



# السقطة الخلفية من الحركة أوشيرو - أوكيمي

## مواصفات الأداء المطلوبة:

السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة:

- يقف الطلاب جنباً إلى جنب، مع مراعاة أن تكون المسافة بين كل طالب وزميله مترين تقريباً (مرتبة واحدة من البساط)، في وضع الوقوف الطبيعي مع رفع الذراعان أماماً.
- عند سماع ابدأ من المعلم يقوم الطلاب، في نفس الوقت، بأخذ خطوتين للخلف، ثم النزول خلفاً وأداء السقطة الخلفية، مع مراعاة المواصفات الفنية التي سبق تعليمها. (ينفذ التمرين ١٠ تكرارات)

## السقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الجري الخفيف:

- يقف الطلاب جنباً إلى جنب، مع مراعاة أن تكون المسافة بين كل طالب وزميله مترين تقريباً (مرتبة واحدة من البساط)، في وضع الوقوف الطبيعي مع رفع الذراعان أماماً.
- عند سماع ابدأ من المعلم يقوم الطالب بالجري الخفيف للأمام، وعند سماع الصافرة يقوم بأداء السقطة الخلفية بالنزول على الظهر وضرب البساط بالذراعان بزاوية (٣٥°)، مع رفع الرجلين عالياً بزاوية (٤٥°) مع انثناء خفيف في الركبتين ومشط القدمين يشير للأعلى، وسحب الرأس إلى الذقن. (ينفذ التمرين ١٠ تكرارات).

## أهم النقاط التعليمية:

- البدء بعد سماع كلمة (ابداً أو «هاجمي») من المعلم.
- المسافة بين الطالب وزميله (٢م) تقريباً.
- مراعاة مواصفات الأداء الصحيح للسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة.
- التحرك للأمام أو للخلف يتم من بداية البساط حتى نهايته أو العكس.

## أهم الأخطاء الشائعة:

- التحرك للأمام أو الخلف بالنقل، وليس بزحف الرجلين على البساط.
- عدم مراعاة مواصفات الأداء الصحيح للسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة.
- التقارب بين الطلاب أثناء الأداء، وعدم مراعاة المسافات المطلوبة.
- البدء قبل سماع كلمة (هاجمي) من المعلم.

