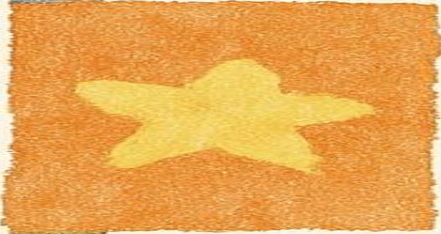
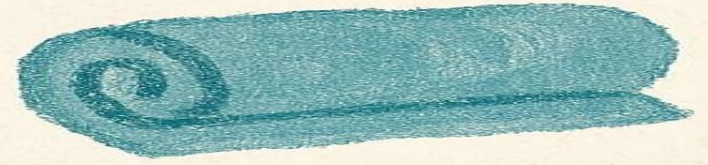


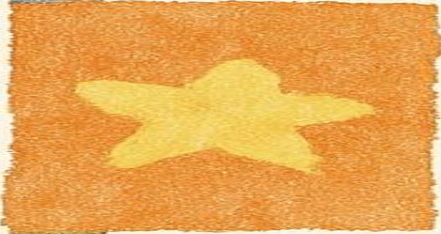
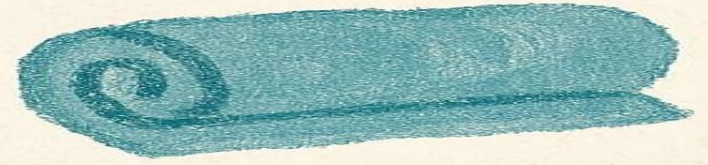


زنگ ورزش
پایه چهارم
مربی عابدین



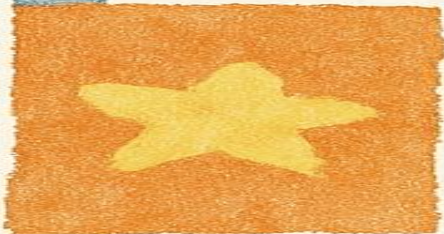
آموزش پرش های طولی و عمودی





آموزش پرش های طولی



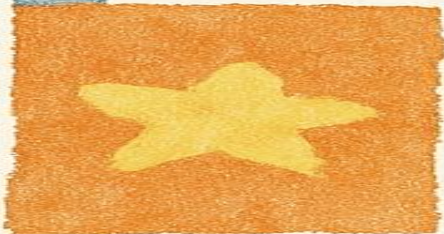


مرحله اول: دورخیز



- مسیر دورخیز باید صاف و حداقل ۴۰ متر باشد - در سه گام آخر، سرعت باید بیشتر شود و بدن آماده جهش باشد - تمرین: دویدن با افزایش تدریجی سرعت و تمرکز روی تعادل

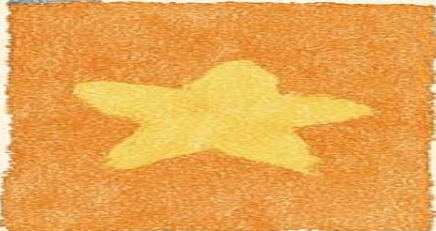
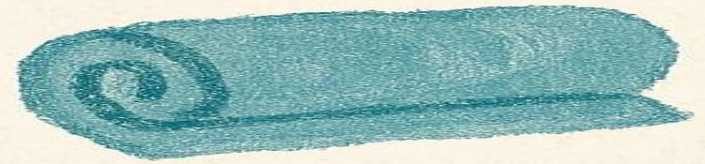


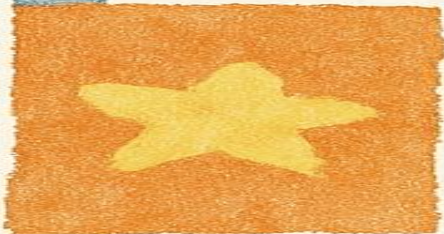


مرحله دوم: خیز برداشتن



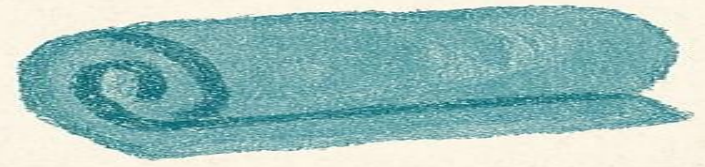
- پا باید دقیقاً روی تخته پرش قرار گیرد
 - زانوها خم و تنه کمی به عقب باشد
- تمرین: پرش از روی موانع کوتاه با حفظ تعادل و قدرت



