المهارات الهجومية من الثبات اللكمة المستقيمة (أولجل-جيروجي) تُؤدى المهارة من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، حيث يقوم الطالب بما يلي: خطوات الأداء: 1. مد الذراع الحرة للأمام وللأعلى في مستوى الرأس. 2. وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض. 3. تحريك الذراع الضاربة من الجانب للأمام في اتجاه الرأس بحيث تكون ملامسة للجسم. 4. سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة. 5. الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر. 6. النظر للأمام ومواجهة الصدر للأمام. أهم النقاط التعليمية: ● قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة. ● الحفاظ على ملامسة الذراع الضاربة للجسم حتى نهاية اللكمة. ● وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في توقيت مد الذراع الضاربة للأمام. ● يكون مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض ومتجهًا للداخل. ● الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر. ● استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها. الأخطاء الشائعة: ● دفع الكتف للأمام مع الذراع الضاربة. ● عدم ملامسة الذراع الضاربة للجسم حتى إنهاء اللكمة. ● عدم استقامة الظهر أثناء الأداء. اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج-جيروجي) خطوات الأداء: 1. من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي). 2. مد الذراع الحرة للأمام في مستوى الصدر. 3. وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض. 4. تحريك الذراع الضاربة من الجانب للأمام في اتجاه الصدر بحيث تكون ملامسة للجسم. 5. سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في توقيت مد الذراع الضاربة. 6. الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر. 7. النظر للأمام ومواجهة الصدر للأمام. أهم النقاط التعليمية: ● قلب قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة. ● الحفاظ على الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى نهاية اللكمة. ● وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في توقيت المد. ● يكون مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض ومتجهًا للداخل. ● الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر. ● استقرار القبضة الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها. الأخطاء الشائعة: ● دفع الكتف للأمام. ● عدم ملامسة الذراع الضاربة للجسم حتى نهاية اللكمة. ● عدم استقامة الظهر أثناء الأداء. ● النظر بعيدًا عن الاتجاه الصحيح. الركلة الأمامية (آب - تشاجي) من الثبات خطوات الأداء: 1. من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، والذراعان أمام الصدر في وضع الاستعداد القتالي. 2. رفع ركبة الرجل الضاربة عاليًا ناحية الصدر بحيث يشكل الجذع مع الفخذ زاوية قائمة. 3. ثني مفصل القدم للأعلى وثني أصابع القدم للخلف. 4. بسط ركبة الرجل الضاربة للأمام بقوة وسرعة في اتجاه البطن حتى المد التام. 5. الحفاظ على الاتزان وتوجيه الركلة براحة القدم. 6. قبض ركبة الرجل الضاربة مرة أخرى إلى الخلف بعد الركلة. 7. إنزال الرجل الراكلة إلى الأرض في نفس المكان. أهم النقاط التعليمية: ● عدم هبوط الركبة أثناء الأداء. ● مد الركبة بسرعة وقوة. ● توجيه الركلة براحة القدم. ● قبض الركبة بعد الانتهاء من الركلة. الأخطاء الشائعة: ● عدم توجيه الركلة بكلوة القدم. ● رفع عقب قدم الارتكاز أثناء الركل. ● ميل الرأس للأمام أثناء الركلة. ● الضرب بمقدمة الأصابع. المهارات الهجومية من الحركة اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يتم اتباع نفس الخطوات الفنية لمهارة اللكمة من الثبات ووقفة المشي (أب - سوجي). خطوات الأداء: 1. يبدأ الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي). 2. رفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس. 3. وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض. 4. الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم واحدة. 5. الحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية للأمام. 6. استدارة مشط القدم الخلفية للخارج بزاوية (30°). 7. في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة. 8. سحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها. 9. تكرار الحركة بالعكس: ● الخطو بالرجل اليسرى للأمام بنفس المسافة. ● تنفيذ اللكمة باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد. ● سحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها. اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يتم اتباع نفس الخطوات الفنية كما في اللكمة من الثبات، مع التحرك للخلف. خطوات الأداء: 1. من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي). 2. رفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس. 3. وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض. 4. الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم. 5. استدارة مشط القدم الخلفية للخارج بزاوية (30°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم الأمامية للأمام. 6. في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة. 7. سحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها. 8. ثم الخطو بالرجل اليمنى للخلف بنفس الطريقة. 