

- رمى الرمح -

قواعد وقوانين المسابقة:

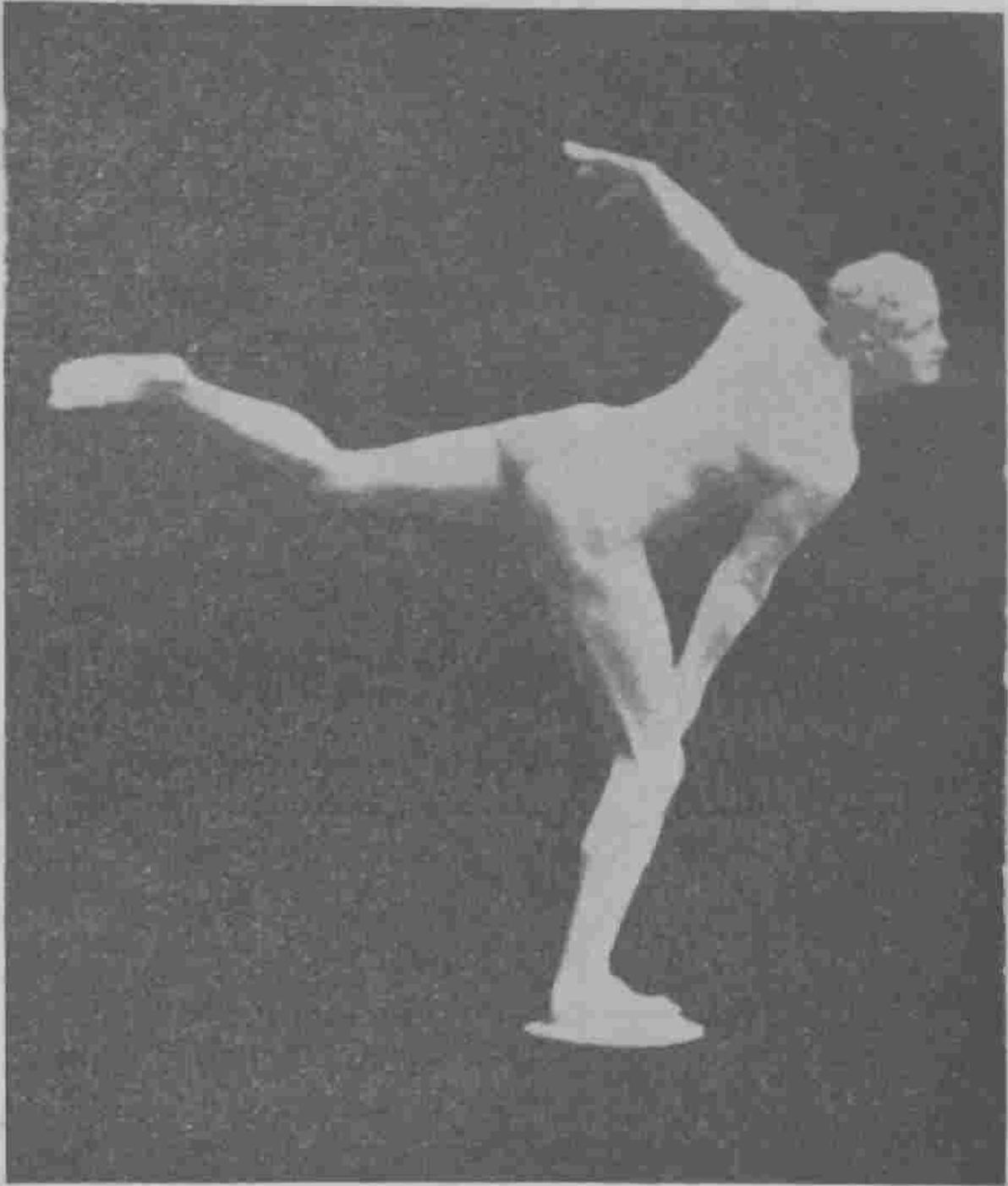
١ - يرمى الرمح من خلف خط البداية المبين على الأرض والذي يكون طوله أربعة أمتار على الأقل .

٢ - يجب مسك الرمح من قبضته .

٣ - تكون الرمية غير صحيحة إذا لم يكن سن الرمح هو أول جزء يلمس الأرض ، أو إذا مر المتسابق فوق خط البداية قبل أن يصل الرمح إلى الأرض .

٤ - يكون الرمح من الخشب وله سن مدبب من الحديد

أو الصلب ويصنع الرمح بحيث لا تزيد المسافة بين طرف حده المدبب ومركز جاذبية ثقله عن متر واحد ولا تقل عن ٧٧ سم ويجب ألا يكون هناك عقد أو شوكات في الخشب ويكون



شکل (۹۴)
رامی الرمح الحدیث عن تمثال دکتور تاپت ما کنزی

للرمح قرب مركز جاذبية الثقل قبضة مصنوعة من شريط عرضه ٢٥ سم أو من خيط سميك ولا يجوز أن يكون له أى قبضة أخرى غير هذه . ولا يجوز أن يزيد محيط حافتها عن الرمح بأكثر من ٢ر٥ سم ولا يقل طول الرمح عن ٢ر٥ متراً ولا وزنه عن ٨٧ر٠ كج .

٥ - يقوم المتسابقون بمحاولاتهم بنفس الترتيب المذكور به أسماؤهم فى البرنامج ما لم يقرر الحكام العدول عن هذا الترتيب ولا يجوز لأى متسابق أن يؤجل إحدى محاولاته إلى دور تال .

