

دروس مجمعة للطلاب والطالبات

# التربية البدنية والدفاع عن النفس

المرحلة الدراسية : للصف الثاني المتوسط

إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
نواف محمد المنيف



جميع الحقوق محفوظة  
لوزارة التعليم

إعداد أ. نواف محمد المنيف

nawaf@live.at

You Tube





لا تنسوني  
من صالح دعائكم

# أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذه المرحلة أن:

١. يمارسا أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٢. يمارسا أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
٣. يعرفا ماهية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والطرائق المبسطة لقياسها.
٤. يظهرأ قدرأ من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.
٥. يتعرفا على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسولوجية المناسبة لهذه المرحلة.
٦. يتعرفا على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.

٧. يطبقا السلوك المؤدي إلى تعزيز السمات الشخصية الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.
٨. يطبقا السلوك المؤدي إلى تعزيز السمات الاجتماعية الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.

تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:



# أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة

## أولاً: المهارات الأساسية والرياضية:

- ✓ تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم / الكرة الطائرة / كرة السلة / كرة اليد)
- ✓ تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب / ألعاب القوى / الجمباز الفني).

## ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

- ✓ تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ✓ تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- ✓ تحسين مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطوير نمط الحياة الصحي.
- ✓ الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.
- ✓ تناول التغذية الصحية السليمة.
- ✓ تحسين مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

## ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية:

- ✓ تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- ✓ الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات أثناء المشاركة في النشاط البدني.

# الدرس رقم (١)

# الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب

العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب:

- مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة
  - الأمراض العارضة
  - وضعية الجسم مثل الاستلقاء أو الجلوس أو الوقوف.
  - الحالة العاطفية.
  - استهلاك الكافيين.
  - أدوية معينة.
  - أمراض قلبية أو درقية غير مشخصة.
- ولقياس نبض القلب طرائق كثيرة، ومن أكثرها شيوعاً:

أ/ النبض الكعبري:

- أن تجد الشريان الكعبري.
- ضع السبابة والإصبع الوسطى على معصمك المقلوب للأعلى تحت الإبهام.
- لا تستخدم الإبهام في قياس النبض، بما أن الشريان في إبهامك فقد يكون من الصعب قياس النبض بدقة باستخدام

# الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب

ولقياس نبض القلب طرائق كثيرة، ومن أكثرها شيوعاً:

أ / النبض الكعبري:

- أن تجد الشريان الكعبري.
- ضع السبابة والإصبع الوسطى على معصمك المقلوب للأعلى تحت الإبهام.
- لا تستخدم الإبهام في قياس النبض، بما أن الشريان في إبهامك فقد يكون من الصعب قياس النبض بدقة باستخدام هذا الإصبع.
- عندما تشعر بنبض، أحص عدد النبضات التي تشعر بها خلال ١٥ ثانية.
- اضرب العدد الذي حصلت عليه بـ ٤ لتحصل على معدل نبض قلبك، مثل: ٢٠ نبضة في ١٥ ثانية تساوي معدل نبض ٨٠ نبضة في الدقيقة..



# الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب

## ب/ النبض السباتي:

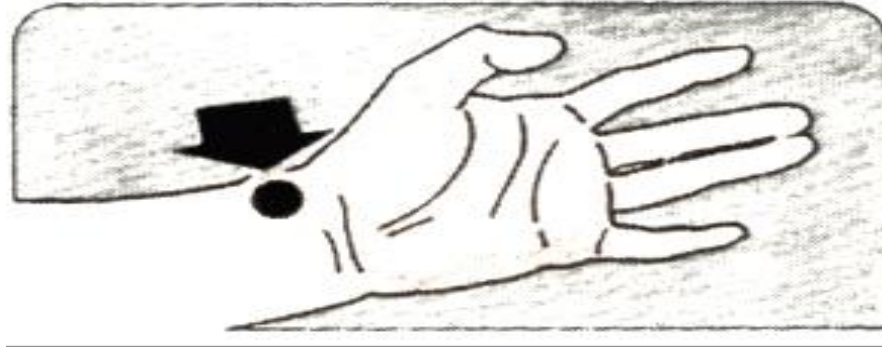
- أن تجد الشريان السباتي.
- ضع السبابة والإصبع الوسطى على جانب الرغامى أسفل عظم الفك، قد تحتاج إلى تحريك أصابعك في هذه المنطقة حتى تجد النقطة التي تشعر فيها بالنبض بسهولة.
- أحصِ عدد النبضات التي تشعر فيها خلال ١٥ ثانية.
- اضرب العدد الذي حصلت عليه بـ ٤ لتحصل على معدل ضربات القلب.



# الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب



الشريان السباتي الرقبة



# الدرس رقم (٢)

# اللياقة القلبية التنفسية

هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة، وتنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية أي: ما يستخدم فيه الأوكسجين مصدراً للطاقة، مثل المشي والهرولة والعدو وركوب الدراجة والسباحة.

**قياسها :**

## الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية :

تتم هذه الطريقة عن طريق الذهاب إلى أحد المعامل المتخصصة لقياس اللياقة البدنية، والقيام ببعض التمارين التي يبذل الطالب فيها مجهوداً كبيراً يبدأ تدريجياً من المرحلة السهلة حتى يصل إلى المرحلة التي هي أصعب، على جهاز السير المتحرك الذي يعمل بسرعات مختلفة أو دراجة الجهد البدني، ثم يتم قياس الغازات التي نتجت أثناء المجهود وتتعرف الكمية التي تم استهلاكها من الأكسجين خلال هذه الفترة البسيطة.

# اللياقة القلبية التنفسية

## الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية:

تتم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (عدوا، ومشيا)، وعادة ما تكون هذه المسافة (من ١ كم إلى ٣ كم)، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية، والإمكانات المتوفرة، والوقت.

# الدرس رقم (٣)



# القدرة العضلية

هي القوة المتميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يحدث أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح، فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.

**قياسها:**

تتم بتدريبات تحاكي أداء المهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

# الدرس رقم (٤)

# ضرب الكرة بالرأس من الوثب

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- مقابلة الكرة بمقدمة الرأس، فوق مستوى العينين لمراقبتها.
- الاندفاع نحو الكرة بثقة.
- ثني الركبتين لدفع الجسم من الأرض عاليا مع ميل الجسم للخلف
- استخدام عضلات الظهر والرقبة لإنتاج كمية تحرك أمامية.
- رفع اليدين جانبا بخفة لحفظ التوازن.

# ضرب الكرة بالرأس من الوثب

وتؤدي في موضعين هما :

الحالة الدفاعية :

- الغرض الأساسي من هذه الضربة هو إبعاد الكرة عن منطقة الخطر ويحتاج ذلك إلى الحصول على أعلى ارتفاع لإبعاد الكرة لأكثر مسافة، مع ملاحظة أن مقابلة الكرة يجب أن يكون تحت خطها الأفقي لإبعادها عن المنطقة الدفاعية.

الحالة الهجومية :

- تتميز هذه الضربة بالدقة والمهارة في تصويب الكرة نحو مساحة محددة بخلاف الضربة الدفاعية. كما أن أمام المهاجم الذي يستخدم هذه الضربة يواجه في الغالب حارس أو مدافع الفريق المنافس اللذين يجب تجاوزهما بالكرة نحو الهدف.

