

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

الوقفات

وقفه الارتكاز الأمامي

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث



الصفوف العليا - المرحلة المتوسطة





أن يؤدي الطالب / ه
وقفه الارتكاز الأمامي من
التحرك للأمام والخلف
بالرجل اليمنى واليسرى
والقدمين معاً

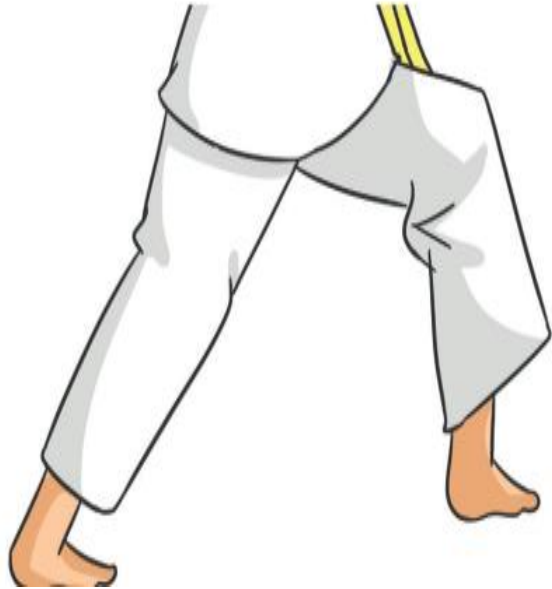




١- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

تعرف بالوقفة الأمامية الطويلة، وتعتبر من أهم الوقفات التي ينبغي أن يتعلمها الطلاب في رياضة الكاراتيه، وتؤدي من خلالها المهارات الهجومية والدفاعية، حيث يقوم الطالب بوضع الذراعان في منطقة الخصر من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، ثم ينفذ ما يلي:

- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً.
- دفع الأرض بالرجل اليمنى للتحرك للأمام بالرجل اليسرى بمقدار ضعف عرض الكتفين تقريباً.
- تحريك الرجل اليسرى للأمام على شكل قوس للخارج.
- ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام بحيث تكون عمودية على إبهام القدم.
- في نفس الوقت، مد ركبة الرجل اليمنى (الخلفية) واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٤٥°).
- توزيع وزن الجسم على الرجل اليسرى (الأمامية) بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرجل اليمنى (الخلفية) بنسبة (٤٠٪).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين باتساع الكتفين.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.



الوقوفات وقفة الارتكاز الأمامي

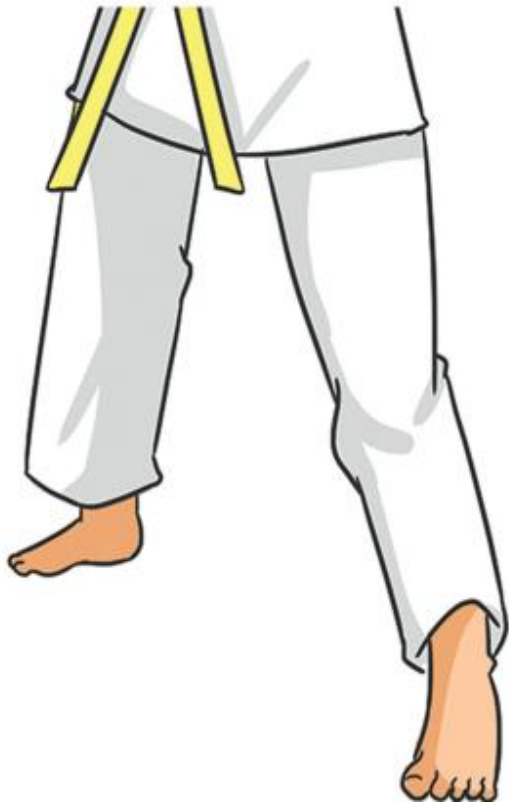


٢- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)

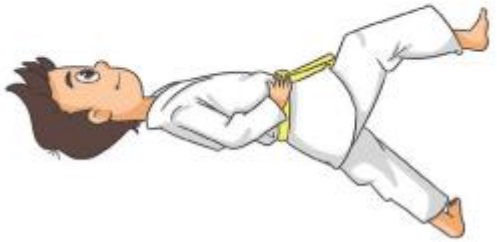
تؤدي الوقفة من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب بوضع الذراعان في الخصر من وقفة

