**تمرينات لتطوير قدرات بدنية حركية**

1-من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العادي ب ثلاث خطوات للأمام والرجوع بخطوتين للخلف الى نهاية ملعب المبارزة

2- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العادي ب ثلاث خطوات للأمام ثم الطعن الى نهاية ملعب المبارزة

3- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العادي ب ثلاث خطوات للأمام ثم الطعن والعودة الى وضع الاستعداد والرجوع العادي بثلاث خطوات والاستمرار الى نهاية ملعب المبارزة

4-من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم بالوثب ثلاث خطوات للأمام والرجوع بخطوتيين للخلف ويستمر الى نهاية الملعب

5- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم بالوثب ثلاث خطوات للأمام ثم الطعن والعودة الى وضع الاستعداد والرجوع بخطوتين للخلف ويستمر الى نهاية الملعب

6- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم بالوثب ثلاث خطوات للأمام ثم الطعن والعودة الى وضع الاستعداد ويستمر الى نهاية الملعب

7- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم بالوثب ثلاث خطوات للأمام ثم القفز عالياً للأعلى بتكرار خمس مرات مع تكرار التمرين نفسه الى نهاية ملعب المبارزة

8- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم بالوثب ثلاث خطوات للأمام ثم ثني الجذع للأسفل بتكرار عشر مرات مع تكرار التمرين نفسه الى نهاية الملعب

9- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم بالوثب ثلاث خطوات للأمام ثم عمل حركة السهم مع تكرار الحركة الى نهاية الملعب

10- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم خطوة بالوثب والرجوع بالوثب خطوة ثم التقدم بالوثب خطوه وعمل حركه الطعن ويكرر التمرين لنهاية الملعب

11- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العكسي بثلاث خطوات وعمل حركة السهم الى نهاية الملعب

12- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العكسي بثلاث خطوات مع الرجوع العكسي خطوتين ثم التقدم عكسي خطوة واحده ويكرر الى نهاية الملعب

13- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم بالوثب خطوه والرجوع بالوثب خطوه ثم التقدم بالوثب خطوه يكرر التمرين الى نهاية الملعب

14- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العادي ثلاث خطوات والتقدم العكسي بثلاث خطوات والتقدم بالوثب بثلاث خطوات ثم عمل حركة الطعن الى نهاية ملعب المبارزة

15- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العادي ثلاث خطوات والتقدم العكسي بثلاث خطوات والتقدم بالوثب بثلاث خطوات ثم عمل حركة الطعن ثم العودة الى وضع الاستعداد والرجوع ايضاً بثلاث خطوات رجوع عادي وثلاث خطوات رجوع عكسي وثلاث خطوات رجوع بالوثب ثم الطعن

16- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العكسي ثلاث خطوات مع القفز للجانب مرة يمين ومرة يسار ثم التقدم العكسي بثلاث خطوات يكرر التمرين الى نهاية الملعب

17-من وضع الوقوف ضماً ثني الجذع الى الأسفل بعدتين ورفعه الى الأعلى بعدتين ثم أخذ وضع الاستعداد (الأونكارد) تكرار التمرين الى نهاية الملعب

18- من وضع الوقوف ضماً ثني الجذع الى الأسفل بثلاث عدات ورفعه الى الأعلى بعدتين ثم أخذ وضع الاستعداد (الأونكارد) ثم التقدم العادي بثلاث خطوات اماماً يكرر التمرين الى نهاية ملعب المبارزة

19- من وضع الاستعداد (الأونكارد)عمل حركة الطعن مرة أمام ومرة للجانب ثم التقدم بالوثب بثلاث خطوات تكرار التمرين الى نهاية الملعب

20- من وضع الاستعداد (الأونكارد)عمل حركة الطعن مرة أمام ومرة للجانب ثم التقدم بالعادي بثلاث خطوات وعمل حركة الطعن تكرار التمرين الى نهاية الملعب

21- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العادي بثلاث خطوات ثم عمل حركة الطعن مرة الطعن مرة أمام ومرة للجانب تكرار التمرين الى نهاية ملعب المبارزة