## مثال للمهارة



شكل ( ٢ - ٠ ) ضرب الكرة بالرأس من ناحية هجومية

YouTube



# الدرس رقم (٥)

# التمريرة الطويلة في كرة القدم

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- توزيع النظر بين الكرة واللاعب الذي مررت له الكرة.
- التوقيت السليم في التمرير بين الممرر والمستقبل للكرة.
- مراعاة الزاوية التي تخرج بها الكرة من بعد ركل اللاعب لها، أن تكون بزاوية قريبة من (٤٥ درجة) تقريبا.
- المخادعة في التمرير، حيث أن التمريرات المبالغية التي يصعب على المنافس توقعها تكون أكثر كفاءة.

# الدرس رقم (٦)

# امتصاص الكرة بالفخذ

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل.
- العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في أعلى وضع ممكن لزيادة درجة امتصاص الكرة،
- الكرة في مستوى القدمين وبحسب الحالة الدفاعية أو الهجومية التي تستخدم فيها عملية الامتصاص.
- تحويل الكرة إلى القدمين أو امتصاصها بفرض توجيهها إلى زميل أو التصويب.

## مثال للمهارة



YouTube



# الدرس رقم (٧)

# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

## المادة (٩): الكرة خارج اللعب

تعتبر الكرة خارج اللعب عندما:

تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.  
عندما يوقف الحكم اللعب.

تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية:

- إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية و بقيت داخل الملعب.
- إذا ارتدت من الحكم أو الحكم المساعد عندما يكونان داخل الملعب.

# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

## المادة ( ١١ ) التسلل :

- يكون اللاعب في موقف تسلل إذا:  
كان أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة و ثاني آخر لاعب من الفريق المنافس.
- لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا:  
كان في نصف ميدان اللعب الخاص به.  
أو كان في مستوى واحد مع آخر ثاني لاعب من الفريق المنافس  
أو كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين اثنين من الفريق المنافس.

# الدرس رقم (٨)

## • القوة العضلية:

هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.

قياسها: تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.



# الدرس رقم (٩)

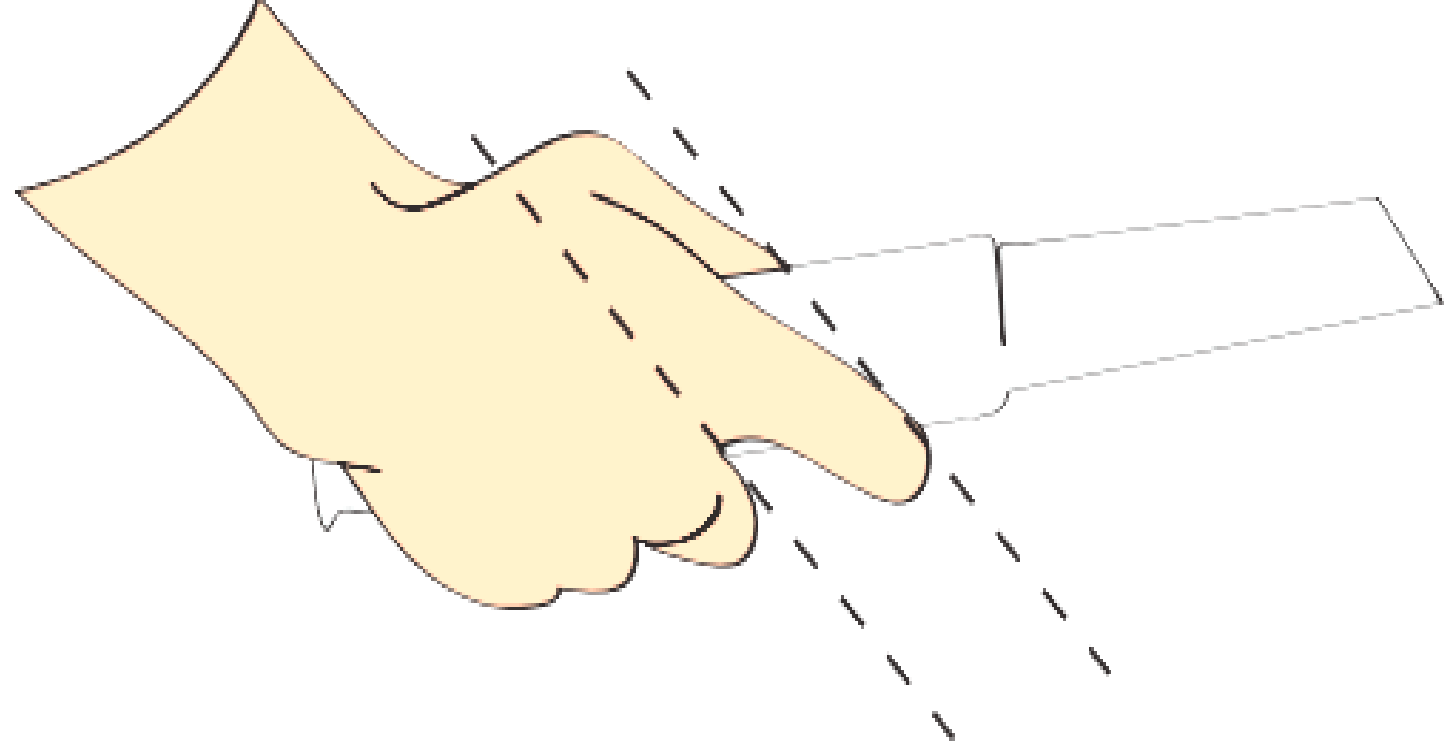
# المسكة الخريبة في التنس

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- يضع اللاعب راحة يده تحت قبضة المضرب، ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابة.
- يشكل أصبع الإبهام مع السبابة والأصابع الأخرى رقم ( ٧ ).
- فإن شكل ( ٧ ) يكون في القبضة الأمريكية قريبا من حافة العضد للمضرب من جهة اليسار تقريبا وتكون الأصابع الأربعة ملتفة حول عضد المضرب يقابلها الإبهام،
- يلتقي أصبع السبابة والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي.