٦ - يجب أن يظهر خط البداية بوضوح فيعلم بالجير أو بالطباشير أو بأى وسيلة أخرى وتؤخذ كل المقاسات من من نقطة سقوط سن الرمح على الأرض فى خط متعامد مع خط البداية أو امتداده .

٧ - يستعمل لقياس طول الرمية شريط معدني يوضع أوله عند العلامة الناتجة من سقوط سن الرمح على الأرض ويكون جزؤه الآخر الذي يبين طول الرمية مع الأحكام في الجانب الذي به خط البداية .

٨ - لكل متسابق الحق في ثلاثة رميات وأحسن ثلاثة متسابقين في نهاية الدور الأول يعطى لهم الحق في ثلاثة رميات أخرى . ولكن يجوز للهيئة المنظمة أن تقرر نتيجة المباراة على أساس الدور الأول وفي هذه الحالة يجب إعلان ذلك في البرنامج . وتحتسب للمتسابق دائماً أحسن رمية في جميع محاولاته .

٩ - الرمية الخطأ أو ترك الرمح يسقط من اليد يعتبر محاولة للرمي ولكن إذا كسر الرمح في رمية صحيحة فلا تعتبر محاولة .

١٠ - إذا تعادل متسابقان أو أكثر فيعطى لكل منهما الحق في رميتين إضافيتين ولا تحسب هاتان الرمتان إلا إذا زادتا عن المسافة التي وصل إليها المتسابقان أولاً أما إذا لم تزد فتعد المسابقة بينهما « متعادلة » ويكون الغرض من المحاولات التالية تقرير ترتيب المتسابقين المتعادلين فقط .

١١ - يراعى عند حكم المسابقة ما يأتي :

أ - تعيين قاضي لملاحظة المتسابقين عند خط البداية ليرى أن القواعد مرعية .

ب - تعيين قاضي لوضع علامة عند النقطة التي يسقط عندها سن الرمح .

ج - تعيين قاضي للمساعدة في قياس طول الرمية .

د - تعيين شخص لأرجاع الرمح بعد الرمي .

هـ - تعيين مذيع الأعلان اسم ورقم المتسابق والمسافة
التي رماها .

...

