



زنگ ورزش
پایه چهارم
آموزگار عابدین

آموزش پرش های طولی و عمودی



آموزش پرش های طولی



مرحله اول: دورخیز



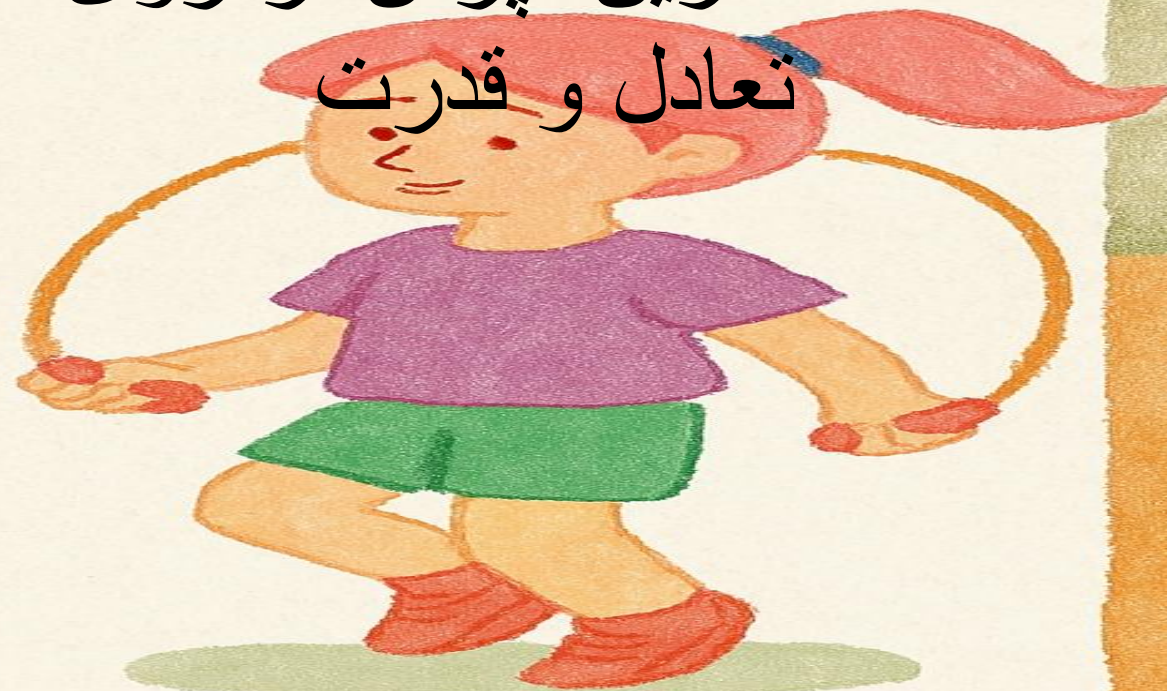
- مسیر دورخیز باید صاف و حداقل ۴۰ متر باشد - در
سه گام آخر، سرعت باید بیشتر شود و بدن آماده جهش
باشد - تمرین: دویدن با افزایش تدریجی سرعت و
تمرکز روی تعادل



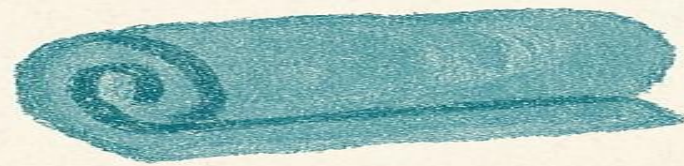
مرحله دوم: خیز برداشتن



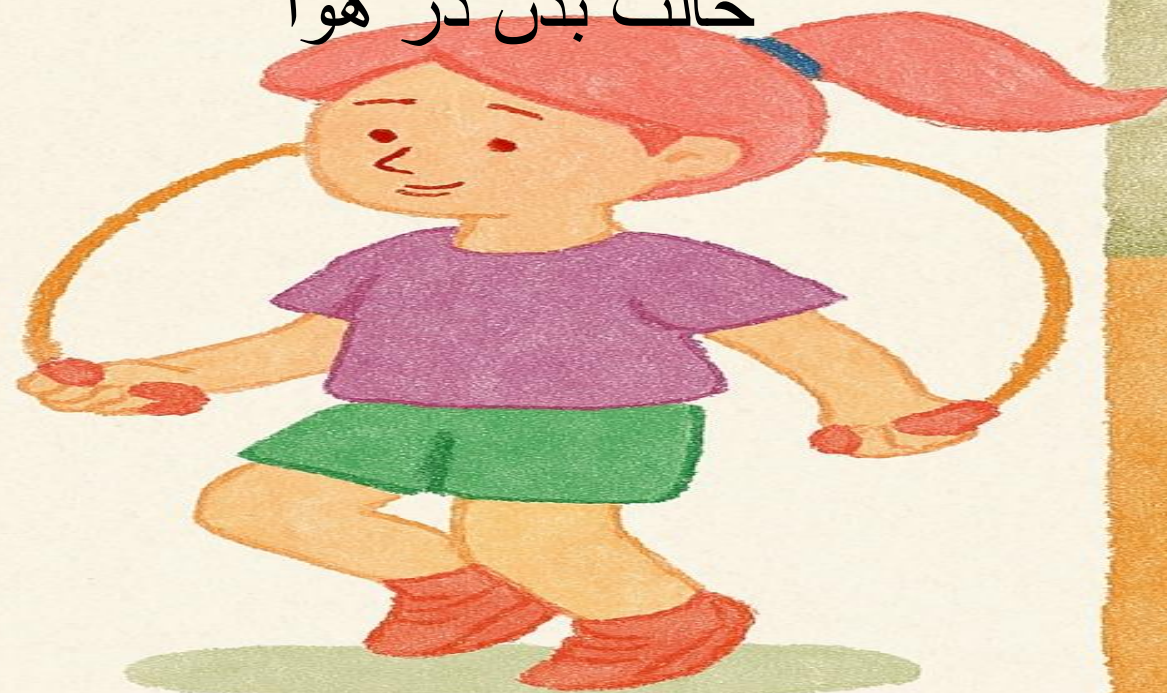
- پا باید دقیقاً روی تخته پرش قرار گیرد
 - زانوها خم و تنه کمی به عقب باشد
- تمرین: پرش از روی موانع کوتاه با حفظ تعادل و قدرت



