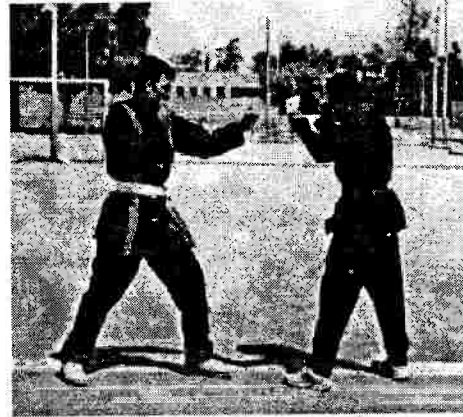




طرق القتال بالقدم

١- استخدام بطن القدم أو كعب الرجل



٢- الضرب تحت الركبة ببطن القدم
أو كعب الرجل في قصبة الرجل
أو ركبة الخصم.

١- وضع الاستعداد.



٤- الضرب في الفخذ تحت مفصل
الحوض وأعلى الركبة.

٣- وضع الاستعداد.



٢- استخدام أسفل كعب القدم وأسفل المشط معاً

وتؤدي هذه الركلة بالقدم الأمامية أو القدم الخلفية الموجهة للخصم.



٢- رفع الركبة لأعلى.



١- وضع الاستعداد.



٣- الضرب ببطن القدم أو الكعب فوق الحزام في البطن أو الصدر ويمكن استخدام مقدمة مشط القدم أو أسفل أصابع الرجل.



الركلة الأمامية فى البطن ودفاعها



٢- رفع الركبة لأعلى وتوجيهها
لإصابة الهدف.



١- وضع الاستعداد.



٤- يقوم الخصم بدفاع الركلة الأمامية
بلف جذع الخصم للداخل وحمل
قدمه على الساعد.



٣- أداء الركلة الأمامية المستقيمة فى
بطن الخصم.

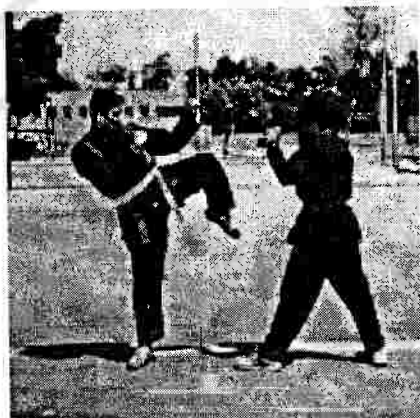


٥ - ثم يقوم بعد دفاع رجل الخصم مباشرة بأداء لكمة مستقيمة أو دائرية في وجه الخصم.



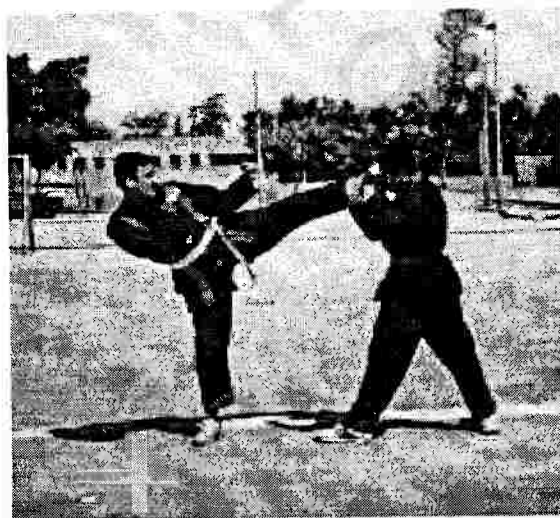
القتال بمشط القدم

أ - القتال بمشط القدم من الأمام



٢- رفع الركبة لأعلى.

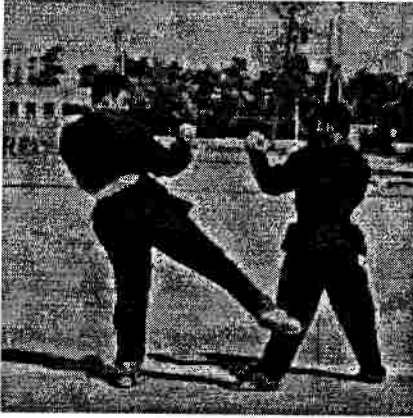
١- وضع الاستعداد.



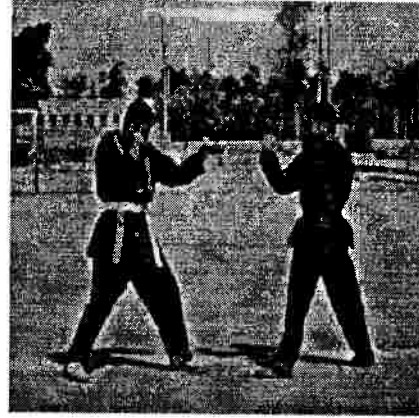
٣- الضرب بمشط القدم في الوجه.



ب - القتال بمشط القدم من الخلف



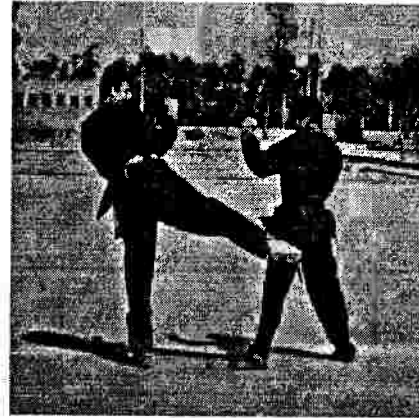
٢- الضرب بمشط القدم تحت الركبة.



١- وضع الاستعداد.



٤- الضرب بمشط القدم في منطقة
الجذع.