مثال

## مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

# مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



# الدرس رقم (١٠)



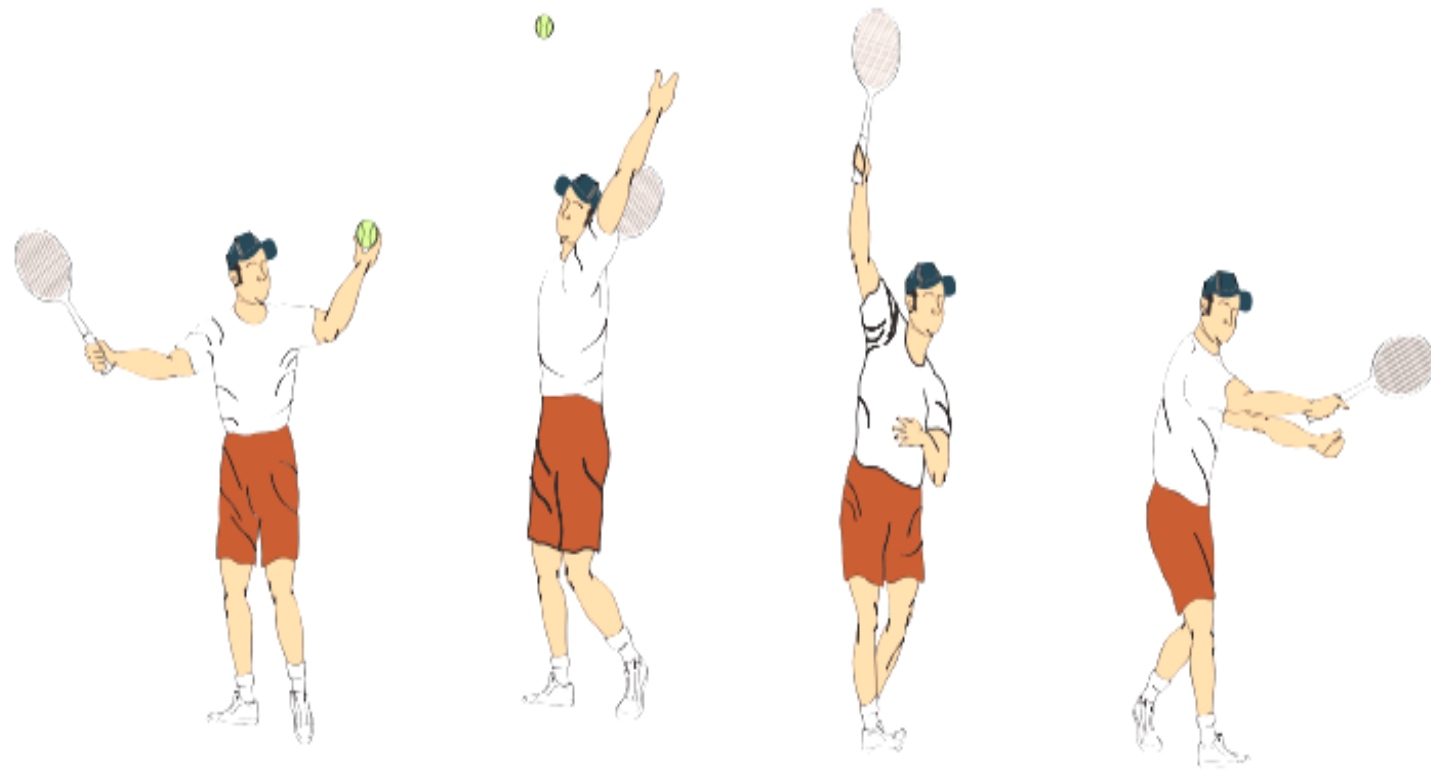
# الإرسال المستقيم من أعلى في التنس

تؤدي وفق الوصف الفني التالي :

- يؤدي بصورة مستقيمة.
- يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض.
- تتجه الكرة فيه إلى مؤخرة منطقة الإرسال وفي الجهة المعاكسة؟
- تكون الكرة الساقطة في ملعب المنافس خالية من أي دوران؟

مثال

# مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



# الدرس رقم (١١)

# الضربة الطائرة الخلفية في التنس

تؤدي وفق الوصف الفني التالي :

- أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة الخلفية.
- سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف باتجاه الكتف الأيسر أو الأيمن بحيث تكون شبكة المضرب بارتفاع الكتف.
- مرجحة الذراع للأمام الأسفل وعند وصولها إلى وسط الجسم باتجاه الكرة يكون وجه المضرب مائلا للخلف أي تكون شبكة المضرب بزاوية حادة مع الأرض.
- نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية وفي هذه اللحظة تتم مقابلة المضرب للكرة وضربها.
- رفع رأس المضرب باتجاه الكرة مع مصاحبته لها في الاتجاه الذي ضربت إليه.

مثال

# مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at





# الدرس رقم (١٢)

# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

من الممكن لشخصين أو أربعة أشخاص اللعب. ففي حالة لعب اثنين تسمى (بالفردى)، وفي حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى (بالزوجي). والهدف في كلا الأسلوبين هو ضرب الكرة فوق الشبكة داخل الملعب حتى يفشل المنافس في ردها.

يبدأ اللعب بوقوف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال، ويبدأ الإرسال فوق الشبكة في الجهة اليمنى من ملعب المنافس (شكل ٢٨ أ).

# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

إذا فشل المرسل مرتين في إرسال الكرة كما هو مطلوب يفقد النقطة، وإذا نجح في واحدة من ضربات الإرسال يرد المستقبل الكرة، ويستمر اللعب حتى يفقد أحدهما السيطرة على الكرة. وتبدأ النقطة الثانية بوقوف المرسل خلف خط القاعدة على يسار خط منتصف الإرسال. ويبدأ الإرسال في الجهة اليسرى من ملعب المنافس، (شكل ٢٨ / ب). مع تغيير المرسل مكان إرساله في كل نقطة. في الفردي يجب أن تستقر كل الكرات داخل خط القاعدة، وداخل خطوط الفردي الجانبية، أما في الأسلوب الزوجي، يجب أن تستقر الكرات داخل خط القاعدة، أو داخل خطوط الزوجي الجانبية. في كل من الفردي والزوجي يجب ضرب الكرة قبل أن ترتد (عدا عندما تعيد ضربة الإرسال) أو بعد ارتدادها مرة واحدة. وإذا تركت الكرة أكثر من مرة ستفقد النقطة.

# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

كيفية احتساب النقاط:

نقطة = لا شيء (love)

النقطة الأولى = ١٥

النقطة الثانية = ٣٠

النقطة الثالثة = ٤٠

النقطة الرابعة = (شوط)



# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

الفائز بالنقطة الأولى يحصل على (١٥)، والخاسر يحصل على (لا شيء).

إذا فاز المرسل بالنقطة الأولى فتكون النتيجة (١٥ - لا شيء). وإذا خسر المرسل النقطة الأولى تكون

(لا شيء - ١٥). وإذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (٣٠) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (٤٠)

وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط.

إذا كانت النتيجة تعادل (٤٠ - ٤٠) فإنه تسمى «ديوس Duce» تعادل. وعلى اللاعب الفوز بنقطتين

متتاليتين بعد التعادل للفوز بالشوط. وإذا فاز المستقبل بالنقطة الأولى بعد التعادل فإن النتيجة أفضلية

«Advantage». وإذا فشل كلٌّ منهما في كسب النقطتين بعد التعادل وفاز كل لاعب بنقطة فإن النتيجة

تكون تعادل مرة أخرى «Duce». ويستمر اللعب حتى يكسب أحدهما النقطتين بعد التعادل.

# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

المجموعات والمباريات:

اللاعب الذي يفوز أولاً بعد (٦) أشواط على الأقل ويتقدم بشوطين على منافسه يفوز بالمجموعة مثلاً

(٦ - ٤) هي مجموعة كاملة، أو (٧ - ٥) واللاعب الذي يفوز بمجموعتين أولاً يفوز بالمباراة.



# الدرس رقم (١٣)

## ب/ السرعة:

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عامل مهم في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية، ككرة القدم والسلة واليد، والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ مترًا.

## أنواعها:

- ✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- ✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.

