

# تعدية الحواجز أثناء الجري

المرحلة الدراسية : للصف السادس الابتدائي

إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف  
nawaf@live.at



YouTube



# تعدية الحواجز أثناء الجري

## ب - مرحلة الطيران لتعدية الحاجز:

- تبدأ بأرجحه الرجل الحرة للأمام ثم فردها عند الوصول إلى الحاجز.
- ميل الجذع للأمام مع تقارب اليد المؤرجحة لملازمة الرجل الحرة.
- توازي الكتفين والوركين أثناء تعدية الحاجز وبعده.
- سحب رجل قدم الارتكاز عند وصول قدم الرجل الحرة فوق الحاجز.
- تقريب أطراف الجسم من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعداداً للهبوط.



Follow me!

مثال

# مثال للمهارة



مرحلة الارتكاز الأول

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

# مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

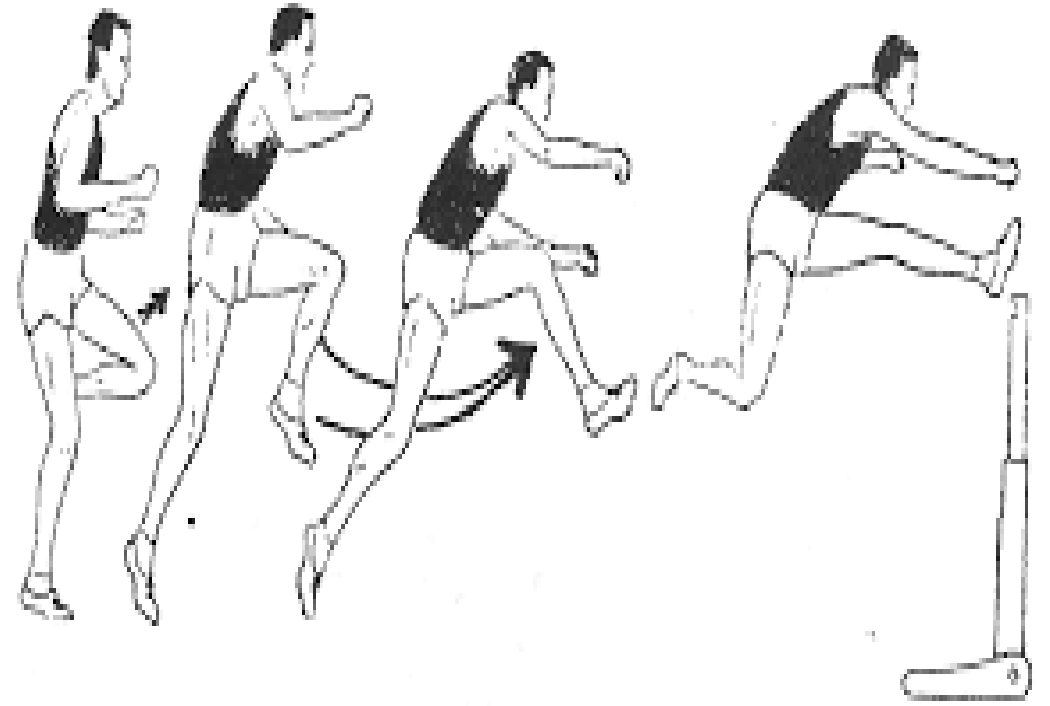
nawaf@live.at





مثال

# مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



## قوانين تعدية الحواجز

- تشمل على سباقات: (١١٠م ح / ٤٠٠م ح)، يتم وضع عدد عشرة حواجز في كل حارة تكون قاعدة كل حاجز باتجاه اقتراب المتسابق (قاعدة ١٦٣ - بند ١).
- تجري جميع السباقات في حارات على أن يلتزم كل متسابق بحارته طوال السباق (قاعدة ١٦٣ - بند ٦).
- المتسابق الذي يمرر قدمه أو رجليه تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لحظة تحطيه له، أو يثب فوق حاجز في غير حارته، أو يسقط الحاجز متعمداً بيده أو قدمه يشطب من السباق (قاعدة ١٦٣ - بند ٧).
- إسقاط الحاجز بدون تعمد لا يلغي السباق (قاعدة ١٦٣ - بند ٨).



# مراجعة الدرس

يبدأ الارتكاز الثاني عند وضع يد  
الارتكاز في نهاية آخر خطوة قبل  
الحاجز؟



الإجابة



# مراجعة الدرس

?

تبدأ مرحلة الطيران بمرحلة الرجل  
الحرّة للأمام ثم فردّها عند الوصول  
الى الحاجز؟



الإجابة

Follow me!



# مراجعة الدرس



**خطوات تعدية الحاجز أثناء الجري**  
**ثلاث خطوات**  
**( الارتكاز الاول – الطيران لتعدية**  
**الحاجز – الارتكاز الثاني )**

**الإجابة**