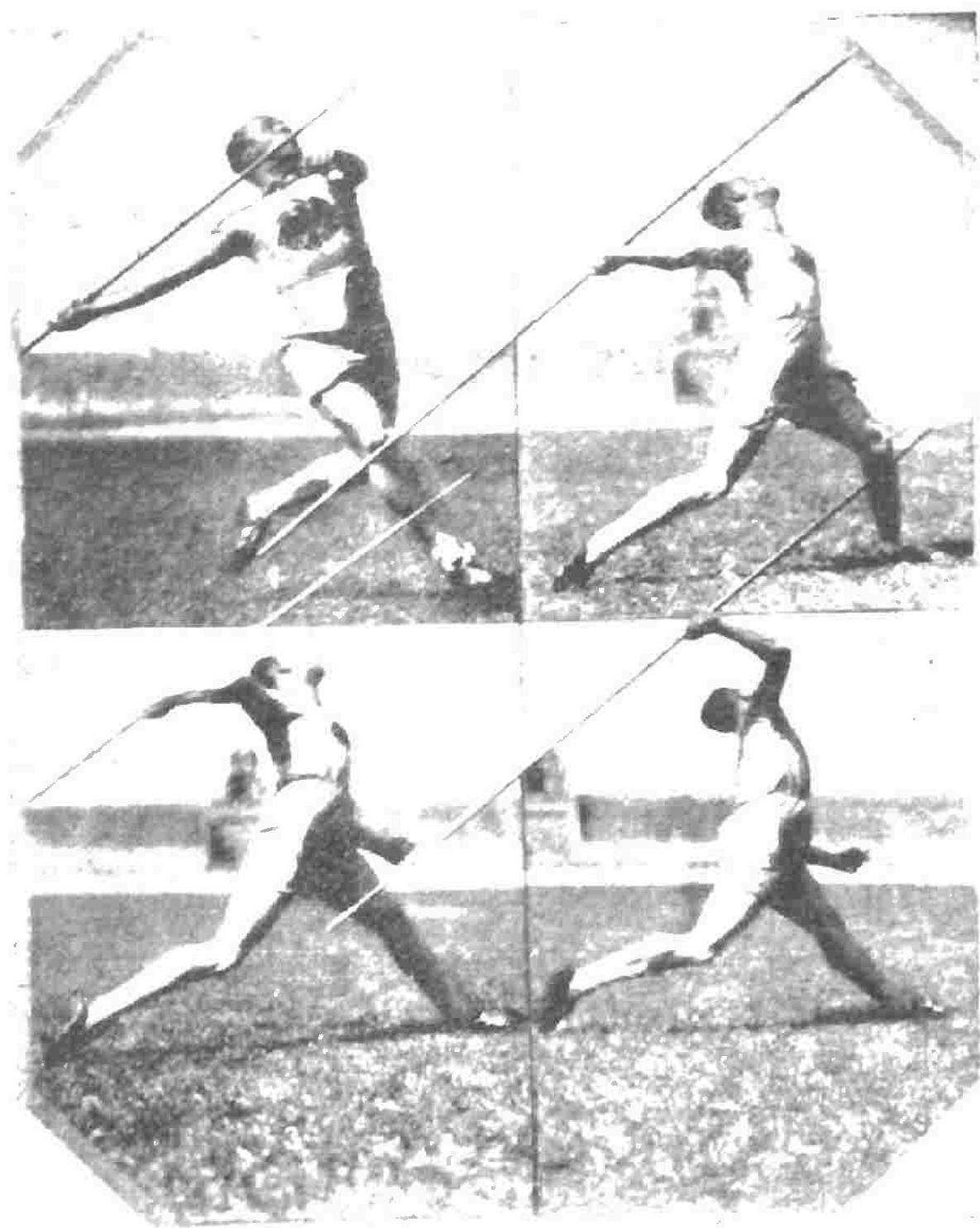
وصف حركة رمى الرمح

يمسك المتسابق الرمح في يده اليمنى بحيث يكون سنه
المدبب للأسفل ويكون الرمح موضوعا في اليد بحيث يكون
أصبع السبابة تحته يسنده ويكون وضع الرمح في اليد بحيث
تكون اليد بجوار الأذن اليمنى وفوق الكتف الأيمن مباشرة
ومن هذا الوضع يجرى المتسابق مسافة ٢٠ مترا تقريبا ويبدأ
الجرى بالرجل اليمنى التي يرفع ركبها عاليا ويمد مرفق اليد
اليمنى للخارج وتتحرك اليد اليسرى بعرض الجسم كما في الجرى
مع ثنيها عند المرفق قليلا ويميل الجسم للأمام كما في الجرى
ويجب أن تضرب القدم اليمنى الأرض بشدة في خطواتها

الأولى ويجب أن يكون الجرى بسرعة . وقبل أن يصل المتسابق إلى خط الرمي بمسافة أربعة أمتار تقريبا وعند ما تكون رجلاه اليسرى هي المتقدمة يبدأ المتسابق في تحريك ذراعه الأيمن للخلف على امتداده مع بقاء الجسم مواجهها للأمام لليمين وتحرك الذراع اليسرى بعرض الجسم وفي الوقت نفسه يقفز المتسابق للأمام على رجلاه اليسرى للأمام ويلاحظ أن الجذع يبقى مستقيما طول الوقت ويكون مقدم الذراع الأيسر موازيا للرمح ويكون سن الرمح في هذا الوقت في مستوى أقل من مستوى ذقن المتسابق .

وعندما يأخذ المتسابق وضع الرمي تبدأ حركة الذراع اليمنى فيدور الذراع الأيمن من اليسار لليمين من عند الكتف وتبقى رأس المتسابق مواجهة للأمام وعند ذلك يقفز المتسابق على رجلاه اليسرى للأمام وفي الوقت نفسه يبدل فتقدم رجلاه

اليمنى إلى نقطة قبل خط الرمي بحوالي مترين ويكون طول القفزة حوالى مترا ونصف أو أكثر قليلا ولكن يجب عمل هذه القفزة بقوة . وقبل أن تنزل الرجل اليمنى للأرض تكون الرجل اليسرى التى قفز بها المتسابق قد تحركت للأمام وسبقت اليمنى ويلاحظ وجوب عدم ارتفاع الرمح عن مستوى العينين ويجب أن يكون مرفق الذراع الأيسر فى هذه اللحظة فى مستوى الأنف وتكون قبضة اليد اليسرى قرب الكتف الأيمن كفى شكل ٩٥ وتبدأ حركة رمي الرمح حينما يكون الذراع الأيسر والكتف الأيسر مواجهين للأمام فى اتجاه الرمية وعندما تتحرك الرجل اليسرى للأمام وتكون ممدودة عند الركبة وتنتهى حركة دوران الذراع اليمنى ويكون الكتف الأيمن متجها لأعلى وتكون اليد اليمنى خلف الرأس فى مستواها ويتم ذلك بثنى الذراع اليمنى عند المرفق قليلا وبهذه الطريقة



شكل (٩٥)

— خطوة التبديل في رمى الرمح —

يرتفع الرمح كله لأعلى فوق مستوى الرأس ويجب مراعاة عدم ثني الجذع للخلف وأيضاً عدم رفع سن الرمح لأعلى ومن المهم جداً أن تكون اليد اليمنى في هذه اللحظة خلف الرأس في خط على امتدادها ويلاحظ أن رمي الرمح يكون من فوق الكتف لا من جانبه وأن رأس الرمح لا يتجه لأعلى أثناء الرمي. ويبدأ الرمح في مغادرة اليد عندما تلمس الرجل اليسرى الأرض وتتحرك الركبة اليمنى وهي مثنية للأمام ويبدأ لف الكتفين بحركة عنيفة من اليمين لليسار وحركة الكتفين هذه تضع اليد اليمنى خلف الكتف مباشرة ويجب ملاحظة أن تكون اليد للخلف على قدر الأمكان وأن يكون المرفق لأعلى ما يمكن ويراعى ألا يتجه سن الرمح لأعلى أو للجانب وفي الوقت الذي يبدأ فيه حركة لف الكتفين تدفع الرجل اليمنى الوسط الأيمن لأعلى وكل الجسم للأمام حتى يصبح