الاستعداد (شيزن - تاي)، ثم يقوم بما يلي:

- ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين قليلاً.
- دفع الأرض بالرجل اليسرى للتحرك للأمام بالرجل اليمنى بمقدار ضعف عرض الكتفين تقريباً.
- تحريك الرجل اليمنى للأمام في شكل قوس للخارج.
- ثني ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للأمام بحيث تكون عمودية على إبهام القدم.
- في نفس الوقت، مد ركبة الرجل اليسرى (الخلفية) واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٤٥°).



saspoort.com



٣- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

تؤدي وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)، حيث يقوم الطالب بوضع الذراعان في منطقة الخصر من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، ثم يقوم بما يلي:

- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً.
- دفع الأرض بالرجل اليمنى للتحرك للخلف بالرجل اليسرى بمقدار ضعف عرض الكتفين تقريباً.
- تحريك الرجل اليسرى للخلف في شكل قوس للخارج.
- مد ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للخلف واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٤٥°).
- في نفس الوقت، ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية) بحيث تكون عمودية على إبهام القدم.
- توزيع مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى (الأمامية) بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرجل اليسرى (الخلفية) بنسبة (٤٠٪).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين باتساع الكتفين.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.

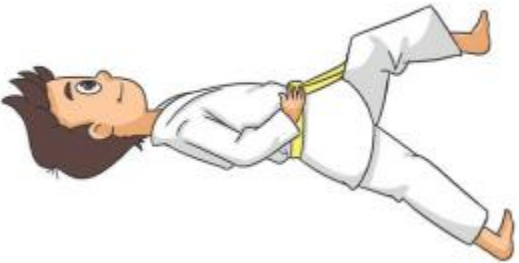
الوضع الابتدائي

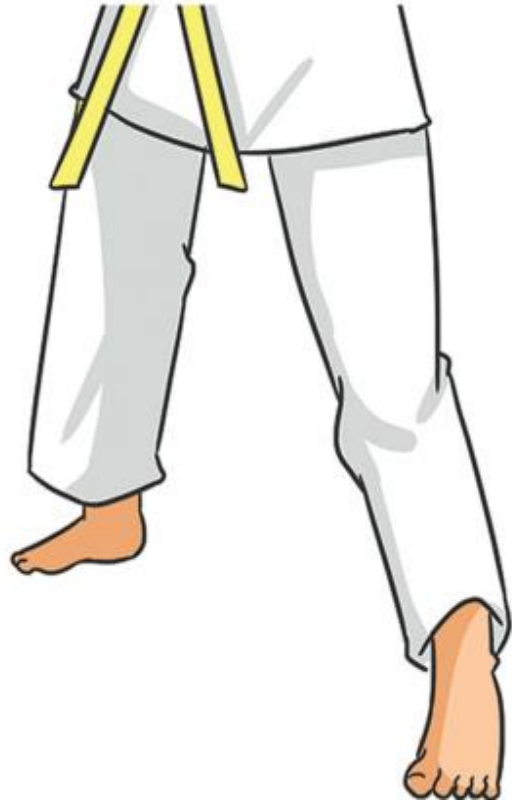
saspoort.com



٤- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)
تؤدي الوقفة من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب بوضع الذراعان في منطقة الخصر من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)، ثم يقوم بما يلي:

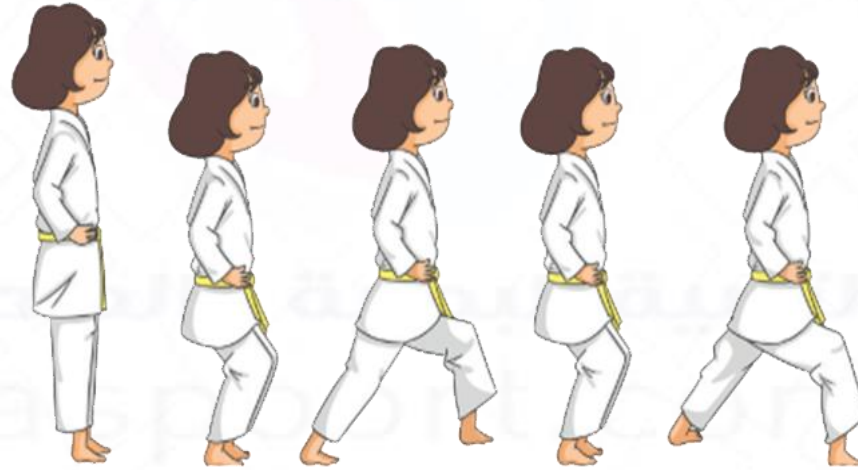
- ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين قليلاً.
- دفع الأرض بالرجل اليسرى للتحرك للخلف بالرجل اليمنى بمقدار ضعف عرض الكتفين تقريباً.
- تحريك الرجل اليمنى للخلف على شكل قوس للخارج.
- مد ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للخلف واستدارة مشطها للخارج بزاوية ٤٥ درجة.
- في نفس الوقت، ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية) بحيث تكون عمودية على إبهام القدم.
- توزيع مركز ثقل الجسم على الرجل اليسرى (الأمامية) بنسبة (٦٠٪)، وعلى الرجل اليمنى (الخلفية) بنسبة (٤٠٪).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين باتساع الكتفين.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.

