



أساسيات القتال

التحية مع الزميل قبل وبعد التدريب



يؤدي وضع الثبات كالتالي: يقف اللاعب ضاماً قدميه بجوار بعضهما وواضعا كفي اليدين على الفخذين ورافعا رأسه لأعلى ناظرا إلى تعليمات مدربه لينفذها.



يؤدي التحية قبل التدريب بوضع كف اليد اليمنى بجوار الرأس ويقول اللاعب:
بسم الله أثناء الرفع لليد مباشرة، وتكون اليد اليمنى هي التي ترفع واليد اليسرى على
فخذ الرجل اليسرى.



وتؤدي التحية بعد التدريب بوضع قبضة اليد اليمنى بجوار الوجه وكف اليد
اليسرى على فخذ الرجل اليسرى و أثناء رفع قبضة اليد اليمنى يقول اللاعب: الحمد لله.



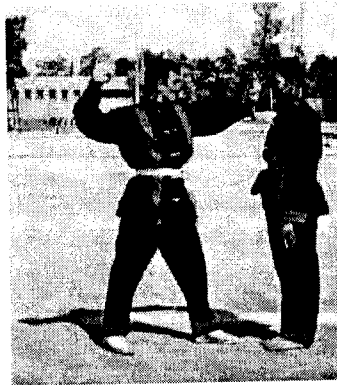
أولاً: القتال باليد

١- القتال بكف اليد



١- وضع الاستعداد بالتقدم بالقدم اليسرى للأمام والنظر إلى الخصم.

ملحوظة مهمة: القتال باليد في الملاكمة الفرعونية العربية يكون باليد المفتوحة واليد المغلقة، واليد المفتوحة يكون الضرب بمنطقة كف اليد وظهر اليد وسيف اليد وحافة اليد العليا، وكذلك نستخدم الساعد في الهجوم والدفاع (نضرب بالساعد في الترقوة والوجه وهكذا...).



٢- رفع اليدين لأعلى وجعل كف اليد اليسرى للأمام في اتجاه رأس الخصم وكف اليد اليمنى للخلف بجوار الرأس.



٣- الضرب بكف اليد اليمنى فى العين اليسرى للخصم.



٤- الضرب بكف اليد اليسرى على الصدغ والوجه الأيمن للخصم.



٥- الضرب بكف اليد اليمنى على أذن الخصم اليسرى.



٦- يقوم الخصم بالهجوم بكف اليد اليمنى على منطقة الوجه - يدفع اللاعب بسيف اليد اليسرى هجوم الخصم.
ملحوظة مهمة جداً:

في الملاكمة الفرعونية ممنوع منعاً باتاً في جزء المنافسات (البطولات القتالية) استخدام اليد أو القدم في الهجوم على الرأس أو خلف الرقبة وذلك لأن الوجه مكرم فلا ينبغي إهانته في البطولات، ولكن يستخدم القتال في الرأس والوجه في التعليم ضد قتال الشارع للمجرمين وما شابههم أو في قتال الأعداء وتكون الضربات فيه قاتلة.

* يمكن استخدام كف اليد وظهر اليد في قتال الشارع وعلومه القتالية، لذلك تهتم الملاكمة العربية بتقوية كف اليد وظهر اليد في مرحلة الإعداد في اللياقة البدنية.



٢- القتال بالقبضة

١- اللكمة المستقيمة

اللكمة المستقيمة من أكثر اللكمات استخداما في المنافسات وتعتبر أسهل وأسرع وأدق اللكمات وهي تستخدم في الهجوم من المسافات الطويلة بواسطة فرد الذراع على كامل استقامتها، وتستخدم بكثرة في الحركات التمويهية لخداع المنافس وتشتيت انتباهه. وهي تعتبر من أهم اللكمات التي تعمل على جمع أكبر عدد من النقاط.



١ - وقفة الاستعداد تتميز وقفة الاستعداد بصفة عامة بأنها الوضع الابتدائي الذي يستطيع منه اللاعب اتخاذ الأوضاع الأكثر ملائمة والتي تسمح له بالاستعداد المستمر لتنفيذ خطته واكتشاف نوايا المنافس، وهي بذلك تكون الوضع الابتدائي العام الذي يعتبر أساسا لأداء المهارات الحركية الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة.



٢ - لكمة مستقيمة أمامية باليد اليمنى في صدر الخصم أو بطنه أو فم المعدة.



١ - لكمة مستقيمة أمامية في صدر الخصم أو بطنه أو فم المعدة باليد اليسرى.



٤ - الرجوع مرة أخرى لوضع الاستعداد.



٣ - دفاع اللكمة الأمامية المستقيمة في منطقة الجذع بالساعد الأيمن لليد.



