

المبارزة



المحاضرة الخامسة

اعداد : م.م رماح محمد زوير

المهارات الاساسية في المبارزة

ومن اهم المهارات الاساسية في المبارزة هي:-

- 1- حمل ومسك السلاح .
- 2- وضع الاساس .
- 3- اداء التحية .
- 4- وقفة الاستعداد (التحفز) .
- 5- حركة الارجل (التقدم والتقهقر) .
- 6- حركة الطعن (الحركة الانبساطية) .
- 7- العودة من حركة الطعن .

اولا : حمل ومسك السلاح: Tenue del arme

وتعني عملية اتقان مسك مقبض السلاح بالطريقة الصحيحة من قبل لاعب المبارزة والعناية الكبيرة بها وتدريب اصابعه ويده على مسك وحمل السلاح جيدا ليكتسب الاحساس بالسيطرة الكاملة عليه اثناء تحريكه واثناء ادائه لحركات المختلفة , لذلك يجب حمله بطريقة ليست فيها قوة زائدة تعمل على توتر اصابع اليد وتصلبها مما يؤدي الى التعب الذي يؤثر على اداء الحركات بشكل سلس . وكذلك يجب عدم التراخي في مسك السلاح منعا لسقوطه عند قيام المنافس بالضرب او الضغط على السلاح .

وتنفذ طريقة مسك مقبض السلاح بعاملين - الاول حمل السلاح بواسطة راحة اليد , والثاني مسك السلاح بواسطة اصابع اليد المسلحة الخمسة . وهذان العاملان يتعاونان في اعطاء الاحساس بالنصل والسيطرة على السلاح ككل من قبل لاعب المبارزة عند استعماله في اداء حركات السلاح المختلفة .

وتتشابه طريقة مسك السلاح في سلاحي الشيش وسيف المبارزة وتختلف في طريقة مسك سلاح الحسام (السيف) . ونضرا لتعدد انواع القبضات وفقا لكل مدرسة سواء الفرنسية ام الايطالية ام البلجيكية , ولذلك سنتناول طريقة حمل ومسك السلاح الفرنسي والبلجيكي لكثرة استعمالها في التدريب والمباريات .

صورة انواع وطرق مسك السلاح في الاسلحة الثلاثة

اهم الخطوات التعليمية لحمل ومسك السلاح الفرنسي :-

- 1- مسك نصل السلاح باليد غير مسلحة (اليسرى بالنسبة للاعب الذي يستعمل الد اليمنى وبالعكس) وتكون مجموعة المقبض باتجاه الجسم .
- 2- يضع اللاعب الجانب العلوي لأصبع السبابة ملامسا للسطح السفلي للقبضة الخشبية بجانب الوسادة اذ تكون القبضة واقعة بين السلامية الاولى والثانية لأصبع السبابة .
- 3- ثم يوضع اصبع الابهام بكامله على السطح العلوي للقبضة الخشبية (المقبض) اذ يبعد طرفه الامامي عن باطن الواقعية ما بين (1.5-1 سم) وبهذا يكون السلاح ممسوكا بالسبابة والابهام فقط .
- 4- توضع السلاميات الاولى للأصابع الثلاثة (الخنصر والبنصر والوسطى) مرتبة ترتيبا طبيعيا وملامسة للجانب الايسر من المقبض مع عدم ملامسة اطراف هذه الاصابع لأصبع الابهام .
- 5- تستقر القبضة الخشبية (المقبض) داخل تجويف راحة اليد وتكون صامولة الربط على استقامة الساعد وامتداده ملاصقة له مع ملاحظة ان رسغ اليد والمقبض يكونان على استقامة واحدة .
- 6- تترك اليد غير المسلحة نصل السلاح يكون لاعب المبارزة قد تمكن من حمل ومسك السلاح بالطريقة الصحيحة .

صورة خطوات حمل ومسك السلاح الفرنسي

الاطاء الشائعة في حمل السلاح الفرنسي :-

- 1- امتداد اصبع السبابة على السطح الجانبي الخارجي للمقبض .
- 2- التصلب في قبضة على المقبض بواسطة كف اليد كله .
- 3- دوران الاصابع جميعها حول المقبض .
- 4- انثناء الرسغ للداخل او الخارج وعدم استقامته مع المقبض والسلاح ككل وينتج عنه صعوبة توجيه الذبابة نحو هدف المنافس .
- 5- انزلاق اصبع الابهام على السطح العلوي للمقبض الى احد الجانبين مما يسبب استعمال الذراع كله في الحركة وليس الاصابع والرسغ .

