

دروس مجمعة للطلاب والطالبات

# التربية البدنية والدفاع عن النفس

المرحلة الدراسية : للصف الثاني الابتدائي

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 الابتدائية

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

١. تنمو لديهما عناصر اللياقة الحركية.
٢. يكتسبا المهارات الحركية الأساسية.
٣. يكتسبا بعض مفاهيم السلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
٤. يكتسبا السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية التي تحقق الثقة بالنفس.
٥. يكتسبا السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
٦. يتطور لديهما الوعي بالجسم والبيئة المحيطة به.
٧. ينمو لديهما التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.
٨. يدركا بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

# أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية

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

أولاً: المهارات الحركية الأساسية :

✓ تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.

✓ دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية

✓ تنمية اللياقة الحركية.

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.

✓ تطور نمط الحياة الصحي.

✓ تناول التغذية الصحية السليمة.

ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية :

✓ الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.

✓ الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.

# الدرس الأول

# التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له

أهم التغيرات في ميكانيكية الجهاز التنفسي:

- اتساع القفص الصدري مما يقلل من عدد مرات التنفس مع زيادة عمقه.
- زيادة نشاط وقوة عضلات التنفس مما يزيد من السعة الحيوية للرئتين.
- زيادة المسطح الذي يتم فيه تبادل الغازات مما ينتج عنه زيادة الأكسجين الذي يحصل عليه الجسم.

وهناك ثلاثة عوامل تزيد أثناء المجهود البدني وهي:

- زيادة ثاني أكسيد الكربون ونقص الأكسجين مع زيادة حموضة الدم مما يؤدي إلى زيادة عمق وسرعة التنفس.
- الإشارات العصبية التي تصل إلى المركز المنظم، وذلك عند ارتفاع درجة الحرارة الجسم أثناء المجهود الرياضي فيؤدي إلى سرعة وعمق التنفس.
- الضغط الجوي من العوامل التي لها تأثير على عمليات التنفس، فالإنسان يموت إذا تعرض لضغط جوي ويصاب بالدوخة والقيء، ويمكن تعويض النقص من الأكسجين بزيادة عدد كريات الدم الحمراء أو زيادة سرعة التنفس.

# التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له

العوامل التي تؤثر على عمليات التنفس:

- المجهود البدني والتمارين البدنية.
- اختلاف الضغط الجوي.
- اختلاف عمر الإنسان.
- درجة حرارة الجو.

التغيرات التي تحدث لعمليات التنفس نتيجة الجهد البدني:

- زيادة معدل التنفس أثناء التدريب الرياضي.
- معدل التنفس أبطأ وأكثر عمقاً في أثناء الراحة.
- زيادة حجم الزفير والشهيق، وسرعة عودة معدل التنفس للحالة الطبيعية بعد التدريب.
- تواجد كمية كبيرة من الأكسجين الممتص لكل لتر من التنفس.

التأثيرات الفسيولوجية التي تصاحب الجهد البدني:

من أهم هذه التأثيرات:

- ارتفاع معدل تبادل الغازات من نحو ٢٠-٣٠ ضعف حالة الجهد البدني الشاق.
- زيادة سرعة وعمق التنفس مما يؤدي إلى زيادة معدل التهوية الرئوية فيصل من نحو ١٥٠ إلى ٢٠٠ لتر هواء أو أكثر في الدقيقة.



# التعبير في معدل التنفس والتفسير المبسط له

- زيادة نشاط القلب الوعائي مما يؤدي إلى ارتفاع معدل التهوية الرئوية وزيادة حجم الأكسجين وحجم الدم المدفوع في الدقيقة.
- زيادة تركيز الهيموغلوبين بالدم نتيجة لإفراز العرق ونقص الماء في الدم مما يؤدي إلى زيادة قدرة الدم على الاتحاد مع الأكسجين.

# الدرس الثاني

هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه.  
أنواعها:

- **الرشاقة العامة** : هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- **الرشاقة الخاصة** : هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد

العوامل المؤثرة عليها :

- **الأنماط والقياسات الجسمية** : يميل الأشخاص المتوسط و الطول والقصار القامة الذين لديهم عضلات قوية إلى الرشاقة بدرجة عالية، ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول بأن الأشخاص ذوي النمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة أما النمط النحيف والسمين فأقل رشاقة.

- **العمر والجنس** : تزيد رشاقة الأطفال بمقدار ثابت حتى سن ١٢ وتبدأ بالتراجع بمجرد الدخول في سن المراهقة، يعد البنون أقل رشاقة من البنات في سن ما قبل البلوغ وبعد مدة تزداد رشاقة البنين بمستوى أعلى من البنات.

- **الوزن الزائد** : يقلل الوزن المفرط مباشرة من الرشاقة، فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة ذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم.

- **التعب والإعياء** : يقلل كلاً من التعب والإجهاد من الرشاقة لأن لهما تأثيراً سلبياً على مكونات القوة وزمن رد الفعل بسرعة الحركة.