9. تنفيذ اللكمة باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد وسحب القبضة اليمنى للحوض. اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية كما في اللكمة من الثبات ووقفة الطعن الأمامية (أب ـ كوبي). خطوات الأداء: 1. من وقفة الاستعداد (جونبي ـ سوجي). 2. رفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس. 3. وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض. 4. تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند الوصول للأمام. 5. المحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (30°). 6. في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل ـ جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد. 7. سحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها. 8. تكرار الحركة بالعكس: ● تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها. ● تنفيذ اللكمة باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد. ● سحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها. ▯ اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل ـ جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب ـ كوبي) يتم اتباع نفس الخطوات الفنية كما في اللكمة من الثبات ووقفة الطعن الأمامية من التحرك للخلف. خطوات الأداء: 1. من وقفة الاستعداد (جونبي ـ سوجي). 2. رفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس. 3. وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض. 4. تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (30°). 5. ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية). 6. في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل ـ جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة. 7. سحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها. 8. تكرار الحركة بالعكس: ● تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (30°). ● ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية). ● تنفيذ اللكمة باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد. ● سحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها. الركلة الأمامية (آب ـ تشاجي) من الحركة (بنفس أسلوب الشرائح – نقطة بنقطة، بدون حذف أي خطوة) ▯ الركلة الأمامية (آب ـ تشاجي) من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب ـ سوجي) خطوات الأداء: 1. من وقفة الاستعداد (جونبي ـ سوجي). 2. الخطو بالرجل اليمنى للأمام إلى وضع وقفة المشي (أب ـ سوجي). 3. رفع ركبة الرجل اليسرى (الضاربة) عاليًا ناحية الصدر لتشكيل زاوية قائمة بين الجذع والفخذ. 4. ثني مفصل القدم للأعلى مع توجيه أصابع القدم للأعلى. 5. بسط ركبة الرجل الضاربة للأمام بقوة وسرعة في اتجاه البطن حتى المد الكامل. 6. توجيه الركلة براحة القدم (Ball of the foot). 7. إعادة ركبة الرجل الضاربة إلى الخلف بعد الركلة مباشرة. 8. إنزال الرجل الراكلة إلى الأرض في وضع وقفة المشي (أب ـ سوجي). 9. تكرار الأداء بالجهة الأخرى (الرجل اليسرى للأمام والركلة بالرجل اليمنى). ▯ الركلة الأمامية (آب ـ تشاجي) من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب ـ سوجي) خطوات الأداء: 1. من وقفة الاستعداد (جونبي ـ سوجي). 2. الخطو بالرجل اليسرى للخلف إلى وضع وقفة المشي (أب ـ سوجي). 3. رفع ركبة الرجل اليمنى (الضاربة) عاليًا ناحية الصدر. 4. ثني مفصل القدم للأعلى مع سحب أصابع القدم للخلف. 5. بسط الركبة بسرعة للأمام في اتجاه الهدف حتى المد الكامل. 6. توجيه الركلة براحة القدم. 7. قبض الركبة إلى الخلف بعد الركلة مباشرة. 8. إنزال الرجل الراكلة إلى وضع الوقفة الخلفية (أب ـ سوجي). 9. تكرار الأداء بالجهة الأخرى. ▯ الركلة الأمامية (آب ـ تشاجي) من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب ـ كوبي) خطوات الأداء: 1. من وقفة الاستعداد (جونبي ـ سوجي). 2. الخطو بالرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند الوصول للأرض. 3. رفع ركبة الرجل اليسرى (الضاربة) عاليًا أمام الصدر بزاوية قائمة. 4. بسط الركبة للأمام بسرعة وقوة في اتجاه الهدف. 5. توجيه الركلة براحة القدم. 6. إعادة الركبة للخلف بعد الانتهاء من الركلة. 7. إنزال الرجل في وضع وقفة الطعن الأمامية (أب ـ كوبي). 8. تكرار الأداء بالعكس (اليسرى أمام، والركلة باليمنى). ▯ الركلة الأمامية (آب ـ تشاجي) من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب ـ كوبي) خطوات الأداء: 1. من وقفة الاستعداد (جونبي ـ سوجي). 2. تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (30°). 3. ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية). 4. رفع ركبة الرجل اليمنى (الضاربة) عاليًا أمام الصدر. 5. بسط الركبة للأمام بسرعة وقوة في اتجاه الهدف. 6. توجيه الركلة براحة القدم. 7. إعادة الركبة للخلف بعد الركلة مباشرة. 8. إنزال الرجل في نفس موضع الوقفة الأمامية. 9. تكرار الأداء بالعكس (تحريك الرجل اليمنى للخلف والركلة باليسرى). ▯ أهم النقاط التعليمية العامة في الركلة الأمامية (آب ـ تشاجي): ● يجب أن تكون حركة الركبة قوية وسريعة للأمام. ● توجيه الركلة براحة القدم وليس بالأصابع. ● الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام. ● تثبيت عقب القدم الداعمة على الأرض. ● التوازن أثناء الحركة والعودة إلى وضع البداية بثبات. ▯ الأخطاء الشائعة: ● رفع عقب قدم الارتكاز أثناء الركلة. ● ميل الرأس والجذع للأمام. ● أداء الركلة بمقدمة الأصابع. ● هبوط الركبة أو ضعف الاندفاع

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي