



الصد من أسفل إلى أعلى – أولجل – مكي – تاكوندو

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

عند أداء الصد من أسفل إلى أعلى بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للأمام يتم رفع قبضة الذراع اليمنى فوق الكتف المقابل مع وضع الذراع المدافعة اليسرى بشكل قطري أمام الجسم

☐

خطأ

☐

صح

يستدير مشط قدم الرجل الخلفية اليسرى للخارج بزاوية ٣٠ درجة؟

☐

خطأ

☐

صح

الصد من أسفل إلى أعلى بالذراع اليسرى واليمنى من التحرك للخلف باستخدام وقفة

☐

وقفة الطعن الأمامية

☐

وقفة المشي

التربية البدنية والصحية