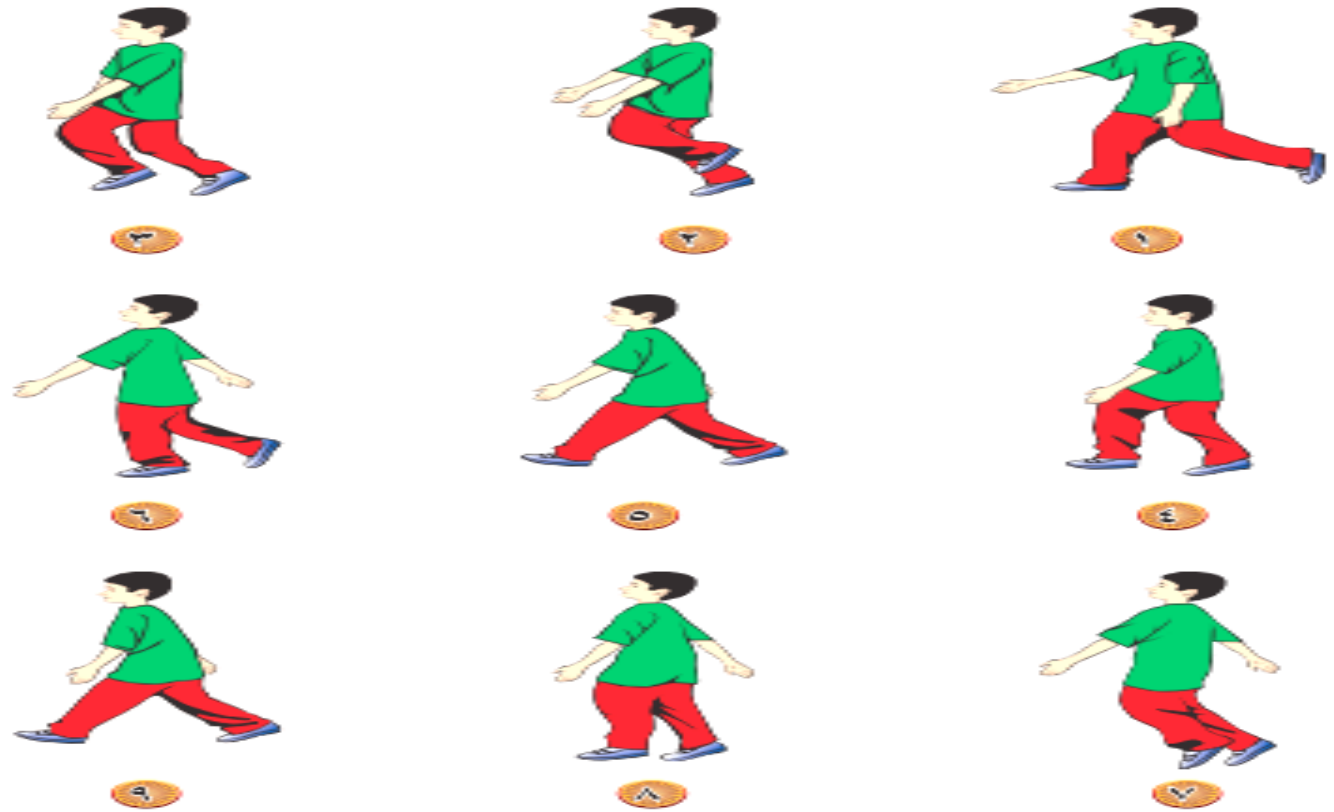
# الدرس الثالث

# الانزلاق الصحيح من الجري

الانزلاق مهارة حركية أساسية انتقالية تتميز بالانسيابية والبراعة العالية. ويتطلب أدائها إجادة الخطوة والحجل. ويعتبر الانزلاق مزيجاً بين الخطوة والحجلة بالتبادل بين القدمين. ويتم الانزلاق بعمل خطوة طويلة بأحد القدمين للأمام تتبع بخطوة قصيرة بالقدم الأخرى التي يتم الحجل عليها للأمام، ثم تخطو خطوة طويلة للأمام. وهكذا يتم التبادل بين القدمين خطوة طويلة وأخرى قصيرة مع الحجل. ويراعى عند أداء مهارة الانزلاق ما يلي:

- ١ - تهبط القدم الحرة بجانب القدم الأخرى أو خلفها.
- ٢ - تشنى الركبة قليلاً أثناء الحجل.
- ٣ - عدم المبالغة في الارتفاع لأعلى أثناء الحجل.
- ٤ - انتقال ثقل الجسم من قدم إلى أخرى بعد الحجل.
- ٥ - يلامس عقب القدم الأرض أولاً ومن بعده باقي أجزاء القدم.
- ٦ - تتم مرجحة الذراعين بتوافق مع حركة القدمين.

# مثال للمهارة



YouTube

# الدرس الرابع

# السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة

تدخل حركة السحب في كثير من الألعاب الصغيرة والأنشطة الرياضية، وتتوقف طريقة السحب على عدة عوامل أهمها وزن الشيء الذي يتم سحبه، وشكله، وحجمه، وسرعته، واتجاه السحب. ويتم تحديد كمية المجهود اللازم للسحب بناء على هذه العوامل. ويتم السحب من وضع الوقوف أماما ومواجهة الشيء الذي سيتم سحبه، بحيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى للأمام. ويمكن أن يتم السحب للشيء بشكل مباشر أو من خلال سحبه بواسطة حبل مرتبط به. وقد يكون الشيء المراد، عربة أو ثقل، ويراعى عند أداء السحب ما يلي:

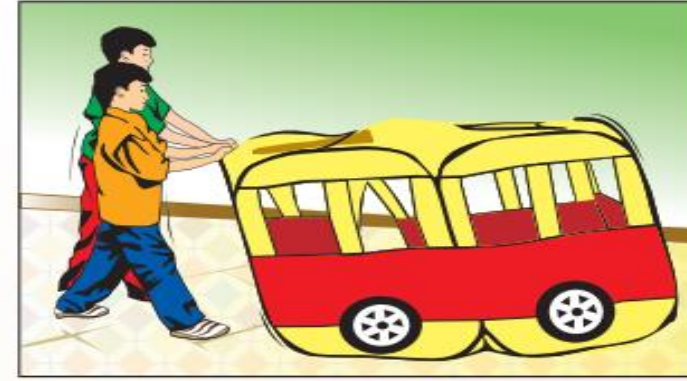
- ميل الجسم أماما تجاه الشيء الذي سيسحب، وتكون إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف.
- أن يكون الجسم بعيدا قليلا عن الشيء الذي سيسحب.
- تجنب الاصطدام بالشيء المسحوب عندما تقل المقاومة.



## مثال للمهارة



السحب الصحيح للأداة باستخدام حبل



YouTube

# الدرس الخامس

# الوقوف من جلوس تربيعة والذراعان على الصدر

تعتبر حركة الوقوف من وضع جلوس التربيعة والذراعان ممتدان أمامًا من مهارات الثبات والاتزان، التي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية. ويتطلب أداءها القدرة على أداء مهارتي جلوس التربيعة والوقوف الصحيح.

