



السقطة الجانبية من الوقوف يوكو - أوكيمي

المراحل الفنية للسقطة الجانبية اليمنى (ميجى - يوكو - أوكيمي) من الوقوف

📌 مواصفات الأداء:

من وضع الوقوف الذراع اليمنى جانباً، واليد اليسرى ممسكة الحزام، يتم تنفيذ ما يلي:

- يأخذ الطالب خطوة للأمام بالقدم اليسرى مع رفع الذراع اليمنى جانباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام.
- مرجحة الذراع اليمنى مع القدم اليمنى للجانب الأيسر، وثني الركبة اليسرى قليلاً.
- السقوط على البساط للجانب الأيمن، مع ضرب البساط بالذراع اليمنى بقوة.
- النزول بالقدمين معاً بحيث تكون القدم اليمنى (الداخلية) مفرودة، والقدم اليسرى (الخارجية) منثنية.
- تصنع القدم اليمنى مع القدم اليسرى زاوية قائمة.
- عند ملامسة الجسم للبساط تضرب الذراع اليمنى البساط بقوة، ويصنع مع الجسم زاوية قدرها ٣٠° تقريباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام، والنظر إلى حزام البدلة.
- وضع الكتفين على خط واحد



السقطة الجانبية من الوقوف يوكو - أوكيمي

- الخطوات التعليمية للسقطة الجانبية اليمنى (ميجى - يوكو - أوكيمي) من الوقوف
- يتم تعليم السقطة الجانبية اليمنى (ميجى - يوكو - أوكيمي) من الوقوف وفقاً للخطوات التالية:
- من وضع الوقوف والذراع اليمنى جانباً واليد اليسرى ممسكة بالحزام، يقوم الطالب بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى (الوضع الابتدائي للسقطة).
 - مرجحة الرجل اليمنى والذراع اليمنى من أمام الرجل اليسرى.
 - السقوط على الجانب الأيمن، مع ضرب البساط بقوة بالذراع اليمنى بزاوية ٣٥°.
 - النزول بكلتا الرجلين على البساط، بحيث تكون الرجل اليمنى (الداخلية) مفرودة، واليسرى (الخارجية) مثنية، مع سحب الرأس إلى الذقن.





السقطة الجانبية من الوقوف يوكو - أوكيمي

المراحل الفنية للسقطة الجانبية اليسرى (هيدارى - يوكو - أوكيمي) من الوقوف
✍ مواصفات الأداء:

- من وضع الوقوف اليد اليسرى جانباً، واليد اليمنى ممسكة الحزام، يتم الآتي:
- يأخذ الطالب خطوة للأمام بالقدم اليمنى مع المحافظة على توازن الجسم (الوضع الابتدائي).
- مرجحة الذراع الأيسر والقدم اليسرى للجانب الأيمن، مع ثني الركبة اليمنى قليلاً.
- السقوط على البساط بالجانب الأيسر، مع ضرب البساط بالذراع الأيسر بقوة.
- النزول بالقدمين معاً بحيث تكون القدم اليسرى (الداخلية) مفرودة، والقدم اليمنى (الخارجية) منثنية.
- تصنع القدم اليسرى مع القدم اليمنى زاوية قائمة.
- عند ملامسة الجسم للبساط تضرب الذراع اليسرى البساط بقوة، وتصنع مع الجسم زاوية قدرها 30° تقريباً، واليد اليمنى ممسكة بالحزام، والنظر على حزام البدلة.
- وضع الكتفين على خط واحد.



السقطة الجانبية من الوقوف يوكو - أوكيمي

الخطوات التعليمية للسقطة الجانبية اليسرى (هيداري - يوكو - أوكيمي) من الوقوف

يتم تعليم السقطة الجانبية اليسرى (هيداري - يوكو - أوكيمي) من الوقوف وفقاً للخطوات التالية:

- من وضع الوقوف الذراع اليسرى جانباً، واليد اليمنى ممسكة بالحزام يقوم الطالب بأخذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى (الوضع الابتدائي للسقطة).

- مرجحة الرجل اليسرى والذراع اليسرى من أمام الرجل اليمنى.

- السقوط على الجانب الأيسر، مع ضرب البساط بقوة بالذراع اليمنى بزاوية ٣٥°.

- النزول على البساط بكلتا الرجلين، بحيث تكون الرجل اليسرى (الداخلية) مفرودة، واليمنى (الخارجية) منثنية، مع سحب الرأس إلى الذقن.

📌 أهم النقاط التعليمية:

- مرجحة الرجل الأمامية، والذراع الجانبية للجانب قبل السقوط على البساط.

- الوضع الابتدائي للسقطة الجانبية (أحد القدمين للأمام، وأحد الذراعان جانباً واليد الأخرى ممسكة بالحزام).

- تكون الكتفان على خط واحد رأسياً. - تكون إحدى الرجلين مفرودة (الداخلية)، والأخرى منثنية (الخارجية).

📌 أهم الأخطاء الشائعة:

- عدم مرجحة الرجل الأمامية والذراع الجانبية قبل أداء السقطة.

- السقوط على الظهر وليس على الجانب.

- اصطدام الرأس بالبساط أثناء تنفيذ السقطة الجانبية.

- ترك الذراع الممسكة بالحزام.

- كلا الكتفين ملامسان للبساط.



لمشاهدة فيديو الدرس
اضغط هنا

