

دروس مجمعة للطلاب والطالبات

# التربية البدنية والدفاع عن النفس

المرحلة الدراسية : للصف السادس 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 رقم (١)

# التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني

يتكون التنفس من شهيق وزفير. ويلاحظ أنه كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني. وهي استجابة طبيعية من أجهزة الجسم لمقابلة احتياجاته من الهواء الذي يعتبر عنصراً أساسياً للقيام بالجهد البدني، والاستمرار فيه.

وتظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل سرعة الشهيق والزفير. وذلك لزيادة احتياج الجسم لكميات أكبر من الهواء نظراً لأن هذا الهواء يساعد الجسم على أداء المجهود البدني، والاستمرار فيه. وتزداد السرعة تبعاً لذلك لمقابلة تلك الحاجة الزائدة.

# الدرس رقم (٢)

# العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض

يزداد معدل ضربات القلب أثناء بذل المجهود البدني، وتتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني، وعلى حجم العضلات المشاركة في المجهود البدني.

ففي المجهود البدني الذي تستخدم فيه عضلات صغيرة كعضلات الأصابع والذراعين مثل أداء مهارة الإرسال في كرة الطاولة، في حين أن معدل ضربات القلب لا يرتفع كثيرا أثناء القيام بالأعمال اليدوية في المنزل، مقارنة بالمجهود البدني الذي تستخدم فيه عضلات كبيرة مثل الفخذين والساقين أثناء ممارسة نشاط بدني مثل: الهرولة، أو الجري، أو صعود الدرج، أو ركوب الدراجات.



# الدرس رقم (٣)



# اللياقة القلبية التنفسية

## أ / اللياقة القلبية التنفسية :

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.

## قياسها :

تقاس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.

# الدرس رقم (٤)

# القدرة العضلية

## أ / القدرة العضلية :

هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يتم 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.

## تنميتها :

تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

# الدرس رقم (٥)

# الجرى المتعرج بالكرة

- من الوقوف الوضع أماما الكرة بين الرجلين رفع الذراعين جانباً أسفل وثنيتها من مفصل المرفقين.
- ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً عن القدم ولمسها في كل خطوة.
- تتابع ركل الكرة بالرجلين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي مع ملاحظة وضع الطالب جسمه
- بين الكرة والمنافس والنظر للأمام.

## مثال للمهارة



الجرى المتعرج بالكرة

You Tube



# الدرس رقم (٦)

# كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

- من الوقوف الوضع أماما ورفع الذراعين جانبا أسفل وثنيهما من مفصل المرفقين، وتشير رجل الارتكاز إلى اتجاه الكرة.
- ثني رجل الارتكاز قليلا وسحب مركز ثقل الجسم ليكون عليها، مع رفع قدم الرجل المؤدية للمهارة لأعلى وللداخل قليلا لتصنع فراغا بينها وبين الأرض بحجم الكرة، مع ثني الجذع للأمام قليلا.
- عند لمس الكرة للأرض تلمس بوجه القدم الخارجي أثناء ارتدادها من الأرض مع رفع القدم قليلا عن الكرة الأعلى لامتصاص ارتدادها.

## مثال للمهارة



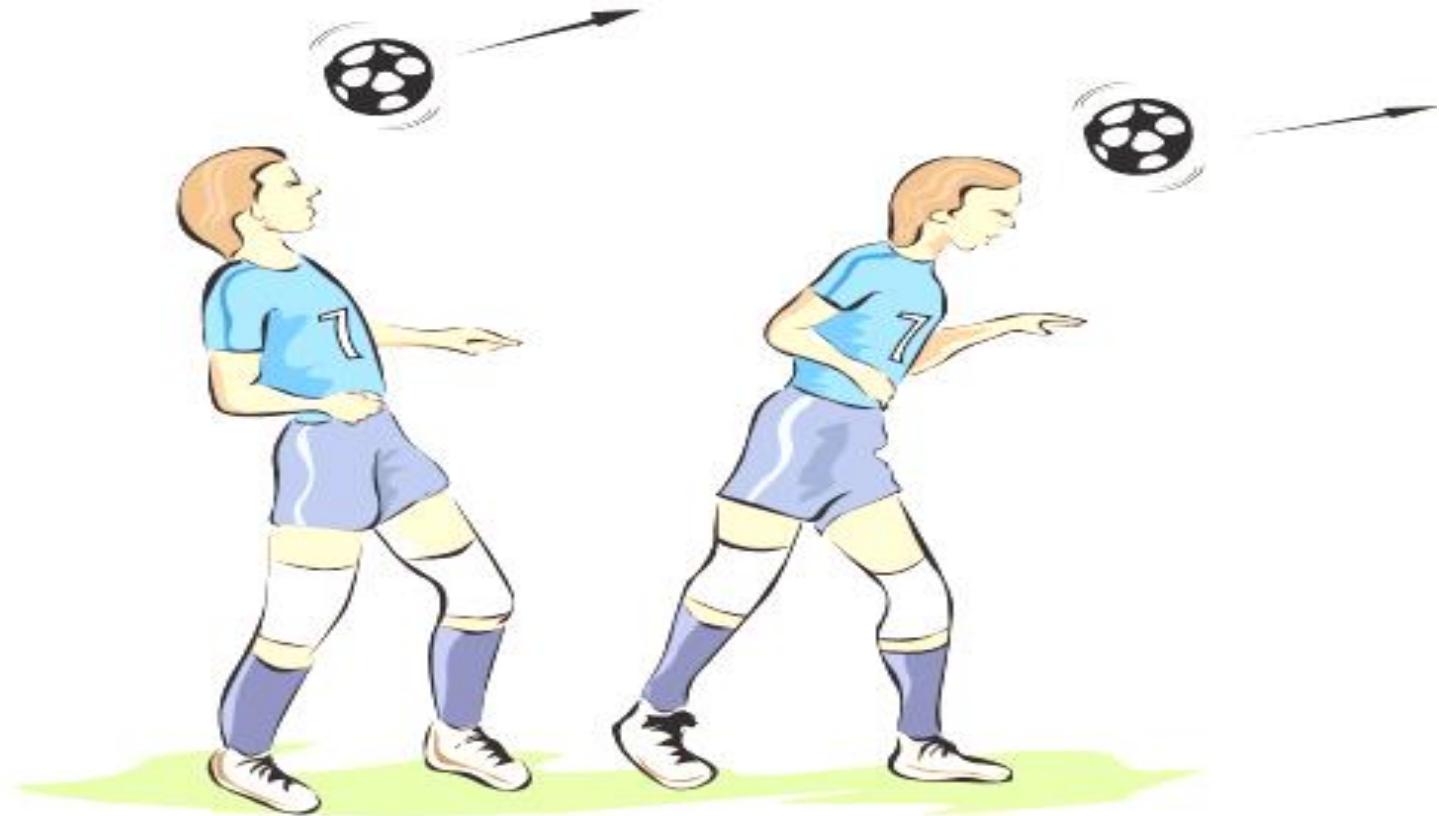
You Tube

# الدرس رقم (٧)

# ضرب الكرة بالرأس من الثبات

- من وضع الوقوف الوضع أماما والذراعين بجانب الجسم وثنيهما من مفصل المرفقين.
- ثني الركبتين مع ميل الجذع خلفاً ثم دفعه للأمام لضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) من منتصفها.
- ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي لها وليس من أسفلها، والعينان مفتوحتان.
- استمرار أرجحة الجذع للأمام بعد ضرب الكرة، ورفع الذراعين جانباً بخفة لحفظ التوازن.