وفيما يلي وصف لأداء مهارة الوقوف من وضع جلوس التربيعة والذراعان ممتدان أمامًا:

١ - الجلوس تربيعة حيث يرتكز الجسم على المقعدة وتكون الرأس والصدر لأعلى والكتفان للخلف، والظهر مستقيم. وتكون الذراعان مفرودتان أمامًا وكفي اليدين متجهان للداخل ومتقابلان. وتكون الركبتان منشيتان والفخذان قريبتان من الأرض قدر الإمكان، والساقان متقاطعتان والقدمان ملامستان للأرض.

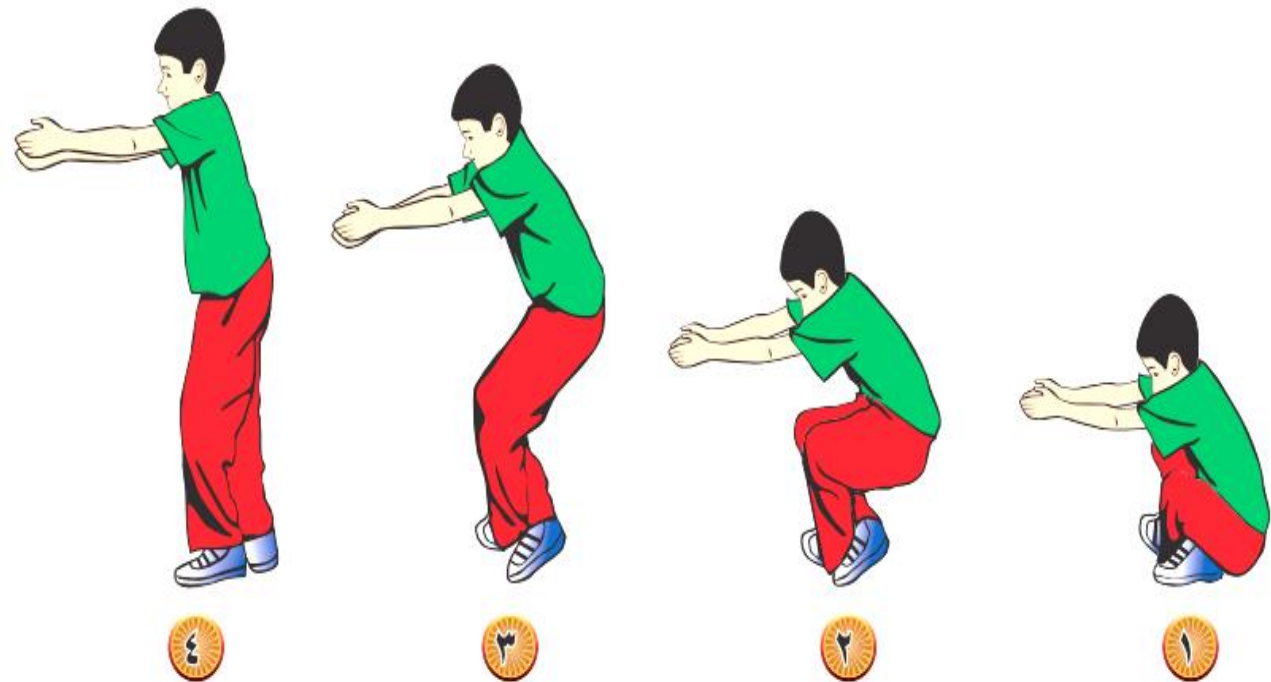
٢ - تحريك الرجلين لأعلى من مفصلي الفخذين بحيث يتم الارتكاز على المقعدة والقدمين معًا مع المحافظة على امتداد الذراعين للأمام.

٣ - محاولة الوقوف من خلال مد مفصلي الركبتين، ورفع المقعدة عن الأرض وبقاء الساقين متقاطعتان.

٤ - الوصول لوضع الوقوف بعد إكمال مد الركبتين ووضع القدم الأمامية بجانب الخلفية، حيث

يكون ثقل الجسم موزعًا على القدمين بالتساوي، والذراعان محافظتان على امتدادهما للأمام.

