



يصنف الحجل كمهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى. وعند أداء الحجل يندفع الجسم من على سطح الأرض لأعلى في الهواء نتيجة لقوة دفع أحد القدمين، ثم يهبط على القدم نفسها على الأرض. ويتم الحجل مع الثبات في المكان نفسه، أو مع التحرك وتغيير المكان.

ويوصف الأداء الصحيح لمهارة الحجل بالموصفات الحركية التالية :

- الرجل الحرة منثنية على شكل زاوية قائمة من مفصل الركبة .
- مفصل الفخذ للرجل الحرة يثنى لأعلى مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً.
- تأرجح الرجل الحرة في حركة بندولية من الخلف للأمام لتساهم في إحداث القوة .
- تتحرك اليدين معاً من الخلف للأمام للمساهمة في رفع الجسم لأعلى .
- تقوم اليدين بدور رئيس في إنتاج القوة أكثر من دورها في المحافظة على التوازن.

