تبدأ حركة الرجل النابضة عند دفعيا لألرض قبل الحاجز وتنتهي معاستخداميا إلى الخطوة األولى بعد دفع الرجل الى االرض تبدأ بحركة فعالة متأخرةلرجل النيوض وبوضع ارتخاء عندما تكون الرجل الحرة قريبة من حافة الحاجز، أناىمية تأخير الرجل النابضة وسحبيا نحو الحاجز يضمن ابتعاد الرجل القائدة عنرجل النيوض أثناء اليبوط خمف الحاجز مشكمة الخطوة األولى 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 تنشرىا جانباً واتجاه القدم أفقي والساق منبسطة نحو االسفل وحركة الفخذمرتفعة قميالً نحو األمام فوثب الحاجز وأثناء لحظة ىبوط الرجل القائدة عمى االرضال يزال عمل الساق النابضة غير منتهي تماماً فعندما تكون ركبة الرجل النابضةباتجاه الركض عند ذلك تيبط القدم عمى االرض مشكمة الخطوة االولى وتمعب ىذه

Summarized by © lakhasly.com