6- دوران اصبع السبابة حول المقبض مع الاصابع الاخرى (المساعدة) يؤدي الى فقدان استقامة السلاح على امتداد الساعد مما يؤدي الى انحراف الذبابة عن الهدف عند مد الذراع المسلحة لمحاولة تسجيل اللمسة .

7- التراخي في المقبض على السلاح يسبب سقوط السلاح عند اصطدامه بسلاح المنافس او عند قيام المنافس بالأعداد للهجوم .

الخطوات التعليمية لحمل ومسك السلاح ذي القبضة البلجيكية :-

بما ان القبضة البلجيكية تشبه قبضة المسدس لذا يوضع اصبع الابهام على السطح العلوي للمقبض خلف السطح الخلفى للواقي مباشرة .

- 1- توضع السلامة الاولى والثانية من اصبع السبابة على السطح السفلي لمقدمة المقبض .
- 2- توزع الاصابع الثلاثة الباقية على التجاويف الخاصة بها والموجودة في القبضة
- 3- تستقر مؤخرة المقبض داخل تجويف راحة اليد .
- 4- عند استقرار كل اصبع بصفو عامة داخل التجويف الخاص به في هذه القبضة فلا توجد هناك اخطاء يمكن حدوثها بشكل واضح ومؤثر في هذه القبضة .

ثانيا : وضع الاساس :

يعد هذا الوضع الاساس الذي يبنى عليه بعد ذلك شكل واتجاه اوضاع الجسم وحركات القدمين . اما الخطوات التعليمية لأخذ الوضع الاساسي هي :-

- 1- يقف المبتدئ الوقفة الرياضية الاعتيادية والقدمان متلاصقان , اذ يلتصق كعب القدم الامامية بكعب القدم الخلفية مع بقاء المشطين متعامدين .
- 2- توضع اليد المسلحة امام الفخذ الامامي ونصل السلاح يتجه نحو الاسفل وللأمام , اما اليد الحرة (غير المسلحة) فتحمل القناع مرتكزا على اعلى حرقفة الرجل الخلفية .
- 3- دوران الكتف الذي تتعلق به الذراع المسلحة حتى يصبح مسقط الكتف عاموديا على مقدمة القدم الامامية.
- 4- نصل بذلك الى وضع المواجهة الجانبية للمنافس بالذراع المسلحة اذ ينقسم الجسم الى قسم امامي يواجه المنافس وقسم خلفي لا يواجه المنافس وهذا الوضع يناسب طبيعة وحركات الجسم والقدمين في المباراة (الوضع الجانبي للجسم) .

ثالثا :اداء التحية : Le salut

يعد اداء التحية عملا اجباريا والزاميا في المباراة , له اكثر من مدلول اخلاقي فهي تدل على رفعة وسمو وروح المبادئ التي تؤطر مباريات اللعبة . ويجب اداء التحية للمنافس والحكم والجمهور قبل وبعد المنازلة .

اما اهم الخطوات التعليمية لأداء التحية هي :-

- 1- من وضع الاساس ترفع اليد المسلحة مع امتدادها بالكامل جانبا مائلا عاليا بحيث يكون الذراع والسلاح على استقامة واحدة والكف على نم من مستوى الكتف .
- 2- ثني الذراع المسلحة من المرفق في اتجاه الكتف حتى يصبح وافي اللاح امام الذقن والنصل والذبابة متجها للأعلى .
- 3- يقوم بعد ذلك اللاعب بمد الذراع المسلحة للأمام لتتخذ وضع موازيا للأرض لتحية المنافس .
- 4- يثني اللاعب مرة اخرى ذراعه المسلحة من المرفق ويكون الساعد امام ذقنه ونصل سلاحه متجها للأعلى .
- 5- ثم يقوم اللاعب بمد ذراعه المسلحة هابطة الى الاسفل والى جهة اليسار لتحية الحكم والجمهور الذي يتواجد في هذا الاتجاه .
- 6- ثم يثني اليد نحو الوجه لتهبط مرة اخرى الى اسل الجهة اليمنى لتحية الجمهور المتواجد على يمين اللاعب .

