

تبدأ حركة الرجل الناضجة عند دفعها للأرض قبل الحاجز وتنتهي مع استخدامها إلى الخطوة الأولى بعد دفع الرجل إلى الأرض تبدأ بحركة فعالة متأخرة لرجل النيوز وبوضع ارتخاء عندما تكون الرجل الحرة قريبة من حافة الحاجز، أناسمية تأخير الرجل الناضجة وسحبها نحو الحاجز يضمن ابتعاد الرجل القائدة عن رجل النيوز أثناء اليبوط خمف الحاجز مشكمة الخطوة الأولى المناسبة. عندما يصل كعب قدم الرجل القائدة إلى حافة الحاجز تبدأ عممية حركة سحب قدم الرجل الناضجة فتشكل ازوية ركبة الرجل الناضجة تقريباً قائمة من منطقة العجز ثم تنشرها جانباً واتجاه القدم أفقي والساق منبسطة نحو السفلى وحركة الفخذ مرتفعة قميالاً نحو الأمام فوثب الحاجز وأثناء لحظة ببوط الرجل القائدة عمى الرضال يزال عمل الساق الناضجة غير منتهي تماماً فعندما تكون ركبة الرجل الناضجة باتجاه الركض عند ذلك تيبط القدم عمى الرض مشكمة الخطوة الأولى وتمعّب نده