

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

المهارات الهجومية من الحركة

اللكمة الأمامية المستقيمة

جودان-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



للفوف العليا - والمرحلة المتوسطة





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



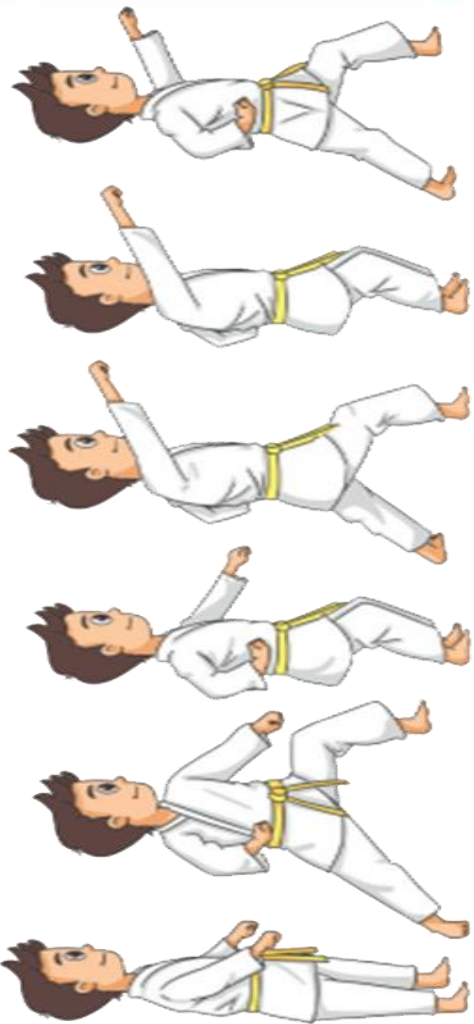
اللكمة الأمامية المستقيمة جودان - آوى - تسوكي



١- اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - آوى - تسوكي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

يتم خلالها الخطوات الفنية المتبعة في تعليم مهارتي اللكمة الأمامية المستقيمة في الرأس (جودان - تسوكي) من الثبات، ووقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) بأداء وضع (جودان - براي. زنكتسو - داتشي) للأمام بالجانب الأيسر، ثم يقوم بما يلي:

- 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 (جودان - آوى - تسوكي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس، 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 الرأس، 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 (جودان - آوى - تسوكي) باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



اللكمة الأمامية المستقيمة جودان - آوى - تسوكي



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

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم مهارتي اللكمة الأمامية المستقيمة في الرأس (جودان - تسوكي) من الثبات، ووقفة الارتكاز الأمامي (زنكتسو - داتشي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) بأداء وضع (جودان - 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.

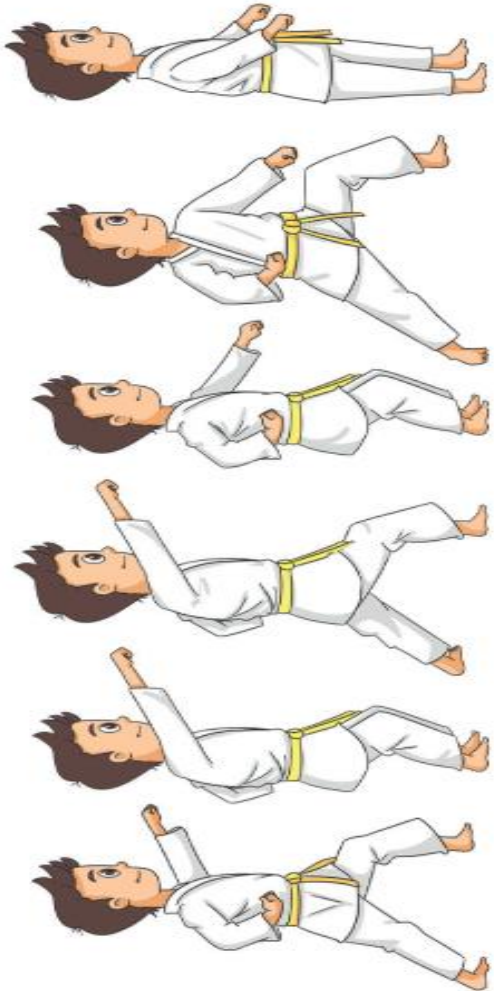
- تحريك الرجل اليسرى للخلف على شكل قوس للخارج مع مد ركبتها عند وصولها للخلف، والمحافظة على ثني ركبة الرجل الأمامية.

- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - آوى - تسوكي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس 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 الرأس، 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 (جودان - آوى - تسوكي) باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.





عند أداء اللكمة الأمامية المستقيمة يتم ضم الرجل اليمنى إلى اليسرى مع ثني الركبتين والمحافظة على وضع اليد اليسرى للأسفل ؟



خطأ

صح



يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة بالذراع
اليمنى في اتجاه الرأس؟



خطأ

صح



عند أداء اللكمة الأمامية المستقيمة يتم تحريك الرجل اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج مع المحافظة على ثني ركبته عند وصولها للأمام؟



خطأ

صح