## مثال للمهارة



You Tube



# الدرس رقم (٨)

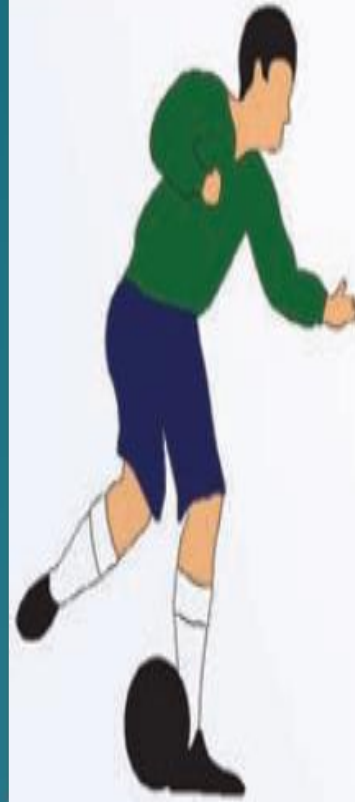
# كتم الكرة بباطن القدم

تؤدي هذه المهارة باستخدام الأرض مع القدم، وفق المواصفات التالية:

- قدم الارتكاز باتجاه الكرة، مع ثنيها قليلا وسحب مركز ثقل الجسم عليها.
- تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج، مع ثني الركبة قليلا.
- رفع القدم المؤدية للمهارة للأعلى لتصنع فراغا بينها وبين الأرض بحجم الكرة تقريبا، مع ثني الجذع للأمام قليلاً.
- بمجرد لمس القدم للكرة أثناء ارتدادها من الأرض ترفع القدم قليلاً للأعلى لامتناس هذا الارتداد.

مثال

مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



# الدرس رقم (٩)

# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

( مادة ١٣ ) : الركلات الحرة :

- تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة، ويجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعبها، ولا يجوز لمس الكرة مرة أخرى من قبل منفذها حتى تلمس آخر.

الركلة الحرة المباشرة :

- يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى.  
- إذا تم لعب الكرة مباشرة باتجاه مرمى الفريق المنفذ للركلة المباشرة نفسه فإنه يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس.

## الركلة الحرة غير المباشرة :

- يعطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة برفع ذراعه فوق رأسه، ويبقى ذراعه مرفوعاً حتى يتم تنفيذ الركلة وتلمس لاعباً آخر أو تصبح خارج الملعب.
- يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد تنفيذها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى.
- إذا تم تنفيذها مباشرة إلى مرمى الفريق المنافس ودخلت المرمى يستأنف اللعب بركلة مرمى.
- إذا تم تنفيذها مباشرة باتجاه مرمى الفريق المنفذ للركلة ودخلت المرمى يمنح الفريق المنافس ركلة ركنية.



# الدرس رقم (١٠)

هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كما أنه: قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.

أهميته:

تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت. ويتطلب ذلك تعاوناً كاملاً من الجهازين العضلي والعصبي للتمكن من أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها.

أنواعه:

توافق عام: يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق.

توافق خاص: يظهر في أداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الممارس من توزيع سريان القوة وشكل الأداء.

# الدرس رقم (١١)

# الإرسال المعكوس في التنس

- ضرب الكرة من الحافة الداخلية (القريبة من وسطها) ومن أمام جسم المرسل تقريبا.
- يكون المضرب متهيئا خلف ظهر المرسل ويكون الطالب قد اختصر الأرجحة ويكون وجه المضرب مقابلا للأرض في أثناء سحب الذراع للأعلى لتنفيذ الضربة وهذه الضربة مشابهة تماما للكبسة.
- يستطيع الطالب تنفيذ الإرسال بأن تضرب الكرة من الخلف للأسفل أما المضرب فيتجه في أثناء الأرجحة من اليمين إلى الجانب ثم إلى الأعلى من جهة يمين الطالب لا من وراء الظهر.

# الدرس رقم (١٢)

# الإرسال من تحت الذراع في التنس

- ينفذ هذا الإرسال بأن تترك الكرة لتسقط من يد الطالب أو يدفعها قليلا وفي هذه اللحظة تتم الأرجحة إلى جانب الجسم إلى أن تمتد الذراع للخلف.
- يبدأ الطالب بعملية الأرجحة الأمامية (وتكون مشابهة لعملية ضرب الكرة بطريقة الضربة الأمامية) بأن تتجه الذراع والمضرب للأسفل كي يلاقي الكرة وهي في جانب الجسم.
- تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دورانا.



# الدرس رقم (١٣)

# الضربة الطائرة المسقطة في التنس

- الطالب ذراعه للخلف ليستعد ويقصد بهذه الضربة ضرب الكرة وهي طائرة واساقطها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.
- في هذه الضربة تسحب اليد لضرب الكرة ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة في الساق المتقدمة وبمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مائل.
- بحركة بسيطة من الذراع للأمام في أثناء اصطدام شبكة المضرب بالكرة سوف ترتد الكرة خفيفة إلى ملعب المنافس وتسقط قريبة من الشبكة داخل ملعب المنافس.

مثال

# مثال للمهارة



YouTube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



# الدرس رقم (١٤)

# الضربة نصف الطائرة في التنس

- ضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها للأعلى.

- يهين الطالب المضرب ويمد يده باتجاه الكرة الساقطة بعد أخذ المكان المناسب قدر الإمكان على أن يكون

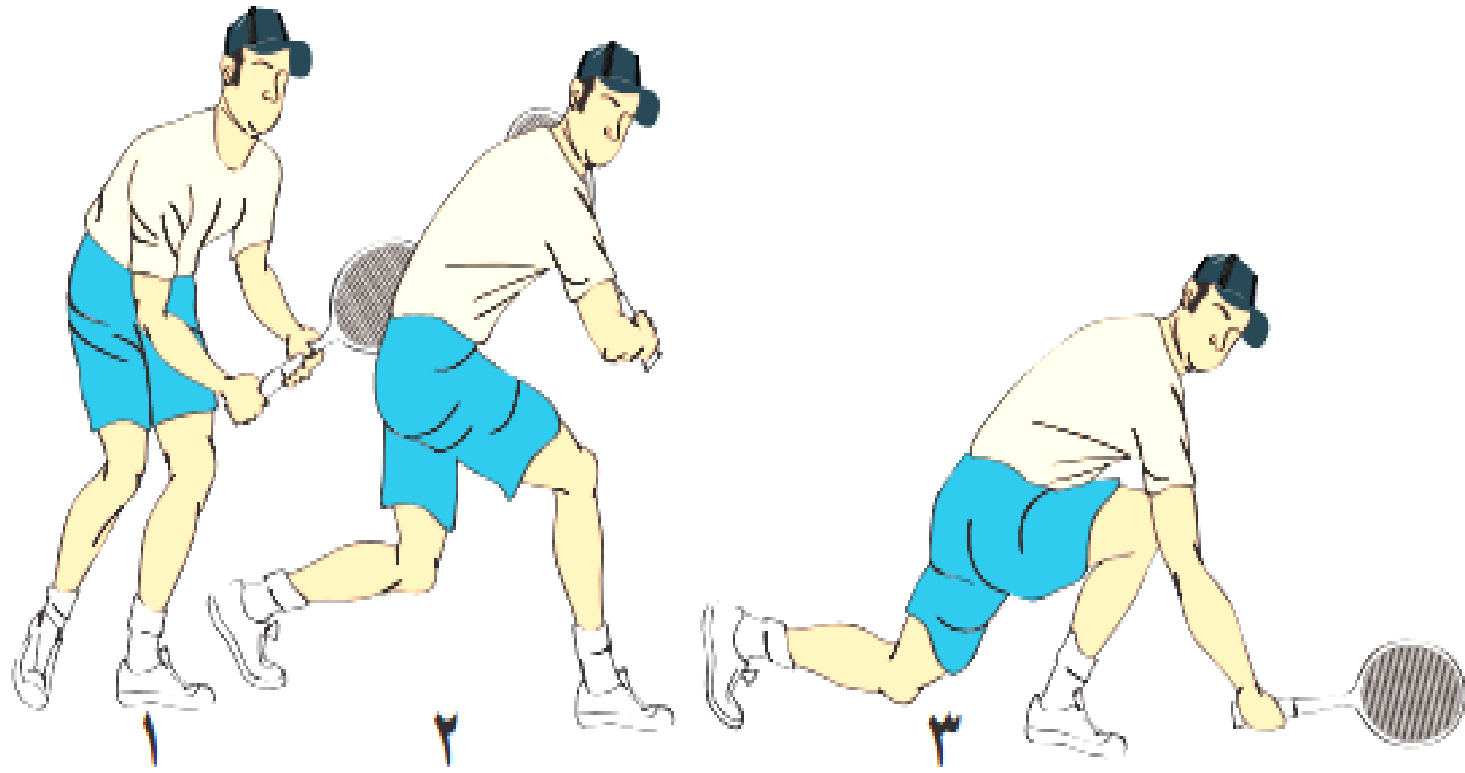
- المضرب بوضع مائل إلى الأرض.

