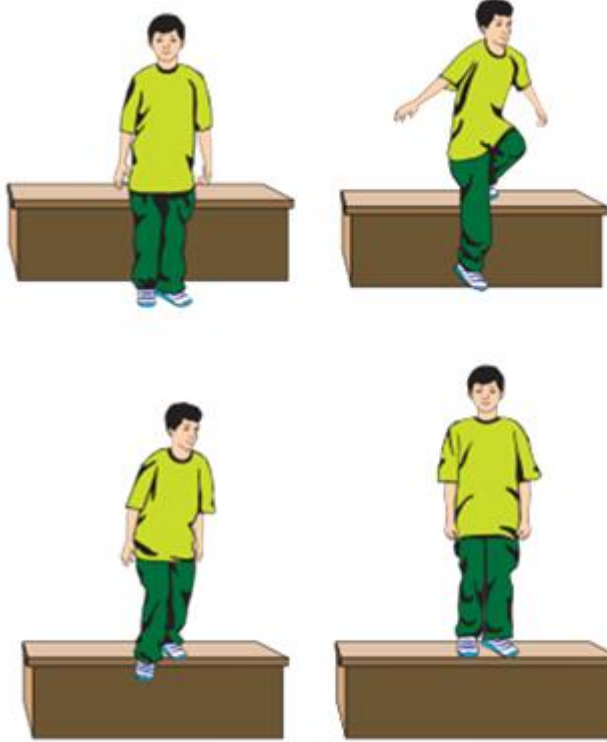




# الهبوط الصحيح على قدم واحدة

يتم الهبوط من ارتفاعات منخفضة على الأرض باستخدام إحدى القدمين تتبعها الأخرى، حيث يعد الهبوط بقدم واحدة أحد المهارات الحركية الأساسية. وفيه يهبط الجسم للأسفل على الأرض بقدم واحدة من فوق شيء مرتفع قليلاً عن مستوى الأرض لمسافة تتراوح بين ٣٠.٢٠ سم، حيث ينتقل الجسم للأسفل وللإمام. ويهبط على الأرض بإحدى القدمين ثم تتبعها الأخرى بنفس الطريقة. وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الهبوط للأسفل على ما يلي:



- وضع الوقوف على شيء مرتفع عن الأرض، وتكون القدمان بجانب بعضهما ومتجهتان للأمام.
- يميل الجذع قليلاً للأمام مع تحريك إحدى القدمين للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض.
- تتبعها القدم الأخرى بالحركة للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض بجانب القدم الأولى.
- ترتفع اليدين للجانب قليلاً للمساعدة على حفظ توازن الجسم.
- يحافظ على النظر للأمام وللأسفل في اتجاه موضع الهبوط.
- يستقيم الجذع لأعلى بعد الهبوط وتكون اليدين بجانب الجسم.