



לימוד הדיפת כדור-ברזל

בתהליך הלמידה של הדיפת כדור-ברזל יש לתת את הדעת גם לאירגון נכון של התלמידים ולהוראות הבטיחות. התרגילים השונים המובאים במאמר מסייעים בהסתגלות לכדור הברזל, לצורת אחיזה נכונה וללימוד טכניקות ההדיפה השונות. (מאמר שלישי בסידרה)

תהליך הלמידה של מקצועות הזריקה ככלל וההדיפה בפרט עשוי להתקצר, ככל שירבה המורה בתרגילים לשיפור הכוח המירבי והתיאום העצבי-שרירי של תלמידיו (דוגמאות של תרגילים הוצעו בגיליונות 49 ו-50 של "עולם הריצה").

סיגנון ההדיפה היעיל ביותר ללימוד בבית-הספר הוא סיגנון **אז-בריאן** (סיגנון ההדיפה הגבית). תלמידים המסוגלים ללמוד את הסיגנון הקל יותר - ההדיפה הצידית (סיגנון "פוקס") - יהיו בודאי מסוגלים ללמוד את סיגנון ההדיפה הגבית. סיגנון ההדיפה הצידית יכול לשמש כתחליף.

לפני לימוד הסיגנון עצמו מוצעים תרגילים, שתפקידם לסייע בהסתגלות לכדור הברזל; לאחר מכן - צורת האחיזה הנכונה של הכדור, ולבסוף - לימוד ההדיפה מהמקום.

תרגילי הסתגלות לכדור הברזל

על המורה להתייחס בתשומת לב מיוחדת לשלושה גורמים:

א. הגודל והצורה של הכדור: הוא עגול, מוצק ודי כבד, וצורתו ומשקלו אינם מוכרים לתלמידים מתחומים אחרים של הספורט.

ב. אחיזה נכונה של הכדור היא תנאי ללמידה נכונה של ההדיפה. לכך יסייעו תרגילי ההסתגלות לכדור.

ג. **הרגלי בטיחות**. כבר בשלב מוקדם זה יקנה המורה לתלמידיו חוקים התנהגותיים, המתחייבים מעצם העיסוק בהדיפת כדור ברזל:

- * עמידת פישוק, ידיים כפופות, החזקת כדור ביד אחת - העברת הכדור מיד ליד לפני הגוף.
- * העברת הכדור מיד ליד מאחורי הגוף.
- * העברת הכדור סביב הגוף בשינוי גובה - בקו האגן, מתניים, חזה.
- * ידים **ישרות** לפניים: העברת הכדור מיד ליד.

הנכונה של הכדור. אחיזה נכונה היא כאשר:



א. הכדור מונח על פרקי האצבעות של היד ההדפת.



ב. שלוש האצבעות האמצעיות ממושקות מעט.

ג. האגודל והזרת תומכות בכדור משני צידי ומאפשרות לו יציבות רבה יותר.

ד. אחיזת הכדור אינה צריכה להיות הדוקה, ועם זאת עליה למנוע החלקה של הכדור אל תוך כף היד.

ה. הכדור מונח מעל לעצם הבריח וליד הצוואר, לפני קו דמיוני היורד מהאוזן.



* ידיים ישרות לפניים: מסירת הכדור מיד ליד. החזקת הכדור ביד ישרה לפניים וסיבוב של היד סביב הגוף בהיקף מירבי.

* עמידת פישוק רחבה וכפיפת גו לפניים - "שמיניות" תוך העברת כדור מיד ליד בין הרגליים.

* עמידת פישוק, ידיים כפופות לפניים - מסירת כדור מיד ליד, תוך הפעלה של כפות הידיים כלכד.

* כמו בתרגיל הקודם, תוך הגדלה הדרגתית של המרחק בין הידים.

* כדור ביד אחת, צמוד לכתף - יישור היד וזריקה קשתית קלה מעל הראש, תפיסה ביד השנייה.

* כמו בתרגיל הקודם, תוך הגדלת עוצמת הזריקה ושילוב הרגליים (ע"י כפיפתן) בזריקה ובתפיסה.

* זריקת כדור מאחורי הגב מיד ליד.

ניתן לגוון את תרגילי ההסתגלות ולהתאימם לרמת התלמידים. תרגילים אלו, מעצם טיבם, יפחיתו את החשש מהכדור אצל התלמידים היותר חלשים.