## مثال للمهارة



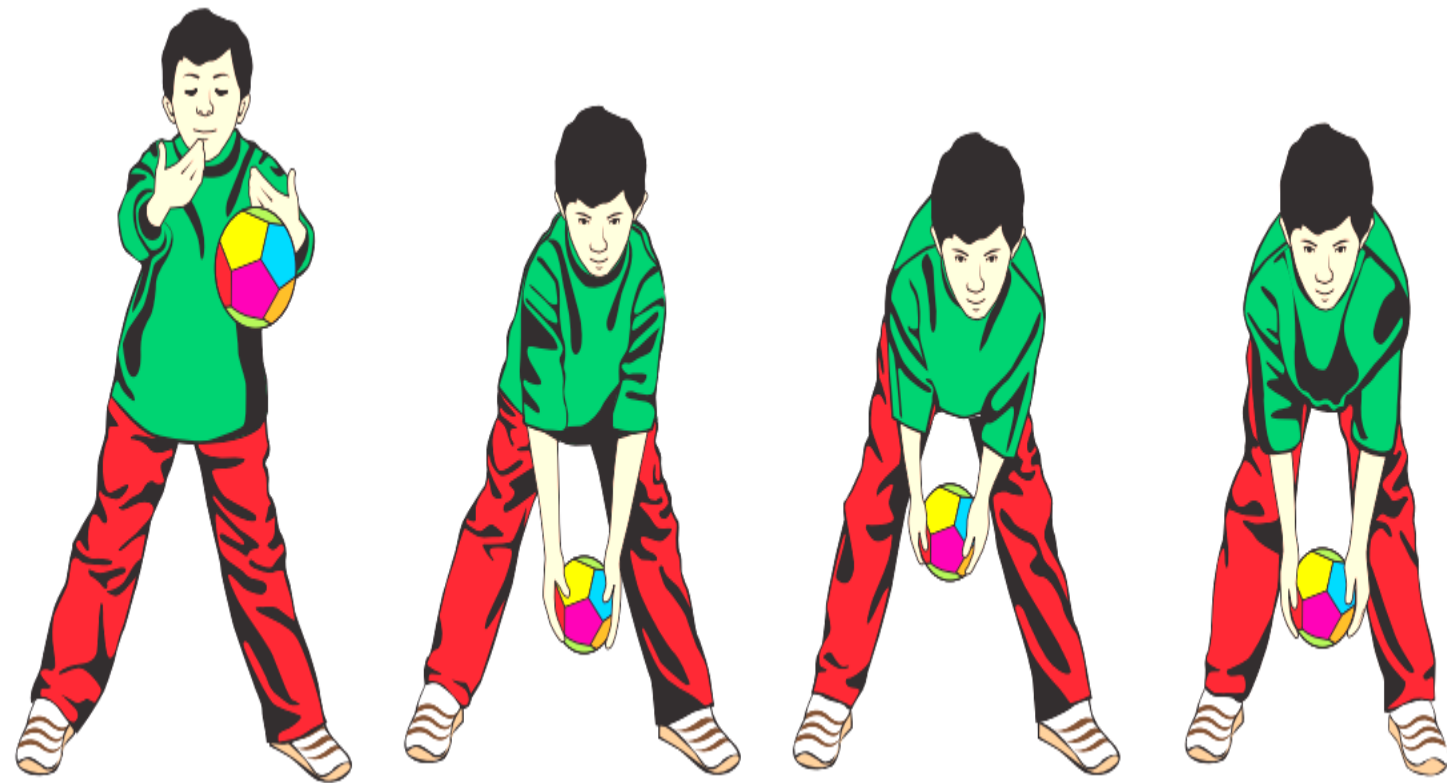
YouTube

# الدرس السادس

# تمرير الكرة باليدين من أسفل

- يتم أداء المهارة من وضع الوقوف فتحا مع ثني الجذع أماما للأسفل والذراعان ممتدتان لأسفل واليدين ممسكتان بالكرة في مستوى أسفل الحوض، وفيما يلي وصف لأدائها:
- تحريك اليدين والراحتين ممسكتين بالكرة للخلف قليلا تمهيدا لتمريرها.
  - تحريك اليدين والراحتين ممسكتين بالكرة للأمام بقوة وسرعة لدفع الكرة للأمام مع مد الجذع للأعلى قليلا.
  - متابعة حركة اليدين للكرة للأمام بعد تركها.
  - تمرير الكرة بيد واحدة. يتم من وضعين: من أعلى، ومن أسفل.

## مثال للمهارة



You Tube

# الدرس السابع



# الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني

يدل مفهوم الوعي على الشعور الكامل بالأفكار، والذكريات، والأحاسيس الفريدة الشخصية داخل الإنسان، بالإضافة إلى البيئة المحيطة به، مع ملاحظة التغيير الحاصل باستمرار في التجارب الواعية لديه في الوقت الحالي، فقد يتذكر مواقف قديمة ويستشعر معها المشاعر المرافقة لها أثناء قيامه بعمل آخر. وبيئة النشاط البدني هي جميع المرافق الرياضية التي تطبق فيها الفعاليات الرياضية والتي يشارك بها الطالب والطالبة، ولذا فإن التعرف على مكونات هذه البيئة يسهم في قدرة الطالب والطالبة على توزيع الجهد أثناء ممارسته للنشاط وفق الإمكانيات المتوفرة في هذه البيئة.

# الدرس الثامن

هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل.

أنواعها :

- مرونة إيجابية: التي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- مرونة خاصة: التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.

العوامل المؤثرة فيها :

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الرياضة الممارسة.
- نوع المفصل وتركيبه.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.

تمارين تنميتها :

- (وقوف) الذراعين جانباً. ثني الجذع جانباً.
- (وقوف) ثني الجذع أماماً للأسفل.
- (انبطاح) ثني الجذع أماماً خلفاً عالياً.

# الدرس التاسع

# الحجل الصحيح

يصنف الحجل كمهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى. وعند أداء الحجل يندفع الجسم من على سطح الأرض لأعلى في الهواء نتيجة لقوة دفع أحد القدمين، ثم يهبط على القدم نفسها على الأرض. ويتم الحجل مع الثبات في المكان نفسه، أو مع التحرك وتغيير المكان، ويوصف الأداء الصحيح لمهارة الحجل بالمواصفات الحركية التالية:

- الرجل الحرة منتشية على شكل زاوية قائمة من مفصل الركبة.
- مفصل الفخذ للرجل الحرة يثنى لأعلى مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً.
- تأرجح الرجل الحرة في حركة بندولية من الخلف للأمام لتساهم في إحداث القوة.
- تتحرك اليدين معاً من الخلف للأمام للمساهمة في رفع الجسم لأعلى.
- تقوم اليدين بدور رئيس في إنتاج القوة أكثر من دورها في المحافظة على التوازن.

## مثال للمهارة



You Tube

# الدرس العاشر

# الدفع الصحيح بطريقة آمنة

يمكن أن يتم الدفع بطريقتين:

- ١- دفع الشيء للأمام مع المحافظة على وضعه، حيث توجه القوة إلى منتصف الشيء بشكل مباشر ومستمر لتحريكه للأمام دون تغيير وضعه.
- ٢- دفع الشيء من خلال دحرجته للأمام، حيث توجه القوة إلى أعلى الشيء لإحداث حركة الدحرجة للأمام مع تكرار ذلك لاستمرار الدفع.

وفي كلا الطريقتين يظل الشيء المراد دفعه ملامسا للأرض طوال عملية الدفع.

