



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

الفصل الدراسي الثالث

وقفه الاستعداد

شيزن - تاي

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



الصفوف الأولية



إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. محمد بوخليفة

SASPOORT.COM





أن ينفذ الطالب / ه
وقفه الاستعداد شيزن -
تاي بطريقة صحيحة

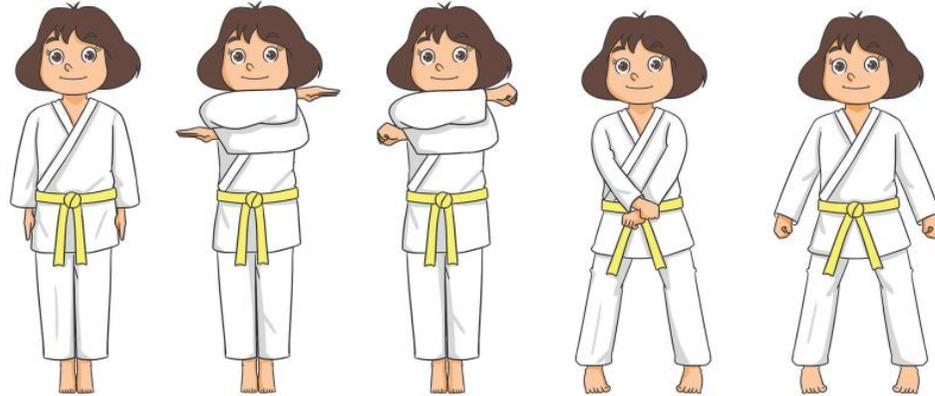




هي الوقفة التي يتم من خلالها تطبيق فنون اللعبة، وتسمى الوقفة الطبيعية للجسم (شيزن - تاي)، ويطلق عليها أيضاً وقفة (اليوي - داتشي) أو (هيكو - داتشي)، وهي الوقفة التي يتحرك بها الطالب بعد أداء التحية مباشرة، وهي وضع طبيعي يشبه الوقوف المعتاد.

ويراعى عند أداء وقفة الاستعداد الشروط الفنية التالية:

- رفع الذراعين ولفهما حول الجسم عند مستوى الكتفين، مع فتح راحتي اليدين.
- تحريك الرجل اليسرى إلى الجانب الأيسر.
- المسافة بين القدمين تكون بقدر اتساع الكتفين.
- مد الذراعين للأمام ولأسفل وللخارج، بحيث تصل أمام الفخذين.
- غلق القبضتين بإحكام في نهاية حركة الممد.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الجذع.
- مد الركبتين.
- النظر أمامًا.





عند أداء وقفة الاستعداد يتم رفع الذراعين ولفهما حول الجسم عند مستوى الكتفين؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





عند أداء وقفة الاستعداد يتم تحريك الرجل اليسرى إلى الجانب الأيسر؟

- تحريك الرجل اليسرى إلى الجانب الأيسر.
- المسافة بين القدمين تكون بقدر اتساع الكتفين.
- مد الذراعين للأمام ولأسفل وللخارج، بحيث تصل أمام الفخذين.

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





عند أداء وقفة الاستعداد يتم غلق القبضتين بإحكام في نهاية حركة المد؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