צורת האחיזה של כדור הברזל

צורת האחיזה של הכדור משמעותית ביותר בשלבים הראשונים של לימוד ההדיפה. חשוב גם היחס הנכון בין משקל הכדור ויכולת התלמיד להודפנו, מה שיקל על לימוד האחיזה

טעויות אופייניות באחיזת הכדור

אזור	התיאור	הסיבה	התיקון
	הכדור מוחזק ב"אוויר", רחוק מהצוואר. לכן גם המרפק לא נמצא במקומו הנכון.	-אי ידיעה בסיסית של אחיזה נכונה. -העדר הכוח הדרוש להחזקת הכדור.	-הסבר, הדגמה, אמצעי המחשה. -חיוק הכוח של תגורת הכתפיים, הידיים וכפות הידיים.
	הכדור מונח בתוך כף היד ולא בשורשי האצבעות. חסר המגע עם הצוואר.	-אי ידיעה של האחיזה הנכונה. -חולשת כפות ידיים ואצבעות.	-הסבר וכו'. -חיוק כוח ידיים וכפות הידיים. -תוספת תרגילי הסתגלות.
	אחיזת הכדור כשהיד גבוהה מדי. הכדור אינו צמוד לצוואר.	-אי ידיעה של אחיזה נכונה.	-ריכוז, תשומת לב לאחיזה נכונה לפני כל תרגיל.

1. מרפק היד ההודפת מורם לפנים, כמעט בגובה הכתפיים.
2. הראש ישר ויציב והמבט לפנים, מנוגד לכיוון ההדיפה.



ההדיפה מהמקום

כבר נאמר, שהדיפה בכל סיגנון שהוא, מורכבת מהגלישה (או הסיבוב) ומההדיפה עצמה.

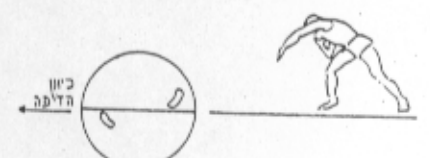


בכל סיגנון שהמורה יבחר ללמד - חלקו של לימוד ההדיפה מהמקום הוא החשוב ביותר. תלמידים שיבצעו נכון את ההדיפה מהמקום יצליחו, קרוב לוודאי, לבצע את ההדיפה השלמה. התאוצה המתקבלת כתוצאה מהגלישה רק מסייעת לכך.

1. טכניקת ההדיפה מהמקום

1.1. עמידת מוצא:

* ההודף עומד כשצידו השמאלי פונה לכיוון ההדיפה, וזאת בהנחה שההודף הוא ימני.
* הראש, הגו ורגל שמאל נמצאים בקו אחד.
* הרגליים בפישוק (גדול מרוחב הכתפיים); רגל ימין כפופה, כשכל משקל הגוף עליה וכף הרגל פונה מעט החוצה; מרכז הכובד נמצא מעל החלק הקדמי של כף הרגל; עקב רגל ימין מורם במקצת וכף רגל שמאל נמצאת מעט "מאחור", כשהאצבעות נמצאות בקו אחד עם עקב רגל ימין.



* הפניית הגו: ההודף מפנה את גוו בזווית של כ-90 מעלות ימינה. הפנייה זו מאריכה את דרכו של הכדור, ובכך מבטיחה לו מהירות התחלתית גבוהה יותר. מצב האגן והרגליים אינו משתנה.

* אחיזת הכדור - כפי שתוארה לעיל.

1.2 פעולת ההדיפה:

* דחיפה חזקה של רגל ימין (החל מסיבוב העקב ימינה) תוך הרמה הדרגתית של הגו והפנייתו שמאלה לכיוון ההדיפה.



* יש להדגיש את התנועה הסיבובית של הברך והאגן לכיוון ההדיפה.
* הפניית הכתפיים לכיוון ההדיפה נעשית בשלב מאוחר יותר, לאחר תנועת הרגליים (עקב-קרוסול-ברך), לאחר מכן - תנועת האגן, המתניים ולבסוף, כאמור, הכתפיים.

* תפקידה העיקרי של רגל שמאל הוא להעלות את מרכז הכובד של הגוף.
* יד שמאל מובילה את תנועת ההדיפה ובו-זמנית מוסיפה לה תנופה רבה יותר. היד גם מסייעת בהפניית הגוף לכיוון ההדיפה ובתנועתו כלפי מעלה.