الكتفان مواجهين للأمام ولكن يجب عدم خفض الكتف الأيسر وإلا لف الجسم كله لليسار وحينئذ تضعف قوة الجسم اللازمة للرمى ويلاحظ أن الرجلين تكونان في ذلك الوقت في خط مستقيم متجهتين للأمام كما في حركة المشي ويترك الرمح اليد حينما تكون عمودية فوق الكتف مباشرة ويكون الجسم في ذلك الوقت ممدودا لآخره في كل أجزائه ومدفوعا بالرجل اليمنى وتقاومه الرجل اليسرى المثبتة في الأرض وتقاوم الركبة اليسرى الجسم وتستمر اليد في حركتها لتعطى الرمح حركة دفع نهائية بالمعصم والأصابع ويلاحظ عدم انخفاض الكتف الأيسر وعدم ترك اليد اليسرى تتحرك للخلف بدون وعى ويجب دفع الجسم بقوة لليمين رغم مقاومة الرجل اليسرى له وعدم خفض الكتف الأيسر وتتبع اليد اليمنى حركة الرمح في سيره ويساعد الكتف الأيمن

في حركة الرمي ولا تنشئ الركبة اليسرى مطلقا . ويجب أن يتبع الجسم حركة الرمح في الاتجاه الذي يقذف فيه ولكن تبقى الرجل اليسرى مقاومة لحركة لف الجذع لليسار وبعد أن تتم حركة الرمي مباشرة يقوم المتسابق بالحركة العكسية فيترك المقاومة برجله وركبته اليسرى وتندفع الرجل اليمنى للأمام بقوة وتنزل على الأرض قبل خط الرمي بعدة سنتيمترات ويتحرك الذراع الأيسر للخلف وتتم هذه الحركة العكسية بقفزة صغيرة سريعة . وتبين الصورة رقم ٩٦ حركة المتسابق في رمي الرمح من بدايتها إلى نهايتها .

شكلاً (٩٦)



— حركة اللاعب في رمي الرمح من بدايتها انهاءيتها —

نصائح وإرشادات عامة عن رمي الرمح

يجب التدريب على رمي الرمح بكل تؤدة ، وتعلم خطوات الرمي خطوة خطوة فيتعلم المتسابق أولا الجري إلى خط الرمي حتى يعرف عدد خطواته قبل الرمي تماما وكذلك طول كل خطوة ويتعلم أيضا مسك الرمح والجري به مع تثبيت اليد اليمنى وعند ما يصبح المتسابق قادرا علي أن يصل بقدمه اليسرى إلى خط مرسوم قبل خط الرمي على مسافة أربعة أمتار منه تقريبا وأن يصل إلى خط ثان مرسوم قبل خط الرمي أيضا بمسافة مترين بالرجل اليمنى يمكنه أن ينتقل بعد ذلك إلى الخطوات التالية في رمي الرمح ويحسن التدريب على مسك الرمح بالمشي في الملعب ورميه بحيث يقع على بعد ستة أمتار أمام المتسابق ويجب أن يكون الرمي من فوق الكتف لآمن جانبه فأن الرمي من جانب الكتف لا يمكن أن يكون

لمسافة طويلة زيادة على أنه يضر بمرفق المتسابق الأيمن ومن المهم جدا التدرب على طريقة الرمي أولا على الثابت ويجب أن يكون الجسم متزنا وثابتا أثناء الجرى وأن يكون سن الرمح متجها لأسفل لكيلا يرتفع لأعلى عندما يتخذ الجسم وضع الرمي . ولا مانع من التمرن على مسك الرمح هكذا والسير به أولا ثم بجرى بطيء بعد ذلك ثم بعد اتقان كل ذلك يمكن التمرن مع الجرى السريع ولا يجوز للمتسابق أن يحاول الرمي قبل اتقان الجرى . ويجب أن يكون المتسابق قادرا على تحريك يده اليمنى للخلف ومد ذراعه للأخر قبل أن يصل إلى خط الرمي بأربعة أمتار بدون أن يقلل من سرعة جريه ومن المهم جدا أن يتعلم المتسابق الانتقال من وضع الجرى إلى وضع الرمي وهو بأقصى سرعة . ومن وضع الرمي يجب أن يتمرن المتسابق على القفز على الرجل اليسرى للأمام مع ملاحظة

عدم ثنى الجذع للخلف وعدم رفع سن الرمح لأعلى بثني راس
اليد للخلف . ويلاحظ أن حركة رمي الرمح تأتي حينما يكون
الذراع الأيسر . والكتف الأيسر مواجهين للأمام في اتجاه
خط الرمي وليس من حركة أف الجذع للأمام ولأعلى جهة
اليسار . وإذا توجه سن الرمح إلى أعلى كان ذلك داعيا إلى
ارتفاعه عند الرمي بدلا من أن يسير للأمام مسافة أطول
ويلاحظ أن يكون ترك الرمح من اليد في الوقت الذي تكون
فيه اليد في أعلى نقطة لها فوق الكتف وتكون عمودية عليه
وإذا ترك الرمح قبل ذلك فإنه يتجه لأعلى وإذا ترك بعد ذلك
فإن ضغط أصابع اليد عليه يجعله ينزل الأرض بسرعة وفي
الحالتين تقصر مسافة الرمي . وبعد رمي الرمح مباشرة تتم
الحركة العكسية فتتحرك الرجل اليمنى للأمام واليسرى للخلف
على أن تنزل اليمنى قبيل خط الرمي إذا أنها إذا صرت فوقه

لا تحتسب الرمية ويجب التمرن على الحركة العكسية حتى يتقنها المتسابق . ويحسن جدا الا اكتفاء بالتمرين على رمي الرمح للمسافة مرة أو اثنتين أسبوعيا وتخصص باقى الأيام للتمرن على أتقان تفاصيل الرمي .

