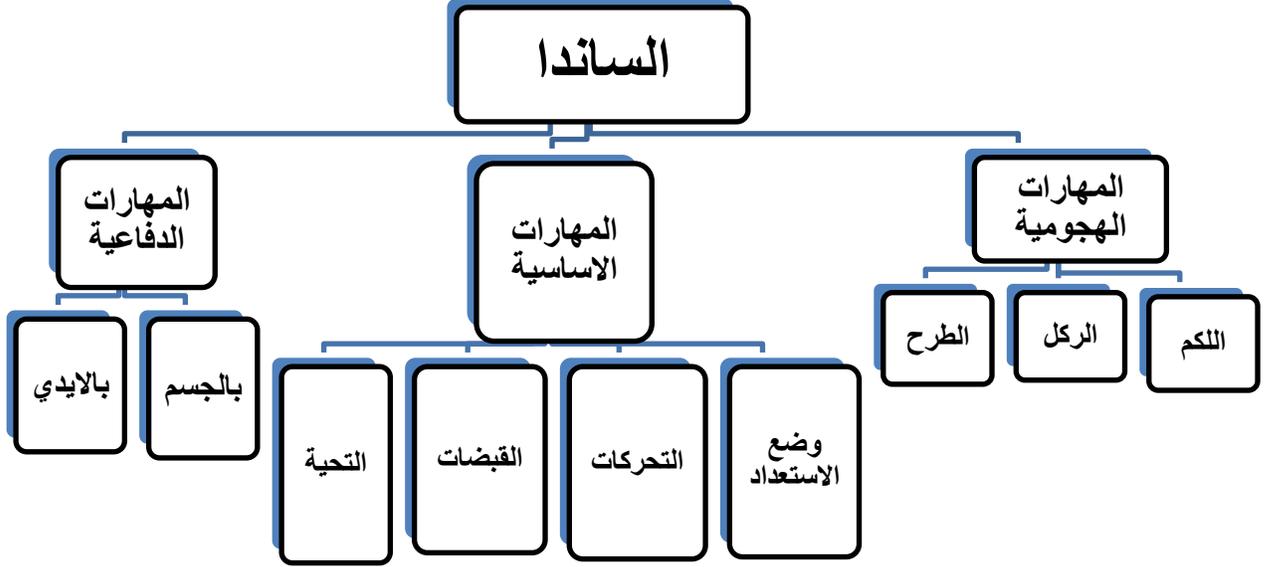


مبادئ الرياضات الفردية (كونغ فو)

الفرقة الثانية

اعداد : د/ ربيع سليمان



تقسيمات مسابقة الساندا في رياضة الكونغ فو :

أ - المهارات الأساسية :

_ التحية .

_ وضع الاستعداد .

_ التحركات .

_ القبضات

ب - المهارات الهجومية :

١ - اللكم:

_ اللكمة المستقيمة الأمامية.

_ اللكمة الصاعدة .

_اللكمة الجانبية الدائرية- "الخطافية الهوك".

_اللكمة الخلفية.

٢-الركل : وتنقسم ركلات الرجلين إلى:

_ركلات من الوقوف أو الحركة : أى على الفخذ أو أعلاه ، عدا الأماكن الغير مسموح فيها بالضرب .

_ركلات أرضية : وهى المستخدمة لإخلال توازن الخصم وسقوطه على الأرض.

_الركلة الطائرة : وهى المستخدمة ضد المتنافس المستخدم المسافات الطويلة فى اللعب .

ا/ ركلات من الوقوف أو الحركة:

_الركلة الأمامية المستقيمة بباطن القدم .

_الركلة الجانبية الداخلية بباطن القدم الخارجى .

_الركلة الجانبية الداخلية بباطن القدم .

_الركلة الجانبية الخارجية بوجه القدم .

_الركلة الجانبية الخارجية بعقب أو باطن القدم .

_الركلة الخلفية الداخلية بباطن القدم .

_الركلة الخلفية الجانبية بعقب أو باطن القدم الركلة الدائرية بجانب القدم الخارجى أو باطن القدم .

_الركلة الدائرية بقوس القدم " الجانب الداخلى للقدم " .

_الركلة الدائرية المزدوجة .

_الركلة النصف دائرية (بعقب أو باطن القدم) .

ب / الركلات الأرضية :

_الركلات الدائرية الأرضية الأمامية .

_الركلات الدائرية الأرضية الخلفية .

ج/الركلات الطائرة :

_الركلة الخلفية الدائري بقوس القدم من الطيران .

_الركلة الخلفية بباطن القدم من الطيران - " الركلة الخلفية المباشرة " .

_الركلة الخلفية الدائرية بالجانب الخارجى للقدم من الطيران .

_الركلة الجانبية الطائرة .

_مهارات أخرى .

ضربات الرجلين

وهي تنقسم الى :

ا/الرفسات للأهداف العالية (ويتمثل فى تلك المناطق التى تعلو الفخذ باستثناء المناطق التى حرم القانون الضرب فيها) .

ب/رفسات أرضية : (وهى عادة تستخدم لإخلال توازن الخصم وسقوطه على الأرض).

ج/رفسات طائرة: (وهى عامة تستخدم ضد المنافس الذى يميل الى استخدام المسافات الطويةا فى اللعب)

ا/ رفسات الأهداف العالية :

-الرفسة الأمامية بباطن القدم (ديم جيك) .

تؤدى أيضا الرفسة الأمامية بمشط القدم والرفسة الامامية بمقدم باطن القدم.

الخطوات الفنية للرفسة الامامية بباطن القدم :

(بالخطوات الفنية المراحل التى يمر بها الأداء الحركى للمهارة)

١-من وضع الاستعداد يتم رفع الركبة لإحدى الرجلين بحيث تكون الركبة لأعلى مواجهة للأمام (نحو المنافس) .

٢-رفع مشط القدم لأعلى .

٣-فرد ومد الرجل كاملة للأمام بحيث تتم الضربة بباطن القدم .

٤-الرجوع لوضع الاستعداد مرة أخرى .

الخطوات التعليمية للرفسة الأمامية بباطن القدم :

١-يقف اللاعبون وقفة الاستعداد.

٢-رفع الركبة عاليا (الرجل الخلفية) ثم الرجوع لوقفة الاستعداد(التكرار ١٠ مرات).

٣-رفع الركبة عاليا ثم مد الرجل كاملة للأمام لمستوى الصدر (التكرار ١٠ مرات) ويتم تصحيح الأخطاء خلال التكرار .

٤-أداء الرفسة أمام منافس سلبي بأن يقف اللاعب أمام زميل (أو كيس اللكم) ثم يؤدي اللاعب

(أ)الرفسة الأمامية ويقوم اللاعب .

(ب)بالتقهقر للخلف .

(ت)(تكرار ١٠ مرات) ثم يتم التطبيق للاعب الاخر.