* מרפק יד ימין מורם מאחורי הכדור. הושטת היד ההודפת תעשה רק לאחר שאיזור החזה יפנה לכיוון ההדיפה.

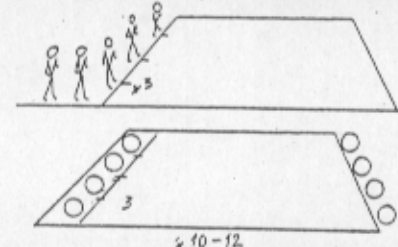
* יד ימין הודפת את הכדור הצמוד, כאמור, לצוואר. היד מתיישרת לכיוון ההדיפה, ואז התנועה היא מהירה מאד.

* יש להדגיש, שתנועת יד ימין האוחזת בכדור מתרחשת בסוף, בסיום מכלול התנועות שתוארו לעיל.

* בשלב זה מתכופפת יד שמאל וחוסמת את התנועה הסיבובית של הגו. פעולה זו מבטיחה: א. שנקודת שיחרור הכדור, החיונית להדיפה מוצלחת, תהיה גבוהה ככל האפשר. ב. כיוון הכדור - בעקבות תנועת ההודף כלפי מעלה וקדימה - יתווה לכדור מסלול יעיל, כלומר ארוך יותר.

2. אירגון התלמידים

אירגון נכון של קבוצת התלמידים לקראת לימוד ההדיפה הוא משמעותי במיוחד, בשל הוראות הבטיחות. כוהו המצב בשלבים הראשונים של לימוד ההדיפה מהמקום, וכך גם מאוחר יותר, בלימוד הגלישה. למעשה, חשוב האירגון עד לשלב שבו מתרגלים התלמידים הדיפה מתוך מעגל ההדיפה.



* המשטח העומד לרשות המורה צריך להיות גדול דיו, כדי לאפשר תירגול יעיל ובטוח. התלמידים יעמדו בשתי שורות - זו מול זו -

כשהמרחק ביניהן 10-12 מ'. המרחק בין התלמידים בתוך השורה יהיה 2-3 מ'.

* משטח ההדיפה צריך להיות מישורי וחלק, כשכל תלמיד רואה את כל חבריו.

* ההודפים ביד שמאל יעמדו בחלק השמאלי של שורת ההודפים.

* ההדיפה - של כל שורה בנפרד - תבצע על-פי הוראה של המורה.

* איסוף הכדורים בסיום ההדיפה (על ידי הקבוצה השניה) יתבצע גם הוא רק על-פי הוראת המורה, ורק לאחר שיודא, שכל התלמידים בשורה סיימו את ההדיפה.

* מיקום המורה יהיה כזה, שממנו יוכל לפקח על הנעשה באיזור ההדיפה, לשלוט בתלמידיו ולתת להם משובים בעת הצורך.

3. שלבי לימוד ההדיפה מהמקום

בתהליך הלמידה יתרכז המורה בשתי קבוצות של תרגילים: האחת - תרגילים המסייעים להארכת דרכו של הכדור הנמצא בידו של ההודף, תוך כדי העברת מרכז הכובד מאחור לפנים, והשנייה - תרגילים המשלבים את כוח הרגליים בהדיפה, ומאפשרים לכדור להיות בעליה עד לשיחרורו מהיד.

על המורה לדאוג לשילוב נכון בין שתי קבוצות התרגילים. ביצוע נכון של התרגילים פירושו גם ביצועם בקצב הנכון - קצב איטי, יחסית, בתנועה מוקדמת והאצת מהירות התנועה לקראת שיחרור הכדור מהיד.

3.1 תרגילים המדגישים את המרכיב האופקי של ההדיפה

מטרתם של תרגילים אלה היא למידה הדרגתית של העברת מרכז הכובד מהרגל האחורית לקדמית, תוך הארכת דרכו של הכדור.

1. ישיבה שלמה, הגב צמוד לקיר (או סולם), החזקת כדור בשתי ידיים כפופות מול החזה, הדיפת הכדור לפנים בשתי הידים (הדיפה בישיבה ממקדת את התנועה לידיים בלבד).