- في لحظة ملامسة الكرة لشبكة المضرب يقوم الطالب بدفع الكرة في الاتجاه المطلوب دفعة خفيفة.

- يثنى الطالب ركبتيه بحيث تكون الركبة في الساق المتأخرة قريبة من الأرض .

مثال

# مثال للمهارة



You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at





# الدرس رقم (١٥)

# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

تلعب منافسات رياضة التنس الأرضي بشكل فردي، أي لاعب ضد لاعب، أو زوجياً، أي لاعبان ضد لاعبين، وتقام المباراة من ثلاث مجموعات أو خمس مجموعات حسب نظام كل بطولة، وكل مجموعة تتكون من ستة أشواط.

وفيما يلي بعض مواد قانون التنس الأرضي:

## النتيجة أثناء الشوط (المادة ٥):

### أ / الشوط العادي:

يتكون كل شوط من عدد من النقاط، وتحتسب نقاط الشوط الذي يتم إعلانها بدءاً بما حصل عليه اللاعب المرسل، كما يلي:

# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

لاشيء، والنقطة الأولى تسمى ١٥، والثانية ٣٠، والثالثة ٤٠، والرابعة شوط.

أما إذا حصل كلا اللاعبين في المباراة الفردية، أو الفريقان في المباراة الزوجية على الثلاث نقاط الأولى من الشوط، فإن النتيجة تصبح (تعادل). إذا فاز اللاعب أو الفريق بالنقطة التالية بعد هذا التعادل تصبح النتيجة (أفضلية) ما بعد التعادل لهذا اللاعب أو الفريق، أما إذا كسب نفس اللاعب أو الفريق النقطة التالية بعد ذلك فإنه يفوز بالشوط، أما إذا كسب اللاعب الآخر هذه النقطة فإن النتيجة تصبح (تعادل) مرة أخرى. ويحتاج اللاعب أو الفريق إلى الفوز بنقطتين متتاليتين مباشرة بعد التعادل لكي يفوز بالشوط.

## القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

ب / الشوط الفاصل أو كسر التعادل :

ويطبق عند وصول النتيجة ( ٦ / ٦ ) في المجموعة، وأثناء تطبيق الشوط الفاصل، فإن النقاط تختلف عن الشوط العادي وتحتسب وفق التالي :

١ / صفر - ١ / ١ - ٢ / ٢ - ١ / ٢ - ١ / ٢ - ٢ / ٣ - ٢ / ٣ - ٢ / ٣ وهكذا.

واللاعب أو الفريق الذي يفوز بسبع نقاط أولاً بفارق نقطتين، فإنه يفوز بالشوط والمجموعة. وقد يمتد الشوط الفاصل لنقاط أخرى بعد تكرار التعادل، حتى يتحقق هذا الفارق.

# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

## متى تعتبر الكرة في اللعب (المادة ١١)؟

تعتبر الكرة في اللعب من لحظة ضرب اللاعب المرسل الكرة بمضربه حتى تنتهي النقطة وتتقرر لصالح أحد اللاعبين، إلا إذا كان هناك خطأ إرسال أو إعادة للنقطة لسبب ما.

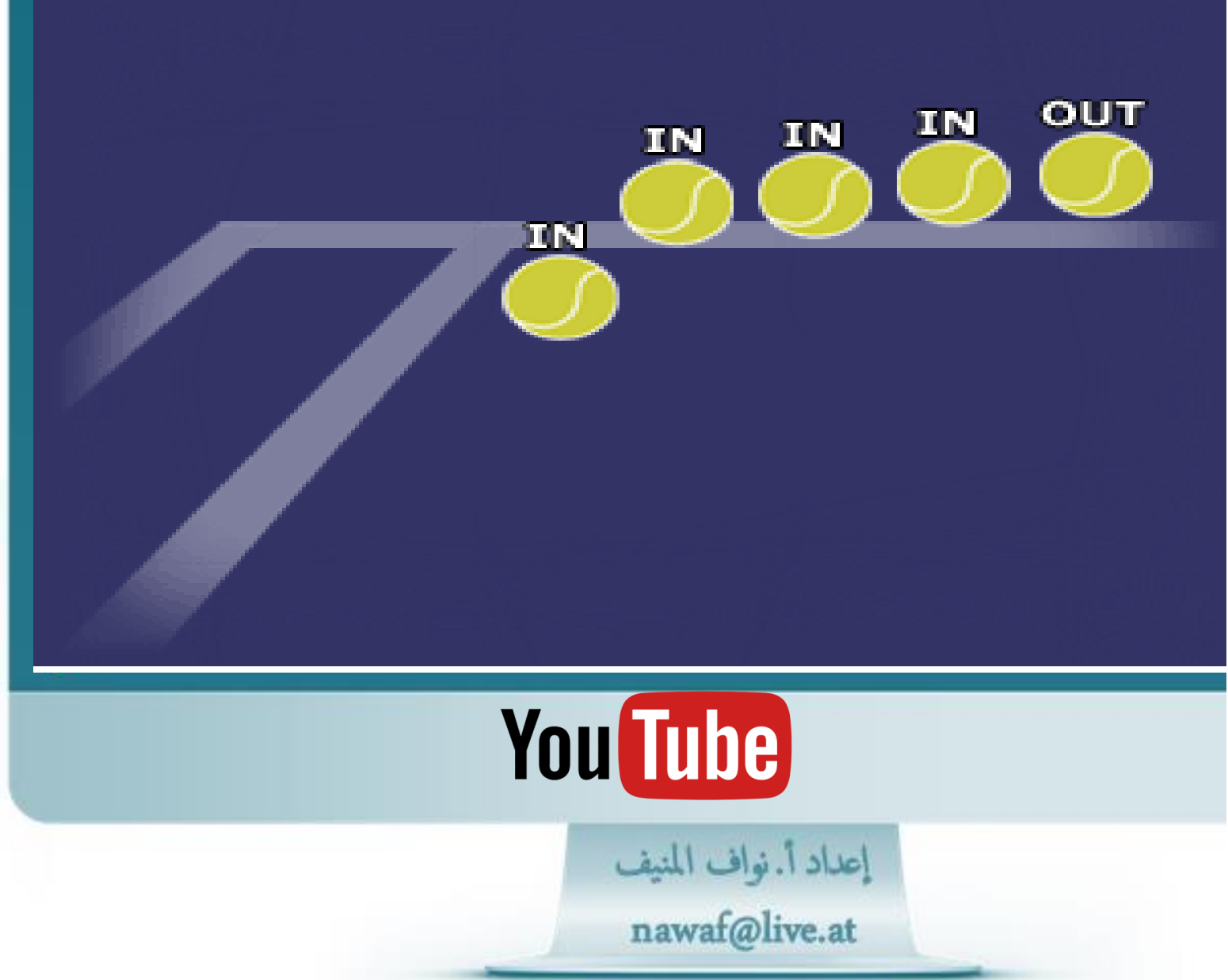
## لمس الكرة أحد خطوط الملعب (المادة ١٢):

تعتبر الكرة التي تلمس خطوط الملعب أنها لمست أرض الملعب الآخر الذي يحدده الخط.