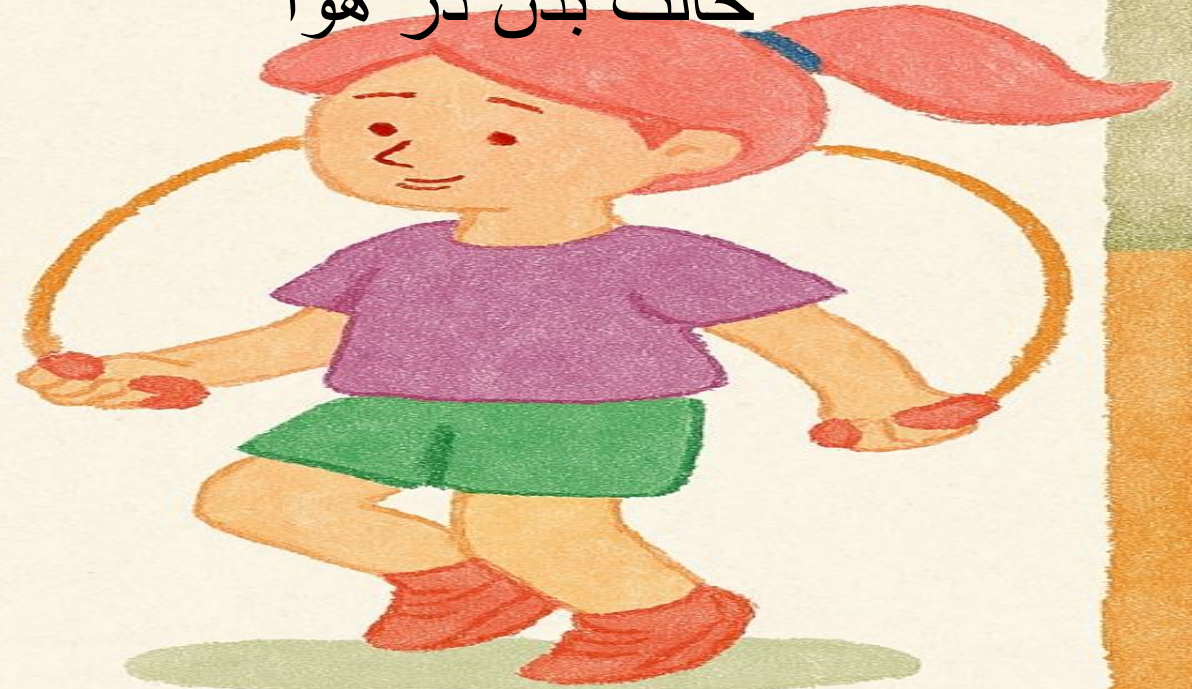


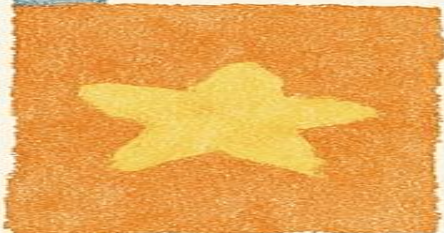
مرحله سوم: پرواز





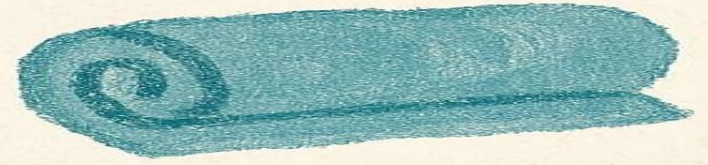
حالت تِلْمارک (باز بودن پاها از هم) برای کنترل
حرکت بدن در هوا - تاب دادن دست‌ها و پاها
برای حفظ تعادل - تمرین: پرش از سکو با حفظ
حالت بدن در هوا





مرحله چهارم: فرود





پاها باید به جلو کشیده شوند - بدن نباید
به عقب بیفتد - تمرین: فرود در چاله
شنی با حفظ حالت پاها و تنه





مرحله اول: دورخیز



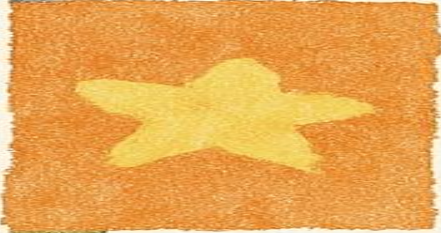
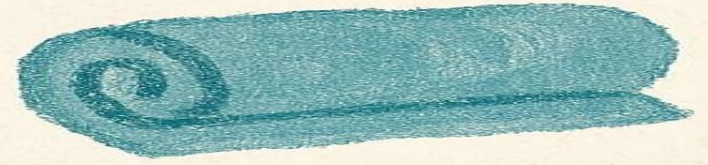
مرحله دوم برداشتن