صورة خطوات اداء التحية

رابعا : وقفة الاستعداد (التحفز) En carde:

تعد وقفة الاستعداد (التحفز) من افضل الاوضاع واهمها التي تجعل اللاعب متحفزا للحركة ويعطى اللعب الصفة الرئيسية لحركات التقدم للأمام والتقهقر للخلف التي تتطلب ارجلا رشيقة ومرنة لأنها تكمل الحركات الفنية الهجومية والدفاعية المتعلقة بالمبارزة .

الخطوات التعليمية لأداء وقفة الاستعداد:-

- 1- من وضع الاساس يبدأ المبتدئ بتحريك ونقل القدم الامامية للأمام مسافة قدم واحدة الى قدم ونصف تقريبا اذ تكون المسافة بين القدمين متناسبة مع اتساع الحوض وطول الارجل والمشطين متعامدين ويشير مشط القدم الامامية باتجاه المنافس ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي ويقع مركز ثقله في منتصف المسافة بين القدمين .

2- يلي ذلك ثني الركبتين نصفاً الى اسفل ويصنع الفخذ مع الساق زاوية قائمة والركبتان متجهتان للخارج مع توزيع وزن الجسم عليهما بالتساوي والركبتان عاموديتان على المشطين .

3- وضع الذراع المسلحة امام الجذع وفي وضع انثناء وتشكل زاوية منفرجة بين العضد والساعد مركزها المرفق ويبعد عن الوسط بحوالي (10-15 سم) ويكون الساعد موازياً للأرض وكف اليد موجهاً للأعلى, ويجب ان يكون وضع الساعد ونصل السلاح باستقامة واحد وتتجه الذبابة نحو الداخل قليلاً الى الهدف .

4- تكون الذراع الاخرى (غير مسلحة) مرفوعة اعلى خلف الراس والعضد موازياً للأرض وعلى امتداد الكتف مع انثناء المرفق للأعلى وعمل دائرة باليد والساعد مع الراس مع عدم ملامسة اليد للرأس وتكون الذراع في حالة ارتخاء .

5- ادارة الصدر ربع دورة مع قتل الوجه جهة المنافس .

6- عدم ميل الجذع اماماً او خلفاً وعدم المغالاة في دورانه اتجاه المنافس .

ويجب مراعاة ما يأتي عند تعلم وقفة الاستعداد:-

1- اعطاء نموذج للوقفة الصحيحة مع الشرح والاستعانة بوسائل الايضاح البصرية ان امكن ذلك .

2- معرفة المبتدئ الايمن من الايسر والوقوف صفين متقابلين ويتجه جانب المبتدئ للداخل جهة زميله المقابل له وتكون القدمان الاماميتان لكليهما متقابلتين والنظر متجه الى كل منهما .

ج- يبدأ التعلم بدون سلاح وبعد ذلك يتم التعلم مع استعمال السلاح .

د- يتم تعليم الخطوات السابقة بالعد (1-6 عدات) .

يمكن للمدرس او (المدرّب) دمج الخطوات التعليمية الى عدات اقل بجمع خطوتين بخطوة , ثم يتقدم بالتعليم لتصبح الخطوات خطوة واحدة , ثم بالنداء على المبتدئين (وقفة الاستعداد en garde)

ملاحظة: على المدرس او المدرّب اصلاح الاخطاء اولا بأول و ذلك بمروره بين المبتدئين وهم في وقفة الاستعداد وملاحظته للجميع .