- ✓ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

# الدرس رقم (١٤)

# جري المسافات المتوسطة

من المعلوم أنه كلما زادت مسافة الجري عن (٤٠٠م)، فإن طول الخطوة (المسافة الأفقية في اتجاه الجري ما بين لحظة ارتطام العقب الأيمن إلى ارتطام العقب الأيسر) وترددها في الدقيقة يقلان تبعاً لذلك. كذلك كل حركات المد التي يؤديها اللاعب تقل، وذلك في مفاصل الفخذ، والركبة، والكاحل. كما يقل كذلك المدى الذي ترتفع إليه القدم نحو المقعدة أثناء المرححة، وأيضاً الارتفاع الذي تصل إليه الركبة أمام اللاعب أثناء فترة الرجوع الحركي الذي تتحرك فيه الذراعان كجزء مكمل لحركة الرجلين. ويتم تعويض ذلك عن طريق حركة الكتفين المعاكسة لحركة الفخذين. وأخيراً مع الانخفاض في مقاومة الهواء وقوى الاحتكاك مع الأرض فإن ميل الجذع أماماً عند الجري بسرعة ثابتة سوف يقل تبعاً لذلك كما هو في المسافات المتوسطة.

# الدرس رقم (١٥)



# قوانين المسافات المتوسطة

تعد سباقات المسافات المتوسطة من ضمن المسابقات التي تتطلب لياقة قلبية تنفسية وخصائص نفسية جيدة. ومن أهم هذه الصفات الجسمية ما يلي:

- السرعة.
- قوة التحمل العامة.
- قوة التحمل الخاصة.
- ومن الصفات النفسية:
- قوة الإرادة.
- العزيمة.
- التصميم على الفوز.

تتراوح المسافات المتوسطة من ( ٨٠٠ إلى ١٥٠٠ م )، ويتصف لاعب المسافات المتوسطة بالقامة المتوسطة أو الطويلة وبمرونة العضلات، ولديه العزيمة للفوز كما في المسافات الطويلة.



# قوانين المسافات المتوسطة

## البدء في المسافات المتوسطة:

يشيع استخدام البدء العالي في المسافات المتوسطة، و يؤدي كما يلي:

يقف المتسابق خلف خط البداية بحوالي ( ٣ م )، وعند سماع نداء استعداد، يتحرك اللاعب ليقف خلف خط البداية والجسم عمودي على الأرض وقدم الارتقاء أماماً. يميل بعد ذلك بالجذع للأمام و تتدلى الذراعان اليمنى أماماً ومقاطعة للجسم واليسرى خلفاً بارتقاء كامل مع ثني الركبة اليسرى قليلاً واليمنى بدرجة أقل. تجدر الإشارة هنا إلى أنه في بعض المسابقات المتوسطة ( ٨٠٠ م ) يلتزم كل متسابق بحارته في المئة متر الأولى ، كما يفضل بعض المتسابقين البدء المنخفض.

# الدرس رقم (١٦)

# رمي القرص في ألعاب القوى

يؤدي وفق الوصف الفني التالي:

**مسكة القرص:**

- يجب مسك القرص براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الأصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص.
- وضع اليد اليسار أسفل القرص لإسناده.
- وضع اليد اليمين فوق القرص.
- نشر الأصابع الغير مطالة حول القرص.
- ينحني المفصل الاول لكل مفصل حول حافة القرص.

**الوقفة والمرجحة:**

- تكون بعرض الأكتاف والبدء استعدادا لمرحلة مرجحة القرص باليد.
- وزن الجسم فوق رجل اليسار ليبقى القرص بوضعية عالية ومسحوبا خلف الرجل وذلك بمرجحة قدم اليمين بشكل مريح.

• تستعد الذراعان والقدمان مع حركة الارتكاز وتوزيع ثقل الجسم بالتساوي والدوران على شكل نص دائرة.

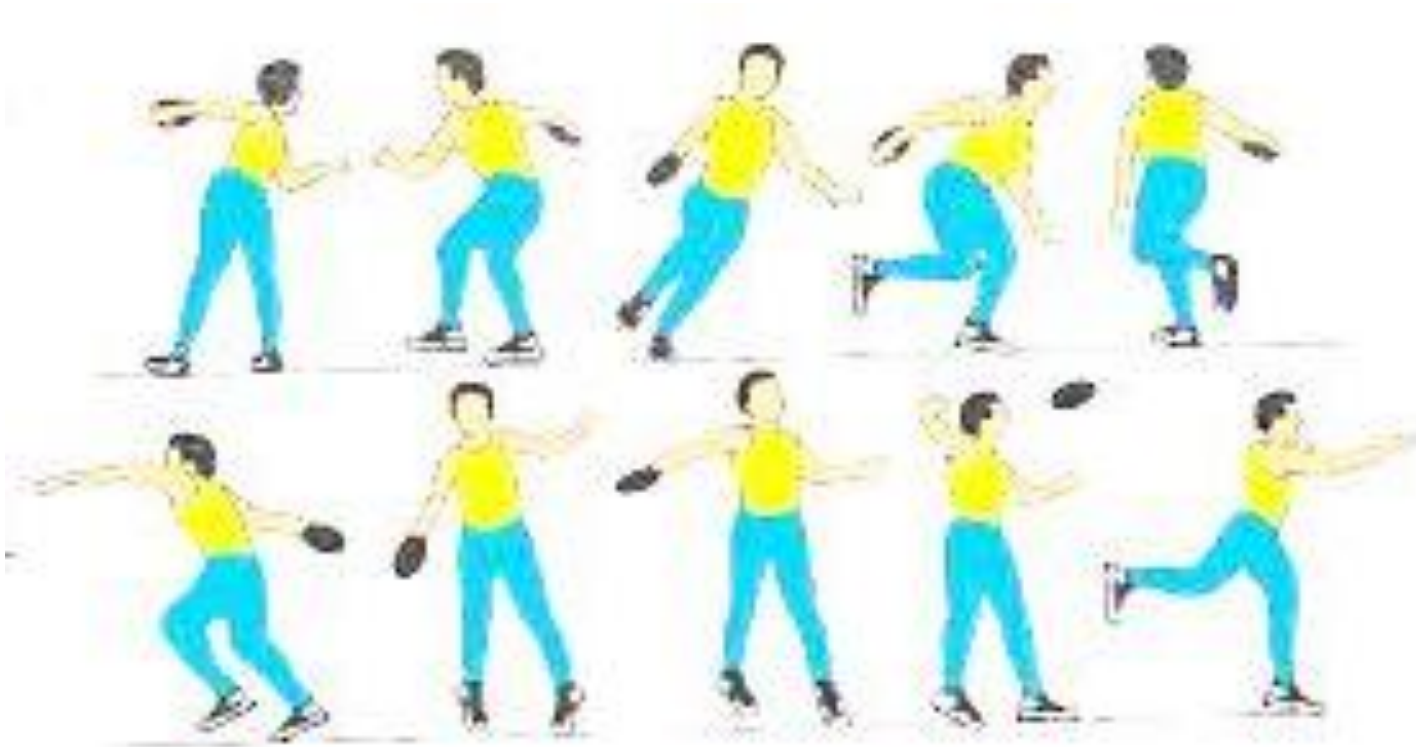
• تتجه بها المتعلمة الي منتصف الدائرة ونقل ثقل الجسم علي الشق الايسر من الجسم استعدادا للدوران الثاني.

# رمي القرص في ألعاب القوى

## الدوران والرمي:

- الدوران الأول بسرعة متتالية دون توقف استعدادا للدوران الثاني مع الاحتفاظ بقاعدة توازن الذراعين مع القدمين لإنهاء الدوران الأول بتسلسل حركي استعدادا للدوران الثاني
- الدوران الثاني بسرعة متتالية دون توقف لإنهاء الدوران بالكامل مع الاحتفاظ بقاعدة توازن الذراعين مع القدمين لإنهاء الدوران استعدادا للرمي.
- تظهر مرحلة انهاء الدوران والتقدم بسرعة من الذراعان والقدمان منتهية بالدوران ثم رمي القرص للوصول الي مرحلة المتابعة عند سقوط القرص واصطدامه داخل مقطع الرمي.