...

أبطال رمي الرمح وأرقامهم

الرقم العالمي	٧٦ر٦٦	مترا م .	جارفينين	فنلندا	١٩٣٤
« الأولي »	٧٢ر٧٢	»	»	»	١٩٣٢

...

أبطال رمى الرمح وأرقامهم

١٩٠٨	ا . ليمنج	السويد	٨٣ ر ٥٤	مترا
١٩١٢	» »	»	٦٤ ر ٦٠	»
١٩٢٠	ج . ميرا	فنلندا	٧٨ ر ٦٥	»
١٩٢٤	» »	»	٩٦ ر ٦٢	»
١٩٢٨	ا . لوندكوست	السويد	٦٠ ر ٦٦	»
١٩٣٢	م . جارفينين	فنلندا	٧٢ ر ٧٢	»
١٩٣٦	ج . ستوك	ألمانيا	٨٤ ر ٧١	»

...

تمرينات خاصة للمتسابقين في رمي الرمح

التمرين الأول

يقف المتسابق في وضع المشي مع فتح الرجلين بخطوة متسعة ويكون اتجاه القدم اليسرى للأمام وتكون الرجل مشدودة أما القدم اليمنى فتتجه لليمين مع ثني الركبة اليمنى قليلا وتتحرف الحرقفتان قليلا من اليسار لليمين ويواجه الصدر جهة اليمين ويكون الظهر مستقيما والرأس مدفوعة للخلف قليلا جداً وتتجه الذقن في اتجاه الكتف الأيسر ويكون الذراع الأيسر بعرض الجسم بقصد حفظ التوازن مع ملاحظة ثنيه عند المرفق وتكون اليد اليسرى في مستوى الصدر . يقف الممرن أوزميل للمتسابق خلفه ويضع باطن كفه الأيسر خلف مرفق المتسابق الأيسر ويقبض المتسابق أصبعي السبابة والأوسط من يد الممرن اليمنى وبعد ذلك يجذب الممرن يد المتسابق اليمنى

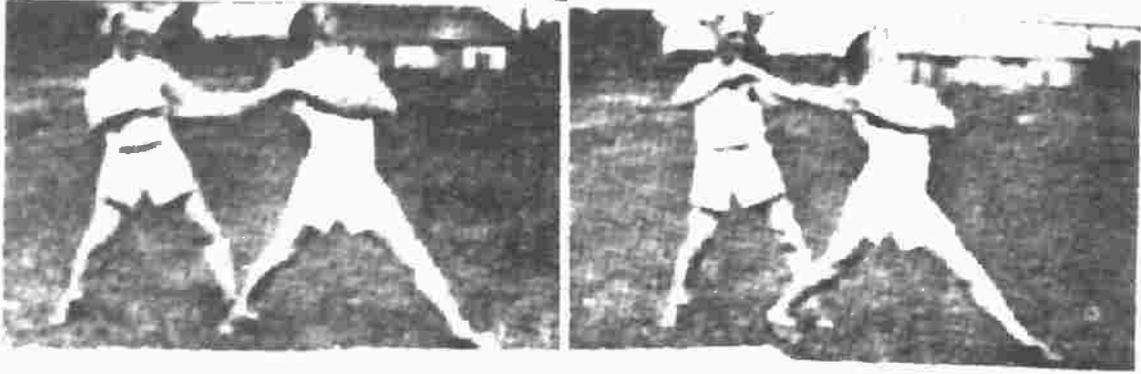
للخلف حتى تصبح مشدودة للآخر ويجب مراعاة بقاء الجسم قائما . بعد ذلك يبدأ المتسابق في لف الجذع من اليمين إلى اليسار ضد مقاومة الممرن له ويلاحظ وجوب عدم ثني الجذع للخلف ولكن تثني الرأس قليلا لليسار وينثني أيضا الذراع الأيمن عند المرفق وتتم حركة لف الجذع مع ثني الذراع الأيمن وبعد ذلك يبدأ الممرن في توجيه مرفق المتسابق الأيمن للأمام ولأعلى بالضغط عليه بباطن الكف الأيسر ومع حركة لف الجذع وثني الذراع يثني المتسابق ركبته اليمنى للداخل مع رفع كعب قدمه اليمنى لتدور هذه القدم على باطنها ويتجه الكعب للخلف والمشط للأمام وحركة القدم هذه هامة جدا ويجب على الممرن أن يضبط حركة الجذب ضد قبضة المتسابق بيده اليمنى على أصابع الممرن لتبقى اليد خلف الجسم ويجب عليه أن يحاول رفع مرفق المتسابق عند ثني الذراع لأن ذلك يعود

المتسابق على رمي الرمح من فوق كتفه بدلا من جانب الكتف
وفي هذه اللحظة يجب أن يكون الصدر والوسط والكتفين
مواجهين للأمام ويكون الرأس والجذع قائمين ويرتفع الذراع
الأيسر وهو لا يزال منثنيا ويصبح مرفقه أعلى من مستوى
الكتف قليلا بينما تكون اليد تحت مستوى الكتف قليلا
ويجب على الممرن أن يحفظ يد المتسابق اليمنى للخلف ويدير
بيده اليسرى مرفق المتسابق للداخل ولأعلى حتى يصير
أعلى الذراع الأيمن عموديا فوق الكتف ومقدم الذراع موازيا
للأرض ويكون اتجاه باطن كف المتسابق الأيمن لأعلى على
امتداد مقدم الذراع . ومن هذا الوضع يفرد المتسابق كل
جسمه ويرفع ذراعه الأيمن لأعلى ما يمكن بحيث يكون فوق
الكتف الأيمن مباشرة وينتقل ثقل الجسم كله للأمام رغم
بقاء الجذع والرأس عموديين على الأرض ويصبح باطن كف
المتسابق أفقيا وتكون الرجل اليمنى مشدودة للآخر ويكون