صورة وقفة الاستعداد (التحفز)

الاطاء الشائعة في وقفة الاستعداد :-

- 1- المسافة بين القدمين غير مناسبة مع اتساع الحوض وطول الرجلين مما يسبب فقدان اتزان المبتدىء .
- 2- القدمان غير متجهتين للوضع العامودي (اتجاههما للداخل او الخارج) مما يسبب فقدان الاتجاه السليم اثناء التقديم والتقهقر
- 3- انثناء الركبتين اكثر من اللازم مما يسبب جهدا لا ضافيا وتبعاً للمبتدىء .
- 4- اتجاه الركبة الامامية للداخل مما يفقد المبتدىء الاتجاه الصحيح عند اداء حركة الطعن .
- 5- عدم تساوي انثناء الركبتين مما يؤدي الى اجهاد عضلات الفخذ لاحدهما .
- 6- ميل الجذع اماما او خلفا مما ينتج عنه قرب اللاعب او بعده عن المنافس مما يؤدي لفشل هجماته وعدم وصول اللمسة للمنافس وكذلك تعرضه لهجمات المنافس بواسطة مد ذراعه او فردها فقط .
- 7- التصلب في عضلات الكتفين مما يسبب اعاقا الحركة وسرعة التعب .
- 8- مواجهة صدر اللاعب المنافس بدرجة كبيرة يؤدي الى تعرض مساحة كبيرة من الهدف للمسات المنافس وكذلك يؤدي الى سحب الذراع المسلحة للخلف مما يسبب ابعاد السلاح عن هدف المنافس .
- 9- عدم رفع الذراع الحرة (غير المسلحة) لا على وخلف الجسم والراس مما يؤدي الى اختلال التوازن وفقدان الميزة التي يستفاد منها اثناء دفعها للخلف عند اداء حركة الطعن .

خامسا: حركات الارجل (التقديم للأمام والتقهقر للخلف) Marche Et romber

وهي عبارة عن خطوة الى الامام او خطوة الى الخلف للحفاظ على المسافة المحصورة بين اللاعبين وهذه المسافة تختلف لا باختلاف الخطوات والسرعة لكل واحد والهدف من حركة الارجل هو الاقتراب من المنافس المواجه له لمهاجمته او الابتعاد عنه للهروب من هجومه .

هناك نوعين من حركة الارجل هما :-

التقدم للأمام: marche

ويعد حركة هجومية من اجل التقدم للأمام لاكتساب مسافة من ارض الملعب نحو المنافس , ومعناه نقل القدم الامامية للأمام مسافة مناسبة (قدم واحدة) ثم تتبعها القدم الخلفية بنفس المسافة مع مراعاة سرعة التوقيت وخفة الحركة ونقل القدمين وليس الزحف ولا ترفع القدم عن الارض اكثر من (2 سم) عند التحرك .

صورة خطوات اداء حركة التقدم للأمام

الخطوات التعليمية لأداء حركة التقدم :-

- 1- تبدأ الخطوة الاولى برفع مشط القدم الامامية اولا ثم رفع كعب القدم الامامية .
 - 2- نقل القدم الامامية للأمام بدون زحف بمسافة تقدر بحوالي قدم واحد .
 - 3- هبوط القدم الامامية وملامسة الارض بالجزء الخلفي للكعب اولا ثم ملامسة بقية القدم لها .
 - 4- يلي ذلك رفع القدم الخليفة ونقلها للأمام نفس المسافة (قدم واحدة) وهبوطها وملامسة المشط الارض اولا ثم بقية القدم .
 - 5- يجب المحافظة على اوضاع الجسم المختلفة في اماكنها الصحيحة والاحتفاظ بالمسافة المناسبة بين القدمين مع مراعاة الامور التالية :-
 - (أ)- الاحتفاظ دائما بدرجة انثناء الركبتين كما هما في وقفة الاستعداد دون تغيير اي عدم مدها لأعلى او ثنيهما اكثر من الانثناء الطبيعي لهما .
 - (ب)- الاحتفاظ بوضع الجذع عاموديا على منطقة الحوض اثناء حركة القدمين.
 - (ج)- الاحتفاظ بالزاوية القائمة بين القدمين ثابتة كما هي .
- الاطء الشائعة في اداء حركة التقدم للأمام :-**

- 1- الزحف اثناء التقدم بأحدى القدمين مما يسبب بطئ الحركة .
- 2- عدم تساوي المسافة التي تقطها القدم الخلفية عما قطعتة القدم الامامية .
- 3- مد الركبتين اثناء التقدم ومدها .
- 4- ميل الجسم اماما او خلفا مما ينتج عنه قرب او بعد الجسم عن المنافس .
- 5- عدم احتفاظ القدمين بزاوية قائمة بينهما مما يؤدي الى عدم الاتزان .
- 6- رفع القدمين اكثر من اللازم مما يؤدي الى فقدان عنصر المسافة والتتابع الحركي .
- 7- تحريك اجزاء الجسم كالذراعين والراس والكتفين عن مكانهما الصحيح .

