



الانزلاق الصحيح

هو من المهارات الحركية المركبة، ويعتبر مؤشراً للكفاءة الإدراكية، هناك نوعان من الانزلاق وهما:
أ. الانزلاق بالحجل وهو مزيج من الخطو والحجل مع تبادل وضع القدمين للأمام.

ويتم الانزلاق بأداء خطوة ثم حجلة على نفس القدم، ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى مع نقل وزن الجسم من قدم إلى أخرى ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، وتأرجح الذراعين يتوافق عكس الرجلين.



ب. الانزلاق بالوثب وهو مزيج من الخطو والوثب بالارتداد مع تبادل وضع القدمين للأمام.
ويتم الانزلاق بأداء خطوة ثم وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً، ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى ثم يؤدي وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً، ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، وتأرجح الذراعين يتوافق عكس الرجلين.

ويعتبر الانسياب والإيقاع الحركي هما السمتان الغالبتان لهذه المهارة وليست السرعة ولا المسافة.