



الفصل الدراسي الثالث



الصفوف الأولية



اللكمة الأمامية

المستقيمة من الثبات

جودان - تسوكي

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM





أن يصف الطالب / ه
اللكمة الأمامية
المستقيمة من الثبات
جودان - تسوكي



اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات



هي إحدى المهارات الهجومية التي تستهدف المستوى العلوي من الجسم، وتؤدي من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي). حيث يقوم الطالب بمد الذراع الحرة للأمام ولأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق الحوض، ثم يُنفذ الآتي:

- تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الرأس بحيث تكون أجزاء الذراع ملاصقة للجسم.

- سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة.

- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.

- النظر للأمام.

- مواجهة صدر الطالب للأمام.

أهم النقاط التعليمية:

- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.

- الحفاظ على أجزاء الذراع الضاربة ملاصقة للجسم حتى إنهاء اللكمة.

- وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة للأمام.

- مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض متجهًا للداخل.

- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.

أهم الأخطاء الشائعة:

- دفع الكتف للأمام مع الذراع الضاربة.

- عدم ملاصقة الذراع الضاربة للجسم حتى إنهاء اللكمة.

- تقعر أو تحدب الظهر أثناء الأداء.



عند أداء اللكمة الأمامية المستقيمة يجب الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر؟

صح

خطأ





عند أداء اللكمة الأمامية المستقيمة يجب أن يكون النظر للأمام؟

صح

خطأ





عند أداء اللكمة الأمامية المستقيمة يجب أن يكون مواجهة صدر الطالب للأمام؟

صح

خطأ

