

البداء المنخفض

الأداء الفني

الخطوات التعليمية

- 1/ يضع التلميذ ركبة ساق الارتقاء خلف خط البدء مباشرة.
- 2/ تكون هذه المسافة بطول ساق التلميذ نفسه.
- 3/ يثبت قدم الارتقاء في المكعب الأمامي وتوضع مشط القدم الحرة.
- 4/ يأخذ التلميذ وضع الاستعداد ثم ينطلق ويكرر.

- 1/ عمل نموذج للتلميذ.
- 2/ التدريب على الأوضاع السابقة.
- 3/ الانطلاق وإعادة التوزيع.

البداء العالي

الأداء الفني

الخطوات التعليمية

- 1/ يقف المتسابق وتكون إحدى القدمين خلف خط البداية.
- 2/ تثني الركبتين قليلا ويميل إلى الجذع وإلى الأمام.
- 3/ ينتقل وزن الجسم على الرجل المتقدمة.
- 4/ تركزت الرجل الأمامية على الأرض والأخرى على المشط.

١/الوقوف والقدمان متوازيتان ثم الميل إلى الأمام والجري.

٢/الوقوف بإحدى الرجلين اماما والأخرى خلفا.

٣/البداء من وضع القرفصاء مع عدم وضع الركبة الخلفية على الأرض.

٤/البداء المنخفض مع الإشارة.