



الوقفات الدفاعية في الجودو جيجو تاي

أهم النقاط التعليمية:

- المسافة بين القدمين باتساع الحوض (التحقيق التوازن).
- اثناء الركبتين قليلاً، مع استقامة الجذع مع الرأس والذراعين.



أهم الاخطاء الشائعة:

- اتساع المسافة بين القدمين بقدر أكبر من المطلوب.
- الوقوف الطبيعي وعدم ثني الركبتين.
- ميل الجذع للأمام.



طريقة تنفيذ الوقفة الدفاعية في الجودو:

تشبه الوقفة الطبيعية الأمامية اليمنى في الجودو، بحيث يكون الجسم على استقامته، والمسافة بين القدمين باتساع الحوض، مع اثناء بسيط في الركبتين.

وهناك نوعان للوقفة الدفاعية:

أ- الوقفة الدفاعية اليمنى

مواصفات الأداء المطلوبة:

- من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي).
- يتم أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام.
- اثناء الركبتين بقدر أكبر وملحوظ مع اتساع القدمين.
- يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريرًا كما في الشكل المقابل.

ب- الوقفة الدفاعية اليسرى:

مواصفات الأداء المطلوبة:

- هو نفس أسلوب وطريقة الوقفة الدفاعية اليمنى، ولكن مع تقدم القدم اليسرى عن اليمنى قليلاً، كما في الشكل المقابل.

لمشاهدة فيديو الدرس
اضغط هنا