٢- دفاع اللكمة المستقيمة فى قتال الشارع للملاكمة الفرعونية



٢- التقدم على الخصم وحضن خلف ركبتيه وجعل الكتف ملامسا لفخذ أو بطن الخصم.

١- عند هجوم الخصم بلكمه ولتكن مثلا اللكمة المستقيمة، يقوم اللاعب بالنزول لأسفل بالوسط مع ثنى الركبتين.



٤- إيقاع الخصم أرضا.

٣- شد الخصم باليدين بقوة من خلف ركبتيه مع دفعه بالكتف.



٦- هجوم باللكمة المستقيمة باليد اليسرى - يقوم الخصم بدفاع اللكمة المستقيمة بكف اليد اليمنى.

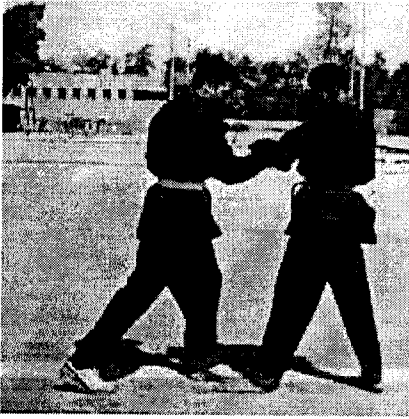
٥- لكمة أمامية مستقيمة في الوجه باليد اليمنى وهي ممنوعة في بطولات الملاكمة الفرعونية ولكن تستخدم في الأساسيات وقاتل الشارع والقتال الحر المفتوح.

٣- اللكمة الصاعدة (أو المنحنية)

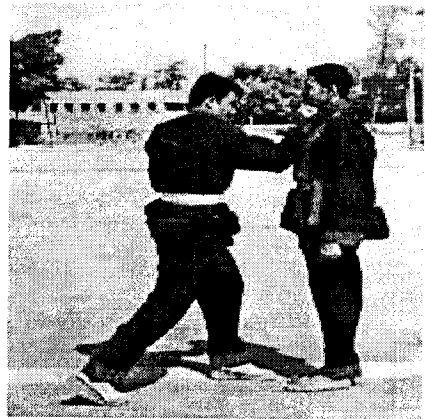


٢- لكمة صاعدة باليد اليمنى في البطن.

١- وضع الاستعداد.



٤- دفاع لكمة صاعدة يمنى يساعد اليد اليسرى.



٣- لكمة صاعدة باليد اليمنى في الذقن وهي تستخدم في قتال الشارع فقط والأساسيات والقتال الحر المفتوح.

شرح اللكمة الصاعدة (المنحنية) وطريقة دفاعها



٦- الرجوع باليد والجذع للخلف.



٥- وضع استعداد



٨- دفاع اللكمة الصاعدة في الذقن أو البطن بالساعدين.

٧- أداء اللكمة الصاعدة باليد اليسرى في ذقن الخصم وتستخدم في الأساسيات وقاتل الشارع فقط.

٤- اللكمة الدائرية

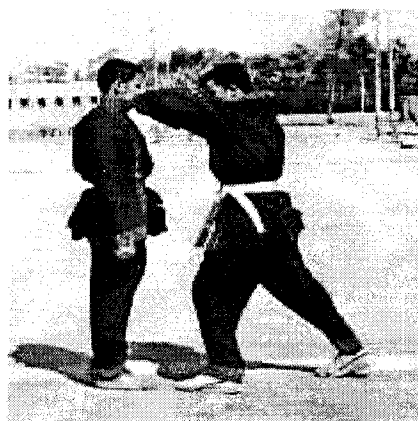


٢- الرجوع باليد اليسرى والجزع للخلف.

١- وضع الاستعداد.



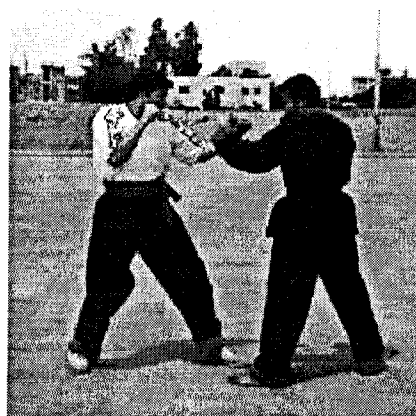
٤- الرجوع مرة أخرى لوضع الاستعداد.



٣- أداء لكمة دائرية في الوجه باليد اليسرى.



٢- أداء اللكمة الدائرية في الوجه باليد اليمنى.



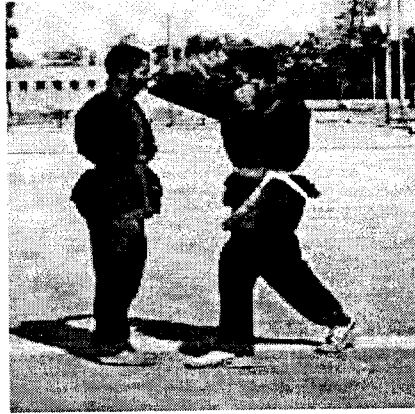
١- وضع الاستعداد.