المتسابق على مشط القدم اليمنى . أما الممرن فيقاوم جذب يد المتسابق اليمنى إلى درجة محدودة مراعيًا أنها تتحرك بحيث يصبح الكف لأعلى في وضع فوق الكتف الأيمن تماما وتكون الذراع ممدودة للآخر . وفي أثناء ذلك يكون الممرن قد تحرك حتى يصبح راجبا على رجل المتسابق اليمنى من الخلف وينقل يده اليسرى من خلف مرفق المتسابق الأيمن إلى وضع تكون فيه تحت مقدم الذراع الأيسر للمتسابق لمنع من خفض كتفه لأسفل لكي يبقى الذراع الأيسر منتصبا ومقدمه موازيا للأرض وكف اليد اليسرى مواجهها للأرض . ويجب عمل هذه الحركة باليد الأخرى مع تكريرها عدة مرات وتبين الصورة رقم ٩٧ كيفية عمل الحركة

التمرين الثاني

يقف المتسابق في وضع المشي مع رفع ذراعه الأيمن لأعلى



التمرين الأول
في رمي الرمح

شكل (٩٧)

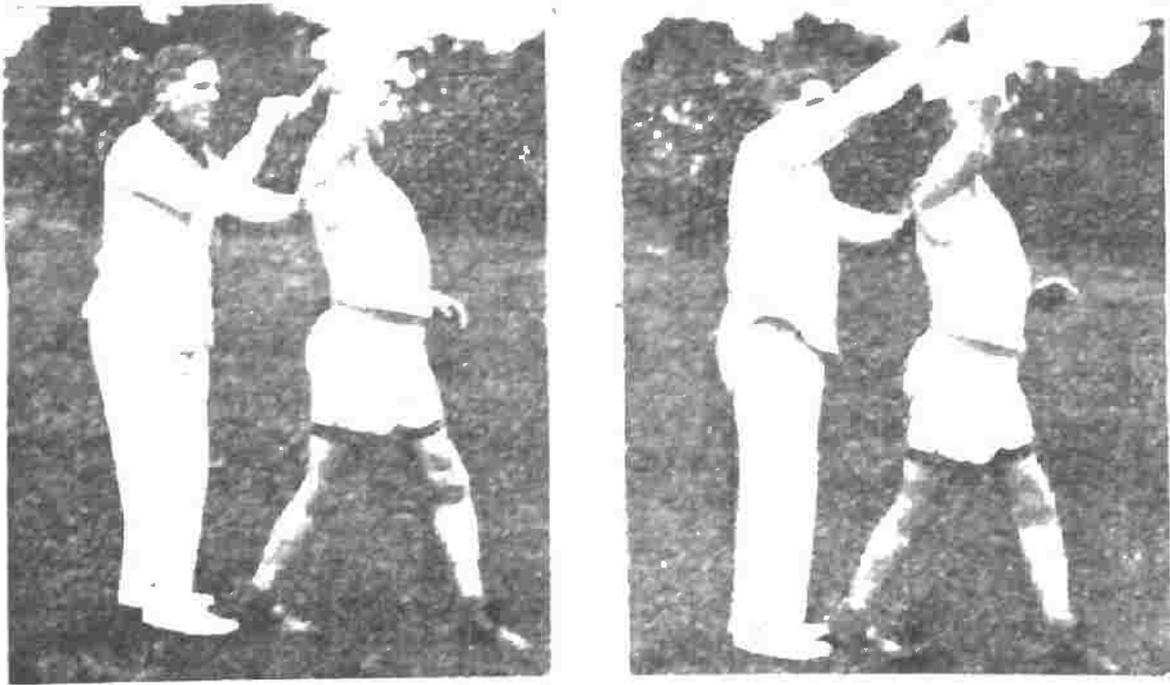


عموديا على الكتف مع ثنيه بالكامل بحيث يكون المرفق متجهما لأعلى ويكون ظاهر الكتف ملامسا لخد المتسابق ويكون الجسم عموديا والذراع مرتخيا ومعلقة من الكتف ويقف الممرن أو زميل له خلفه ضاغطا كفه الأيسر على لوح كتف

المتسابق الأيمن ويشبك الممرن أصابع يده اليمنى في أصابع
يد المتسابق اليسرى أيضاً ويضغط الممرن كتف المتسابق الأيمن
للأمام ليمنع ثني الجذع للخلف ويلاحظ الممرن أيضاً أن
المتسابق لا يخفض كتفه الأيسر للأسفل وإلا ضاعت الفائدة
من التمرين وبعد ذلك يمد المتسابق مقدم الذراع لأعلى ضد
مقاومة الممرن مع مراعاة أن يكون المدمصحوباً بحركة دوران
مقدم الذراع للخارج التي يكون من نتائجها أن يصبح باطن
الكف مواجهاً للخارج حينما يتم مد الذراع للآخر ويجب
أن يلاحظ الممرن أن المتسابق لا يدور بمرفقه للخارج أثناء
مد الذراع ويجب عمل هذه الحركة يومياً مرات متزايدة إلى
أن يشعر المتسابق بالتعب كما يجب عمل التمرين بالذراع الآخر
أيضاً وتبين الصورة رقم ٩٨ كيفية أداء الحركة