8- تحريك القدم الخلفية اولا ثم القدم الامامية مما يؤدي الى اصطدام القدمين وفقدان التوازن .

التقهقر للخلف : Romer

تعد حركة دفاعية عكس التقدم للأمام تماما ومعناها نقل القدم الخلفية لخلف مسافة مناسبة (قدم واحدة) بعيدا عن مستوى متناول ذبابة نصل المنافس ثم تليها نقل القدم الامامية نفس المسافة مع مراعاة سرعة التوقيت وخفة الحركة ونقل القدمين قريبا من الارض .

صورة خطوات اداء حركة التقهقر للخلف

الخطوات التعليمية لأداء حركة التقهقر للخلف :

1- تبدأ الخطوة الاولى برفع كعب القدم الخلفية من الارض اولا ثم رفع مشط نفس القدم وتنقل القدم كلها للخلف مسافة مناسبة (قدم واحدة) مع هبوطها على المشط اولا ثم الكعب .

2- يلي ذلك رفع كعب القدم الامامية وتحريكها ونقلها للخلف نفس المسافة مع نزول الكعب اولا على الارض ثم المشط .

3- المحافظة على اوضاع الجسم في مكانها الصحيح مع الاحتفاظ بالمسافة الصحيحة بين القدمين للمحافظة على اتزان الجسم مع مراعاة نفس الامور في حركة التقدم للأمام .

الاطء الشائعة في اداء التقهقر للخلف :

ضرورة مراجعة الاخطاء الشائعة المذكورة في الصفحة (63) وكما في حركة التقدم للأمام لأنها نفس الاخطاء ولها نفس التأثيرات والنتائج .

ملاحظة : هناك حركات اخرى تعد مكملة ومشتقة من حركتي التقدم للأمام والتقهر للخلف ومنها :

صورة للتقهر للخلف

الوثب للأمام : santer en avant

وتؤدي هذه الوثبة بالقدمين معا وهي عدة واحدة في نفس الوقت وتبدأ بمرحجة القدم الامامية بحركة خاطفة للأمام وعند هبوطها يلمس الصف الامامي من اسفل باطن القدم سطح الارض

مع التقدم للأمام تتبعها مباشرة نقل القدم الخلفة للأمام اذ تلامس باطن القدم الارض اولا قبل ان تستقر القدمان بكاملهما على سطح الارض .

الوثب للخلف : Santer en arrier

تؤدي هذه الوثبة بالقدمين معا في عدة واحدة ووقت واحد وتبدأ بمرجحة القدم الخلفية وبحركة خاطفة للخلف والهبوط بها اذ تلامي باطن القدم سطح الارض ويتبع ذلك مباشرة نقل القدم الامامية للخلف بنفس المسافة وتلامس الارض مشط القدم اولا قبل ان تستقر القدمان بكاملهما على سطح الارض .

الاطء الشائعة في حركات الوثب للأمام والخلف :-

- 1- الوثب عاليا عن الارض .
- 2- ميل الراس والجسم والسلاح عن الخط الوهمي للمبارزة في اتجاه المنافس .
- 3- عدم ضبط توقيت تحريك القدمين في وقت واحد وادائها في عدتين بدلا من اداها بعدة واحدة .
- 4- البطء في اداء حركة القدمين ويسبب ذلك فقدان الاتزان وافتقارها لعنصر السرعة المطلوبة في ادائها .

ج- التقدم العكسي للأمام : وتؤدي بنقل القدم الخلفية الى الامام اذ يكون كعب القدم الخلفية موازيا الى مشط القدم الامامية ثم نقل القدم الامامية الى الامام والعودة لوقفة الاستعداد مع المحافظة على المسافة المناسبة بين القدمين .

د- التقهقر العكسي للخلف : وتؤدي بنقل القدم الامامية للخلف ويكون مشط القدم الامامية موازيا لكعب القدم الخلفية ثم سحب ونقل القدم الخلفية للخلف والعودة لوقفة الاستعداد مع المحافظة على المسافة المناسبة بين القدمين .