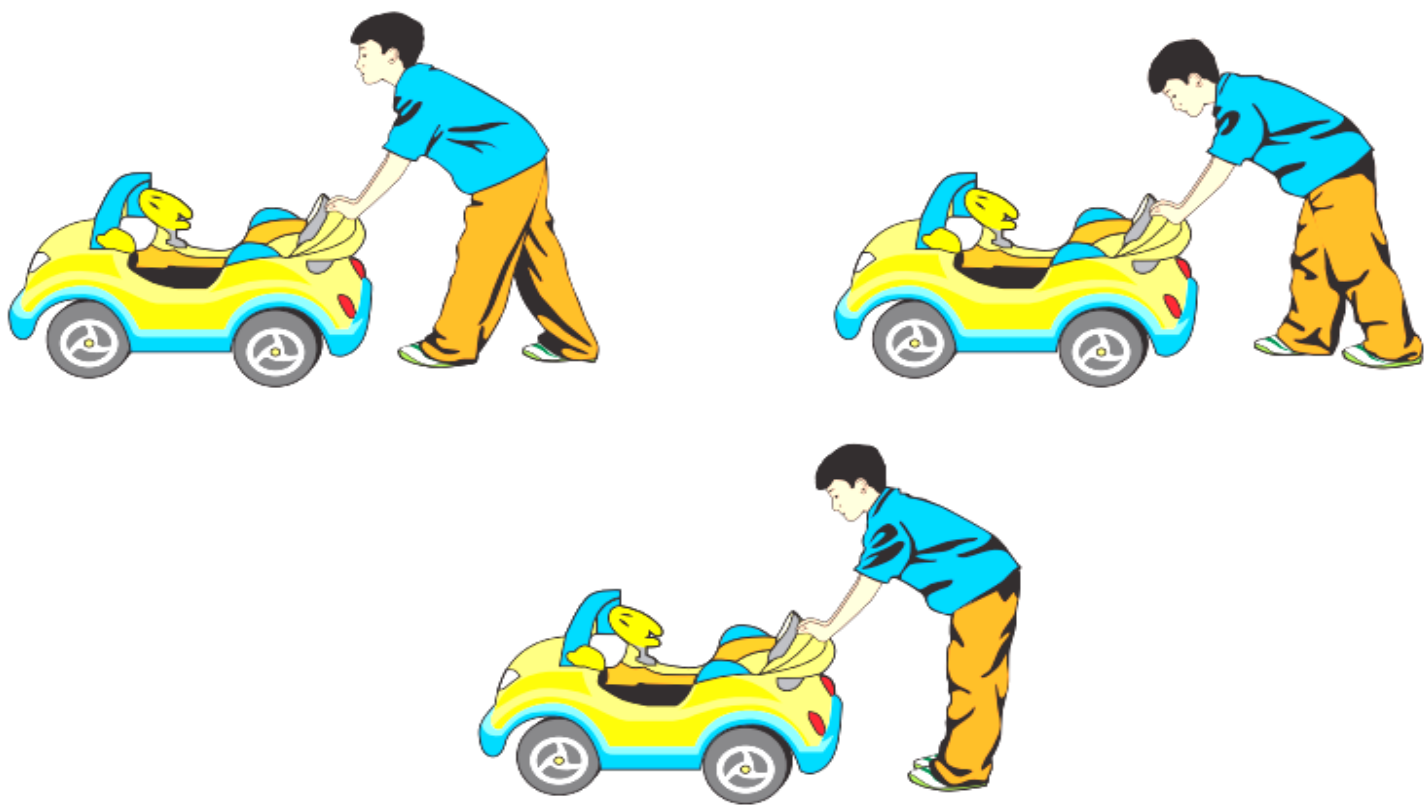


# الدفع الصحيح بطريقة آمنة

## خطوات أداء حركة الدفع:

- الوقوف أماما خلف الشيء المراد دفعه وميل الجسم في اتجاهه مع ثني الركبتين نصفاً وامتداد الذراعين أماما وملامسة اليدين للشيء المراد دفعه.
- تشترك كل من عضلات الرجلين والصدر واليدين لإعطاء القوة اللازمة لدفع الشيء للأمام.
- تتم متابعة حركة الدفع بأخذ خطوات متوالية للأمام حتى وصول الشيء المراد دفعه للمكان المطلوب.

## مثال للمهارة



YouTube

# الدرس الحادي عشر

## الميزان الأمامي من الثبات

مهارة الميزان الأمامي من الثبات، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية وتتم بالاعتماد على

قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية. وفيما يلي خطوات أداء الميزان الأمامي من الثبات:

- وضع الوقوف واستقامة الجذع وترفع اليدين جانبا.
- ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس أماما عاليا، ورفع أحد الرجلين خلفا عاليا ببطء.
- استمرار ميل الجسم للأمام إلى أن يصل إلى الوضع الأفقي تقريبا موازيا للأرض مع تقوس منطقة أسفل الظهر قليلا.
- يكون النظر متجها أماما عاليا مع رفع الرأس لأعلى، وانثناء الرقبة للخلف قليلا.
- يكون الرأس وقدم الرجل المرفوعة على مستوى واحد تقريبا.
- تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملا، والقدم بكاملها ملامسة للأرض.

## مثال للمهارة



You Tube

# الدرس الثاني عشر

# الوعي بتحركات زملاء أثناء ممارسة النشاط

يعد الوعي الحالة العقلية التي يتم من خلالها إدراك الواقع والحقائق التي تجري من حولنا، وذلك عن طريق اتصال الإنسان مع المحيط الذي يعيش فيه، واحتكاكه به مما سيسهم في خلق حالة من الوعي لديه بكل الأمور التي تجري وتحدث من حوله، وهذا الفهم الواسع للوعي المكاني بمكوناته يؤثر إيجاباً بوعي الطالب والطالبة بتحركات زملائهم في أثناء ممارسة النشاط البدني، مما يستدعي من المعلم والمعلمة على التأكيد عليه.

# الدرس الثالث عشر



هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات جسمه عند أداء حركات الاتزان مثل الوقوف على رجل واحدة أو اليدين في وضع الوقوف على اليدين، وغير ذلك من الحركات التي تتطلب ذلك.

أنواعه :

■ الاتزان الثابت: هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت والاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز.

■ الاتزان الديناميكي: هو القدرة على الاحتفاظ بالاتزان أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية مثل المشي على عارضة مرتفعة.

العوامل المؤثرة فيه :

■ الوراثة.

■ القوة العضلية.

■ القوة العضلية.

■ مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.

