

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

# المهارات الهجومية من الحركة

## الركلة الأمامية ماي-جيري



الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM



رؤية  
2030  
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



الصفوف العليا المرحلة  
المتوسطة





أن يؤدي الطالب / هـ  
الركلة الأمامية ماي-جيري  
بالرجل اليمنى واليسرى من  
التحرك للأمام



# المهارات الهجومية من الحركة الركلة الأمامية ماي-جيري



## أهم النقاط التعليمية:

• ثني ركبة قدم الارتكاز قليلاً أثناء الأداء.

• استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية ٤٥°.

• عدم هبوط ركبة الرجل الضاربة أثناء الأداء.

• مد ركبة الرجل الضاربة كاملاً بسرعة وقوة مع توجيه الركلة براحة القدم.

• قبض ركبة الرجل الضاربة نحو الجسم عقب الانتهاء من الركل.

• المحافظة على وضع الاستعداد القتالي أثناء الأداء.

• أداء وقفة (زنكتسو - داتشي) قبل وبعد انتهاء الركلة.

## أهم الأخطاء الشائعة:

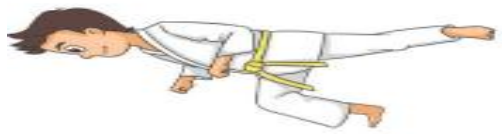
• المبالغة في استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية أكبر من ٤٥°.

• عدم توجيه الركلة براحة القدم.

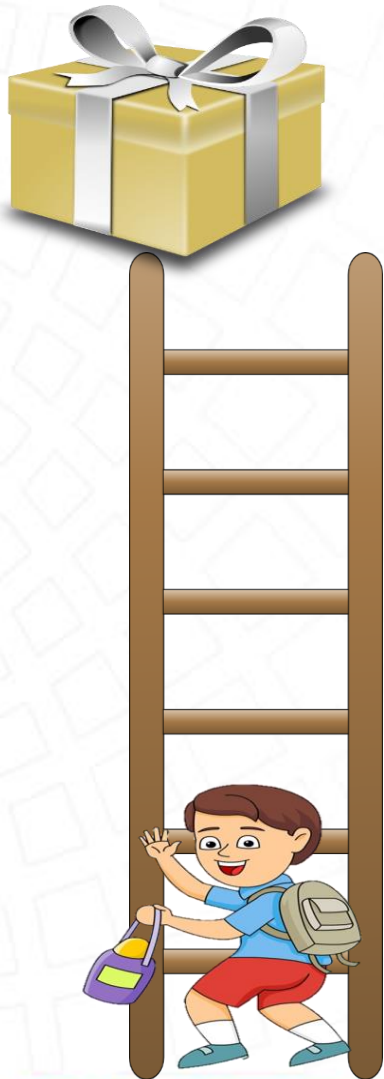
• رفع عقب قدم الارتكاز أثناء الركل.

• ميل الرأس للأمام أثناء الركلة.

• الضرب بأطراف الأصابع.







**عند أداء الركلة الأمامية يتم ثني ركبة قدم  
الارتكاز قليلاً أثناء الأداء ؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**



**عند أداء الركلة الأمامية يتم استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية ٤٥ درجة ؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**



**عند أداء الركلة الأمامية يجب عدم هبوط ركبة  
الرجل الضاربة أثناء الأداء؟**

**إجابة صحيحة**

**إجابة خاطئة**