مرحله سوم پرواز

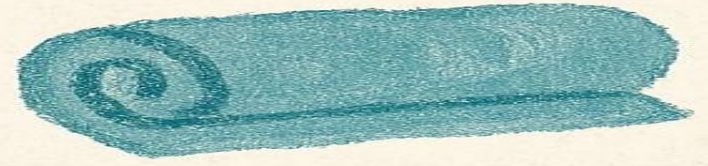


مرحله فرود



آموزش پرش های عمودی

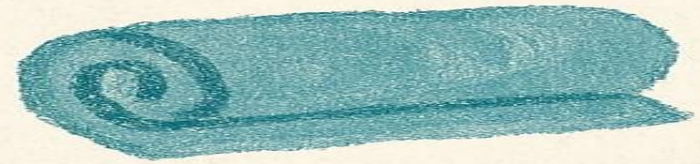


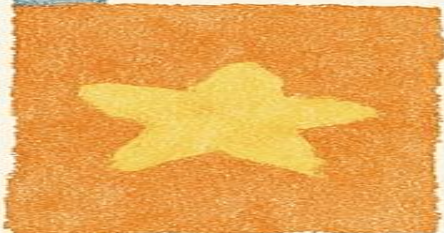


وضعت شروع



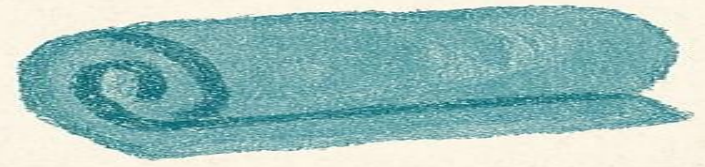
پاها به اندازه عرض شانه باز باشن- زانوها کمی خم شده باشن- تنه کمی به جلو متمایل باشه- دستها در کنار بدن آماده حرکت باشن





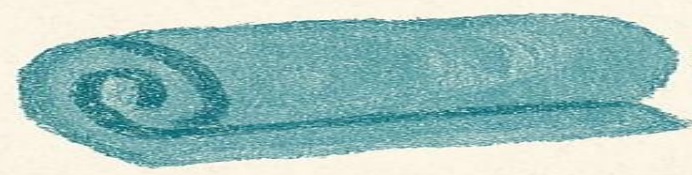
مرحله انفجار





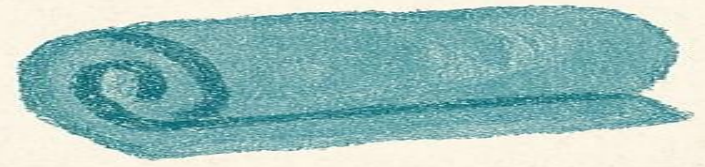
با قدرت از پاشنه به پنجه فشار بیاور - زانوها، رانها و
باسن رو همزمان صاف کن - دستها رو با شدت به
سمت بالا پرتاب کن تا به پرش کمک کنن - بدن باید در
یک خط مستقیم به سمت بالا حرکت کنه



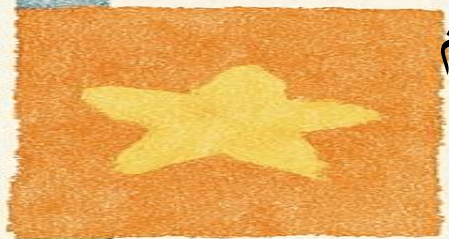


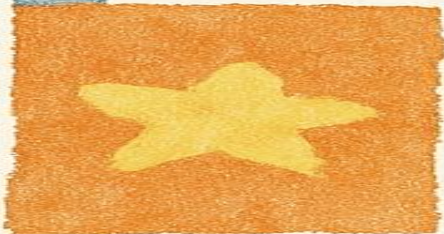
مرحله پرواز





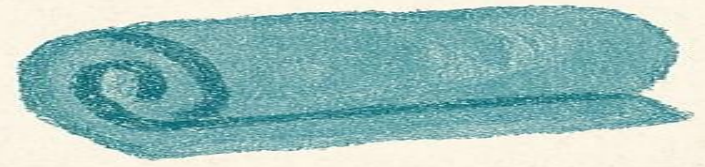
بدن در هوا باید کشیده و متعادل باشه- زانوها کمی خم
باشن تا برای فرود آماده باشن- دستها می تونن بالا
بمونن یا برای تعادل باز باشن





مرحله فرود





با پنجه پا فرود بیا و سپس پاشنه رو آروم زمین بذار -
زانوها رو خم کن تا فشار ضربه کم بشه - تنه رو کمی
به جلو بیاور برای حفظ تعادل - فرود باید نرم و
کنترل شده باشه، نه با صدای بلند یا ضربه شدید

