

الخطوات التعليمية للوثب العالي:

يتم الكشف على قدم الارتقاء قبل بداية عملية التعليم للنواحي الفنية:

تعليم الطريقة السرجية:

١. تمارينات لقدم الارتقاء والرجل الحرة (الجري ثم الارتقاء للمس كرة معلقة بركبة الرجل الحرة أو لمسها بمشط القدم الحرة) •
٢. الاقتراب المواجه من الأمام من (٣-٥) خطوات لتعدية عارضة منخفضة (٥٠-٧٠) سم ثم للهبوط على قدم الارتقاء متبوعة بالرجل الحرة •
٣. التمرين السابق مع الدوران نصف دورة جهة الارتقاء •
٤. الوقوف على قدم الارتقاء أماماً للوثب فوق عارضة والدوران فوقها (بحيث يكون الجسم موازياً للعارضة تماماً) والهبوط على قدم الرجل الحرة والذراع المقابل •
٥. نفس التمرين السابق من الجري ٣ خطوات •
٦. رفع العارضة تدريجياً والتركيز على حركة سحب رجل الارتقاء في اتجاه الجسم فوق العارضة مع دوران الركبة للخارج إلى أعلى •
٧. يزداد عدد خطوات الاقتراب (٥ : ٧ : ٩) خطوات ويتم ضبط مسافة الاقتراب وإتقان طريقة التعدية والهبوط •
٨. تصحيح الأخطاء •

طريقة فوسبري في الوثب العالي:

(الطريقة الظهرية): المراحل الفنية:

(أ) الاقتراب:

١. يبدأ الاقتراب من أمام العارضة وليس من أحد الجانبين وعدد الخطوات وتقنياتها أمر مهم جداً فالخطوات في حدود (٧ : ٩ : ١١ : ١٣) خطوة •
٢. الاقتراب ليس في خط مستقيم ولكن على شكل قوس (نصف دائرة) •
٣. الخطوة قبل الأخيرة هي أطول الخطوات التي يميل فيها الجسم خلفاً والذراعان في وضع يشبه وضعها في حالة الجري العادي والخطوة الأخيرة أقصر من سابقتها •

(ب) الارتقاء:

١. يتم الارتقاء بالرجل البعيدة عن العارضة ويصل التلميذ في الخطوة الأخيرة بكعب القدم تقريباً (قدم الارتقاء) بحيث تكون شبه ممتدة والجسم مائل للخلف •

٢. تقوم الرجل الحرة وهي القريبة من العارضة بالمرجحة كعامل أساسي لإتمام عملية الارتقاء أولاً، ثم لاتجاه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب ثانياً حتى يكون ظهر التلميذ مواجهاً للعارضة وهنا يتم دوران الجسم حول المحور الطولي له وهو في طريقه للعارضة.

الطيران وتعدية العارضة:

١. تبدأ عملية الطيران بمجرد ترك قدم الارتقاء للأرض.
٢. تقوم الرجل الحرة بالمرجحة لتوجيه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب والظهر مواجه للعارضة.
٣. يتم دوران الجسم حول المحور الطولي متخذاً طريقه للعارضة.
٤. عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع له متجهاً إلى فوق العارضة يقوم التلميذ بإسقاط الرأس والصدر في الجهة الأخرى من العارضة ويتبع ذلك النصف السفلي.
٥. يتوقف نجاح الطيران وتعدية العارضة على الاقتراب نصف الدائري السريع ثم الارتقاء القوي والخاطف ودوران الجسم حول محورية الطولي والعرضي بتوافق تام.

(د) الهبوط:

١. تبدأ عملية الهبوط عند اجتياز النصف العلوي للتلميذ العارضة والذي يتبعه بالنصف السفلي وبحركة مرجحة للأمام ولأعلى بالرجلين من مفصل الركبتين.
٢. يتم الهبوط على الكتفين أولاً ثم عمل دحرجة خلفية أو جانبية.

طريقة فوسبري في الوثب العالي

الطريقة الظهرية

الخطوات التعليمية لطريقة فوسبري:

أولاً: تمارينات تمهيدية:

١. القفز جانباً مع السند باليدين (من فوق حضان القفز)
 ٢. الوثب من الوقوف فوق حاجز من الجانب أو من فوق عارضة بالطريقة المقصية.
 ٣. نفس التمرين السابق مع الدوران عند الهبوط ومواجهة الصدر لطريق الاقتراب.
 ٤. نفس التمرين السابق من الجري الخفيف.
 ٥. نفس التمرين السابق مع الاقتراب على هيئة نصف دائرة وبخطوات الاقتراب متدرجة (٥ : ٧ : ٩) خطوة.
- تمارين لتعليم تعدية العارضة:

أ- الجلوس على المهر والظهر مواجه لحفرة الوثب التي بها مراتب أو رمل، مرجحة الرجل الحرة لأعلى وفي اتجاه الحفرة للسقوط على أحد الكتفين (مع المساعدة)

- ب- نفس التمرين السابق مع الدوران للجانب أو للخلف بعد الهبوط.
- ت- نفس التمرين السابق مع تعدية عارضة على ارتفاع منخفض.
- ث- التمرينات السابقة مع الجري المتدرج.