مثال

# مثال للمهارة





# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

## أداء الإرسال (المادة ١٧):

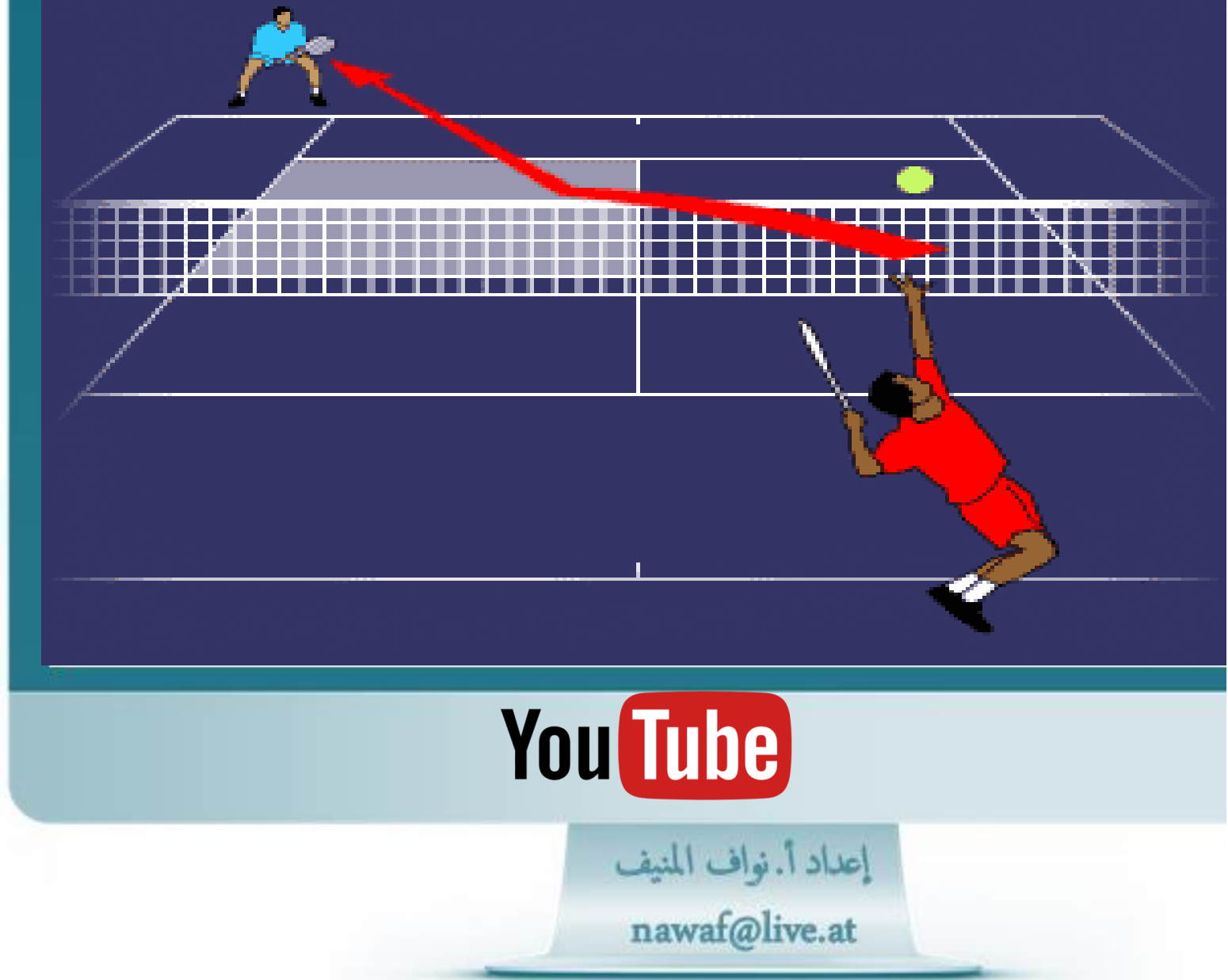
أثناء الشوط العادي وعند الإرسال، يجب أن يقف المرسل خلف كل من الجهة اليمنى واليسرى للملعب بالتبادل، بحيث يبدأ بالجهة اليمنى في بداية كل شوط.

وأثناء تطبيق الشوط الفاصل يؤدي الإرسال من خلف الجهة اليمنى واليسرى بالتبادل بحيث يبدأ بالجهة اليمنى في بداية الشوط الفاصل (عند انتقال الإرسال من اللاعب إلى الآخر بعد عدد فردي من النقاط، ويقوم اللاعب الآخر بالإرسال من الجهة اليسرى).

يجب أن تمر الكرة المرسلة من فوق الشبكة دون لمسها، وأن تلمس بعد ذلك أرض الملعب الآخر، في حدود منطقة الإرسال المقابلة قطرياً للمرسل، قبل أن يردّها اللاعب المستقبل.

مثال

# مثال للمهارة



# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

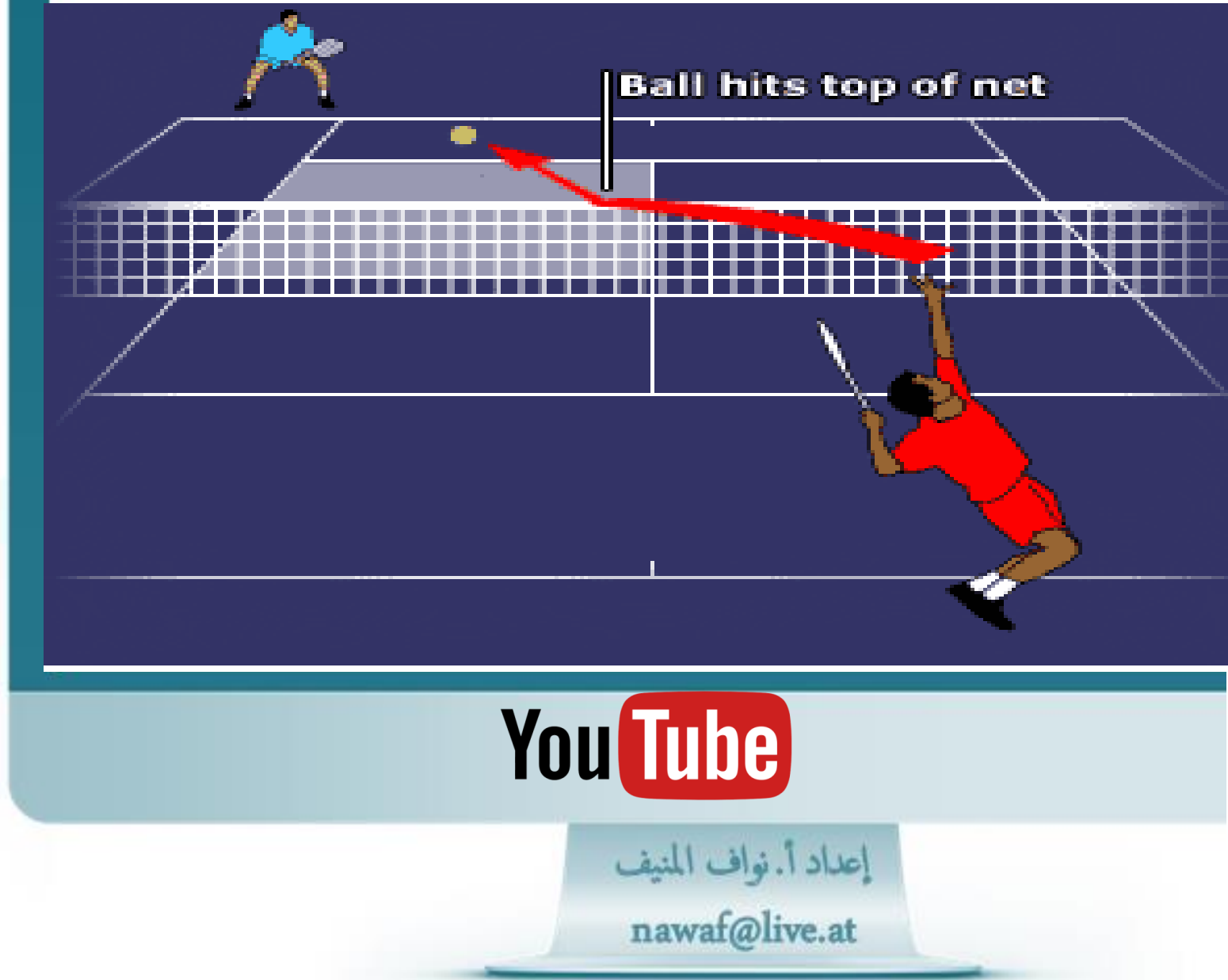
## خطأ الإرسال (المادة ١٩):

يعتبر الإرسال خطأ إذا:

- ١- ارتكب أي مخالفة للمادة (١٧).
- ٢- أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال.
- ٣- لمست الكرة إحدى التركيبات الثابتة أو عصيان مباراة الفردي أو قائم الشبكة، قبل أن تلمس أرض الملعب الآخر داخل منطقة الإرسال.

