

اولا/ مرحلة البداية :

يوضع البار (الشفة) أفقياً امام الرباع ويكون نظر الرباع الى الامام ومواجهه الى الحكام، ويكون الظهر مشدود ومسطح وغير محدب، وتكون الفتحة ما بين القدمين بعرض الاكتاف او اعرض بقليل والامشاط تؤشر الى الخارج، وتكون عرض مسكة اليد الى البار بعرض الاكتاف أو اعرض بقليل.

ثانيا/ مرحلة السحب الأولى:

تبدأ هذه المرحلة لحظة انتزاع الثقل من الطبلية حتى وصوله إلى مستوى الركبتين، أذ يحتاج الرباع في هذه المرحلة الى تسليط أقصى قوة عضلية للتغلب على المقاومة المرفوعة لانتزاع الثقل من الارض (الطبلية)، إذ يعمل الرباع إلى فتح زوايا مفاصل الكاحلين والركبتين والوركين، ويكون عظم الساق تقريباً إلى الوضع العمودي، ويصل ارتفاع الثقل في هذه المرحلة (31%) من طول الرباع.

ثالثا/ مرحلة السحب الثانية:

تتوسط مرحلتى السحبة الأولى والثانية (حركة الركبتين) وتبدأ لحظة اجتياز الثقل مستوى الركبتين، وتنتهي عند الجزء السفلي من الفخذين. ومرحلة السحبة الثانية هي من أهم مراحل الأداء إذ تتميز بإطلاق الرباع لأقصى قوة انفجارية استعداداً لمرحلة السقوط تحت الثقل وتسمى بمرحلة التعجيل النهائي يتم تسليط وإنتاج هذه القوة من خلال الامتداد الانفجاري للرجلين والجذع ورفع حزام الكتفين للأعلى والخلف والارتكاز على أصابع القدمين أو الامشاط، وتبدأ هذه المرحلة من لحظة اجتياز الثقل إلى مفصل الركبة وبداية الجزء السفلي للفخذين حتى وصول الرباع إلى وضع الامتداد الكامل.

رابعا/ مرحلة الامتداد الكامل والطيران:

بعد وصول الرباع إلى وضع الامتداد الكامل، ويصل الرباع في هذه المرحلة إلى وضع الامتداد الكامل في مفاصل الجسم، ويكون وضع جذعه اقرب إلى العمودي مع ميلان قليل إلى الخلف، وعندما يصل الثقل إلى ارتفاع مستوى الحوض تقريباً ينتقل الرباع إلى مرحلة الهبوط السريع (الطيران) تحت الثقل .

خامسا/ مرحلة الهبوط تحت الثقل:

وتبدأ هذه المرحلة من لحظة وصول الرباع إلى وضع الامتداد الكامل حتى استقراره في وضع القرفصاء والثقل على اكتاف الرباع ومرفقان اليد تؤشران الى الامام في قسم الكلين جالس، إذ تصل زوايا مفاصل الجسم إلى أقصى انثناء لها في هذه المرحلة ويكون الجذع مائلاً قليلاً إلى الأمام والنظر متجه إلى الأمام، ويكون وضع الظهر مسطحاً وعضلاته مشدودة، وان سقوط الرباع تحت الثقل لا يتم بفعل الجذب الأرضي فقط ولكن بسبب التعامل الفعال مع الثقل.

سادسا/ مرحلة النهوض والاتزان:

بعد مرحلة الهبوط تحت الثقل تأتي مرحلة النهوض والاتزان وفي هذه المرحلة يحتاج الرباع تسليط قوة كبيرة للتغلب على الوزن المرفوع والتي تكون عكس الجاذبية الارضية، وفي نهاية هذه المرحلة يتطلب من الرباع الاتزان والثبات استعداداً لتأدية القسم الثاني من الرفع وهو (Jerk).

القسم الثاني (Jerk)

اولا/ الوضع الابتدائي (التهيؤ): يقف الرباع بشكل عمودي والمسافة بين القدمين بقدر عرض الوركين أو أضيق منهما بقليل، وتكون مفاصل الركبتين والوركين ممدودة، وتكون عضلات الجذع والرجلان مشدودتان وامشاط القدمين تؤشر الى الخارج قليلاً، وتكون اليدين في وضع مريح للجذع وغالباً ما تكون اعرض قليلاً من الكتفين والمرفقان يكونان للجانب قليلاً، ويؤشران باتجاه الأمام والرأس يميل عادة إلى الخلف قليلاً والثقل مستقر على الترقوتين والعضليتين الدالتين .

ثانيا/ ثني الركبتين: ويبدأ الرباع بثني الركبتين بزاوية تقدر ب (10 - 15) درجة وتكون الركبتان قليلاً إلى الخارج والجذع بوضع منتصب دون تغيير في وضع الكتفين، ويجب أن لا تكون مسافة النزول مبالغاً فيها لان الرباع سيواجه صعوبة في الامتداد ويقلل من سرعة وقوة الدفع للأعلى، وينبغي أن يتم الثني والقدمان بكامل استنادهما على الأرض، ويكون الثقل مستقراً على الصدر ومحتفظاً بوضعه المريح والمسيطر عليه واليدين غير قابضتين على الثقل بقوة.

ثالثا/ مد الركبتين والذراعين: بعد وصول الرباع إلى أوطئ نقطة في الثني التمهيدي تبدأ مفاصل الكاحلين والركبتين والوركين بعملية المد بسرعة حتى الوقوف على مقدمة القدمين، ويكون الجذع معتدلاً والنظر موجهاً إلى الأعلى قليلاً، ثم يبدأ المرفقان بعملية المد ويصل الشفت في هذه المرحلة الى مستوى الجبين (الكصه) او الى مستوى الحاجبين.

رابعا/ الطيران : عندما يصل الرباع إلى وضع الامتداد الكامل ووصول الثقل إلى مستوى الحاجبين تنطلق الرجلان بأقصى سرعة للأمام والخلف (حركة المقص)، تقديم الرجل القائدة الى الامام وتكون بزاوية 90 والرجل الخلفية تكون على الامشاط وممدودة وتكون مشدودة من مفصل الركبة، ويكون أمشاط الرجلين الاثنتين مؤشرة الى الامام.

وان التحكم بالثقل في مرحلة فتح الرجلين أماماً وخلفاً بالغة الأهمية لنجاح النتر فإذا لم تؤدي الحركات بوقت واحد تكون الحركة غير جيدة، ويكون توزيع الثقل بين الرجلين إلا أن الثقل الأكبر يكون واقعاً على الرجل الأمامية، ويكون الثقل فوق الجزء الخلفي من الرأس وعند إسقاط خط عمودي من الثقل إلى الطبله فانه يمر في مؤخرة الرأس ومفصلي الكتفين ومنتصف الورك .

خامسا / سحب الرجل الامامية ومن ثم الخلفية ويجب أن يكونان القدمان على خط موازي واحد.