# رمي القرص في ألعاب القوى





# الدفاع عن النفس الدرس الأول



# وقفة المشي (أب - سوجي)

١. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة، وتعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو، وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي، وتؤدي من خلالها المهارات الهجومية والدفاعية، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:



- الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة قدم واحد.
- يكون كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليسرى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليمنى).
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل (اليمنى) الخلفية للخارج بزاوية (٣٠°).
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

# وقفه الممشي (آب - سوجي)



وقفه الممشي (آب - سوجي) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى

# وقفة المشي (آب - سوجي)

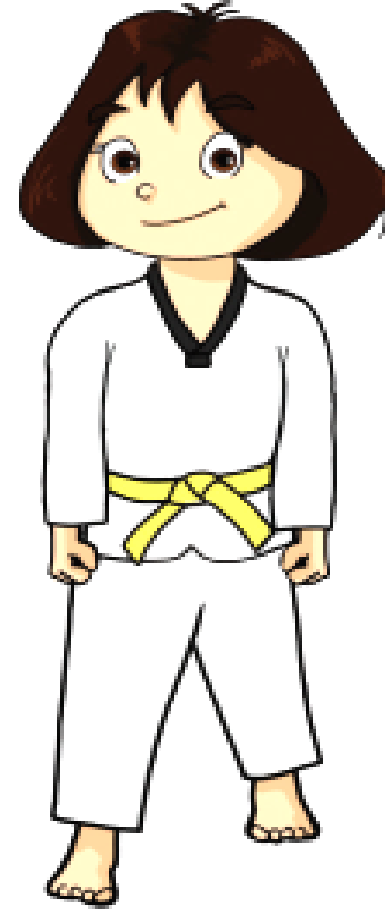
٢. وقفة المشي (آب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)

تنفذ الوقفة من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة قدم واحد.
- كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليمنى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليسرى).
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليمنى) الأمامية للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل (اليسرى) الخلفية للخارج بحيث يشكل زاوية (٣٠°).
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



# وقفه الممشي (آب - سوجي)



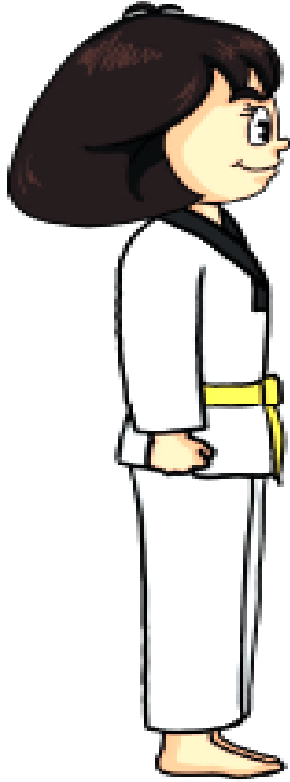
# وقفة المشي (أب - سوجي)

٣. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

تنفذ الوقفة من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:

- الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة قدم واحد.
- كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليمنى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليسرى).
- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليمنى) الأمامية للأمام.
- استدارة مشط قدم الرجل (اليسرى)، الخلفية للخارج بحيث يشكل زاوية (٣٠°).
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.
- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

# وقفه الممشي ( أب - سوجي )



وقفه الممشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)



# وقفة المشي (أب - سوجي)

٤. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)

تنفذ الوقفة من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب من وقفة الانتباه (موا - سوجي)، بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة قدم واحد.

- كعب الرجل الداخلي للقدم الأمامية (اليسرى) على خط واحد مع كعب الرجل الداخلي للقدم الخلفية (اليمنى).

- الحفاظ على اتجاه مشط قدم الرجل (اليسرى) الأمامية للأمام.

- استدارة مشط قدم الرجل (اليمنى) الخلفية للخارج بحيث يشكل زاوية (٣٠°).

- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.

- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.

- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.

- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

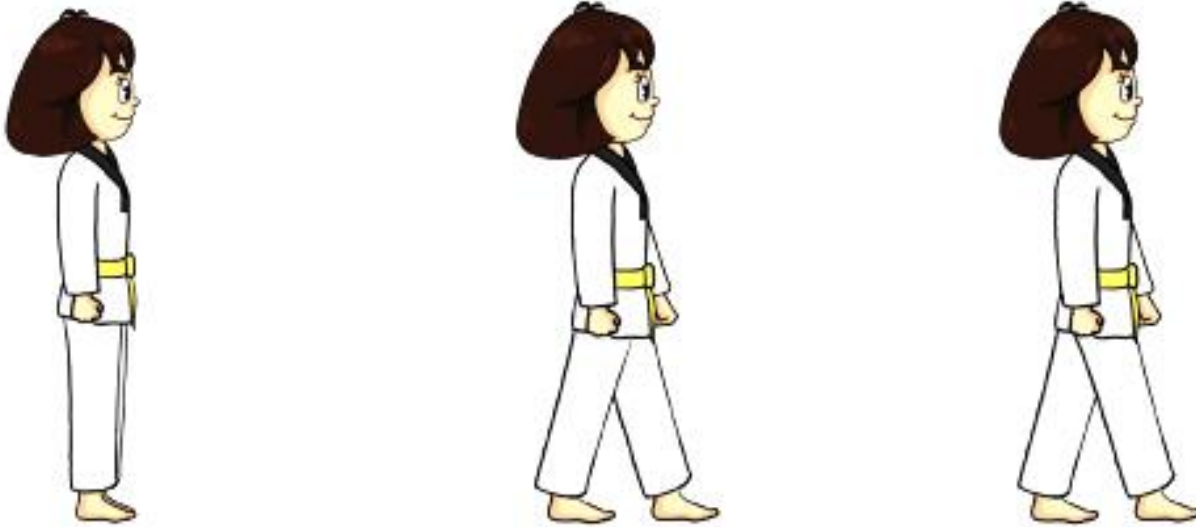
# وقفه الممشي ( آب - سوجي )



# وقفة المشي ( أب - سوجي )

٥. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للأمام (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للأمام يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.

