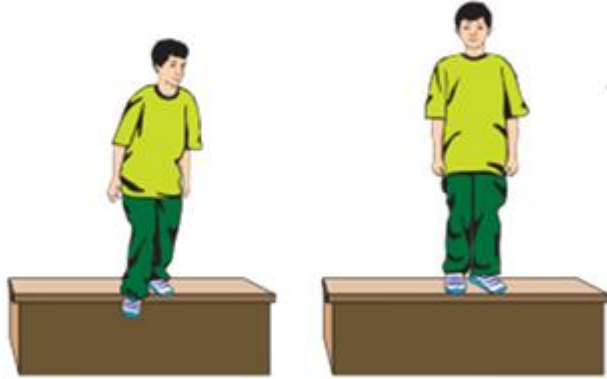




# الهبوط الصحيح باستخدام اليدين والرجلين

يهبط من ارتفاعات منخفضة على الأرض باستخدام إحدى القدمين تتبعها الأخرى، حيث يعد الهبوط بقدم واحدة إحدى المهارات الحركية الأساسية. وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الهبوط للأسفل على ما يلي:



- وضع الوقوف على شيء مرتفع عن الأرض، وتكون القدمان بجانب بعضهما ومتجهتان للإمام.
- 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 في حفظ توازن الجسم.
- يحافظ على النظر للأمام وللأسفل في اتجاه موضع الهبوط.
- يستقيم الجذع لأعلى بعد الهبوط وتكون اليدين بجانب الجسم.



لمشاهدة فيديو الدرس  
اضغط هنا