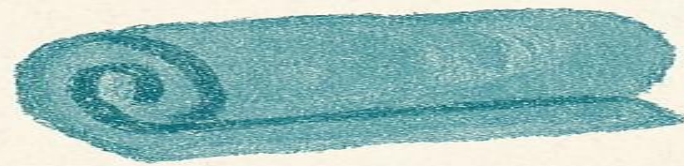
مرحله سوم: پرواز



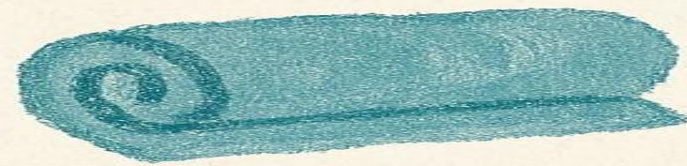
حالت تِلِمَارک (باز بودن پاها از هم) برای کنترل
حرکت بدن در هوا - تاب دادن دست‌ها و پاها
برای حفظ تعادل - تمرین: پرش از سکو با حفظ
حالت بدن در هوا



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



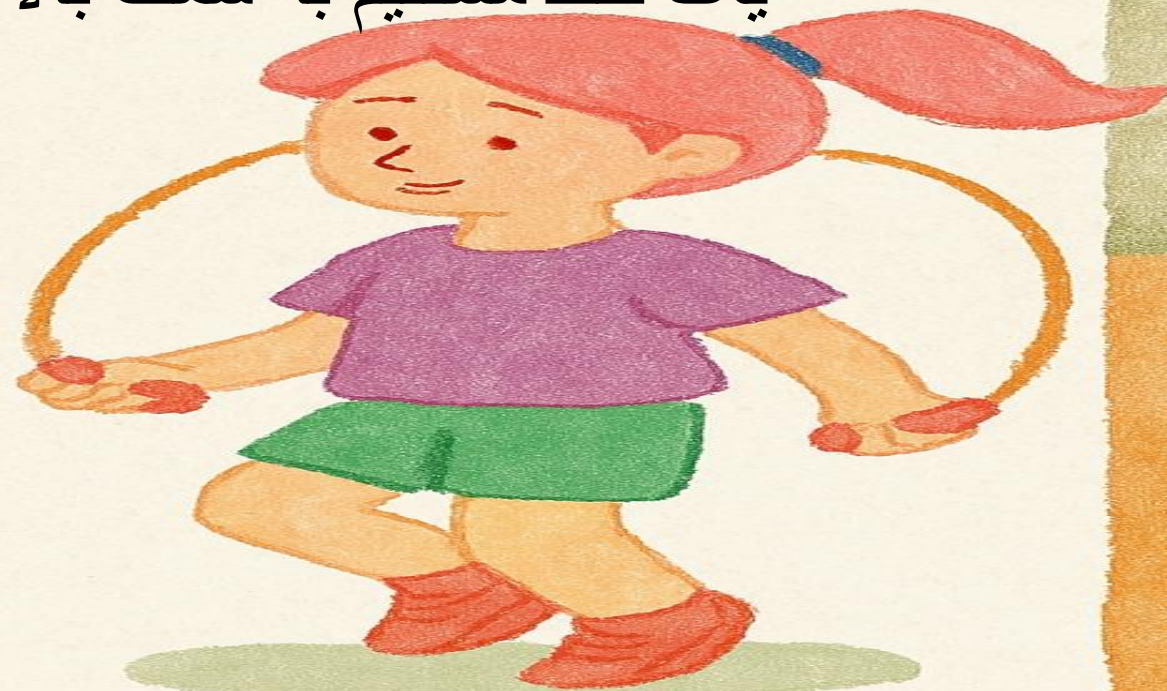
پاها به اندازه عرض شانه باز باشن- زانوها
کمی خم شده باشن- تنه کمی به جلو متمایل
باشه- دستها در کنار بدن آماده حرکت باشن



مرحله انفجار



با قدرت از پاشنه به پنجه فشار بیاور - زانوها، ران‌ها و
 باسن رو و 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



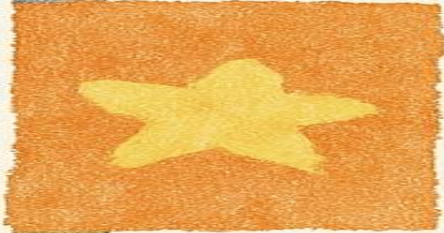
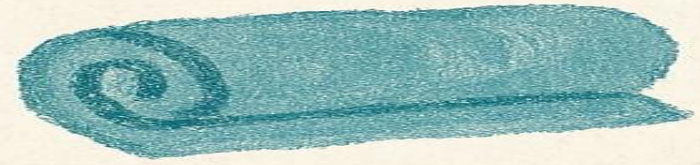
مرحله پرواز



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



مرحله فرود



با پنجه پا فرود بیا و سپس پاشنه رو آروم زمین بذار -
 زانو ها 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