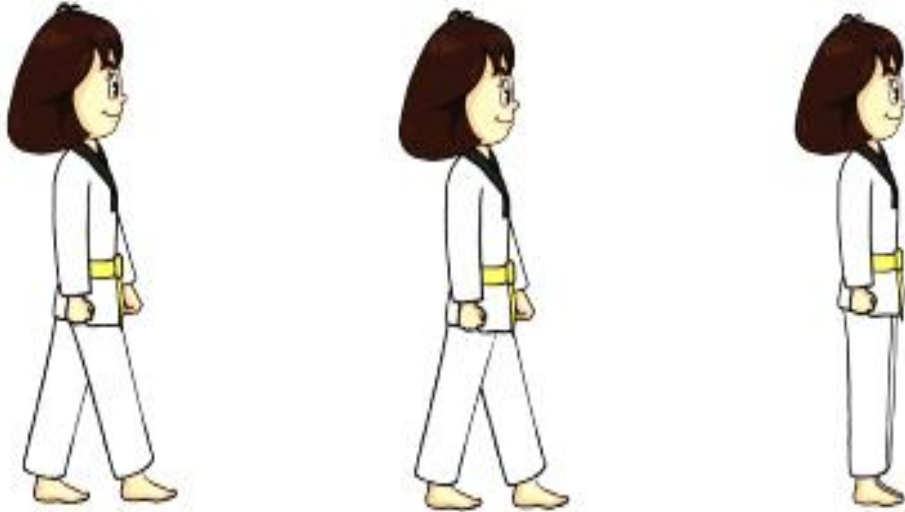


وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

# وقفه المشي ( أب - سوجي )

٦. وقفه المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفه المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للخلف يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفه المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)



# الدفاع عن النفس

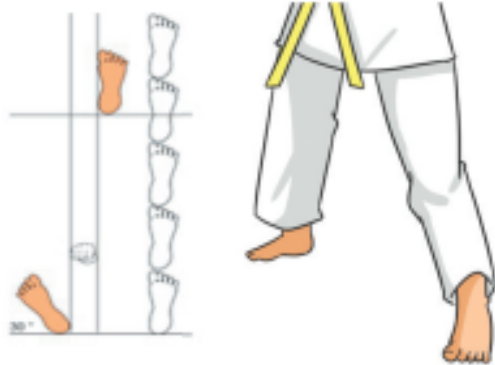
## الدرس الثاني

# وقفة الطعن الأمامية ( أب - كوبي )

١- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)

تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة، وهي إحدى الوقفات الأساسية في رياضة التايكوندو، وتستخدم كثيراً في الأداء الحركي للبومسي، كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات، حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
- ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.
- وفي نفس الوقت المحافظة على استقامة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشطها بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- اتجاه الصدر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.





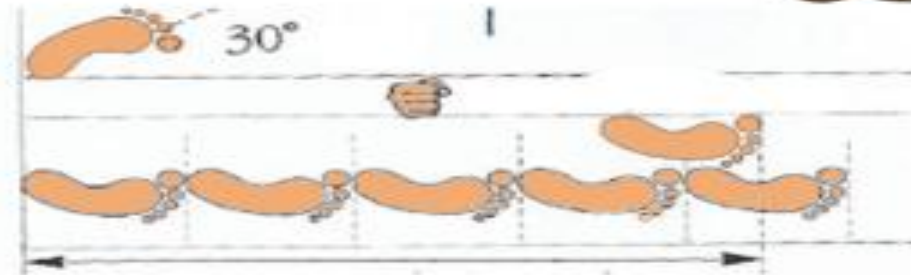
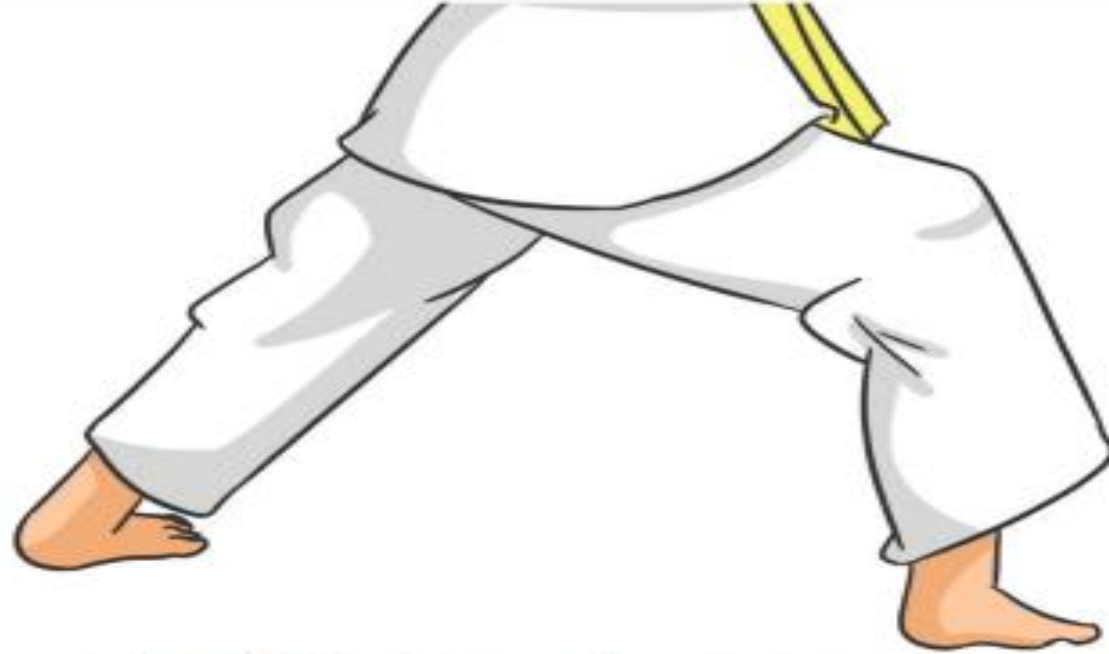
# وقفه الطعن الأمامية ( أب - كوي )

٢- وقفه الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)

تؤدي الوقفة من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)، حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
- ثني ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.
- وفي نفس الوقت المحافظة على استقامة الرجل اليسرى (الخلفية) مع استدارة مشطها بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.
- اتجاه الصدر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.

# وقفة الطعن الأمامية ( أب - كوبي )



وقفة الطعن الأمامية ( أب - كوبي ) من التحرك للأمام بالرجل اليمنى

# وقفه الطعن الأمامية ( أب - كوبي )

٣- وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

تؤدي وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)، حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).

- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.

- المحافظة على استقامة ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للخلف مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.

- وفي نفس الوقت ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية) بحيث تكون فوق مشط القدم، ويكون ثلثا وزن الجسم عليها.

- المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام.

# وقفه الطعن الأمامية ( أب - كوي )



وقفه الطعن الأمامية ( أب - كوي ) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)

# وقفه الطعن الأمامية ( أب - كوبي )

- ٤- وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)  
تؤدي وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) حيث يقوم الطالب بأداء الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)، ثم يقوم بما يلي:
- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً).
  - المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.
  - المحافظة على استقامة ركبة الرجل اليمنى عند وصولها للخلف مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
  - وفي نفس الوقت ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية) بحيث تكون فوق مشط القدم، ويكون ثلثا وزن الجسم عليها
  - المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام



# وقفه الطعن الأمامية ( أب - كوبي )



وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)



إعداد أ. نواف محمد المنيف



# وقفة الطعن الأمامية ( أب - كوبي )

٥- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)  
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للأمام (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للأمام يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

# وقفة الطعن الأمامية ( أب - كوي )

٦- وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية المتبعة في أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى) ومن التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) التي سبق تعليمها، على أن يقوم الطالب بتحريك الرجل اليسرى للخلف يليها مباشرة تحريك الرجل اليمنى.



وقفة الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

# الدفاع عن النفس

## الدرس الثالث



# اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)

١- اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

يتم خلالها اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أولجل - جيروجي) من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليسرى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).

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

- الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).

- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

# اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)



الوضع الابتدائي



اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

# اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)

٢- اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أولجل - جيروجي) من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

١- الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام.

٢- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الرأس مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

٣- الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام

٤- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.



# اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)



الوضع الابتدائي



اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف

# اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)

٣- اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أولجل - جيروجي) من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°).

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

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°).