# الدرس الرابع عشر



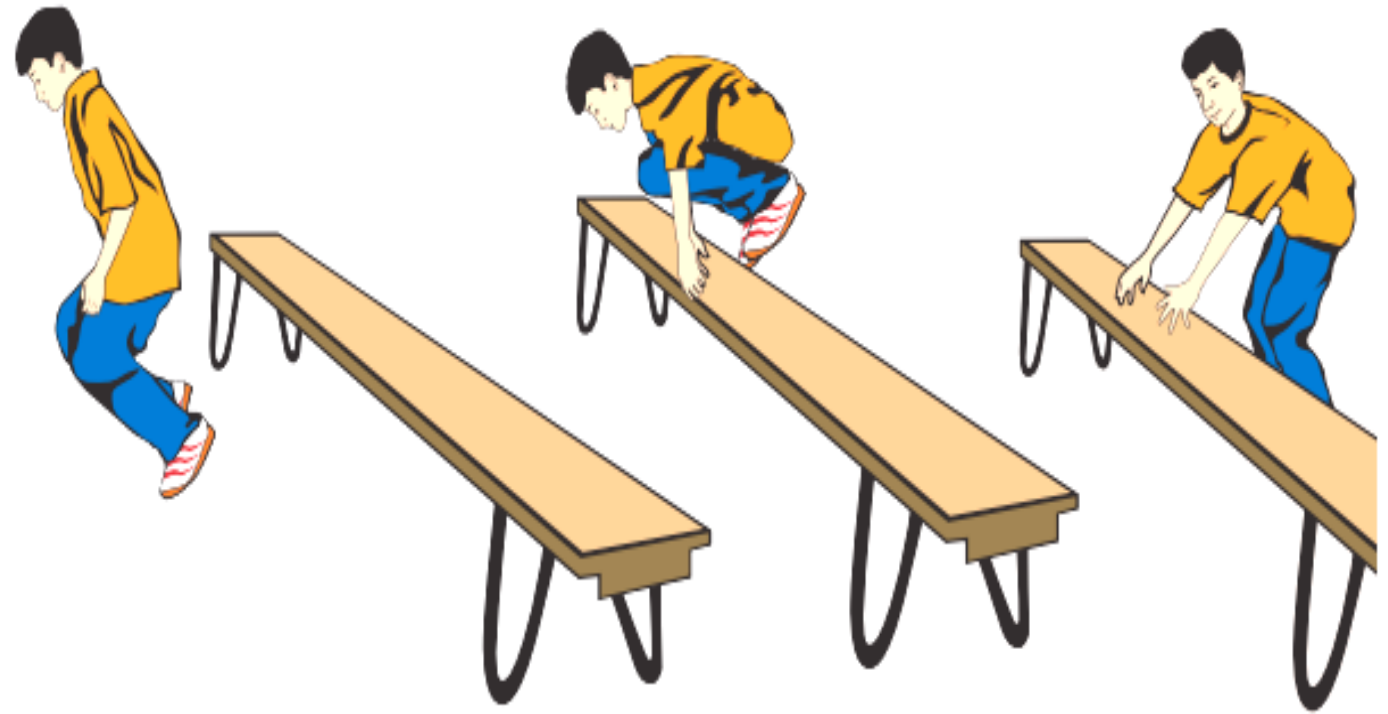
القفز مهارة من المهارات الحركية الأساسية الانتقالية ويعتبر أحد أنماط الوثب إلا أن هناك اتفاقاً على تصنيفه مهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى. ويأخذ القفز شكلين من أشكال الأداء:

■ القفز باستخدام أداة مساعدة كقاعدة ارتكاز للطالب أثناء أدائه القفز.

ويتم الشكل الأول باستخدام أداة مثل الكرة المطاطية الكبيرة ذات المقبضين فيقبض الطالب على مقبضي الكرة بيديه وهي أمامه على الأرض، ويرتكز عليها ليقفز إلى الأمام. ثم يحرك الكرة للأمام قليلاً ويعاود الارتكاز عليها مرة ثانية وهكذا.

■ القفز لاجتياز أشياء مستقرة على الأرض وذات ارتفاعات مختلفة.

## مثال للمهارة



YouTube

# الدرس الخامس عشر

يعتبر تقوس الجسم من مهارات الثبات والاتزان التي تتطلب دعم الجسم بقاعدة ارتكاز مناسبة. حيث تمثل اليدين والقدمان قاعدة ارتكاز مستقرة للجسم وهو في وضع التقوس. وتقوس الجسم هو عكس انحنائه الذي يثنى فيه الجذع للأمام بينما التقوس إلى الخلف وتكون الحركة من الظهر.

■ يتم تقوس الجسم من وضع الاستلقاء على الظهر والذراعان مثنيتان والكفان على الأرض بجانب الرأس والركبتان مثنيتان والقدمان على الأرض.

■ يبدأ التقوس بمد اليدين والركبتين حتى يرتفع الحوض لأعلى للوصول لوضع التقوس والثبات في هذا الوضع لعدد من الثواني تتراوح من ٥-٢٠ ثانية.

## مثال للمهارة



You Tube

# الدرس السادس عشر



# الميزان الخلفي

الميزان الخلفي مهارة من مهارة الثبات والاتزان، تصنف ضمن المهارات الحركية التي تتطلب دعم بقاعدة ارتكاز ومقاومة ضد الجاذبية الأرضية. ويتم أداء الميزان الخلفي وفقاً لما يلي:

- ١ - من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانباً.
- ٢ - ميل الجذع للخلف مع الاحتفاظ بوضع الرأس على استقامة الجسم، ورفع أحد الرجلين ومفصلي الركبة والفخذ مفرودان وعلى استقامة واحدة، مع استمرار حركة رفع الرجل للأمام ولأعلى.
- ٣ - استمرار ميل الجذع للخلف إلى أن يصل الجسم قريباً من الوضع الأفقي، مع الاحتفاظ بوضع الذراعين جانباً.
- ٤ - النظر لأعلى، وبحيث تكون الرأس وقدم الرجل الحرة على مستوى واحد.