2. אותו תרגיל מעמדות מוצא שונות - עמידת ברכיים, עמידת פישוק קלה, עמידת פסיעה, רגל שמאל לפנים - הדיפה כנייל, תוך העברת מרכז הכובד מהרגל האחורית (ימין) לקדמית.

3. עמידת פישוק: הדיפה לפנים ביד אחת בלבד. (יש לשמור על סדר עמידת המוצא, בתרגילים שפורטו לעיל, כלומר: הדיפה ביד אחת מישיבה,



3. עמידת פישוק: הדיפה לפנים ביד אחת בלבד. (יש לשמור על סדר עמידת המוצא, בתרגילים שפורטו לעיל,

כלומר: הדיפה ביד אחת מישיבה,



במהירות המירבית. זווית הוצאת הכדור היא כ-40 מעלות.
יש לשים לב לדרך שעושה הכדור - מאחור קדימה ומלמטה למעלה.
3. כמו בתרגיל הקודם, אך ההדיפה נעשית ביד אחת.



נקודות שעליהן יש להקפיד:

- מרפק היד ההודפת נמצא כמעט בקו הכתפיים לפני הוצאת הכדור.
- היד ההודפת ישרה בסיום ההדיפה.
- הדחיפה האחרונה נעשית על-ידי כף-היד ושורשי האצבעות.
- ההדיפה מתאפיינת בהפעלת כוחות מאחורי הכדור, אך חשוב מאד להקפיד על השינוי בקצב - מהירות התנועה הולכת וגוברת.



4. החזקת הכדור

ביד אחת, תנועת

ההדיפה נעשית

תוך הגדלת

הטווח ושילוב

שרירי הרגליים והגו.

5. עמידת פסיעה, רגל ימין לפני ומשקל הגוף עליה, פנים לכיוון ההדיפה, פסיעה ברגל שמאל לפנים ו"כניסה" אל ההדיפה. אמנם בסיום ההדיפה הגו

נטוי קדימה, אך

ההודף יישאר על

הקרקע ללא קפיצה

וללא החלפת רגליים.



6. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל כפופה יותר - על-ידי כך יורד מרכז הכובד. פשיטת הרגל הכפופה חזקה יותר, ולכן ההדיפה תהיה חזקה יותר. יש לשים לב, שהיד ההודפת



תשאר למעלה גם בסיום ההדיפה (איור 21). בשלושת התרגילים האחרונים חשוב להקפיד על קצב נכון של תנועות הכפיפה לעומת הפשיטה. כפיפת הרגל היא איטית, אך פשיטת הרגל והיד היא מהירה. כדאי להדגיש שפשיטת הרגל בשלב זה מקדימה את פשיטת היד.

3.3 תרגילים המשלבים את שני כיווני ההדיפה

1. עמידת פישוק, פנים לכיוון ההדיפה ואחיזה נכונה של הכדור;

הפניית הגו ויד שמאל ימינה;

מרכז הכובד עובר לרגל ימין. סיבוב הגו שמאלה, פשיטת היד והדיפה.

2. עמידת פסיעה, רגל שמאל לפנים, החזקת הכדור בשתי ידיים מעל הראש; הורדת הכדור אל החזה, העברת מרכז הכובד אל הרגל האחורית, הזדקפות הגו (כל התנועה היא איטית);

פשיטת הרגל האחורית, הזדקפות הגו, העברת מרכז הכובד אל הרגל הקדמית, פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית

פשיטת הידיים תוך הדיפת הכדור נעשית



עמידת ברכיים, עמידת פישוק ולבסוף עמידת פסיעה.

3.2 תרגילים המדגישים את המרכיב האנכי של ההדיפה

1. עמידת פישוק ברוחב הכתפיים, שתי הידיים אוחזות

בכדור צמוד לחזה, כפיפת-גו קלה קדימה,

הזדקפות מהירה וזריקת הכדור

למעלה מעל לראש, תוך יישור הידיים (חשוב ללוות את הכדור במבט).

2. כמו בתרגיל הקודם, אך תוך כדי כפיפת ברכיים (הכפיפה איטית והיישור מהיר).

3. עמידת פישוק, החזקה נכונה של הכדור ביד אחת, הדיפת הכדור מעל הראש, תוך פשיטת היד וקליטת הכדור ביד השנייה.

