

## ١- مرحلة السقوط :-

تعد هذه المرحلة التي فيها زوايا مفاصل الجسم اقصى انثناء لها في هذه المرحلة ويكون وضع الجسم الجذع مائل قليلاً الى الامام والنظر متجه الى الامام والذراعان في كامل امتداد لهما فوق الراس ويكون الظهر مسطحا وعضلاته مشدودة وان سقوط الرباع تحت الثقل لا يتم بفعل الجذب الارضي فقط ولكن بسبب التعامل الفعال مع الثقل

وتبدا من لحظة وصول الرباع الى وضع الامتداد الكامل حتى استقراره في وضع القرفصاء والثقل مثبت فوق الراس بكامل امتداد الذراعين

## ٢- النهوض والثبات :-

يعد من الامور المهمة لكمال المهارة ويوضح المدرب المعلومات التي تعمل على نجاح عملية النهوض ويؤكد على وجوب الاحتفاظ بالثقل في الوضع العمودي التام ( على خط الجاذبية الارضية المار ضمن قاعدة الاتزان ) ولا يوجد ما يدعو الى الانتقال القليل الى الخلف او الى الامام ، لان ذلك قد يسبب سقوط الثقل الى امام او خلفه الرباع

وتعد ايضا مرحلة النهوض في رفعة الخطف تتطلب من الرباع قابلية كبيرة من التوافق بين عمل المجموعات العضلية التي تعمل على نهوض الرباع لان عدم التوافق يؤدي الى تحرك مركز ثقل الرباع الى الامام او الخلف مما يؤدي الى فقدان التوازن وسقوط الثقل

يبين بداية رفعة الخطف



شكل (٢)

يبين مرحلة السحب لرفعة الخطف



شكل (٣)

يبين مرحلة السقوط تحت الثقل