مثال

# مثال للمهارة



# الدرس رقم (١٦)

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 للفرد.

العوامل المؤثرة عليها:

• الأنماط والقياسات الجسمية.

• العمر والجنس.

• الوزن الزائد.

• التعب والإعياء.

تنميتها:

• الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفا.

• الجري المتعرج.

• الجري مع تغيير الاتجاه.



# الدرس رقم (١٧)

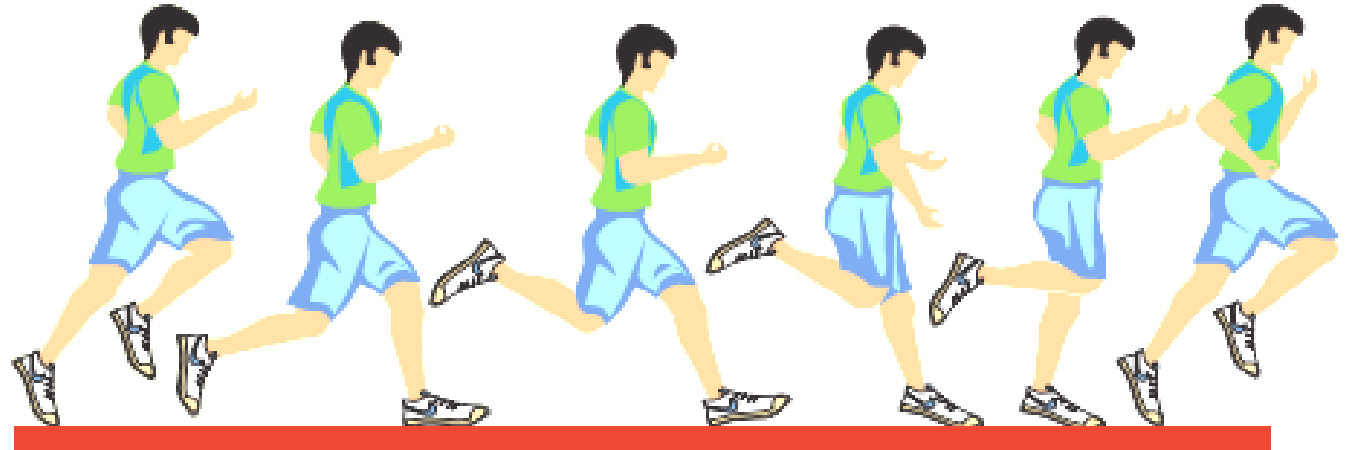
# الجرى في منحنى في ألعاب القوى

يتم في أثناء الجري في المنحنى فقد جزءاً من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية، وللتغلب عليها ينبغي ملاحظة التالي:

- ميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم لرجل اليسرى قليلاً للخارج في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار.
- رفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى الكتف الأيسر.
- زيادة مدى حركة الذراع الأيمن بينهما يقل مدى حركة الذراع الأيسر.
- إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليميني.

مثال

# مثال للمهارة



الجرى فى المنحنى

You Tube

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



# الدرس رقم (١٨)

# تعدية الحواجز أثناء الجري

تكون مرحلة تعدية الحاجز من ثلاث مراحل:

## أ- مرحلة الارتكاز الأول:

- تبدأ عند وضع قدم الارتكاز في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز.
- تتحرك الرجل الأخرى (الحرّة) لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة.
- تنتهي مرحلة الارتكاز الأول بوضع قدم الارتكاز على الأرض.

## ب - مرحلة الطيران لتعدية الحاجز:

- تبدأ بأرجحة الرجل الحرّة للأمام ثم فردها عند الوصول إلى الحاجز.
- ميل الجذع للأمام مع تقارب اليد المؤرّجة للامسة الرجل الحرّة.
- توازي الكتفين والوركين أثناء تعدية الحاجز وبعده.
- سحب رجل قدم الارتكاز عند وصول قدم الرجل الحرّة فوق الحاجز.
- تقريب أطراف الجسم من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعداداً للهبوط.

## مثال للمهارة



مرحلة الارتكاز الأول

You Tube



## مثال للمهارة



You Tube

# الدرس رقم (١٩)

# الوثب الثلاثي في ألعاب القوى

يبدأ الوثب الثلاثي بمسار الاقتراب يجري فيه الطالب بأقصى سرعته ويتجه نحو ثلاث مناطق محددة بخطوط يقوم بالهبوط في كل واحدة من هذه المناطق، ولكن باستخدام قدم واحدة ومن ثم يقوم بالقفز داخل حفرة الوثب المعبأة بالرمل، تتكون الوثبة الثلاثية من أربع مراحل هي:

## مرحلة الاقتراب:

الهدف منه هو الوصول إلى أقصى سرعة، ويمكن التحكم فيها خلال مراحل القفز الثلاثي، وستحدد قوة الرياضي وتقنيته مسافة الجري والسرعة المثلى.

# الوثب الثلاثي في ألعاب القوى

- في هذه المرحلة يقوم اللاعب بتمديد ساق الارتقاء عالياً بالكامل.
- يجب أن تكون ساق القيادة موازية للأرض عند الارتقاء للأعلى وأن تكون القدم مسترخية.
- ثم سحب قدم ساق الإقلاع إلى الأرداف.
- تدور ساق القيادة من أمام الجسم إلى خلفه.
- تبدأ ساق الإقلاع في السحب للأمام.
- عندما يصل فخذ ساق الإقلاع إلى التوازي، يمتد الجزء السفلي من الساق إلى ما بعد الركبة، مع ثني ظهري القدم.
- بمجرد أن يتم تمديد الساق، يقوم الرياضي بعد ذلك بدفع ساقه بقوة إلى أسفل، مما يجعل الرياضي يستعد لهبوط نشط.

# الوثب الثلاثي في ألعاب القوى

## مرحلة الخطوة أو الطيران:

- يتم تمديد ساق الإقلاع بالكامل بحيث يكون فخذ الساق الأخرى موازي للأرض.
- تظل ساق الإقلاع ممتدة خلف الجسم مع رفع كعب القدم.
- تثبت فخذ الساق الدافعة بالتوازي مع الأرض، وأسفل الساق عمودياً.
- تمتد ساق القيادة مع الكاحل المرن، مما يخلق رافعة طويلة، ويستقر لأسفل للانتقال السريع إلى مرحلة القفز.



# الوثب الثلاثي في ألعاب القوى

## مرحلة القفز والهبوط:

- تمدد ساق الإقلاع وفي هذه المرحلة هي ساق القيادة في المراحل السابقة، بقوة عند ملامستها للأرض. بعد ذلك تحريك الفخذ الحر إلى مستوى الخصر.
- تتحرك الذراعين للأمام وللأعلى، ويجب أن يكون الجذع منتصباً والذقن لأعلى والعينان تنظران إلى ما وراء الحفرة.
- تتحرك الأرجل في وضع التعليق أو الطيران مع وضع الفخذين أسفل الجسم مباشرة، وثني الساقين عند الركبتين.
- تمدد الذراعين فوق الرأس لإبطاء الدوران مع وصول اليدين إلى أعلى نقطة.
- يبقى الوضع ثابتاً حتى يضرب الكعبان الرمال عندما تنهار الركبتان، ويرتفع الفخذان، وينزلق الرياضي عبر الرمال.
- يتخذ اللاعب الوضع الأفضل من أجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة.



# الدرس رقم (٢٠)

# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات ألعاب القوى

## ١- الجري في المنحنى :

يقوم المتسابق بالجري في المنحنى في السباقات التي تكون عادة أكثر من ١٠٠ م .