4. כמו בתרגיל הקודם, אך בד בבד יש להעביר את מרכז-הכובד אל הרגל שבצד הכדור; פשיטת הרגל מקדימה במקצת את פשיטת היד.

5. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

6. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

7. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

8. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

9. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

10. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

11. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

12. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

13. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

14. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

15. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

16. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

17. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

18. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

19. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

20. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

21. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

22. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

23. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

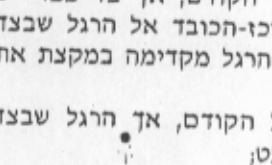
24. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

25. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

26. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

27. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.

28. כמו בתרגיל הקודם, אך הרגל שבצד הכדור כפופה מעט; יש להדוף את הכדור כלפי מעלה בלי לתופסו ולתת לו ליפול על הקרקע.



* סימון קווים, או הנחת מכשולים על משטח ההדיפה. הדיפה במגוון צורות מעבר לסימונים או למכשולים עפ"י הנחיית המורה.
* הדיפה מהמקום ומדידת המרחק.

7.ג לכיוון ההדיפה. כפיפת רגל ימין, הטיית גו לפני, הגעה לעמדת מוצא של הדיפה מהמקום - והדיפה כבתרגיל הקודם.



* לכל אורך התרגילים יש להקפיד על מרווחים בין ההודפים. כמו כן רצוי להדוף מעל מכשול כלשהו או קו מסומן.

5. מבדקים בסוף תהליך הלמידה הערכה כללית של סיגנון ההדיפה מהמקום.

6. עמידת פישוק, צד שמאל פונה לכיוון ההדיפה, יד-ימין אווזת בכדור, יד-שמאל באלכסון מעלה; הפניית הגוף (כולל היד החופשית) ימינה, כפיפה איטית של הגו והברכיים עד שמגיעים לעמדת מוצא של הדיפה מהמקום;



פשיטה חזקה של הרגליים (לפי הסדר - קרסול, ברך, מותן), יד שמאל מונפת

לכיוון ההדיפה; הפניית הגו לכיוון ההדיפה ולבסוף - שיחרור הכדור.

המאמר הבא והאחרון בנושא הדיפת כדור-ברזל, שיתפרסם בגיליון הבא, יסקור בקצרה את חמשת הסיגנונות העיקריים בהדיפת כדור-ברזל ואלה המתאימים ללימוד בבתי-הספר. המאמר יתמקד בסיגנון - ההדיפה הגבית (סיגנון או-בריאן).

טעויות אופייניות של הדיפה מהמקום ותיקונן

התיקון	הסיבה	התיאור	איור
תרגילי הסתגלות לאחר תיקון של אחיזת הכדור. הרמת מרפק.	אחיזה לא נכונה של הכדור. חוסר כוח. מרפק נמוך מדי (או הורדתו בזמן תנועת ההדיפה).	התלמיד זורק את הכדור במקום להודפו.	
הדיפת הכדור כלפי מעלה (ראה תרגילים המדגישים את המרכיב האנכי של ההדיפה). תרגילים 3.3.2, 3.3.3.	פשיטה בלתי מספקת או איטית של רגל ימין. רגל שמאל אינה חוסמת.	המותן לא הסתובבה לכיוון ההדיפה ונשארה "מאחור".	
תרגיל 3.3.4, 3.3.6 (עם ובלי מבט לכיוון ההדיפה).	צד שמאל של הגוף אינו חוסם את פעילות יד שמאל.	הגוף נוטה שמאלה בסוף ההדיפה.	
תרגיל 3.3.5 (ובכך להדגיש את הקדמת תנועת הרגליים לעומת תנועת הגו, הגורמת לדריכות הגוף). הדיפה מעל מכשול או קו מסומן. תרגילים 3.2.	רגל שמאל לא מתיישרת (לכן אין אפקט של בלימה). הפניית המותן שמאלה (לכיוון ההדיפה) אינה מלווה בהגבת המותן.	הדיפה שטוחה מדי.	
תרגול הדיפה מהמקום תוך הפנייה מודגשת של המותן. סימון על הקרקע של מיקום כפות הרגליים בעמדת המוצא ובזמן ההדיפה.	ברך ומותן ימין אינן פונות לכיוון ההדיפה. כפות הרגליים נמצאות על אותו קו.	הדיפה תוך כפיפת הגו שמאלה (ללא הפנייה).	