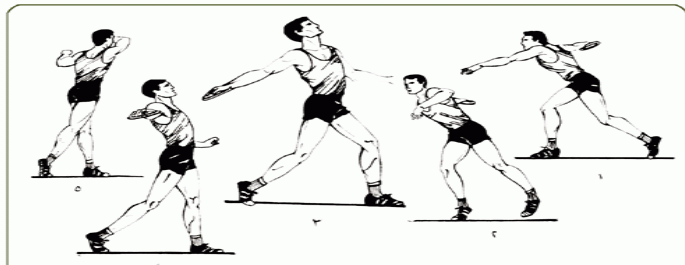
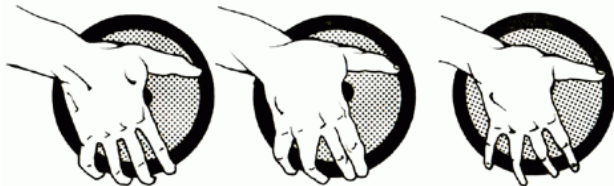
### الخطوات التعليمية

- ١- رمى الجلة بالذراعين للخلف.
- ٢- رمى الجلة باليدين أماما عاليا.
- ٣- دفع الجلة من الثبات من وضع الرمي أماما عاليا لتعدية عارضة أو حبل.
- ٤- دفع الجلة مع تحريك الحوض أماما عاليا من الثبات.
- ٥- دفع الجلة من الثبات ومد الرجل اليسرى المرتكزة على لوحة الإيقاف.
- ٦- الارتكاز على القدم اليمنى للحجل خلفا على نفس القدم والوصول إلى وضع الرمي . ثم أداء الحركة كاملة

### الخطوات الفنية

- ١- وقفة الاستعداد : يأخذ الطالب مكانه والظهر مواجه مقطع الرمي ويكون الجسم مرتكزا على الرجل اليمنى
- ٢- التكور : ينخفض الجذع لأسفل ويرتفع كعب قدم الرجل المرتكزة عن الأرض وترتفع الرجل الخلفية وتثنى قليلا للخلف ولأعلى
- ٣- الزحف : تقوم الرجل اليمنى بالامتداد مباشرة وتعطى الدفع من نعل وكعب القدم الخلفية بينما تقوم الرجل اليسرى بالركل للخلف بقوة في اتجاه لوحة الإيقاف ، يميل الجذع للخلف قليلا ويظل وزن الجسم محمولا فوق الرجل اليمنى
- ٤- الدفع : تبدأ القدم اليمنى والركبة بالدوران إلى الأمام وفي نفس الوقت تمتد كلتا الرجلين ويرتفع الجذع الأيمن مع وجود تقوس بسيط . . يقوم الكتف الأيمن والذراع بدفع الجلة إلى الأمام ، تستكمل حركة الرمي على الرجل اليسرى والتي تمتد بالكامل عندما ينتهي الذراع الأيمن من الامتداد الكامل ودفع الأداة

## رمي القرص



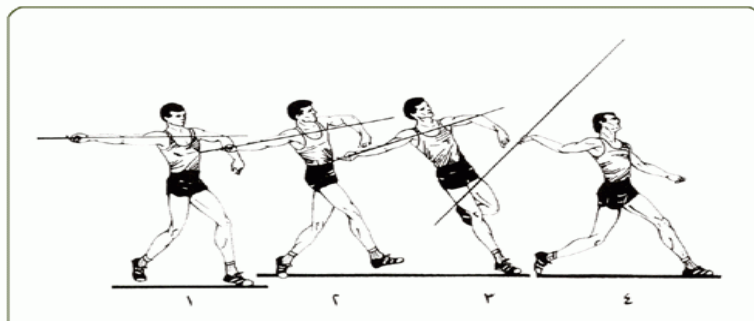
### الخطوات التعليمية

- ١- رمي الطوق أولا من الثبات ثم من الدوران
- ٢- تعليم مسك ومرجحة القرص
- ٣- تعليم كيفية دوران القرص عن طريق رميه إلى الأمام وإلى أسفل ودحرجته على الأرض
- ٤- حذف القرص مائلا جانبا ( من الثبات )
- ٥- وقفة الاستعداد والمرجحة
- ٦- حذف القرص من الثبات ثم من الحركة حسب الخطوات الفنية

### الخطوات الفنية

- ١- وقفة الاستعداد : يأخذ الطالب مكانه في نهاية الدائرة ويكون ظهره مواجه لاتجاه الرمي
- ٢- المرجحة : يؤدي بعض المرجحات القليلة لإيجاد التوازن الحركي للذراع الرامية ويشترك الجذع والذراع العكسية في هذه الحركة
- ٣- الدوران : يرتكز الطالب على القدمين ويرتفع أحد الكعبيين عن الأرض وعندما يصل القرص إلى أقصى نقطة خلفا يبدأ الطالب حركة عبر الدائرة ، وتبدأ حركة الدوران من الطرف السفلي حيث تدور القدم اليسرى وينتقل وزن الجسم عليها وتدور القدم اليمنى وتتحرك الركبتين معا حول نفس الاتجاه كذلك الجذع والذراعين ثم تترك القدم اليمنى الأرض وتلتحقها اليسرى وخلال هذه الحركة يحدث تقاطع بين الجزء العلوي والسفلي من الجسم
- ٤- الحذف : وتبدأ هذه الحركة في اللحظة التي تصبح فيها كلتا القدمين على الأرض وتكون الرجلين التي بدأت بالدفع قد أصبحت ممتدتين بالكامل ويتحرك الحوض للأمام ويكمل دوران كل من الجذع والكتفين للأمام . في حيث يكون اتجاه اليد الرامية باتجاه قطاع الرمي حيث تترك القرص

## رمي الرمح



### الخطوات التعليمية

- ١- رمي الكرة من الثبات ( من وضع الرمي )
- ٢- مرجحة الرمح حول الجسم لمرونة الكتفين
- ٣- تمرين من اجل تعليم مسك الرمح
- ٤- رمي الرمح من الثبات
- ٥- الجري بالرمح ثم سحب الرمح للخلف
- ٦- رمي الرمح بمساعدة الزميل بالخلف
- ٧- أداء عملية الرمي كاملة

### الخطوات الفنية

- ١- الاقتراب : يحمل الطالب الرمح بارتفاع الرأس مع ثني الذراع بحيث يشير المرفق للأمام ويكون الرمح موازياً للأرض ويكون طول طريق الاقتراب حوالي ٣٠ متراً
- ٢- خطوات الرمي : بمجرد وصول القدم اليسرى للعلامة الضابطة تتجه الكتفان للجانب الأيمن وتبدأ الذراع اليمنى في الامتداد للخلف وباستمرار دوران الكتفين وامتداد الذراع الحاملة للرمح للخلف يميل الجذع للخلف ثم تهبط الرجل اليمنى وهي في وضع شبه منثنية في نهاية خطوات التقاطع في حين تكون الذراع اليسرى منثنية ومتقاطعة على الصدر
- ٣- الرمي: تتم حركة الرمي عندما تعمل الذراع في حركة سوطية ( كراباجية ) قوية للأمام ولأعلى وبعد انطلاق الرمح تتم خطوة اخرى على الرجل اليمنى وذلك لتفادي تخطي قوس الرمح