



المحاضرة السابعة

الطرق الفنية لدفع الجلة: (نتكلم في الدفع باليمنى وبنفس الطريقة اذا كان الدفع باليسرى)

هناك طرق فنية متعددة للأداء في دفع الجلة والتي تتمثل في:

الطريقة الجانبية:

تعتبر هذه الطريقة من بين أكثر الطرق استخداما من قبل العدائين وتتميز بعدة خطوات فنية يجب مراعاتها:

- مسك الجلة او القبض على الجلة

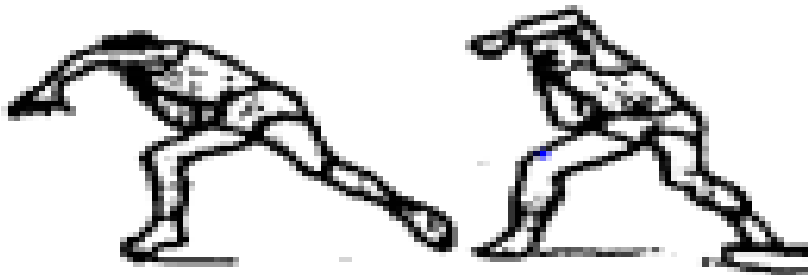
- وقف الاستعداد

- الأرجحة الأولية

- الزحف

- الدفع

- التخلص



التمارين التمهيدية والأساسية

- الخطوات التعليمية:

1- التمرينات التمهيدية:

- القوانين

ملاحظة : الأخطاء وكيفية تصحيحها حسب كل مرحلة من مراحل الدفع **الشرح في الحصة**