سابعا : حركة الطعن (الحركة الانبساطية): La Devenloppement

تعد حركة الطعن من اهم الحركات بالمبارزة ومن الحركات الهجومية التي تنفذ على المنافس وهي ذات اتجاه امامي تؤدي بالقدم الامامية من وقفة الاستعداد (التحفز) وكذلك عند التقدم للأمام او التقهقر للخلف وتساهم القدم الخلفية بالدفع فيها وهي تعد حركة اساسية تعد للهجوم بهدف الوصول الى هدف المنافس القانوني بذبابة نصل سلاح اللاعب .

صورة خطوات اداء حركة الطعن

الخطوات التعليمية لأداء حركة الطعن :

تؤدي حركة الطعن بمرحلتين اساسيتين هما :-

- 1- حركة مد الذراع المسلحة : يجب مد (بسط) الذراع المسلحة من مفصل المرفق لحركة سريعة وسهلة الى ان تصل قبضة اليد الى مستوى اعلى قليلا مع الكتف مع مراعاة ان تكون الذراع المسلحة على استقامة واحدة وان تتجه ذبابة السلاح باتجاه هدف المنافس .
- 2- حركة الطعن بالقدمين : وتتم بنقل القدم الامامية اماما من وقفة الاستعداد (التحضر), اذ يقوم لاعب المباراة برفع مشط القدم الامامية عندما يمد ذراعه المسلحة وينقلها الى الامام مسافة مناسبة وفقا لبعد او قرب المنافس على ان يستقر كعب هذه القدم اولا على الارض مع مد الرجل الخلفية من مفصل الركبة بسرعة وسهولة وذلك بدفع الجسم للأمام مع بقاء القدم الخلفية ملاصقة للأرض بكاملها ولا تتحرك .
- 3- اما الذراع الحرة (غير المسلحة) : فتتمد باتجاه معاكس لحركة الطعن وموازية للساق الخلفية بنفس الوقت مع اتجاه كف اليد الحرة الى اعلى وبعيدا من الفخذ بحوالي (10 سم) .

اما وضع الجسم فيجب ان يحتفظ لاعب المباراة بتوازن جسمه كما في وقفة الاستعداد , وان يكون الراس طبيعيا والكتفان على استقامة واحدة دون تصلب او شدة والنظر يتجه للأمام وينقل مركز ثقل الجسم الى الامام بهبوطه على مقدمة القدم الامامية عموديا واثناء امتداد الذراع المسلحة للأمام بميل الجسم قليلا نحو المنافس بحركة صغيرة .

الاطء الشائعة في اداء حركة الطعن :

1- قبل البدء في الطعن :

- 1- رفع القدم الامامية الى الاعلى اكثر من اللازم بعيدا عن الارض .
- 2- مد مفصل الركبة الخلفية قبل البدء برفع القدم الامامية للأمام .

ج- ميل او ثني الجذع والرقبة للأمام قبل تحريك القدم الامامية .

2- عند اداء حركة الطعن :

- 1- ميل الركبة الامامية وانثنائها اكثر من اللازم وغير عامودية على مشط القدم الامامية .
- 2- وضع القدم الامامية في حالة الطعن يمينا او يسارا دون اتجاهها الى الامام مباشرة .

5- ميل وتحريك الجسم اماما اكثر من اللازم مما يشكل صعوبة في العودة الى وقفة الاستعداد .

8- عدم مد (بسط) الذراع المسلحة بكامل امتدادها .

هـ- ميل الجسم خلفا عند الطعن ونقل مركز ثقل الجسم الى القدم الخلفية مما يؤدي الى اختلال التوازن وخروج ذبابة السلاح عن اتجاه هدف المنافس .

و- ابقاء الذراع الخلفية في مكانها كما في وقفة الاستعداد .

ز- نزول القدم الامامية على المشط اولا وليس على الكعب مما يسبب اندفاع المبارز وعدم قدرته على السيطرة والتحكم بتوازن جسمه .