٤- دفاع اللكمة الدائرية بالساعدين.



٣- دفاع اللكمة الدائرية بالساعد.



٤- لكمة دائرية باليد اليمنى في الوجه

تنبيه مهم: جميع الضربات باليد والقدم الموجودة هنا في هذا الكتاب التي تستخدم في الهجوم على الرأس أو الوجه تستخدم فقط لتعليم الدفاع عن النفس في حالة قتال الشارع فقط وأداء أساسيات القتال باليد والقدم في الوجه، ولا تستخدم في جزء المنافسات (البطولات) في الملاكمة الفرعونية العربية ولكن يمكن استخدامها في حالة القتال الحر المفتوح بالإضافة إلى أنها تفيد في رسم الألعاب القتالية الأخرى مثل الملاكمة والكونغ فو والكيك بوكس والملاكمة التايلاندى وغيرها.



٥- اللكمة الخلفية

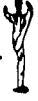


٢- لف الجذع للخلف للاتجاه الأيمن
(عكس اتجاه الخصم).

١- وضع الاستعداد.



٣- الرجوع بالرجل اليمنى للخلف في اتجاه الخصم.
٤- توجيه اللكمة الخلفية باليد اليمنى بظهر اليد في وجه الخصم.



- ٥- بعد توجيه اللكمة الخلفية في الوجه
نقف في وضع الاستعداد وتكون
الرجل اليمنى للأمام.
- ٦- بعد الوقوف في وضع الاستعداد
بالرجل اليمنى للأمام نقوم برجوع
الرجل اليمنى للخلف وهو الوضع
الأصلي لوقفة استعداد القتال.



- ٧- دفاع بالساعدين للكمة الخلفية.
- ونلاحظ أن اللكمة الخلفية تؤدي بطريقتين: الأولى من الثبات كما تم شرحها
والثانية تؤدي مع القفز وتكون بأسفل أو ظهر قبضة اليد أو بمنطقة ساعد اليد.



ثانياً : القتال بالكوع

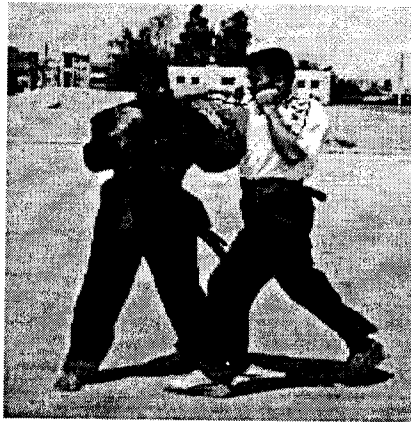
الكوع الداخلي:



٢- كوع داخلي باليد الشمال للأمام في الوجه.



١- وضع الاستعداد.



٣- كوع داخلي باليد اليمنى في الوجه.



الكوع الخارجى:

أ - الكوع الخارجى من الثبات



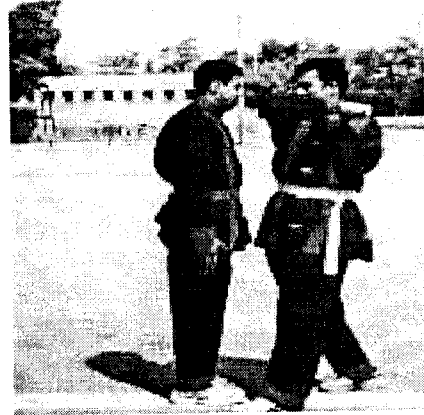
٢- أداء لكمة مستقيمة يميننا بجوار الوجه المراد الضرب فيه بالكوع.



١- وضع الاستعداد.



٤- أداء الهجوم بالكوع الخارجى يميننا فى الوجه.



٣- تصويب الكوع نحو الهدف (الوجه).



ب- الكوع الخارجى مع التقدم بالقدم



٢- التقدم بالرجل اليمنى للأمام والكوع الأيمن للوجه.



١- وضع الاستعداد.



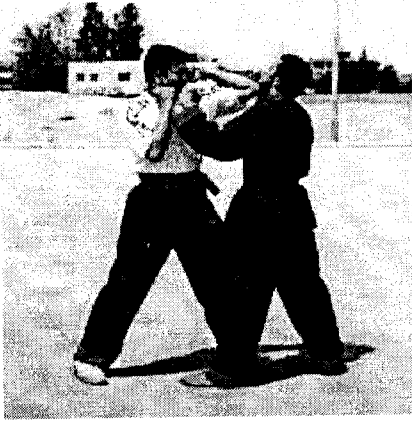
٤- الرجوع فى وضع الاستعداد مرة أخرى.



