

عرض بوربوينت

لِلْمَلِكِ كِبْرِيَا لِيُوَفِّيَهُمْ ذَاتَهُنَّ الْمَوْتِ

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

وقفه الاستعداد

شيزن - تاي

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



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

SASPOORT.COM



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



الصفوف الأولية





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



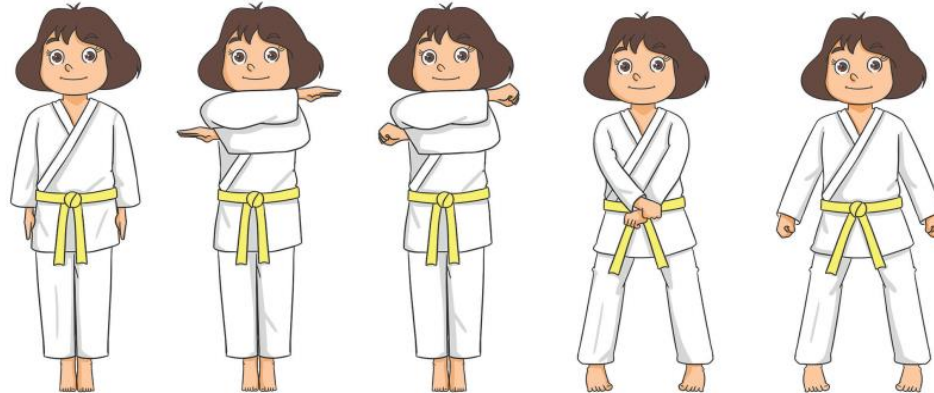
وقفه الاستعداد



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.

غلق القبضتين بإحكام في نهاية حركة الملائمة

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





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

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