التمرين الثالث

يقف المتسابق وقفة عادية ماسكاً الرمح بيده اليمنى



(شكل ٩٨)

الموضوعة فوق الكتف الأيمن مباشرة ويكون هذا الذراع
منتشياً ويتجه المرفق للخارج ثم يرفع المتسابق عقب رجله
اليسرى ويلف الجذع بسرعة من اليسار لليمين ويحرك الرجل
اليمنى للأمام لا بعد ما يمكن ويحرك الذراع الأيسر للخلف
بعرض الجسم وفي نفس الوقت يمد الذراع الأيمن للخلف
حتى يصبح الرمح والذراع والكتفين في خط واحد . ويجب

مراعاة بقاء الجذع قائما وأن تدور الرأس لليسر حتى تصبح الذقن مواجهة للأمام فوق الكتف الأيسر وتكرر حركة مرجحة الرجلين ولف الجذع مع مد الذراع الأيمن للآخر عدة مرات وبعد التدريب على الحركة من وضع الوقوف يقوم بها المتسابق أثناء المشي ثم أثناء الجري .

التمرين الرابع : يقف المتسابق وقفة معتادة مع توجيه

مشط القدم اليمنى للخارج ثم يحرك الرجل اليسرى ويثنى ركبتيها قليلا ثم يرفع ذراعيه حتى يصبح المرفقين في خط مستقيم واحد مع الكتفين ومقدمها متعامدين عليهما وتتجه الرأس لليسر حتى تصبح الذقن فوق الكتف الأيسر ثم تتحرك الرجل اليسرى للأمام ولا أعلى مع رفع عقبها قليلا وتتجه ركبتيها للداخل ويلاحظ أيضا وجوب ثني الركبة اليمنى قليلا وعند ما تبلغ الرجل اليسرى أعلى نقطة لها في حركتها للأمام ولا أعلى

تتحرك الركبة اليمنى للداخل ويلف الجذع بسرعة من اليمين
لليسار بحركة سريعة من الكتفين ويكون دوران الجسم على
باطن القدم اليمنى عند ما تصل القدم اليسرى للأرض ويدفع
الوسط الأيمن لأعلى وللأمام وعندما يدور الكتفان من
اليمن لليسار ينخفض الذراع الأيسر حتى يصبح مقدمه
موازيا للأرض ولكن لا ينخفض الكتف الأيسر لأسفل
ويبقى الذراع الأيمن بجوار الرأس ويكون مرفقه متجهما
للأمام . وتفيد هذه الحركة في تعليم المتسابق حركة الانتقال
من الوضع الذي يكون فيه الجسم أثناء الجرى إلى الوضع الذي
يكون فيه عند الرمي ويجب عملها من ٦ إلى ١٢ مرة .

التمرين الخامس : يقف المتسابق متخذاً الوضع الذي

يكون فيه الجسم عندما ينوى رمي الرمح من وضع الوقوف
ويكون القدمان بعيدتين عن بعضهما حوالي ثلاثة أرباع المتر

ويتجه المشطان للخارج وتنثني الركبتان قليلا وتتجه الركبة اليمنى للداخل قليلا أيضا وينثني الذراع الأيسر ويكون مقدمه بعرض الجسم موازياً للأرض أما الذراع الأيمن فيكون ممدوداً لآخره للخلف ويكون باطن كف هذا الذراع متجهها لأعلى أما الرأس فتتجه لليسار بحيث تكون الذقن فوق الكتف الأيسر . ويضع الممرن أوزمبل للمتسابق يديه على ذراع المتسابق الأيمن ويكون باطن كفي الممرن مواجهين للأرض وتكون يد الممرن اليسرى فوق المرفق مباشرة واليسرى في منتصف المسافة بين المرفق والمعصم ، ومن هذا الوضع يحاول المتسابق رفع ذراعه عدة سنتيمترات ضد مقاومة الممرن الشديدة . ويجب عمل هذا التمرين بالذراع الأيمن ثم بالأيسر ستة مرات لكل ذراع بالتبادل .

التمرين السادس : يجلس المتسابق والممرن أوزمبل

للمتسابق في مواجهة بعضها كل على كرسى وتكون عضلات المتسابق مرتخية وبضع الممرن يده اليسرى تحت مرفق المتسابق ويمسك معصم اليد بيده اليمنى ثم يبدأ في تدوير مقدم الذراع في حركة دائرية للخارج مع عدم تحريك المرفق من موضعه ويقوم الممرن أولاً بتحريك اليد بدون أى مجهود من جانب المتسابق ثم بعد ذلك يحركها المتسابق وحده ويساعده الممرن في توجيهها فقط ثم بعد ذلك يقوم بها المتسابق ضد مقاومة مناسبة من الممرن . وتبين الصور في شكل ٩٩ كيفية عمل التمرين