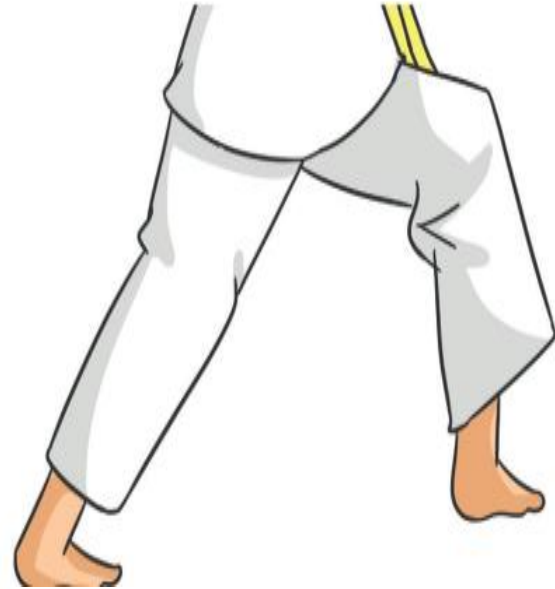




٥- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

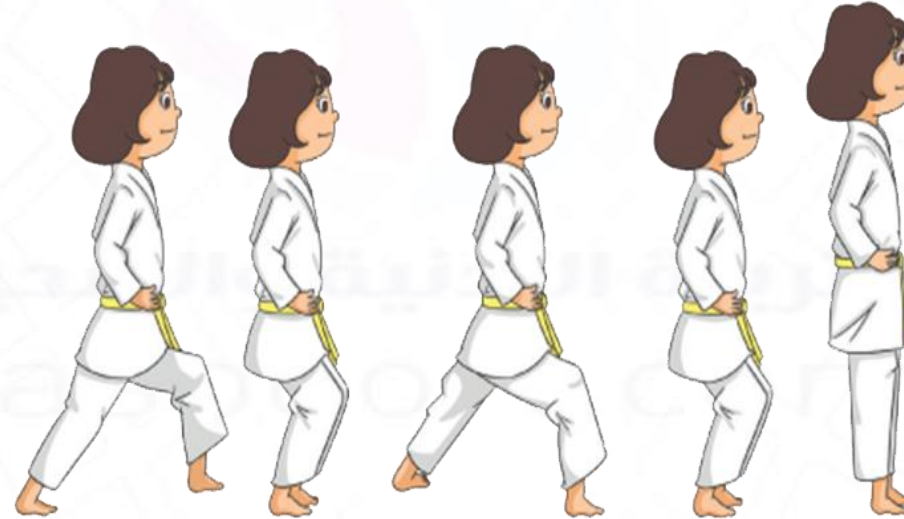
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للأمام (بالرجل اليمنى) التي سبق عرضها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للأمام يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى، كما يلي:





٦- وقفة الارتكاز الأمامي (زنكوتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة الارتكاز الأمامي (زنكوتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) التي سبق عرضها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للخلف يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.





وقفة الارتكاز الأمامي تعرف بالوقفة الأمامية الطويلة ؟

صح

خطأ





**عند أداء وقفة الارتكاز الأمامي من التحرك للخلف بالرجل اليسرى
يتم ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً ؟**

صح

خطأ





عند أداء وقفة الارتكاز الأمامي من التحرك للخلف بالرجل اليسرى يتم تحريك الرجل اليسرى للخلف في شكل قوس للخارج؟

صح

خطأ

