

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

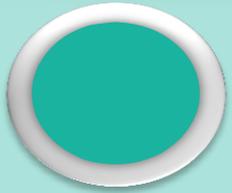
مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM



رؤية
VISION 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

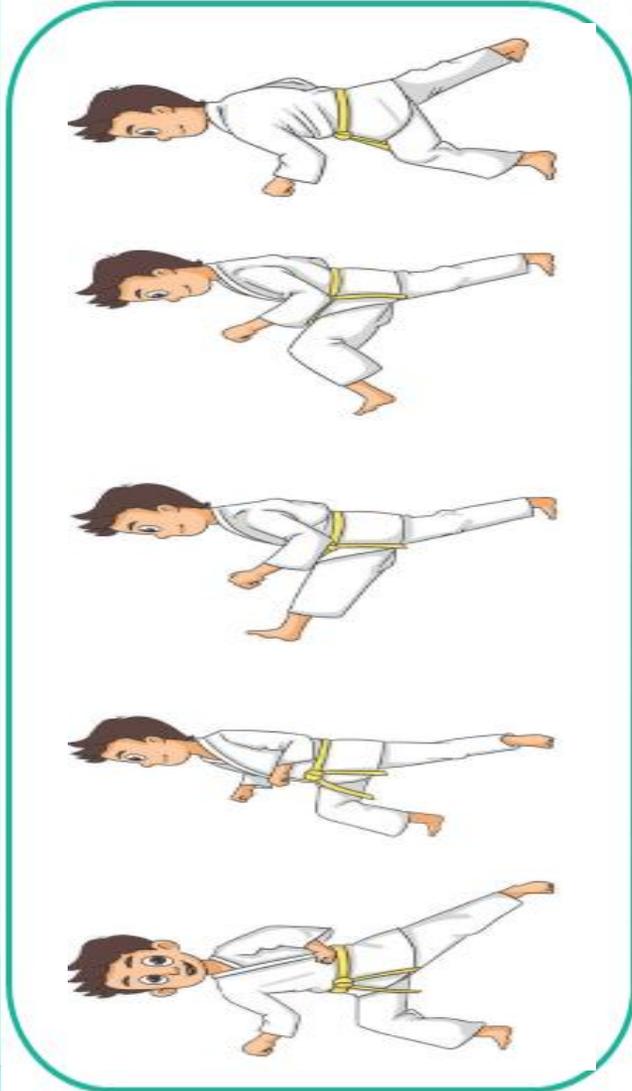


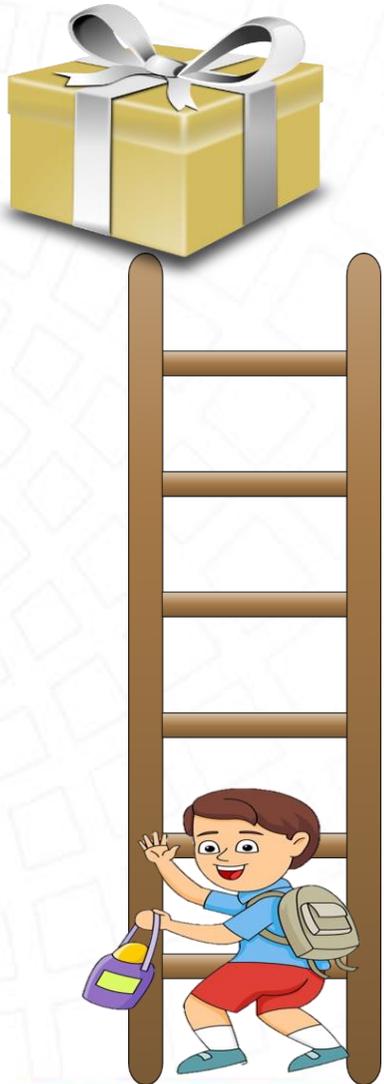
أهم النقاط التعليمية:

- 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