

عرض بوربوينت

لِإِثْرِهِ السَّخِيْرَةُ

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

المهارات الهجومية من الحركة

اللكمة الأمامية المستقيمة

شودان-أوى-تسوكي

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 والمرحلة
المتوسطة





أن يؤدي الطالب / هـ
اللكمة الأمامية المستقيمة
شودان-أوى-تسوكي بالذراع
اليمنى واليسرى من التحرك
للأمام والخلف



اللكمة الأمامية المستقيمة شودان - أوى - تسوكي

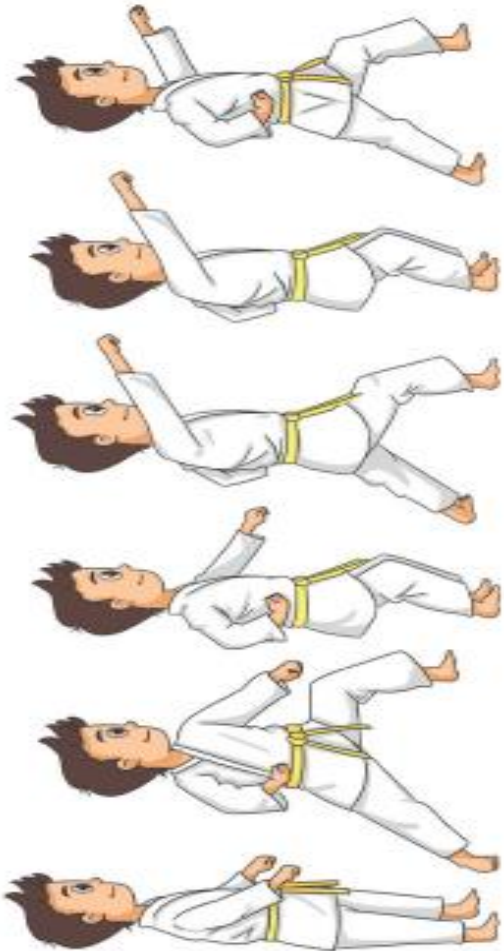


١. اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

عند تنفيذها يتم اتباع الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر (شودان - تسوكي) من الثبات، ووقفه الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) بأداء وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر ثم يقوم بما يلي:

من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)

- ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع اليد اليسرى للأسفل، وقبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض.
- تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام ومد ركبة الرجل الخلفية.
- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين، والمحافظة على وضع الذراع اليمنى في اتجاه الصدر، وقبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض.
- تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبتها عند وصولها للأمام، ومد ركبة الرجل الخلفية.
- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر، مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



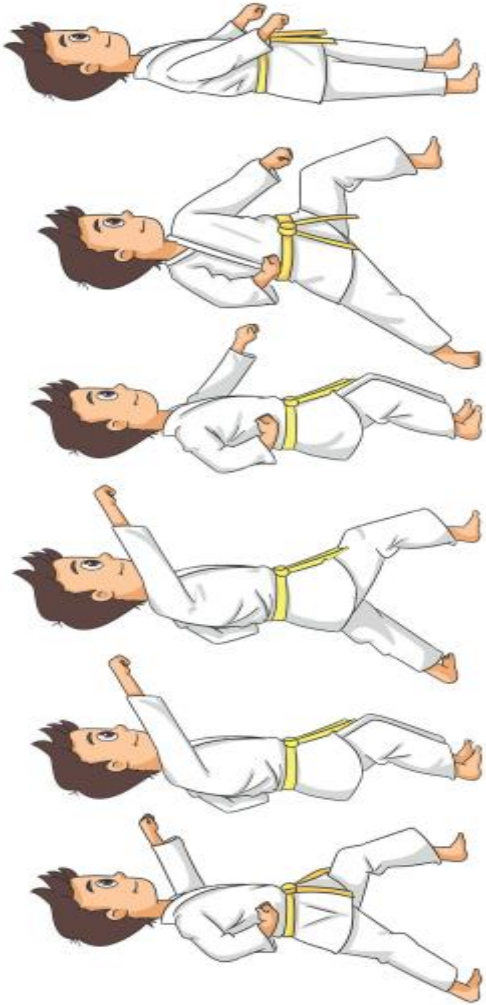
اللكمة الأمامية المستقيمة شودان - آوى - تسوكي



٢. اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - آوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف

عند تنفيذها يتم اتباع الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر (شودان - تسوكي) من الثبات، ووقف الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) بأداء وضع (جيدان - براي. زنكتسو - داتشي) للخلف بالجانب الأيسر ثم يقوم بما يلي:

- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع اليد اليسرى للأسفل، وقبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض.
- تحريك الرجل اليسرى للخلف في شكل قوس للخارج مع مد ركبتها عند وصولها للخلف والمحافظة على ثني ركبة الرجل الأمامية.
- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - آوى - تسوكي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.
- ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع الذراع اليمنى في اتجاه الصدر، وقبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض.
- تحريك الرجل اليمنى للخلف في شكل قوس للخارج مع مد ركبتها عند وصولها للخلف والمحافظة على ثني ركبة الرجل الأمامية.
- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - آوى - تسوكي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.

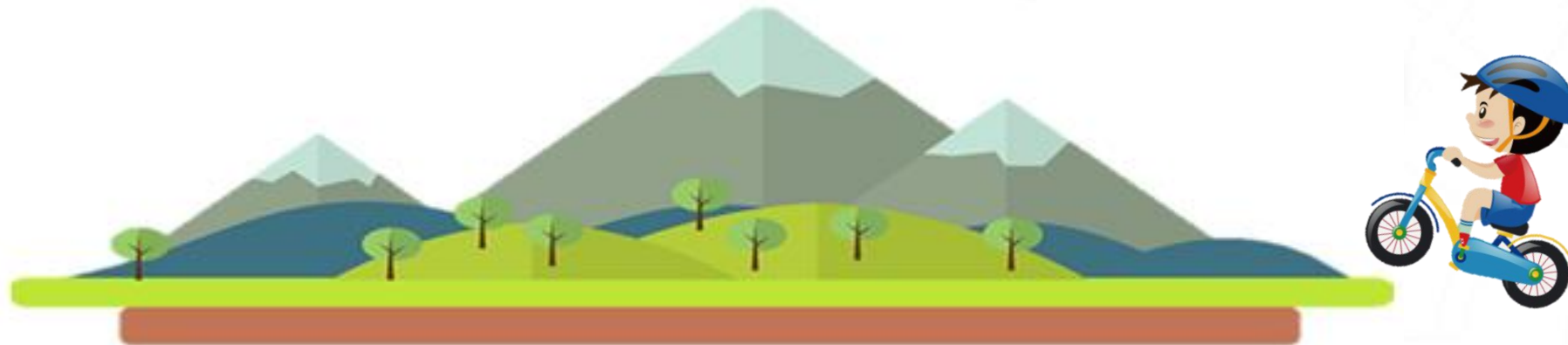




تؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة من وقفة الاستعداد
شيزن تاي ؟

صح

خطأ





عند أداء اللكمة الأمامية المستقيمة من التحرك للأمام يتم تحريك الرجل
اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج ؟

صح

خطأ





يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع
استدارة الساعد في نهاية الحركة؟

صح

خطأ