22-نفس تمرين 21مع الرجوع بثلاث خطوات رجوع عادي وعمل حركة الطعن مره أمام ومره للجانب مع تكرار الى العودة الى بداية ملعب المبارزة

**تمرينات القوة**

1-من وضع الاستعداد(الأونكارد)القفز للأمام ثلاث مرات مع التقدم العادي بثلاث خطوات للأمام مع عمل حركه طعن

2-من وضع الاستعداد (الأونكارد)القفز للأمام مرتين وللخلف مرتين وللجانب مرتين ثم التقدم للأمام بثلاث خطوات

3- من وضع الاستعداد (الأونكارد)القفز للأمام مرتين وللخلف مرتين وللجانب مرتين ثم التقدم بالوثب خطوة أمام والتقهقر بالوثب خطوة للخلف

4-من وضع الوقوف ضماً القفز مع فتح وضم الساقيين والذراعين خمس مرات ثم التقدم العادي خطوتين للأمام مع التقهقر العادي خطوتين للخلف

5- من وضع الوقوف ضماً القفز القفز للأمام مرتين وللخلف مرتين ثم أخذ وضع الاستعداد (الأونكارد) وعمل حركة الطعن والعودة أما امام او للخلف

6-من وضع القرفصاء الوثب العمودي بثلاث مرات ثم أخذ وضع الاستعداد والقيام بحركة السهم

7- من وضع القرفصاء الوثب العمودي بثلاث مرات ثم أخذ وضع الاستعداد مع التقدم العكسي بخطوتين للأمام

8- من وضع القرفصاء الوثب العمودي بثلاث مرات ثم أخذ وضع الاستعداد مع التقدم العادي بثلاث خطوات للأمام ثم التقهقر العادي بخطوة للخلف

9-من وضع الاستعداد (الأونكارد)الطعن على الشاخص ثلاث طعنات متتاليه

10- من وضع الاستعداد (الأونكارد) عمل دبني ثلاث مرات ثم التقدم العادي بخطوه أمام والرجوع العادي بخطوة للخلف

11- من وضع الاستعداد (الأونكارد) عمل دبني ثلاث مرات ثم التقدم العادي بخطوتين أمام وعمل حركة طعن والعودة أما أمام او خلف

12- من وضع الاستعداد (الأونكارد) عمل دبني ثلاث مرات ثم التقدم بالوثب خطوه والتقهقر بالوثب خطوة خلف

13- من وضع الاستعداد (الأونكارد) عمل حركة الطعن ثلاث مرات أمام وثلاث مرات جانب

14- من وضع الاستعداد (الأونكارد) التقدم بالوثب ثلاث خطوات وعمل حركة طعن والعودة

15- من وضع الاستعداد (الأونكارد) التقدم بالوثب ثلاث خطوات وعمل حركة طعن والعودة

**تمرينات السرعة**

1-من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العادي بخطوتين أمام والتقهقر بخطوتين للخلف الى نهاية الملعب خلال 10ثا

2- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العادي بثلاث خطوات أمام والتقهقر بخطوتين للخلف الى نهاية الملعب خلال 10ثا

3- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العكسي بثلاث خطوات مع الطعن الى نهاية الملعب خلال 10ثا

4- من وضع الاستعداد (الأونكارد)التقدم العكسي بخطوه والرجوع العكسي خطوة مع الطعن الى نهاية الملعب خلال 15ثا

5-من وضع الاستعداد القفز على البقعة لثلاث مرات مع التقدم بالوثب الى نهاية ملعب المبارزة خلال15ثا

6- من وضع الاستعداد (الأونكارد)القفز بالتعاقب أمام خلف لثلاث مرات مع الطعن الى نهاية الملعب المبارزة خلال15ثا

7-من وضع الاستعداد (الأونكارد) التقدم بالوثب بخطوتين مع الطعن الى نهاية الملعب المبارزة خلال10ثا

8- من وضع الاستعداد (الأونكارد) التقدم بالوثب بخطوتين مع التقهقر بالوثب بخطوتين الى نهاية الملعب المبارزة خلال10ثا