## مثال للمهارة



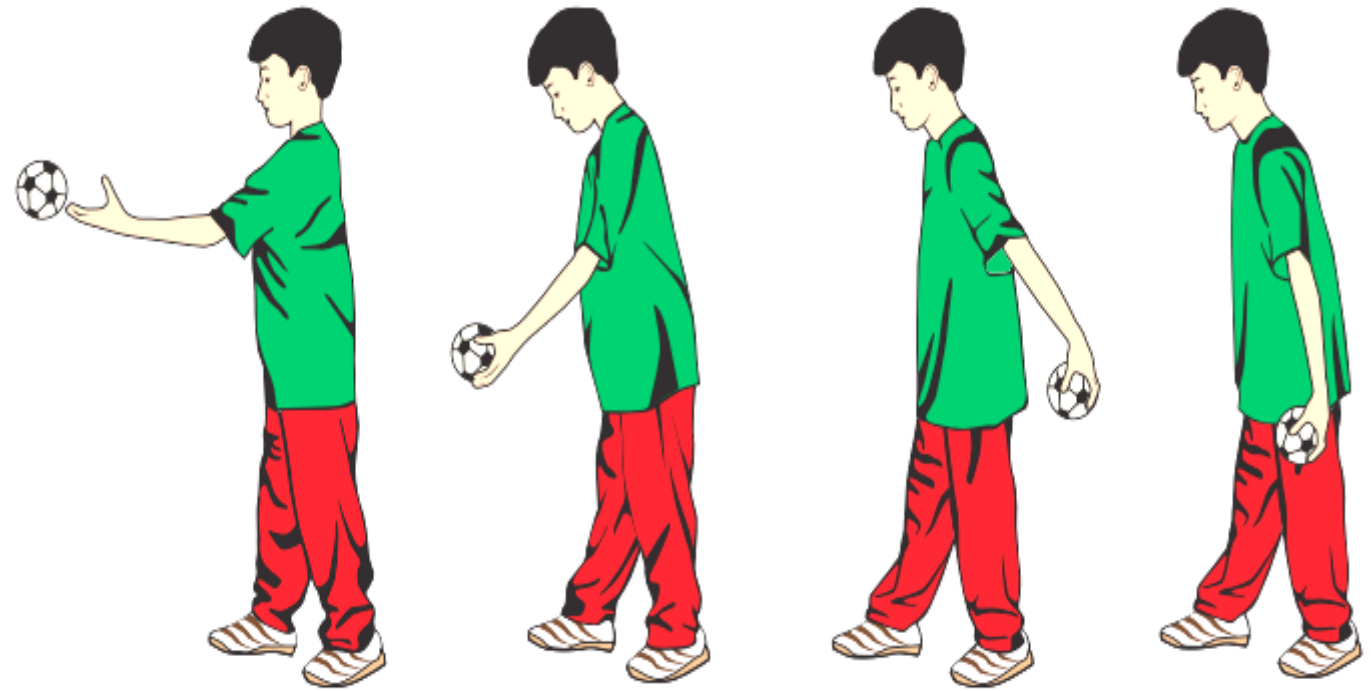
You Tube

# الدرس السابع عشر

# تمرير الكرة بيد واحدة

- تؤدي المهارة من وضع الوقوف والاتجاه أماماً مسكاً الكرة باليد لممررة بعد تأمين توصيلها باليد الحرة للجانب المراد التمرير منه، وتظل اليد مرتخية وممتدة.
- أرجحة اليد الرامية خلفاً بارتخاء ثم للأمام بسرعة حركة البندول.
- دفع الكرة وتوجيهها بالرسغ نحو الاتجاه المقصود.
- يفضل وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى.

## مثال للمهارة



You Tube

# الدرس الثامن عشر

# استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط

لكل رياضة أدواتها وأجهزتها، وتشمل الأدوات كل ما يُستخدم للعب أو التدريب أو ممارسة النشاط الرياضي، وتستخدم معدات التدريب والرياضة لجعل ممارسة الرياضة ممكنة، وأن يكون استخدامها فقط لما صنعت له، ومن الجيد العَلم بأنه وبتغير قواعد اللعب في رياضة ما، أو عند إنشاء رياضة جديدة فإن هناك أدوات وأجهزة جديدة سوف تظهر تبعاً لذلك.

# الدفاع عن النفس الدرس الأول



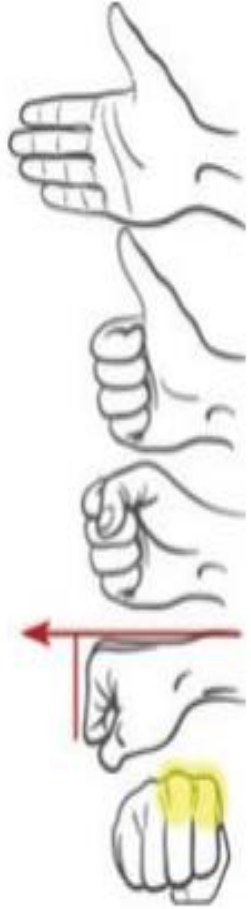
# وقفه الانتباه ( هيسكو - داتشي )

تُعد أولى الوقفات التي يجب أن يتعلمها الطالب في رياضة الكاراتيه، ومنها تنطلق الوقفات الأخرى، وهي الوقفة التي يتخذها الطالب أثناء أداء التحية، ويتوافر عند تنفيذها الشروط التالية:



- تلاصق القدمين.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الركبتين.
- مد الذراعين بجانب الجسم.
- رفع الهامة (الرأس) لأعلى.
- النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل.

# غلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة



قبضة اليد هي سر قوة الضربة في الكاراتيه، لذلك يجب أن تكون محكمة الغلق حتى تؤدي الضربات بالشكل الصحيح وتمنع وقوع الإصابات، ويراعى عند غلق قبضة اليد ما يلي:

- فتح كف اليد.

- قبض أطراف أصابع اليد الأربعة حتى يتم تغطية الأظافر.

- قبض إصبع الإبهام بشكل مُحكم فوق السبابة والوسطى. كما بالشكل المقابل.

# الدفاع عن النفس الدرس الثاني

# الوقفة المتوازية ( هيكو - داتشي )



تُعد الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) من الوقفات الأساسية في الكاراتيه، ويؤديها الطالب أثناء تلقي التعليمات أو الشرح المهاري من المُعلم، وتنفذ من الثبات عند بداية ونهاية الوحدة الدرس، كما يلي:

- تحريك الرُّجُل اليُسرى للجانب الأيسر، بحيثُ تكون القدمان متباعدتين بقدر عرض الكتفين.
- اتجاه القدمين للأمام في خط مستقيم ومتوازي.
- اتجاه الأمشاط للأمام، والكعبان على خط أفقي واحد.
- مد الركبتين.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الجذع والجسم عمودي على القدمين.

