



الوقفة الهجومية في الجودو (شيزن تاي)

١. الوقفة الهجومية اليمنى:

مواصفات الاداء المطلوبة:

أهم النقاط التعليمية:

- يكون التحرك بالزحف وليس بنقل القدم.
- يكون الجسم على استقامة واحدة مع الرأس، والنظر للأمام.
- الحفاظ على انثناء خفيف في الركبتين.
- الحفاظ على القدمين مفتوحتين باتساع الحوض لتحقيق التوازن على البساط.

أهم الاخطاء الشائعة:

- الخطو للأمام أو الخلف بنقل القدم وليس بالزحف.
- الوقوف والقدمان مضمومتان.
- ميل الجذع للأمام أو للخلف أثناء التحرك.

- من وضع الوقوف الطبيعي يتم الخطو بالقدم اليمنى للأمام، مع مراعاة أن يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا.
- تكون الذراعان بجانب الجسم على استقامة واحدة مع الجسم والرأس.
- تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض، للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف على البساط. (انظر الشكل المقابل)





الوقفة الهجومية في الجودو (شيزن تاي)

٢. الوقفة الهجومية اليُسرَى:

مواصفات الأداء المطلوبة:

- من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) يتم الخطو بالقدم اليُسرَى للأمام، مع مراعاة أن يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا.
- تكون الذراعان بجانب الجسم على استقامة واحدة مع الجسم والرأس.
- تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض، للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف على البساط. (انظر الشكل المقابل)

أهم النقاط التعليمية:

- يكون التحرك بالزحف وليس بنقل القدم.
- يكون الجسم على استقامة واحدة مع الرأس، والنظر للأمام.
- الحفاظ على انثناء خفيف في الركبتين.
- الحفاظ على القدمين مفتوحتين باتساع الحوض لتحقيق التوازن على البساط.

أهم الأخطاء الشائعة:

- الخطو للأمام أو الخلف بنقل القدم وليس بالزحف.
- الوقوف والقدمان مضمومتان.
- ميل الجذع للأمام أو للخلف أثناء التحرك.

مزايا الوقفة الهجومية:

- يسهل من خلالها التحرك في اتجاهات مختلفة.
- يُمكن للطالب الاستمرار في الوقفة لفترة طويلة نسبيًا.
- يكون التعب الناشئ عن هذه الوقفة بسيط.
- تُعد أكثر الوقفات فعالية في تطبيق فنون اللعب.



لمشاهدة فيديو الدرس
اضغط هنا