9- من وضع الاستعداد (الأونكارد) القفز على البقعة خمس مرات بشكل عكسي يمين يسار مع اداء حركة السهم الى نهاية الملعب المبارزة خلال10ثا

10- من وضع الاستعداد (الأونكارد) القفز على البقعة خمس مرات بشكل عكسي يمين يسار مع اداء حركة الطعن الى نهاية الملعب المبارزة خلال15ثا

**تمرينات الرشاقة**

1-وضع الاستعداد(الأونكارد)التقدم بالوثب بخطوة على خط مستقيم مرسوم على الأرض طوله 10م والتقهقر بالوثب للخلف بخطوة ثم التقدم بالوثب للأمام الى نهاية الخط

2- وضع الاستعداد(الأونكارد)التقدم بالوثب بخطوة للأمام والتقهقر بالوثب للخلف بخطوة ثم التقدم بالوثب خطوة وعمل حركة السهم

3- وضع الاستعداد(الأونكارد)التقدم بالوثب بخطوة للأمام ثم الدوران اللاعب حول نفسه دوره واحده ثم الوثب للخلف بخطوه

4- وضع الاستعداد(الأونكارد)التقدم بالوثب بخطوة للأمام ثم الدوران اللاعب حول نفسه دوره واحده ثم الوثب للخلف بخطوه ودوران اللاعب حول نفسه بدوره واحدة

5- وضع الاستعداد(الأونكارد)التقدم بالوثب بثلاث خطوات للأمام ثم الدوران اللاعب حول نفسه دوره واحده ثم الوثب للخلف بخطوه

6- وضع الاستعداد(الأونكارد)التقدم بالوثب بخطوة ثم الوثب للخلف بخطوه ثم عمل حركة الطعن والعودة للاستعداد

7- وضع الاستعداد(الأونكارد)التقدم بالوثب بخطوتين ثم القفز على مسطبة مع التقدم بالوثب بخطوة والقيام بحركة السهم

8- وضع الاستعداد(الأونكارد)التقدم بالوثب بخطوتين ثم الدوران حول نفسه مع الوثب بخطوة للأمام مع القيام بحركة الطعن

9-يتم رسم 5 دوائر على الأرض باتجاهاتمختلفة مع ترقيم هذه الدوائر بعدها يقوم اللاعب بالوثب في الدائرة المطلوبة بسرعه والانتقال الى الدائرة الأخرى حسب الإيعاز والمطلوب

**تمرينات المرونة**

1-من وضع الوقوف ثني الجذع الى الأسفل لملامسة الأرض ثم رفعه للأعلى ثم الثني القدم واخذ وطع الطعن مره يمين ومره يسار وأخذ وضع الأونكارد

2- من وضع الوقوف التقدم بثلاث خطوات للأمام مع مد الجسد للأعلى بعد الوقوف على رؤوس الأصابع ثم ثني الجذع للأسفل وأخذ وضع الأونكارد

3- من وضع الأونكارد مد الذراع الأمامية للأمام الى أبعد مدى مع ثني الركبة الأمامية للأسفل

4- من وضع الوقوف التقدم بثلاث خطوات للأمام مع مد الجسد للأعلى بعد الوقوف على رؤوس الأصابع ثم ثني الجذع للأسفل وأخذ وضع الأونكارد مع الطعن للأمام

5-من وضع الأونكارد مرجحة الذراعين الى أقصى الأمام والخلف

6- من وضع الأونكارد ثني القدمين ومحاولة صعود ونزول الجسم أعلى أسفل بالتدرج

7- من وضع الأونكارد محاولة لمس القدم الخلفية للذراع الخلفية مع الطعن أقصى أمام

8- من وضع الأونكارد محاوله لف الذراعين حول الجسم اقصى مايمكن

9- من وضع الأونكارد فتل الجذع للأقصى اليمين مرة والطعن واقصى اليسار مرة والطعن

10- من وضع الأونكارد مد الذراعين الى أمام الجسم للأقصى حد ثم الطعن الجانبي

11- من وضع الأونكارد مد الذراعين أمام الجسم للأقصى حد وتبعيدها للجانب مع الطعن الجانبي مره ذراع اليمين ومره بذراع اليسار