## ٢- بعض مواد قانون مسابقة تعدية الحواجز :

- تشتمل على سباقات: (١١٠ م ح / ٤٠٠ م ح)، يتم وضع عدد عشرة حواجز في كل حارة تكون قاعدة

كل حاجز باتجاه اقتراب المتسابق ( قاعدة ١٦٣ - بند ١).

- تجرى جميع السباقات في حارات على أن يلتزم كل متسابق بحارته طوال السباق ( قاعدة ١٦٣ - بند ٦).

- المتسابق الذي يمرر قدمه أو رجله تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لحظة تخطيه له، أو يثب فوق

حاجز في غير حارته، أو يسقط الحاجز متعمداً بيده أو قدمه يشطب من السباق ( قاعدة ١٦٣ - بند ٧).

- إسقاط الحاجز بدون تعمد لا يلغى السباق ( قاعدة ١٦٣ - بند ٨).

## ٣- بعض مواد قانون مسابقة الوثب العالي :

إضافة لمواد القانون التي تم تعلمها في وحدتي ألعاب القوى للصفين الرابع والخامس فإنه لا بد من معرفة

المواد التالية:

# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات ألعاب القوى

- للمتسابق الحق في أن يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق الإعلان عنه وله حرية الوثب على أي ارتفاع  
تال (قاعدة ١٧١ - بند ٧).
- يسمح للمتسابق المتبقي بالاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في المسابقة (قاعدة ١٧١ - بند ٩).
- يجب ألا تقل مساحة منطقة الهبوط عن ٣م x ٥م (قاعدة ١٧١ - بند ٢٠).



منطقة الهبوط في الوثب العالي

# 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 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.

# وقفة المشي ( أب - سوجي )



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

YouTube

إعداد أ. نواف محمد المنيف



# وقفه المشي (آب - سوجي)

٢. وقفه 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.

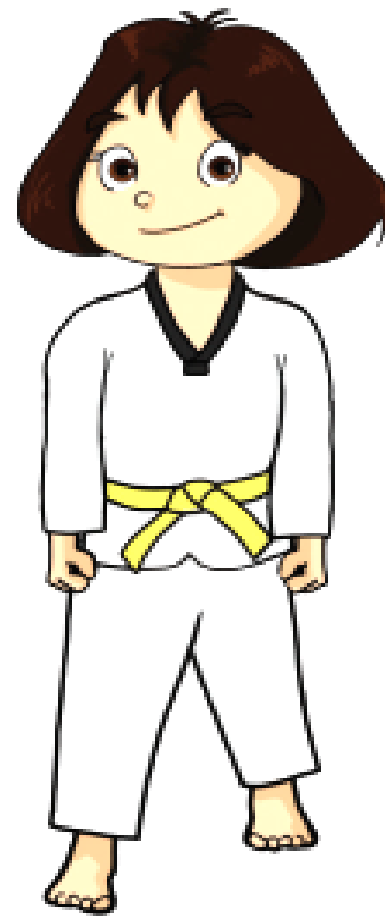
- الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي لحركة المشي.

- الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.

- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



# وقفه الممشي ( آج - سوجي )



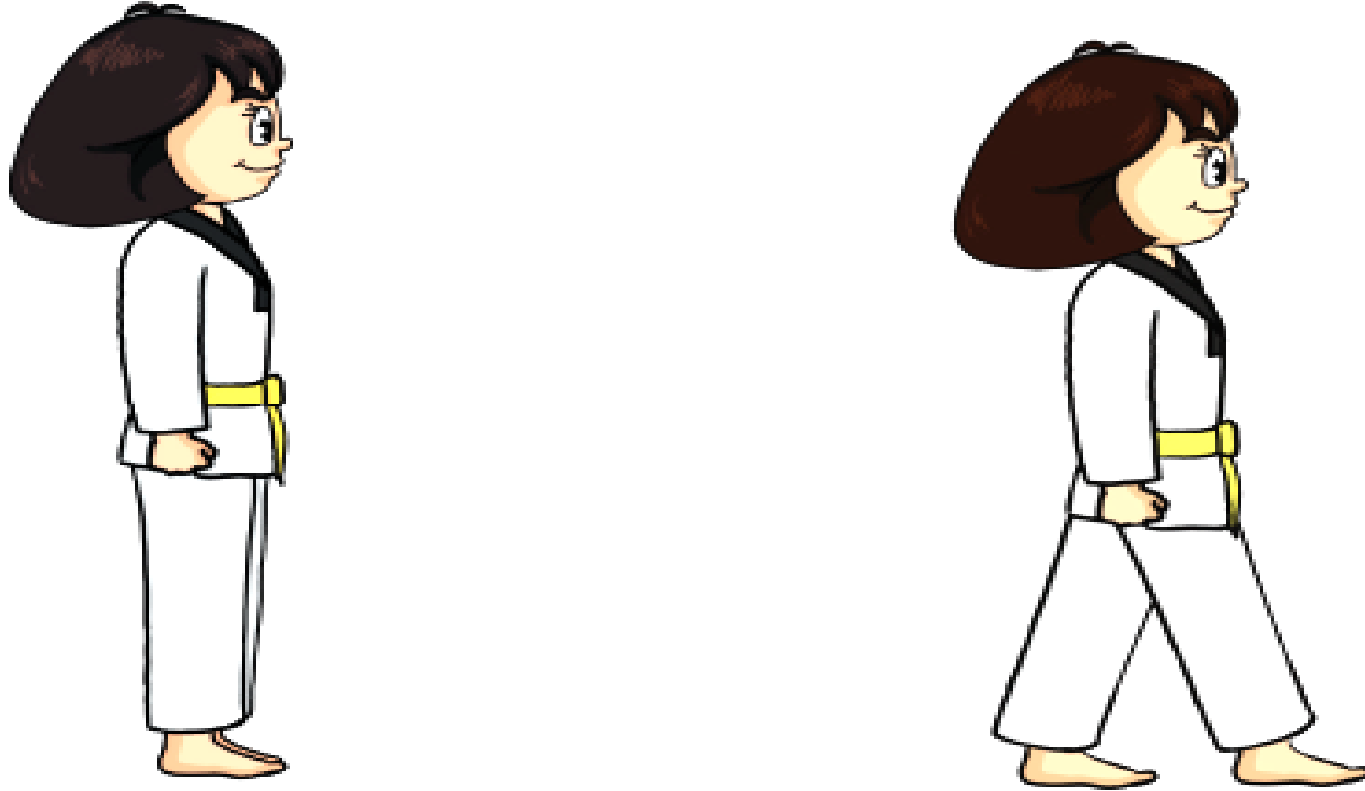
# وقفه المشي (أب - سوجي)

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

تنفذ الوقفة من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى)، حيث يقوم الطالب من وقفه 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.

# وقفة المشي (أب - سوجي)



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

# وقفه المشي (أب - سوجي)

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.

# وقفه الممشي ( آج - سوجي )

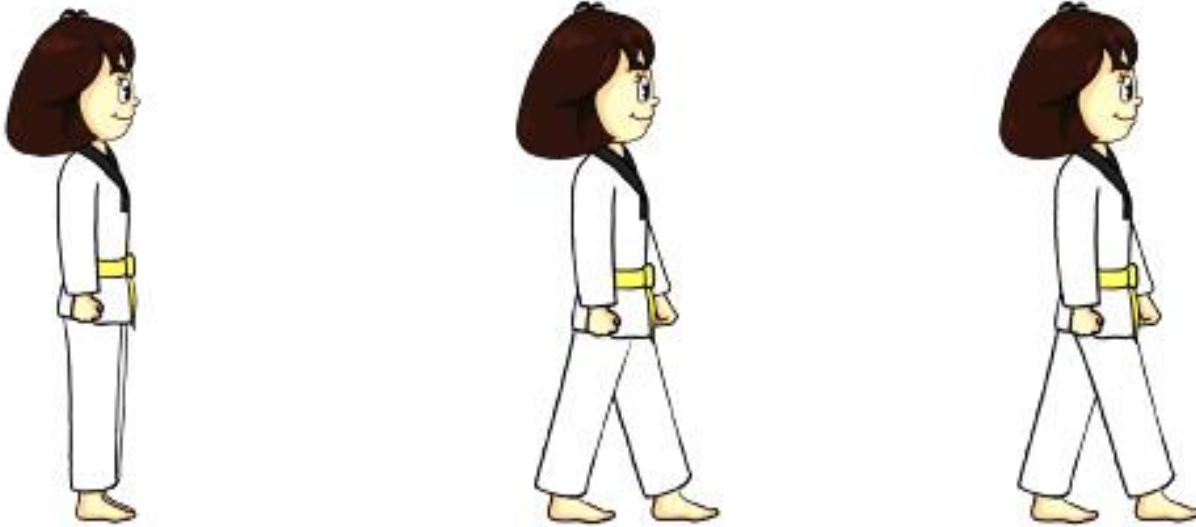




## وقفة المشي (أب - سوجي)

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.

