



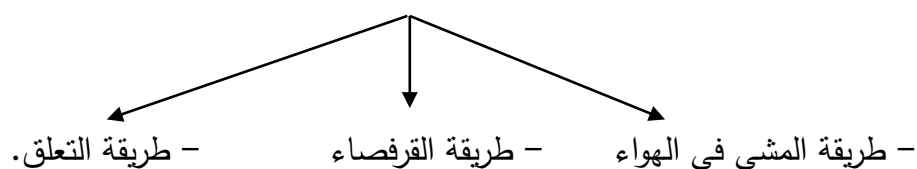
المحاضرة السادسة:

الطيران:

تعتبر هذه المرحلة م المراحل الاساسية في الوثب الطويل والتي تبدأ بمجرد ترك قدم الارتقاء للوح الارتقاء، حيث يأتي نتيجة للارتقاء وهو الفاصل بين الارتقاء والهبوط وكل ما يقوم به العداء من حركات في هذه المرحلة الغرض منها هو حفظ توازن الجسم وبعد الارتقاء ينطلق جسم العداء في الهواء بزاوية مقدارها 18-25 درجة، ويأخذ الجسم مسار وفقاً لشكلين أساسيين :

- مسار صاعد تتحرك فيه ركبة الرجل الحرة الى الامام والى اعلى مع الذراع المقابل.
- مسار هابط تتقارب الرجلان وتتضمنان معا الى الامام مع مد الركبتين

وفي مرحلة الطيران يعتمد العداء على إحدى الطرق منها:



الشرح في الحصة