



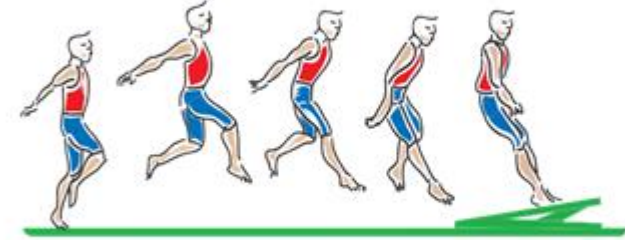
# القفز داخلاً على المهر بالطول

## الاقترب والارتقاء:



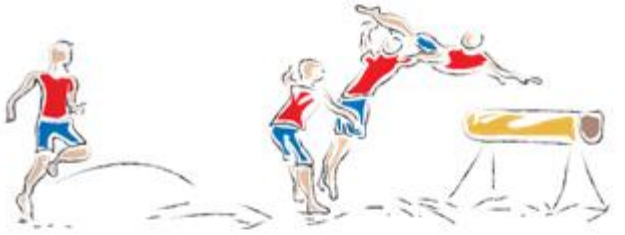
- الاقتراب في خط مستقيم وعلى الأمشاط وبخطوات طويلة متدرجة تنتهي بخطوات قصيرة مثل الوصول إلى سلم الارتقاء مع تحريك الذراعين عكس اتجاه الرجلين، وميل الجذع قليلاً إلى الأمام، وتركيز النظر على سلم الارتقاء.
- يبدأ الارتقاء من الخطوة الأخيرة في مرحلة الاقتراب وذلك بضم الرجل الخلفية إلى الأمامية (الحرّة)، والهبوط بالمشطين مضمومتين على سلم الارتقاء مع ثني الفخذين من ( ٥-٢٥ درجة)، ومرجحة الذراعين خلفاً.

## الطيران:



- بعد الارتقاء يرتفع الجسم لأعلى مع مد مفصلي الفخذين ومرجحة الذراعين أماماً خلفاً عالياً، حتى يصل الجسم إلى استقامته الكاملة أعلى من المستوى الأفقي دون أي تقوس مع المحافظة على وضع الرأس بين الذراعين.

## الارتكاز والدفع:



- عند وصول الجسم إلى الاستقامة الكاملة أعلى من المستوى الأفقي، يتم توجيه اليدين إلى منطقة الارتكاز على المهر، ثم يتم الدفع بهما بقوة وسرعة لحظة وصول الكتفين عمودياً مع اليدين، وبحيث يمر خط عمل قوة الدفع بمركز ثقل الجسم لضمان نجاح القفزة.

## الهبوط:



- تبدأ مرحلة الهبوط باستقامة الجسم بعد الانتهاء من أداء القفزة مع توجيه القدمين لأسفل في اتجاه الأرض، حيث يتم استقبالها بالمشطين مع الثني البسيط لمفصلي الفخذين والركبتين لامتصاص قوة الارتطام بالأرض مع المحافظة على وقوع مركز ثقل الجسم داخل قاعدة الارتكاز (القدمين) ومرجحة الذراعين مائلاً عالياً.