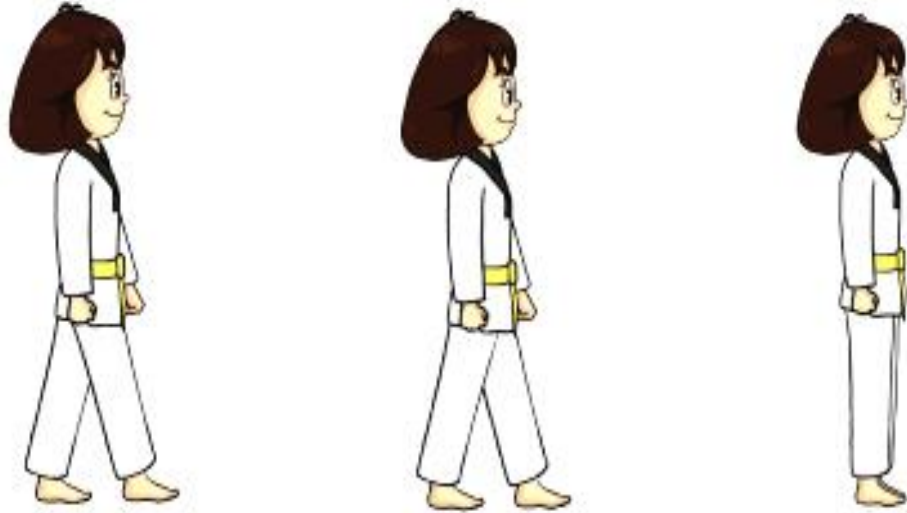


وقفة المشي (أب - سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى واليمنى)

# وقفة المشي (أب - سوجي)

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)

# الدفاع عن النفس الدرس الثاني

# وقففة الطعن الأمامية ( أب - كوبي )

١- وقففة 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).

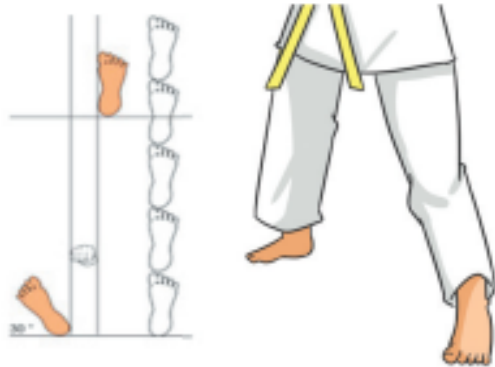
- المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين.

- 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 )

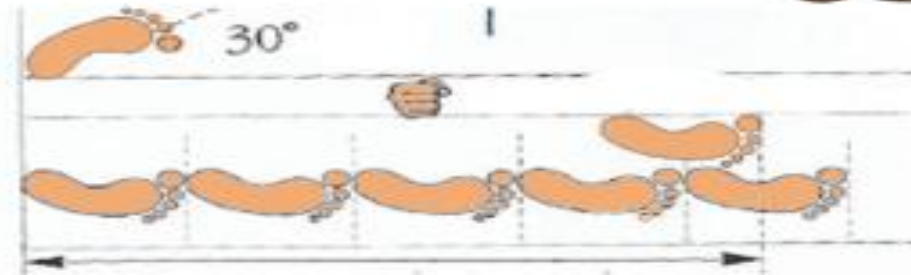
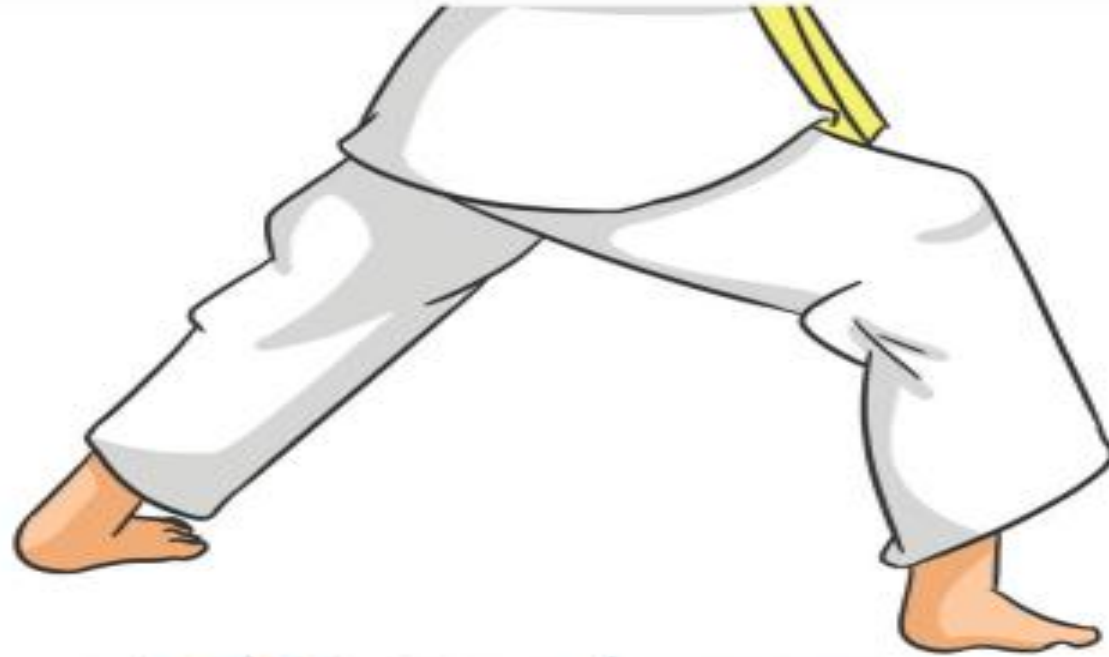
٢- وقفه الطعن الأمامية (أب - كوي) من التحرك للأمام (بالرجل اليمنى)

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.

# وقفه الطعن الأمامية ( أب - كوبي )



وقفه 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 ركة الرجل اليسرى عند وصولها للخلف مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث

وزن الجسم عليها.

- وفي نفس الوقت ثني ركة الرجل اليمنى (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 اليسرى)

YouTube

إعداد أ. نواف محمد المنيف

# 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 ركة الرجل اليمنى عند وصولها للخلف مع استدارة مشطها للخارج بزاوية ٣٠°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها.
  - وفي نفس الوقت ثني ركة الرجل اليسرى (الأمامية) بحيث تكون فوق مشط القدم، ويكون ثلثا وزن الجسم عليها
  - المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأمام

# وقففة الطعن الأمامية ( أب - كوبي )



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



# وقفه الطعن الأمامية ( أب - كوبي )

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



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

# وقفه الطعن الأمامية ( أب - كوي )

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

يتم اتباع نفس الخطوات الفنية المتبعة في أداء وقفه 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.