# وقفه الاستعداد ( شيزو – تاي )

هي الوقفة التي يتم من خلالها تطبيق فنون اللعبة، وتسمى الوقفة الطبيعية للجسم (شيزن - تاي)، ويطلق عليها أيضًا وقفة (اليوي - داتشي) أو (هيكو - داتشي)، وهي الوقفة التي يتحرك بها الطالب بعد أداء التحية مباشرة، وهي وضع طبيعي يشبه الوقوف المعتاد.

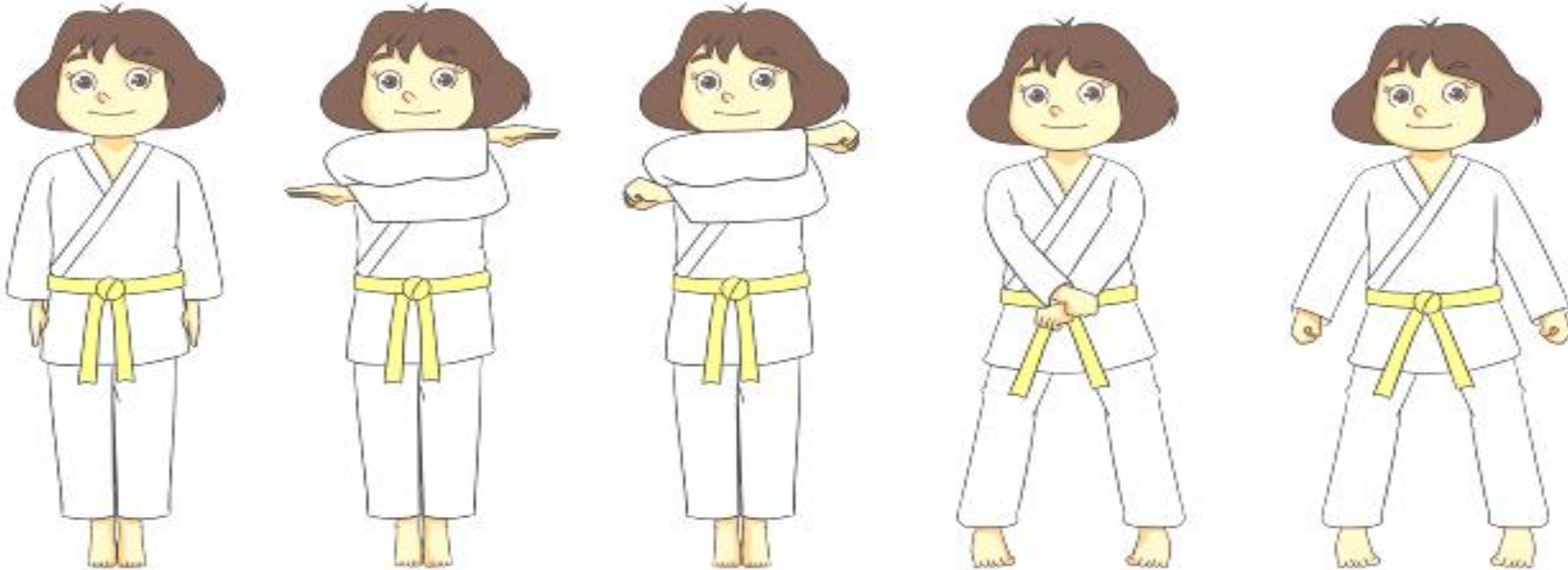


ويراعى عند أداء وقفة الاستعداد الشروط الفنية التالية:

- رفع الذراعين ولفهما حول الجسم عند مستوى الكتفين، مع فتح راحتي اليدين.
- تحريك الرجل اليسرى إلى الجانب الأيسر.
- المسافة بين القدمين تكون بقدر اتساع الكتفين.
- مد الذراعين للأمام ولأسفل وللخارج، بحيث تصل أمام الفخذين.
- غلق القبضتين بإحكام في نهاية حركة المد.

# وقفة الاستعداد ( شيزو – تاي )

- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الجذع.
- مد الركبتين.
- النظر أمامًا.



# الدفاع عن النفس الدرس الثالث

# الكلمات الأمامية المستقيمة من الثبات

تؤدي المهارة من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، حيث يقوم الطالب بمد الذراع الحرة للأمام وللأعلى في مستوى

الرأس مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يقوم بما يلي:

- تحريك الذراع الضاربة من الجانب للأمام في اتجاه الرأس بحيث تكون ملامسة للجسم.
- سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في توقيت مد الذراع الضاربة.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- النظر للأمام.

• مواجهة صدر الطالب للأمام.

✍️ أهم النقاط التعليمية:

- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- الحفاظ على أجزاء الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة للأمام.
- يكون مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض ومنتجهاً للداخل.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.





# الكلمات الأمامية المستقيمة من الثبات

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- دفع الكتف للأمام مع الذراع الضاربة.
- عدم ملامسة الذراع الضاربة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- عدم استقامة الظهر أثناء الأداء.

# الكلمات الأمامية المستقيمة من الثبات

## الخبرة الثانية: اللكمة الأمامية المستقيمة "مومتونج- جيروجي"

- تؤدي اللكمة من وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)، حيث يقوم الطالب بمد الذراع الحرة للأمام في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يقوم بما يلي:
- تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الصدر، بحيث تكون ملامسة للجسم.
  - سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة.
  - الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
  - النظر للأمام.
  - مواجهة صدر الطالب للأمام.

### أهم النقاط التعليمية:

- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- الحفاظ على الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في توقيت مد الذراع الضاربة للأمام.
- مرفق الذراع الحرة يكون فوق عظم الحوض متجهًا للداخل.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض مع استدارتها.



# الكلمات الأمامية المستقيمة من الثبات

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- دفع الكتف للأمام مع الذراع الضاربة.
- عدم ملامسة الذراع الضاربة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- عدم استقامة الظهر أثناء الأداء.

## مثال للمهارات

مشاهدة الدروس على اليوتيوب  
اضغط على الصورة

You Tube

