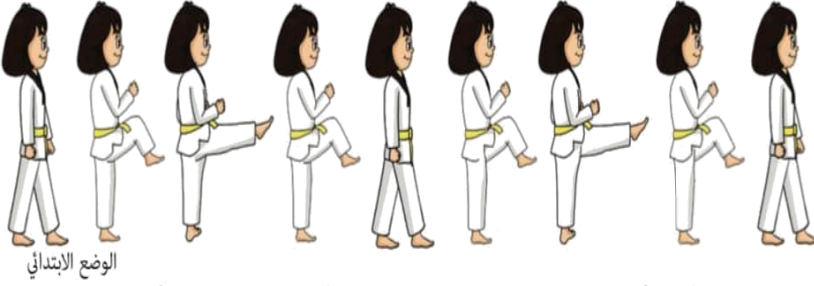


المرحلة المتوسطة

الأسبوع العاشر

الخبرة التعليمية

المهارات الهجومية من الحركة
الركلة الأمامية (أب - تشاجي)



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

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 (جوني - 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 (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 المشي (أب - سوجي).
- 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.

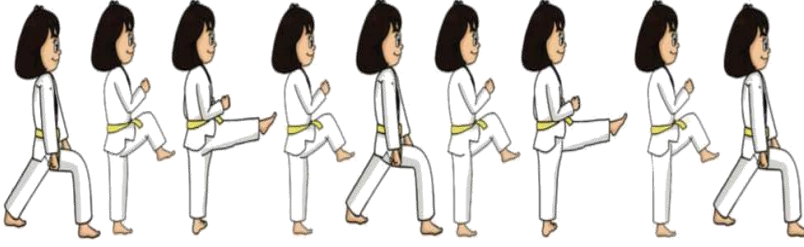


المرحلة المتوسطة

الأسبوع العاشر

الخبرة التعليمية

المهارات الهجومية من الحركة
الركلة الأمامية (أب - تشاجي)



الوضع الابتدائي

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

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 (جونبي - 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.

