



مثال



ورقة عمل



مراجعة



١- وقفه 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.





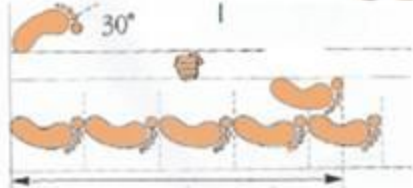
مثال



ورقة عمل



مراجعة



٢- وقفه الطعن الأمامية (أب - كوبي) 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.

**قناة التربية البدنية والدفاع عن النفس**





مثال



ورقة عمل



مراجعة



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.





مثال



ورقة عمل



مراجعة



- ٤- وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى)  
تؤدى وقففة 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





مثال



ورقة عمل



مراجعة



5- وقففة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى) يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقففة 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.



وقففة الطعن الامامية (أب - كوبي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)





مثال



ورقة عمل



مراجعة



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

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية المتبعة في أداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) 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 الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)