التمرين السابع : يقوم المتسابق بأداء هذه الحركة مع حمل

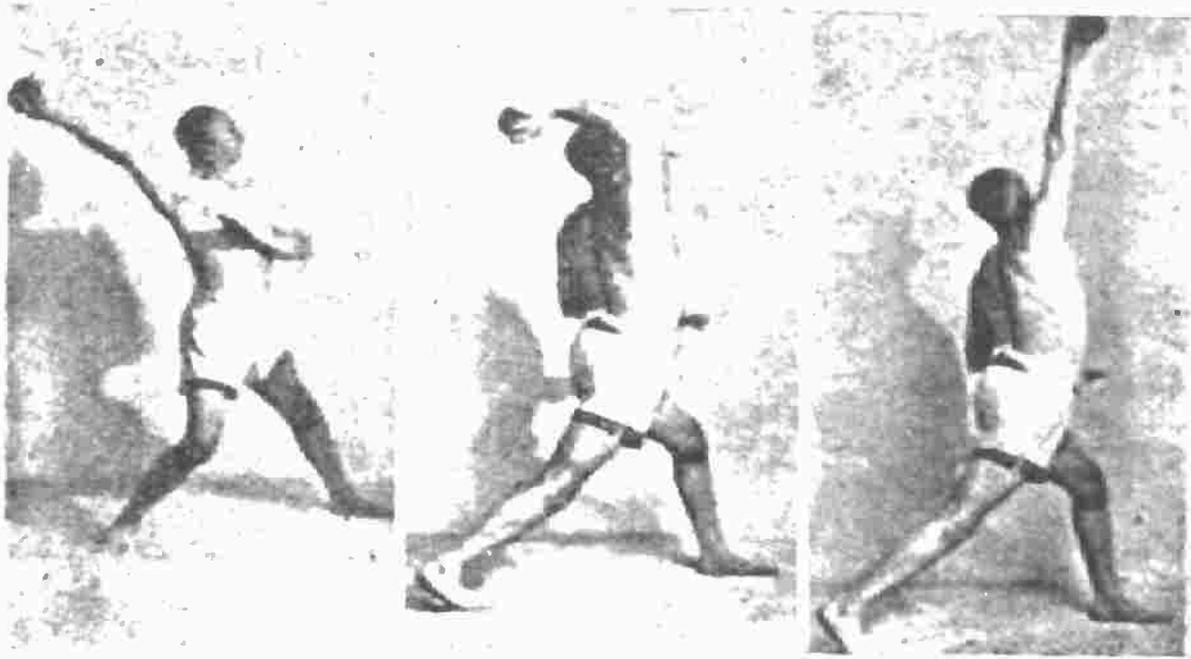
جلة في اليد ثقلها ثلاثة أو أربعة كيلوجرامات ويقف المتسابق فأمحاً رجليه في وضع المشى وتكون المسافة بين القدمين حوالي متراً واحداً وتكون الرجل اليسرى مشدودة للآخر



شكل (١٥٩)

ومشطها متجهاً للداخل وتنشئ الركبة اليمنى قليلاً ويتجه مشطها للخارج ويكون الجسم عمودياً واجذع والوسط مواجهاً لليمين وتكون الرأس قائمة أيضاً وملبقة لليسار والذقن فوق الكتف الأيسر أما مقدم الذراع الأيسر فيكون بعرض الجسم وتكون الذراع اليمنى مشدودة لأعلى وللخلف من الكتف ويجب مراعاة أن يكون المعصم على امتداد الذراع فلا ينثنى للأمام أو للخلف. وينتقل الجسم من هذا الوضع

فتتحرك الركبة اليمنى للداخل حتى تصبح سابقة للقدم الذي يكون على المشط في هذه اللحظة بينما تنثني الركبة اليسرى قليلاً وينقل ثقل وتوازن الجسم للأمام وينتج من دفع التوسط الأيمن لأعلى أن يصبح الوسط مواجهها للأمام وفي الوقت نفسه يتحرك الجسم من اليمين لليسار بسرعة وبقوة حتى يصبح الكتفان مواجهين للأمام أيضاً وفي أثناء ذلك ينزل المرفق الأيسر إلى مستوى الوسط بينما يكون مقدم الذراع الأيسر موازياً للأرض ويجب بقاء الجسم عمودياً وألا ينزل الكتف الأيسر لأسفل بل يبقى في مستوى الكتف الأيمن وعند ما يدور الجذع من اليمين لليسار يتحرك الجانب الداخلي لأعلى الذراع الأيمن المنثني إلى أن يلامس الرأس من جهة اليمين بينما يكون أعلى الذراع عمودياً على الكتف الأيمن ومقدم الذراع موازياً للأرض ويكون المرفق موجهها للرمية ويجب مراعاة عدم ثني الجذع للخلف وعدم إسقاط الكتف



شكل (١٠٠)

الأيسر عن مستوى الأرض وعدم شد المعصم على مقدم
الذراع وعدم ثني الرأس بعيداً عن الذراع الأيمن في هذه
اللحظة ويجب دفع الصدر للأمام ومن هذا الوضع يمد الذراع
الأيمن لآخره لأعلى حتى يصبح الذراع عمودياً على الكتف
الأيمن وفي أثناء ذلك ينتقل ثقل وتوازن الجسم للأمام كنتيجة
لرفع عقب القدم اليمنى ولاكن يجب مقاومة هذه الحركة بشد

الركبة اليسرى التي يجب ألا تكون منثنية عند الرمي وعند تمام هذه الحركة يكون الذراع الأيمن ممدوداً لأعلى والمعصم على امتداده عمودياً على الكتف ولا ينزل مقدم الذراع الأيسر المنثنى عن مستوى الوسط ويجب عمل هذه الحركة بالذراع الأيمن ثم بالذراع الأيسر ستة مرات لكل ذراع بالتبادل . وتبين الصورة رقم ١٠٠ كيفية أداء الحركة