سابعا : العودة من حركة الطعن الى وقفة الاستعداد :

هناك نوعان للعودة الى وقفة الاستعداد بعد اداء حركة الطعن هما :-

العودة الى الخلف : ويعود لاعب المبارزة للخلف بالقدم الى وقفة الاستعداد من جديد عند فشل هجمته او الانحساب او العدول عن الاشتباك مع المنافس تمهيدا للقيام بحركة هجومية جديدة , ويجب ان تتصف تلك الحركة بالسرعة والرشاقة مع توافر الاتزان الكامل للجسم .

الخطوات التعليمية لأداء العودة للخلف :

1- الدفع بباطن القدم الامامية للخلف مع ثني الركبة الخلفية وتحريك الجسم للخلف حتى تتخذ الركبة الخلفية وضع التعامد مع مشط القدم الخلفية مع عدم تحريك تلك القدم من مكانها .

2- سحب القدم الامامية الى الخلف للعودة لوقفة الاستعداد على ان يلامس الكعب الارض اولا يليه المشط مع الاحتفاظ بثني الركبة الامامية عند الانتقال بها من الامام الى الخلف وثبات الجذع.

ج- عند تحريك القدم الامامية يتم رفع الذراع الحرة (غير مسلحة) من وضع الممتد بموازاة الساق الخلفية لتعود بحركة سريعة الى وضعها في وقفة الاستعداد . كما تتم عودة الذراع المسلحة والممتدة الى وضعها امام الجسم كما كانت عليا في وقفة الاستعداد او متخذة احد انواع الدفاع وسبب هذا التأخير هو قيام هذا الذراع بحمايه هدف لاعب المبارزة من الحركات التكميلية التي قد يقوم بها المنافس او قيامه بحركات الرد .

2-العودة للأمام : تؤدي حركة العودة للأمام بالقدم الخلفية لوقفة الاستعداد عند تقهقر المنافس خلفا هربا من الهجوم الواقع عليه دون اداء دفاع ايجابي منه , وكذلك لاكتساب مساحة من ملعب المنافس او للاشتباك معه في حركة هجومية تالية ويتم اداء هذه الحركة بسرعة ورشاقة دون ان يفقد الجسم توازنه وثباته .

الخطوات التعليمية لأداء حركة العودة للأمام :

1-يرتكز اللاعب قليلا على الركبة الامامية عن طريق نقل المركز ثقل الجسم للأمام قليلا , وفي نفس الوقت يتم نقل وسحب القدم الخلفية للأمام للمسافة قدمين اثنين دون زحف على الارض , مع مراعاة هبوط القدم على مشط اولا ثم الكعب وعدم خروج او دخول القدم الخلفية عن الخط الوهمي الواصل بين كعبي القدمين مع ثني الركبة الخلفية اثناء نقل القدم من الخلف الى الامام للوصول الى وقفة الاستعداد في المكان الجديد .

2-رفع الذراع غير المسلحة (الحرّة) الى اعلى خلف الراس في سرعة وقوة كما تتم عودة الذراع المسلحة والممتدة اماما الى وضعها الطبيعي بوقفة الاستعداد في نفس التوقيت الذي يتم فيه نقل القدم الخلفية مع ثبات الجذع والاحتفاظ بثني الركبتين للمحافظة على توازن اللاعب .

ج- بعد ذلك يجب توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي حتى يستعيد اللاعب توازنه وثباته المطلوب في وقفة الاستعداد .

الاطاء الشائعة في حركة العودة من الطعن :

1-رفع الجسم الى الاعلى بعد دفع الارض بباطن القدم الامامية او الخلفية مما يؤدي ذلك الى امتداد الركبتين وفقا لنوع العودة .

2-ميل الجسم لليمين او لليسار او ثني الجذع اماما او خلفا .

3-رفع القدم الامامية في العودة للخلف- والقدم الخلفية في العودة للأمام بعيد عن الارض اكثر من اللازم .

4-زحف القدم الامامية او الخلفية عند اداء الحركة .

5-عدم رجوع القدمين الى وقفة الاستعداد الصحيحة من ناحية الركبتين واستقامتها على خط واحد وعمل زاوية قائمة بالمشطين .

6-رجوع الذراع المسلحة مبكرا قبل اتمام حركة رجوع القدمين كاملا مما يعرض اللاعب للهجوم المضاد مكملات الهجوم من المنافس .

