

مهارات سلاح الشيش (أوضاع أساسية)

- أهم المهارات الأساسية في المبارزة هي :-
- ١- حمل ومسك السلاح . (القبضة)
 - ٢- وضع الأساس .
 - ٣- أداء التحية .
 - ٤- وقفة الاستعداد (التحفز - الانكارد) .
 - ٥- حركات الأرجل (التقدم والتقهقر) .
 - ٦- حركة الطعن (الحركة الانبساطية) .



مسك القبضة

يمسك



يحمل



يمسك



مهارات سلاح الشيش
(أوضاع أساسية)

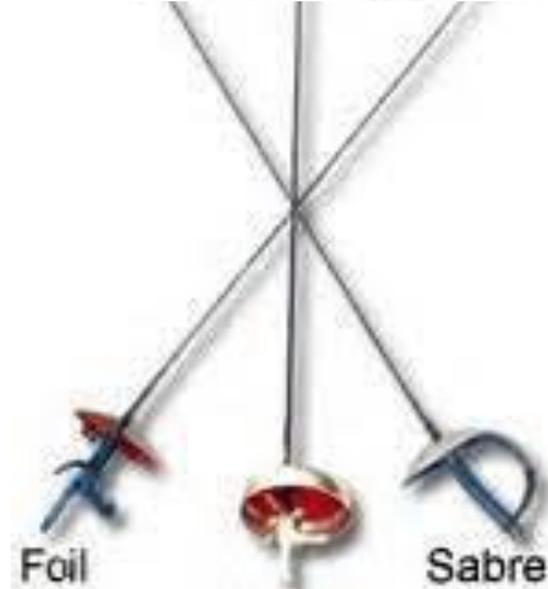
تختلف طريقة مسك
القبضة فنجد سلاح
الشيش وسيف
المبارزة يمسك ولا
يحمل ، بينما نجد سلاح
السيف العربي يحمل
ولا يمسك .



