



قسم جذع مشترك  
مقياس ألعاب القوى  
د/ خلفه عماد الدين  
فوج 04



## المحاضرة السابعة

### الهبوط:

إن طور التعليق ينتهي باتخاذ وضعية التجميع بهدف نقل الرجلين عند الهبوط بعيدا، حيث يراعى في الهبوط امتداد الرجلين اماما حتى يكتسب العداء اكبر مسافة مما لو كانت الركبتين مثنيتين، بالإضافة الى حركة الذراعين خلفا اماما مهمة جدا وعملية الهبوط في كل الطرق المذكورة سابقا يكون على كلا القدمين مع الاتزان الكامل للجسم في نفس الوقت الهبوط الصحيح بشكل متوازي وفي آن واحد، ويراعى عدم الاستعجال في الاستعداد للهبوط، مع عدم تقويم الرجلين عند ملامسة العداء للرمل من ثني الركبتين وانحناء الجذع الى الامام مع الدفع بالجسم للامام حتى نضمن بعد المسافة وبعد كل هذا يخرج العداء من الحفرة.



- أنواع الهبوط ومتطلباته: الشرح في الحصة

- الخطوات التعليمية في الوثب الطويل:

1- التمرينات التمهيديّة:

2- التمرينات الأساسية بطريقة الخطوة في الهواء:

ملاحظة : الأخطاء وكيفية تصحيحها حسب كل مرحلة من مراحل الوثب