

يقف مساعد واحد او مساعدان على جانب الحصان ويمسك اللاعب بمسكة التثبيت أي يد تمسك رسخ اليد الأخرى

القفز فتحا

- 1- الركضة بسرعة اثناء الركضة التقريبية يكون الجسم مائل الى الامام
 - 2- دفع القفاز بالمشطين مع مد الجسم ومرجحة الذراعين اماما عاليا
 - 3- في حالة الطيران يكون الجسم مشدودا وذراعان ممتدتان الى الامام
 - 4- بعد وصل الرجلين الى نقطة سكونهما في مرجحتها الى الخلف الأعلى تفتح الرجل جانبا مع مرجحتها للأسفل الامام ثم إيقاف حركتهما قبل ان تصل الى مستوى نهاية الحصان
 - 5- الهبوط يكون على الامشاط مع ضم الرجلين وثني الركبتين لامتصاص قوة الهبوط ورفع الذراعين جانبا عاليا
- لذا لا تختلف القفز ضما عن القفز فتحا الا في حركة الرجلين الفنية من بداية الركضة التقريبية الى الهبوط تكون متشابهة من النواحي الفنية للقفز فتحا والاختلاف هو بدل من فتح الرجلين جانبا بعد وصولهما الى نقطة سكونهما في مرجحتها الى الخلف الأعلى يكون ثني الركبتين وضمهما الى الصدر ثم مدهما عند الهبوط

الأخطاء المتوقعة للقفز فتحا

-عدم الجري بخطوات منتظمة اثناء الاقتراب

- الارتقاء عند القفاز في المنطقة التي لا تعطي قوة دفع كافية
- فتح الرجلين مبكرا بعد الارتقاء مباشرة لا توجد فترة طيران
- ثني الذراعين عند وضعهما على الحصان للارتكاز

- دفع الكتفين للأمام عند الارتكاز
- عدم الدفع بليدين بدرجة كافية للحصول على طيران ثاني
- عدم توقف مرجحة الرجلين وضمهما عندما تدفع اليدان الجهاز

تصحيح الأخطاء

- إعادة بعض الخطوات التدرج الضرورية وحسب نوعية الخطاء في الحركة
- التدريب على تقوية عضلات القفز للرجلين والتدريب على النهوض الصحيح
- استعمال اكثر من لوحة نهوض واستعمال القفاز المفتوح لزيادة ارتفاع الجسم في

طيرانه

طرق المساعدة

يقف المساعد خلف حصان القفز ويقوم باستقبال اللاعب الذي يؤدي القفز تحت ابطيه لتقليل سرعة سقوطه وهنا يجب على المساعد ان يتحرك اثناء مسك اللاعب مع حركته