



مثال



ورقة عمل



مراجعة



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 وقفه 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.





مثال



ورقة عمل



مراجعة



٢. وقفة المشي (أب - 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.





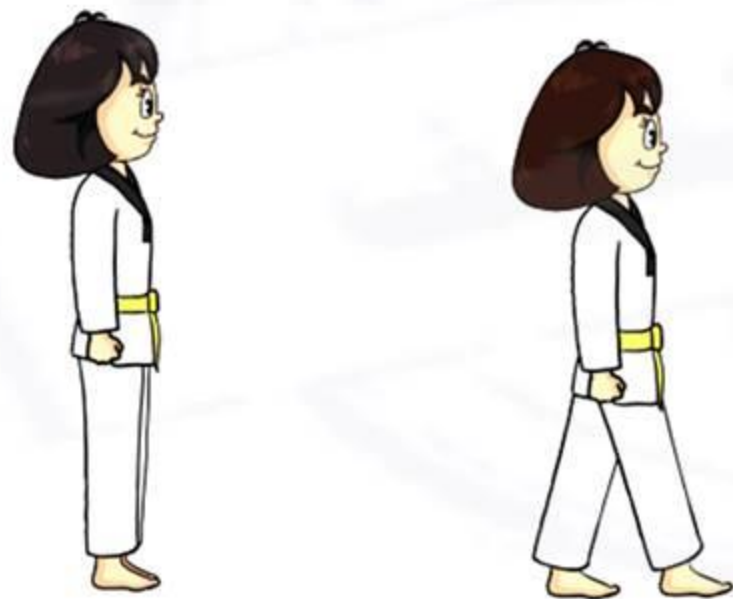
مثال



ورقة عمل



مراجعة



٣. وقفه 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.





مثال



ورقة عمل



مراجعة



٤. وقفه 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.





وقفة المشي أب - سوجي

مثال



ورقة عمل



مراجعة



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.





مثال



ورقة عمل



مراجعة



٦. وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى)
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في أداء وقفة 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.



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

