

إن معظم لاعبي الحواجز يؤدون 8 خطوات للاقترب حتي الحاجز الأول ويجب على اللاعب أن يقترب من الحاجز وهو بكامل استقامته حتى يتمكن من اتخاذ وضع الهجوم المناسب على الحاجز ويجب أن تتم عملية الارتقاء من بحيث يتحقق أفضل مسار منخفض لمركز ثقل الجسم أثناء تخطي الحاجز كما يجب أن يقوم اللاعب بالدفع للأمام على الحاجز مع أداء