FLORETE
Espanca válida florete

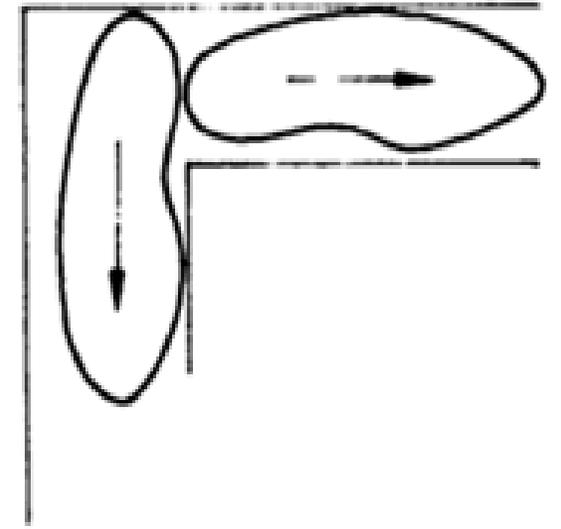
SABRE
Espanca válida sabre

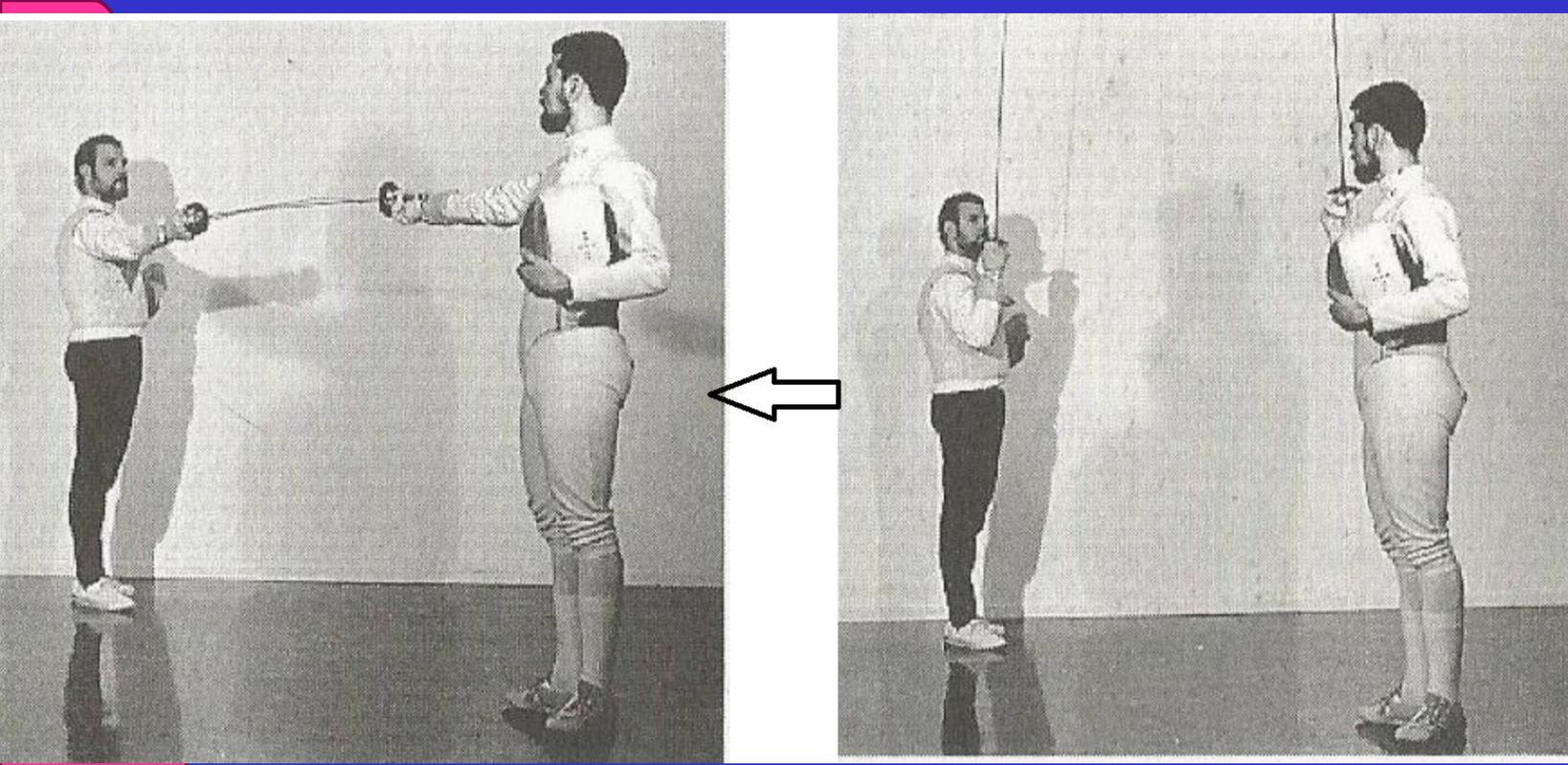
ESPAÑA
Espanca válida espada



مهارات سلاح الشيش
(أوضاع أساسية)

يدور لاعب المبارزة مشط قدم الرجل الأمامية (القائدة) إلى جانب الجسم الذي تقع به الذراع المسلحة مرتكزاً في دورانه على كعب القدم بحيث تشكل القدم التي تدور مع القدم الخلفية للاعب بعد تلامس الكعبين زاوية قائمة قدرها (٩٠ درجة) . ثم مد الذراع المسلحة بارتخاء كامل أمام الجسم واطعاً قبضة اليد المسلحة مع السلاح أمام الفخذ الأمامي، ونصل السلاح متجهاً للأسفل والأمام ، أما اليد الحرة فتحمل الماسك (القناع) ، بحيث نحصره ما بين العضد والساعد وبمساعدة الكف مع الخصر .





مهارات سلاح الشيش (أوضاع أساسية)

- من وضع الأساسي ، يقوم اللاعب برفع الذراع المسلحة مع السلاح من الأسفل وللأمام وللأعلى والى الخلف تجاه الجسم بعد ثني المرفق بحيث يلامس العضد الجسم ، وواقية السلاح تكون بمستوى الذقن ، والأصابع مواجهة لوجه اللاعب وظهر الكف مواجهة للمنافس .
- يقوم اللاعب بمد الذراع المسلحة إلى الأمام تجاه المنافس بشكل كامل ويكون المد من المرفق قليلاً ، وتكون الأصابع مواجهة للأعلى وظهر الكف مواجهه للأرض ، وذبابة السلاح إلى الأمام للأعلى ، وهذه هي التحية للاعب المنافس .

وضع الاستعداد - التحفز - الانكار

٥

مهارات سلاح الشيش (أوضاع أساسية)

يبدأ اللاعب بتقديم الرجل الأمامية (القائدة) مسافة قدرها ما بين القدم ونصف إلى القدمين ما بين كعب القدم الأمامية والقدم الخلفية وفي الاتجاه المباشر. ثم انثناء في الركبتين بصورة متساوية يكون مركز ثقل الجسم ما بين الرجلين - يشكل اللاعب بالذراع المسلحة أمام الجسم زاوية منفرجة بين العضد والساعد مع السلاح ويشكل الساعد والسلاح خط موازي للأرض ، والأصابع للكف الماسك للسلاح متجهة للأعلى ومنحرفة قليلاً إلى الجانب .

- أما ذبابة السلاح فتكون مرتفعة قليلاً وبمستوى النظر للعين اليمنى ومنحرفة إلى الداخل قليلاً .

- أما الذراع الحرة (غير المسلحة) فتكون مرفوعة إلى الأعلى خلف الرأس بحيث تشكل زاوية شبه قائمة بين الساعد والعضد .



حركات الأرجل التقدم والرجوع

٦

هناك عدة أشكال من الحركات يؤديها اللاعب عند التقرب للمنافس وتكون على ثلاثة أنواع وهي (المارشيه) التقدم للأمام الاعتيادي ، والعكسي ، والوثب ، وبنفس الشكل والطريقة يستخدمها اللاعب عند الهروب والتي تسمى (بالرومبية) التقهقر ، وهي أيضاً الاعتيادي ، والعكس والوثب وكالاتي :

مهارات سلاح الشيش
(أوضاع أساسية)





حركة الطعن

مهارات سلاح الشيش (أوضاع أساسية)

- يمد اللاعب المهاجم الذراع المسلحة مع السلاح إلى الأمام باتجاه هدف المنافس مع مد الرجل الأمامية بوقت واحد ، وأن تكون الذبابة متجهة نحو هدف المنافس.
- يجب أن يكون النزول على الكعب للقدم الأمامية ثم المشط ، مع مراعاة أن تكون الركبة للرجل الأمامية متعامدة على منتصف القدم .
- مد الذراع الخلفية (الحرّة) أيضاً بسرعة وبوقت واحد، مع مراعاة أن تكون راحة كف الذراع الحرّة مواجهة للأعلى وفي مستوى أقل من مستوى الكتف الخلفي .
- يجب تثبيت باطن القدم الخلفية على وجه الأرض وذلك للاحتفاظ بوضع الجسم ثابتاً دون الميل إلى أي اتجاه آخر .- يجب أن يكون النظر تجاه هدف المنافس ، والكتفين على استقامة واحدة دون تصلب أو تراخي

