

التمارين التعليمية لركض الحواجز

1- التمارين التحضيرية:

- أ- الركض من فوق عدد من العصا أو كرات طبية أو علامات والمسافة لثلاث خطوات مناسبة.
- ب- الركض من فوق حواجز مقلوبة ثلاثة إلى خمسة حواجز لثلاث خطوات موزونة.
- ج- الركض من فوق ثلاث ارتفاعات لثلاث خطوات موزونة.
- د- من المسير تعليم كيفية اجتياز الرجل القائدة (الحرّة) الحاجز وبارتفاع منخفض ثم من الهرولة.
- هـ- من المسير تعليم رجل الارتقاء على عبور الحاجز ثم من الهرولة.
- و- ضع علامة على الأرض لتعليم رجل الارتقاء ورجل القائدة عند اجتياز الحاجز.
- ز- تمارين حركة الرجل القائدة مع حركة الذراع وكذلك مع حركة الجذع.

2- التمارين الأساسية:

- أ- الركض لاجتياز من ثلاث إلى خمسة حواجز بارتفاعات من 60-76 سم لثلاث خطوات موزونة.
- ب- توسيع المسافة إلى أول حاجز ثم بين الحواجز وبالتدرّج إلى أن تصل إلى المسافة القانونية.
- ج- البداية من الوقوف والركض لاجتياز ثلاثة حواجز بارتفاع 60-76 سم لثلاث خطوات.
- د- الركض البداية من الجلوس لاجتياز الحاجز الأول فقط.
- هـ- البداية من الجلوس لاجتياز ثلاثة حواجز أو خمسة أو سبعة وهكذا.

3- التمارين المساعدة:

- أ- الاستناد على الحائط بالذراعين وعملية الثني والمد للرجل القائدة ولعدة مرات ثم نفس التمرين لرجل الارتقاء وذلك بالسحب ثم النشر جانب مع السحب للأمام ثم الهبوط وهكذا لعدة مرات.
- ب- نفس التمرين الأول مع وجود أوزان في الأقدام لكلا الرجلين رجل القائدة ورجل الارتقاء.
- ج- من الوقوف مع وضع الرجل القائدة للأمام ثم حركة الذراعين والجذع ولوجود وزن خلف الجذع.
- د- الركض فوق حواجز بارتفاعات مختلفة ولثلاث خطوات بين الحواجز.
- هـ- الركض لاجتياز مقاعد موضوعه بالعرض لثلاثة أو خمسة ولثلاث خطوات موزونة بين المقاعد.
- و- نفس التمرين السابق ولكن توضع فوق المقاعد كرات طبية.