



المحاضرة العاشرة

طريقة دفع الجلة والظهر مواجهة لاتجاه الرمي(الزحف)

تتضمن هذه الطريقة عدة مراحل أساسية حتى يتمكن العداء من الدفع وفقا للتكنيك المطلوب وتحقيق

أفضل النتائج:



- حمل الجلة.

- وقفة الاستعداد

- بداية الزحف

- الزحف

- الوصول لوضع الدفع

- حركة الدفع

- التخلص والاحتفاظ بالتوازن.

التمارين التمهيدية والأساسية

- الخطوات التعليمية:

1- التمرينات التمهيدية:

- القوانين

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