

تعليم المهارات الأساسية في رياضة المبارزة

تعليم الوقفة الأساسية

وقوف جانبي بالتخصر فتل القدم الأمامية بحيث تكون عمودية على الأرض والذراع المسلحة مؤشرة امام أسفل مشط قدم اليمين النظر للأمام .

تعليم مهارة الاستعداد

1-من الوقوف أخذ وضع الاستعداد الصحيح يقوم اللاعبون بالجلوس والنهوض (قرفصاء).

2-من الوقوف القفز على البقعة وبعد كل ثلاث قفزات يؤدي اللاعبون مهارة وضع الاستعداد

(1-2-3- اخذ وضع الاستعداد).

3-من الوقوف بعد اخذ وضع الاستعداد الصحيح تمرين بأربع عدات واحد- رفع العقبان والوقوف على الأمشاط. اثنان- ثني الركبتين . ثلاثة- مد الركبتين. أربعة -إنزال العقبان وهكذا يكرر التمرين.

4-من الوقوف اخذ وضع الاستعداد وضع الاستعداد قفزات موزونة على البقعة 10 عدات لمرتين.

5-من الوقوف من وضع الاستعداد يقف اللاعبون متقابلين ويقومون بتبادل رمي القفزات او كرات التنس.

6-الوقوف الجانبي مع فتح الرجلين بعرض الكتف وفتل القدم الأمامية للأمام مع النزول بحيث تكون الركبتين عمودية على مشط القدم وثنى نزول والصعود بالتدرج وصولاً لوضع الاستعداد.

تعليم مهارة التقدم

1- من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد) رفع مشط القدم الأمامية (القائدة) عن الأرض ثم رفع القدم بالكامل ودفعتها للأمام وهبوطها بوضع عقب القدم أولاً "مع بقاء المشط مرفوعاً , ثم رفع القدم الخلفية بالكامل والحاقها بالساق الامامية وانزالها على الارض في نفس لحظة انزال مشط القدم القائدة وبايقاع واحد والاستمرار بالتقدم هكذا لمسافة 14 م .

2- من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد) اداء مهارة التقدم كاملة وبدون تجزئة وبايقاع واحد والعودة لوضع الاستعداد مسافة 14 م .

3- من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد) التقدم للامام بخطوتين متتاليتين وبايقاع واحد ثم العودة لوضع الاستعداد لمسافة 14م.

4- من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد) قفزات موزونة على البقعة وبعد كل ثلاث قفزات يؤدي اللاعب مهارة التقدم خطوة للأمام لمسافة 14 م . (1- 2-3- خطوة للأمام)

5- من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد) قفزات موزونة على البقعة وبعد كل ثلاث قفزات يؤدي اللاعب مهارة التقدم خطوتين للامام لمسافة 14 م . (1- 2-3- - خطوتان الى الامام)

6- من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد) بعد الإيعاز يؤدي اللاعب الجلوس قرفصاء ثم النهوض واداء التقدم خطوة واحدة بصورة متتالية لمسافة 14م.

تعليم مهارة التقهقر

1- من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد) رفع القدم الخلفية بالكامل ودفعتها لأبعد مسافة ممكنه للخلف وهبوطها على مشط القدم مع بقاء الكعب مرفوعاً ثم رفع القدم الأمامية بالكامل والحاقها بالقدم الخلفية ووضعها على الارض في نفس الحظة التي يتم بها انزال كعب القدم الخلفية يؤدي هذا التمرين بعدتين ولمسافة 14 م .

2- من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد) اداء مهارة التقهقر للخلف خطوة واحدة كامله وبدون تجزئة وبايقاع واحد ثم العودة لوضع الاستعداد لمسافة 14 م .

3- من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد) اداء مهارة التقهقر للخلف لخطوتين متتاليتين وبايقاع واحد ثم العودة لوضع الاستعداد لمسافة 14 م .

4-من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد) القفز على البقعة وبعد كل ثلاث قفزات يؤدي اللاعبون التقهقر خطوة للخلف لمسافة 14م .

5-من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد) القفز على البقعة وبعد كل ثلاث قفزات يؤدي اللاعبون التقهقر خطوتين للخلف لمسافة 14م .

تعليم مهارة الطعن

1-من الوقوف يؤدي هذا التمرين بثلاث عدات ومن وضع الاستعداد .

واحد – مد الذراع المسلحة بالكامل .

اثنان – مرجحة القدم الامامية ودفعها لأبعد مسافة ممكنة مع مد الساق الخلفية بالكامل دون انثناء.

ثلاثة – العودة بالقدم الخلفية والذراع المسلحة الى وضع الاستعداد.

2- من الوقوف (من وضع الاستعداد)وبإسناد القدم الخلفية الى جدار القاعة يقوم اللاعبون بتأدية مهارة الطعن والعودة الى وضع الاستعداد بعدة واحدة .

3- من الوقوف (من وضع الاستعداد)وبعد الايعاز يقوم اللاعبون بالتقدم خطوة للأمام واداء مهارة الطعن والعودة لوضع الاستعداد لمسافة 14م.

4- من الوقوف (من وضع الاستعداد)يقف اللاعبون متقابلين وبعد الايعاز يقوم اللاعبون باداء مهارة الطعن بالتناوب .

5- من الوقوف (من وضع الاستعداد)يقوم اللاعبون بأداء التقدم المستمر بخط شروع واحد وبعد كل خطوة يؤدي اللاعبون مهارة الطعن لمسافة 14م.

6-من الوقوف (من وضع الاستعداد)يقوم اللاعبون بأداء مهارة التقهقر المستمر وبخط شروع واحد وبعد كل خطوة تقهقر يؤدي اللاعبون مهارة الطعن لمسافة 14م .