٣- كوع يمين أمامى فى الوجه.



الكوع الصاعد



٢- الضرب بالكوع في ذقن الخصم
(الهجوم بكوع اليد اليسرى من
الأمام).



١- وضع الاستعداد.

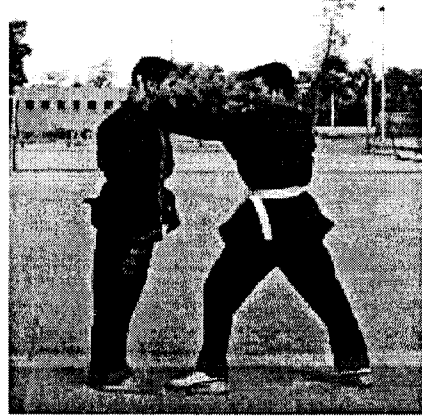
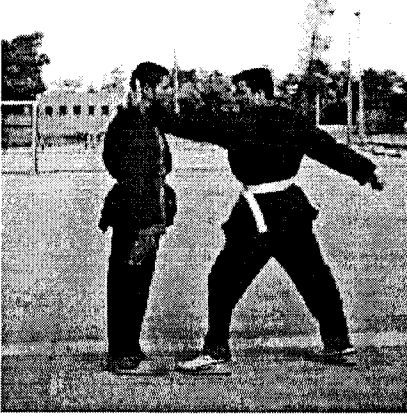


٣- الهجوم بكوع اليد اليمنى من الخلف في ذقن الخصم.



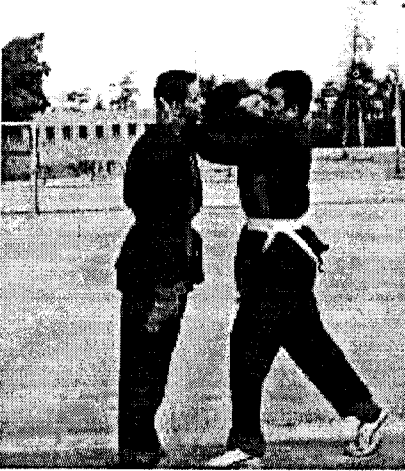
الكوع الهابط للأسفل

أ- كوع هابط مع لف الذراع لفة دائرية لأعلى مفرد مع لف الوسط



٢- النزول باليد اليمنى لأسفل مع إغلاق القبضة الشال خلف رأسه.

١- وضع الاستعداد بمسك الخصم باليد.

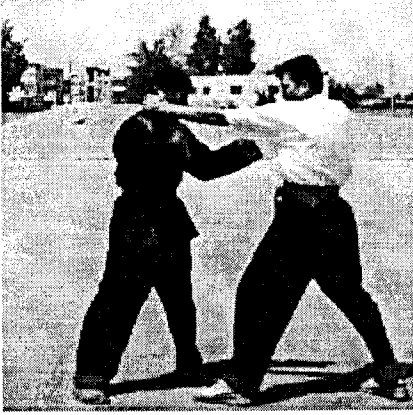


٤- كوع يمين في عين الخصم.

٣- رفع اليد اليمنى لأعلى وتصويب كوع اليد اليمنى نحو الخصم.



ب - كوع هابط لأسفل مع التقدم للأمام بالوسط



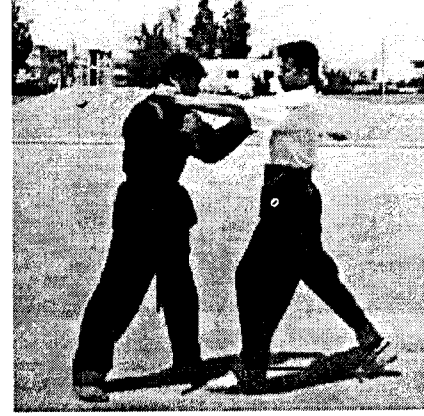
٢- مسك الخصم خلف رأسه باليد
الشمال.



١- وضع الاستعداد.



٤- الضرب بالكوع في الوجه من أعلى
لأسفل.



٣- لف الكوع الأيمن للخلف
لأعلى.



ج - كوع هابط لأسفل مع القفز في الجو



٢- القفز لأعلى مع ثني اليد.

١- مسك خلف رأس الخصم.



٢- الضرب بالكوع الأيمن في عين الخصم أو وجهه.

تنبيه: لا تنس أن القتال باليد (قبضة أو ساعد أو كوع) ممنوع في الرأس أو الوجه في بطولات الملاكمة الفرعونية ولكن يعتبر جزءاً أساسياً في تعليم أساسيات القتال باليد وجزءاً من قتال الشارع وإتقاناً للفنون القتالية الأخرى.