وقفه 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 (جونبي - 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



# الكلمات 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 (جونبي - 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 - كوي)

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 - كوي) من التحرك للخلف (بالرجل اليسرى واليمنى) التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - 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- اللكمة 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 اللكمة 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 (جونبي - 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 اللكمة 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 اللكمة 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- اللكمة 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 اللكمة 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

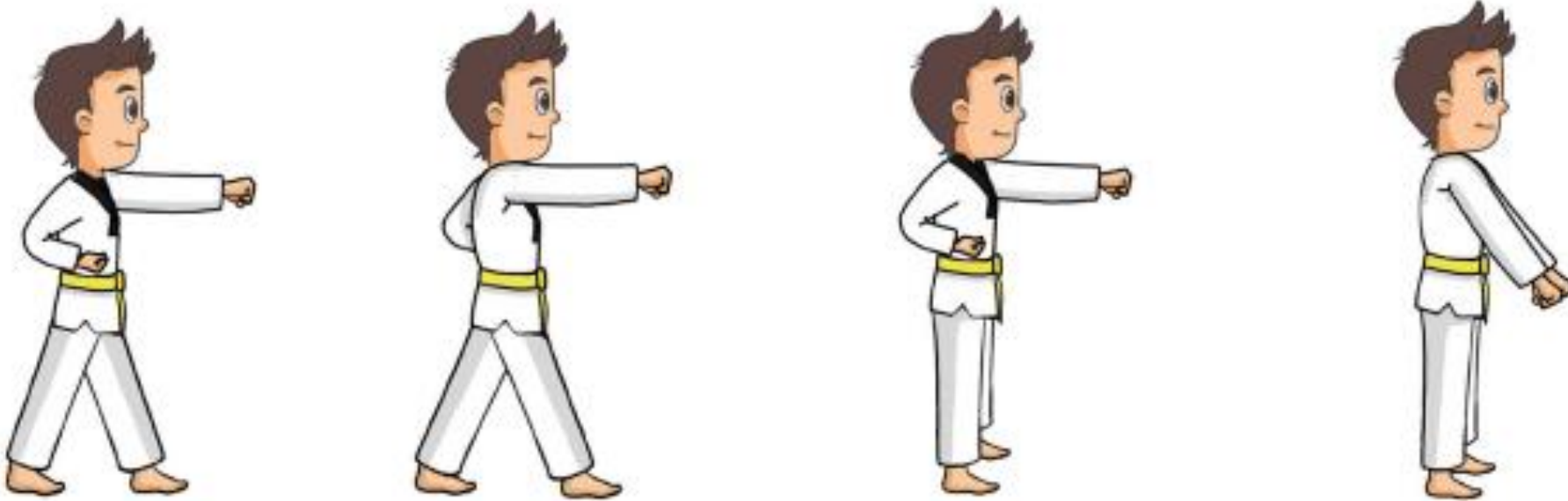
- وفي نفس الوقت يتم أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) بالذراع اليمنى في اتجاه الصدر مع استدارة الساعد في نهاية الحركة، وسحب قبضة اليد اليسرى فوق عظم الحوض واستدارتها.

- 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 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 )



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

YouTube

إعداد أ. نواف محمد المنيف

# 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 (جوني - 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



A cartoon illustration of a young boy with spiky hair, wearing a red t-shirt with the word 'ACTIVE' on it, and holding a yellow soccer ball. He is smiling and pointing towards the right. The background is a teal color with a white diagonal stripe.

# الدفاع عن النفس

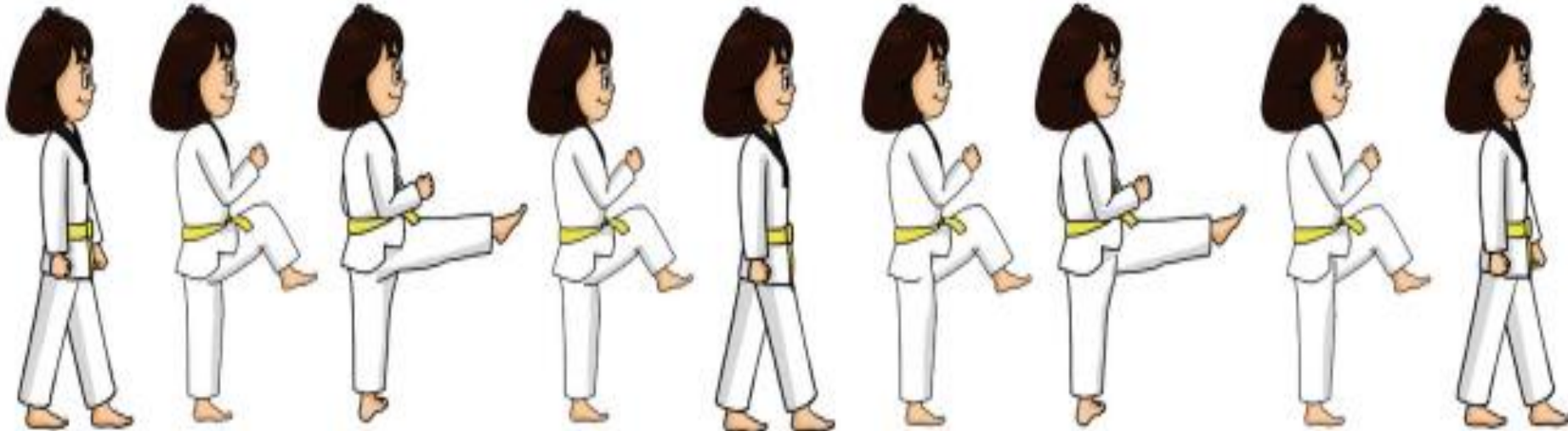
## الدرس الرابع

## المهارات الهجومية من الحركة (أب - تشاجي)

١. أداء الركلة الأمامية «أب - تشاجي» بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب - سوجي) يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» من الثبات، ووقفة المشي (أب - سوجي) بالرجل اليسرى واليمنى التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)، بأداء وقفة المشي (أب - سوجي) 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  $30^{\circ}$ .
- 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 المشي (أب - سوجي).
- رفع ركبة الرجل اليسرى (الخلفية) عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز (اليمنى) للخارج بزاوية  $30^{\circ}$ .
- 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 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)

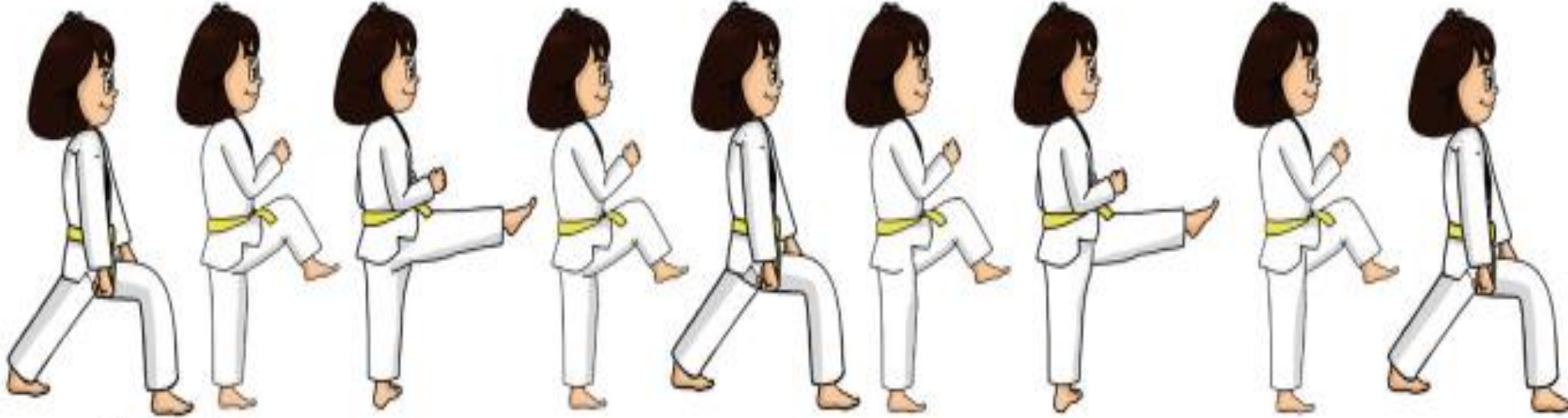
يتم اتباع نفس الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» من الثبات، ووقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) بالرجل اليسرى واليمنى التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد (جوبي - سوجي)، بأداء وقفة الطعن الأمامية (أب - كوبي) من التحرك للخلف (بالرجل اليمنى) مع وضع الذراعان مفرودين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



# 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 (كيونجنى).
٣. تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي).
٤. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - جيروجي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى)
٥. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجُل - 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

