تبدأ حركة الرجل النابضة عند دفعيا لألرض قبل الحاجز وتنتيي معاستخداميا إلى الخطوة األلولى بعد دفع الرجل الى االرض تبدأ بحركة فعالة متأخرةلرجل النيوض وبوضع ارتخاء عندما تكون الرجل الحرة قريبة من حافة الحاجز، أناامية تأخير الرجل النابضة وسحبيا نحو الحاجز يضمن ابتعاد الرجل القائدة عنرجل النيوض أثناء اليبوط خمف الحاجز مشكمة الخطوة األلولى المناسبة.عندما يصل كعب قدم الرجل القائدة الى حافة الحاجز تبدأ عممية حركةسحب قدم الرجل النابضة فتشكل ازوية ركبة الرجل النابضة تقريباً قائمة من منطقةالعجز ثم تنشربا جانباً واتجاه القدم أفقي والساق منبسطة نحو االسفل وحركة الفخذمرتفعة قميالً نحو األلمام فوثب الحاجز وأثناء لحظة ىبوط الرجل القائدة عمى االرضال يزال عمل الساق النابضة غير منتيي تماماً فعندما تكون ركبة الرجل النابضةباتجاه الركض عند ذلك تيبط القدم عمى االرض مشكمة الخطوة االولى وتمعب ىذه

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي