



السقطة الجانبية اليمنى من الرقود ميجى - يوكو - أوكيمي

مواصفات الأداء:

- من وضع الرقود على الظهر يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن.
- رفع الرجلين عالياً ثم نزلها على الجانب الأيمن، بحيث تكون القدم اليمنى مفرودة، والقدم اليسرى منثنية.
- تصنع القدم اليمنى مع القدم اليسرى زاوية قائمة.
- عند ملامسة الجسم للبساط الذراع اليمنى تضرب البساط بقوة وتصنع مع الجسم ٣٠ درجة تقريباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام.
- سحب الذقن إلى الصدر.



الخطوات التعليمية للسقطة:

- من وضع الرقود على الظهر والذراعان أماماً، يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن وضرب البساط بالرجلين، بحيث تكون القدم الداخلية اليمنى مفرودة والخارجية اليسرى منثنية، والمشيطان على البساط مع مسك الحزام باليد اليسرى، وضرب البساط بقوة باليد اليمنى، كما بالشكل التالي:

- من وضع الجلوس الطويل والذراعان أماماً، يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن مع ضرب البساط بالذراع اليمنى (بزاوية ٣٥°) والنزول بالرجلين، بحيث تكون القدم الداخلية اليمنى مفرودة والخارجية اليسرى منثنية. (يلاحظ مسك الحزام باليد اليسرى)، كما بالشكل التالي:





السقطة الجانبية من الرقود يوكو - أوكيمي

السقطة الجانبية اليسرى (هيداري- يوكو- أوكيمي) من الرقود:

✍ مواصفات الأداء:

- من وضع الرقود على الظهر يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيسر.
- رفع الرجلين عالياً ثم نزلها على الجانب الأيسر بحيث تكون القدم اليسرى مفرودة، والقدم اليمنى منثنية.
- تصنع القدم اليسرى مع القدم اليمنى زاوية قائمة.
- عند ملامسة الجسم للبساط اليد اليسرى تضرب البساط بقوة وتصنع مع الجسم (٣٠°) تقريباً، والذراع اليمنى ممسكة بالحزام.
- سحب الذقن إلى الصدر.

✍ الخطوات التعليمية للسقطة:

- من وضع الرقود على الظهر والذراعان أماماً يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيسر والنزول على البساط بالرجلين، بحيث تكون القدم الداخلية اليسرى مفرودة والخارجية اليمنى منثنية، والمشط على البساط مع مسك الحزام باليد اليمنى، وضرب البساط بقوة باليد اليسرى.
- من وضع الجلوس الطويل والذراعان أماماً، يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيسر مع ضرب البساط بالذراع اليسرى بزاوية (٣٥°) والنزول بالرجلين، بحيث تكون القدم الداخلية اليسرى مفرودة والخارجية اليمنى منثنية. (مسك الحزام بالذراع اليمنى).

✍ أهم النقاط التعليمية:

- الدرجة على الجانب الأيمن أو الأيسر مع مرجحة الرجلين معاً للأعلى.
- تكون إحدى الرجلين مفرودة (الداخلية)، والأخرى منثنية (الخارجية).
- زاوية ضرب اليد للبساط تكون (٣٥°) تقريباً.
- مسك الحزام بأحد اليدين، والنظر إلى الحزام.
- الكتفان في مستوى واحد رأسياً.

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- ارتطام الرأس بالبساط.
- ملامسة كلتا الكتفين للبساط.
- فتح زاوية اليد مع الجسم عند ضرب البساط، وعدم مسك الحزام باليد الأخرى.
- عدم ثني إحدى الرجلين.
- عدم مرجحة الرجلين معاً للأعلى.



السقطة الجانبية من الرقود يوكو - أوكيمي

السقطة الجانبية اليمنى (ميجى - يوكو - أوكيمي) من القرفصاء

✍️ مواصفات الأداء:

- من وضع القرفصاء الذراع اليمنى جانباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام (الوضع الابتدائي).
- مرجحة القدم اليمنى من أمام القدم اليسرى، مع سحب الذقن إلى الصدر.
- السقوط على الجانب الأيمن مع رفع الرجلين عالياً، ثم نزولها على الجانب الأيمن - الأيسر، بحيث تكون القدم اليمنى مفرودة، واليسرى منثنية.
- تصنع القدم اليمنى مع القدم اليسرى زاوية قائمة.
- تضرب الذراع اليمنى بقوة عند ملامسة الجسم للبساط، وتصنع مع الجسم (٣٠°) تقريباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام.
- وضع الكتفين على خط واحد

✍️ الخطوات التعليمية للسقطة:

من وضع القرفصاء الذراع اليمنى جانباً واليسرى ممسكة بالحزام يقوم الطالب بمرجحة القدم اليمنى من أمام القدم اليسرى والسقوط على الجانب الأيمن، مع رفع الرجلين معاً ثم نزولها، بحيث تكون القدم الداخلية اليمنى مفرودة والخارجية اليسرى منثنية، والمشط على البساط. مع ضرب البساط بقوة باليد اليمنى، ومسك الحزام باليد اليسرى، كما بالشكل التالي:





السقطة الجانبية من الرقود يوكو - أوكيمي

السقطة الجانبية اليسرى (هيداري - يوكو - أوكيمي) من القرفصاء

✍ مواصفات الأداء:

- من وضع القرفصاء، اليد اليسرى جانباً، والذراع اليمنى ممسكة بالحزام.
- مرجحة القدم اليسرى من أمام القدم اليمنى، مع سحب الذقن إلى الصدر.
- السقوط على الجانب الأيسر مع رفع الرجلين عالياً، ثم نزولها على الجانب الأيسر، بحيث تكون القدم اليسرى مفرودة والقدم اليمنى منثنية.

- تصنع القدم اليسرى مع القدم اليمنى زاوية قائمة.

- عند ملامسة الجسم للبساط، تضرب اليد اليسرى البساط بقوة، وتصنع مع الجسم (٣٠°) تقريباً، والذراع اليمنى ممسكة بالحزام.

- وضع الكتفين على خط واحد.

✍ الخطوات التعليمية للسقطة:



من وضع القرفصاء اليد اليسرى جانباً والذراع اليمنى ممسكة بالحزام، يقوم الطالب بمرجحة القدم اليسرى من أمام القدم اليمنى والسقوط على الجانب الأيسر، مع رفع الرجلين معاً ثم نزولها، بحيث تكون القدم الداخلية اليسرى مفرودة والخارجية اليمنى منثنية، والمشط على البساط مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية (٣٥°)، ومسك الحزام باليد اليمنى.

✍ أهم النقاط التعليمية:

- ثني الركبتين كاملاً والجلوس على مشطى القدمين للوصول إلى وضع القرفصاء.
- أحد الذراعان جانباً، والأخرى تمسك الحزام.
- المرجحة بالقدم الأمامية من أمام القدم الخلفية تمهيداً للسقوط على الجانب.
- الكتفين على خط واحد رأسياً.
- الرجلان إحداهما مفرودة (الداخلية) والأخرى منثنية (الخارجية).

✍ أهم الأخطاء الشائعة:

- السقوط على الجانب بدون المرجحة بالقدم الأمامية.
- اصطدام الرأس بالبساط.
- ملامسة الكتفين للبساط.
- فتح زاوية اليد مع الجسم عند ضرب البساط، وعدم مسك الحزام باليد الأخرى.
- مد كلتا الرجلين دون ثني إحداهما.