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

# اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)



الوضع الابتدائي



اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام



# اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)

٤- اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (أولجل - جيروجي) من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) مع ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية)

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

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) مع ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية).

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

# اللكمات الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي)



الوضع الابتدائي



اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف

# الكلمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)

٥- الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الكلمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (مومتونج - جيروجي) من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- الخطو بالرجل اليمنى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليسرى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).

- وفي نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- الخطو بالرجل اليسرى للأمام مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع الحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام واستدارة مشط قدم الرجل اليمنى (الخلفية) للخارج بزاوية (٣٠°).

- وفي نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق الحوض واستدارتها.



# اللكمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)



الوضع الابتدائي



اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام

# الكلمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)

٦- الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الكلمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (مومتونج - جيروجي) من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

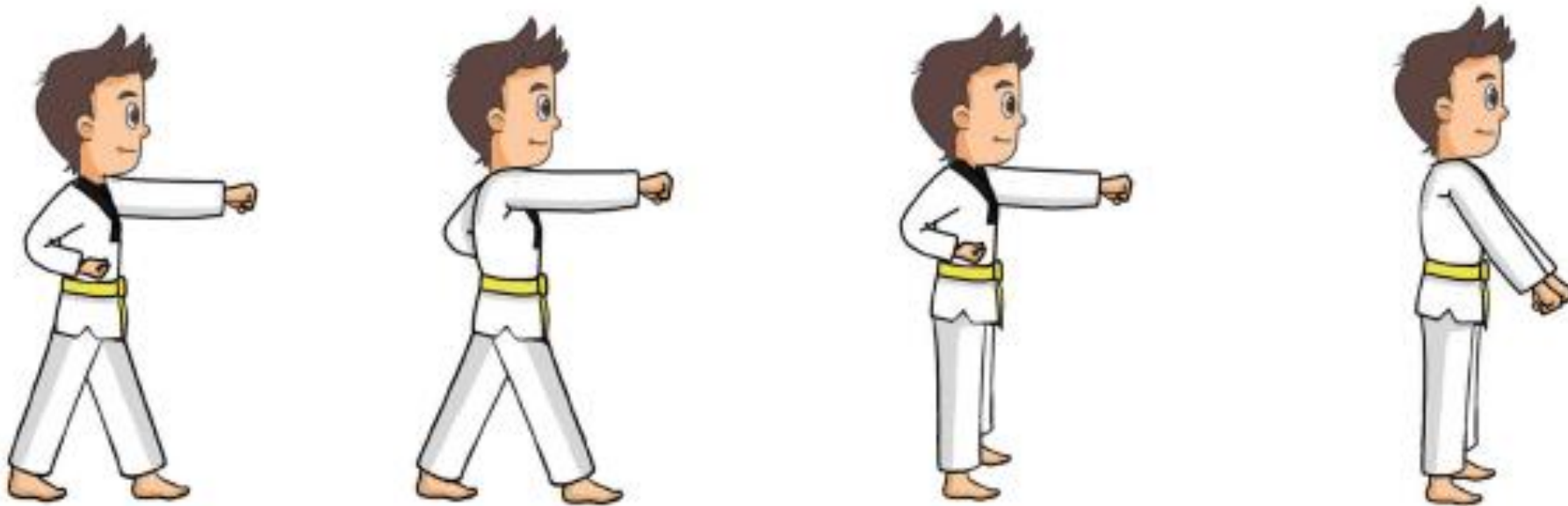
-الخطو بالرجل اليسرى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام

- وفي نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- الخطو بالرجل اليمنى للخلف مسافة نصف عرض الكتفين أو مسافة قدم مع استدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) والحفاظ على اتجاه مشط القدم للأمام

- وفي نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.

# اللكمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)



اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف



# الكلمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)

٧- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (مومتونج - جيروجي) من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوبي - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

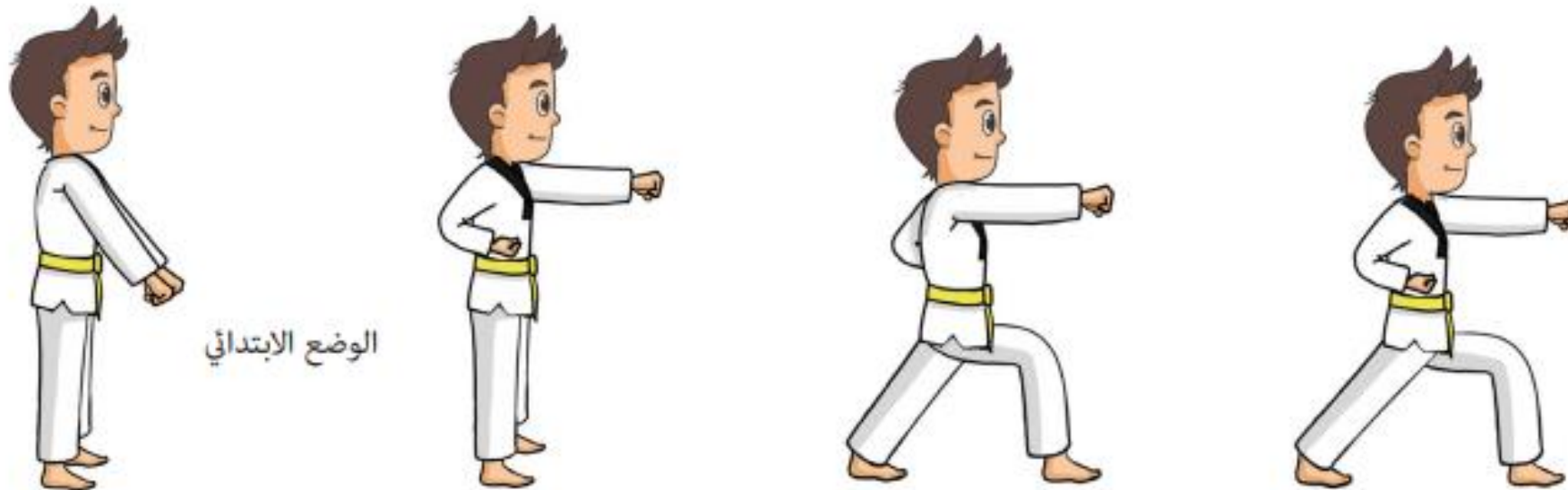
- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°)

- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام مع ثني ركبتها عند وصولها للأمام والمحافظة على استقامة ركبة الرجل الخلفية واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°)

- في نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.

# اللكمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)



الوضع الابتدائي

اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام



# الكلمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)

٨- الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف باستخدام وقفة

الطعن الأمامية (أب - كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية المتبعة في تعليم كل من مهارة الكلمة الأمامية المستقيمة في المستوى العلوي من الجسم (مومتونج - جيروجي) من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، برفع اليد اليسرى للأعلى في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) مع ثني ركبة الرجل اليمنى (الأمامية)

- في نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- تحريك الرجل اليمنى خطوة طويلة للخلف مع المحافظة على استقامتها واستدارة مشطها للخارج بزاوية (٣٠°) مع ثني ركبة الرجل اليسرى (الأمامية)

- في نفس الوقت يتم أداء الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) باليد اليسرى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليمنى فوق عظم الحوض واستدارتها.

# اللكمات الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي)



اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للخلف

# الدفاع عن النفس

## الدرس الرابع

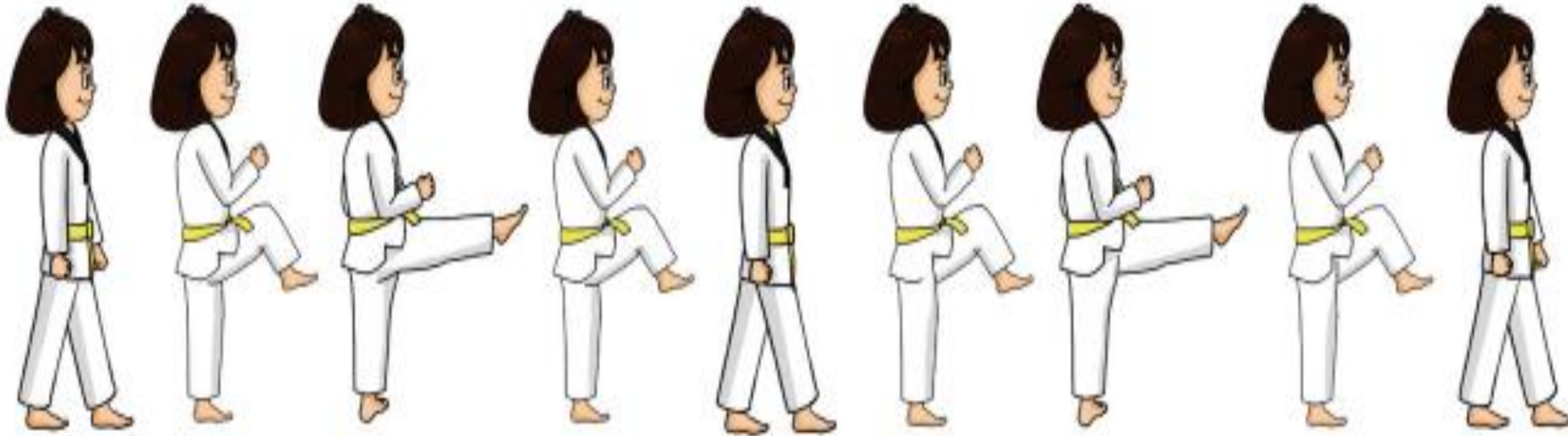
# المهارات الهجومية من الحركة (آب - تشاجي)



١. أداء الركلة الأمامية «آب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (آب - سوجي) يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الركلة الأمامية «آب - تشاجي» من الثبات، ووقفة المشي (آب - سوجي) بالرجل اليسرى واليمنى التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، بأداء وقفة المشي (آب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) مع وضع الذراعان مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام ثم يقوم بما يلي:
- رفع ركلة الرجل اليمنى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليسرى) للخارج بزاوية ٣٠°.
- بسط ركلة الرجل اليمنى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم.
- قبض ركلة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع المشي (آب - سوجي).
- رفع ركلة الرجل اليسرى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليمنى) للخارج بزاوية ٣٠°.
- بسط ركلة الرجل اليسرى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم.
- قبض ركلة الرجل اليسرى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (آب - كوبي) بالجانب الأيسر.



# المهارات الهجومية من الحركة (أب - تشاجي)



الوضع الابتدائي

الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)



# المهارات الهجومية من الحركة (أب - تشاجي)

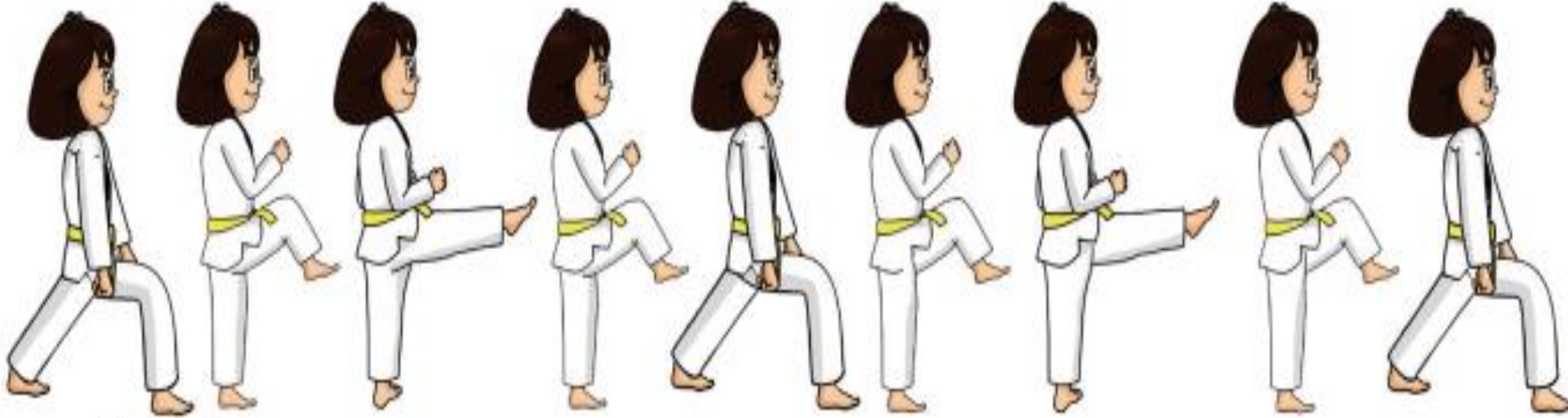
٢- أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) بالرجل اليسرى واليمنى التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوبي - سوجي)، بأداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) مع وضع الذراعان مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام ثم يقوم بما يلي:

- رفع ركبة الرجل اليمنى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليسرى) للخارج بزاوية ٣٠°
- بسط ركبة الرجل اليمنى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم
- قبض ركبة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (أب - كوبي) بالجانب اليمنى

- رفع ركبة الرجل اليسرى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليمنى) للخارج بزاوية ٣٠°
- بسط ركبة الرجل اليسرى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم
- قبض ركبة الرجل اليسرى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي (أب - كوبي) بالجانب الأيسر

# المهارات الهجومية من الحركة (أب - تشاجي)



الوضع الابتدائي

الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي)

YouTube

إعداد أ. نواف محمد المنيّف

# الدفاع عن النفس الدرس الخامس



# تطبيقات الأداء جملة حركية – تعزيز نواتج التعلم

يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي)، على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها وذلك كما يلي:

١. تطبيق وقفة الانتباه (موا - سوجي).
٢. تطبيق التحية من أعلى (كيونجن).
٣. تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
٤. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٥. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٦. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٧. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للخلف لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٨. تطبيق الركلة الأمامية (أب - تشاجي) بالرجل اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات. (مرتين بالرجل اليمنى - مرتين بالرجل اليسرى)
٩. تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).

# تطبيقات الأداء جملة حركية – تعزيز نواتج التعلم

## أهم النقاط التعليمية:

- يبدأ الطالب أداء الجملة الحركية الاستعراضية بالتحية (كيونجنى) يليها مباشرة وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي) ثم
- يؤدي الطالب اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى يليها مباشرة أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد «٤» تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى
- ينهي الطالب الجملة الحركية الاستعراضية بأداء الركلة الأمامية (أب - تشاجي) من التحرك للأمام فقط لعدد «٤» تكرارات بالرجل اليمنى واليسرى



## مثال للمهارات

مشاهدة الدروس على اليوتيوب  
اضغط على الصورة

You Tube