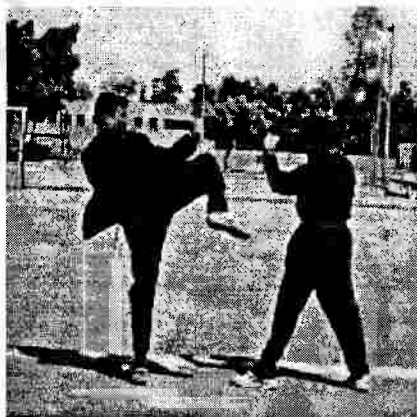


٣- الضرب بمشط القدم فوق الركبة
في الفخذ.

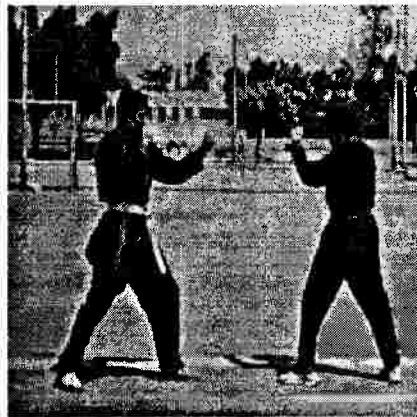


تابع القتال بمشط القدم من الخلف

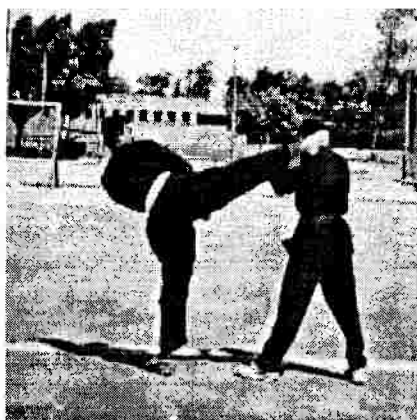
شرح الركلة وأدائها في الوجه



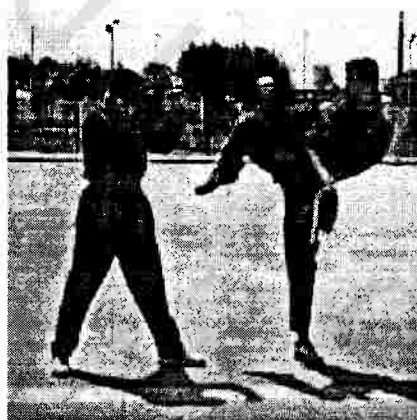
٢- رفع الركبة اليمنى لأعلى.



١- وضع الاستعداد.



٣- الركل في الوجه أو في الرأس.



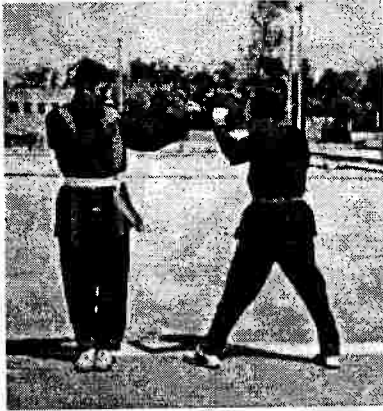
الصورة من أمام لتوضيح الحركة.



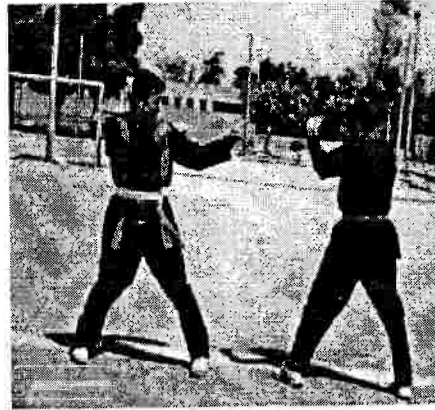
الصورة من أمام لتوضيح شكل الحركة ولا ننسى أن الضرب في الوجه بالقدم مسموح فقط في تعليم الأساسيات وقاتال الشارع فقط.



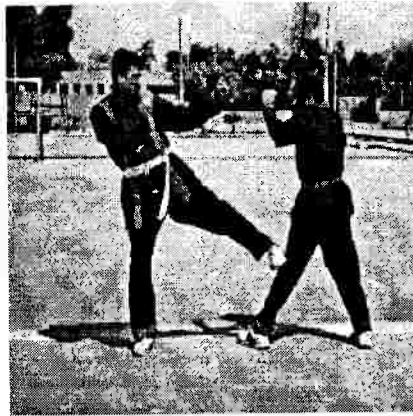
القتال بالركلة الجانبية بحافة مشط القدم أو كعب الرجل



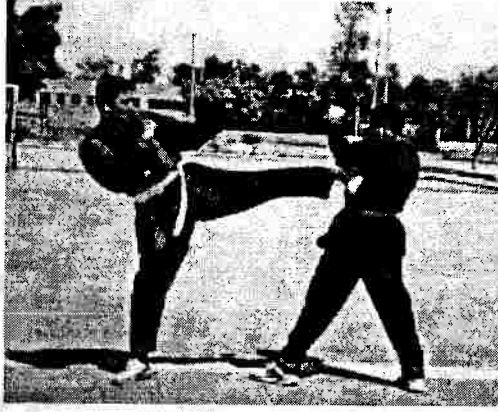
٢- التقدم بالقدم اليمنى لاتجاه
الخصم ولس القدم اليسرى.



١- وضع الاستعداد بالوقوف بالجانب
الأيسر لاتجاه الخصم.



٣- الضرب تحت الركبة قليلا. وأداء الركلة الجانبية بحافة مشط القدم الخارجية وتؤدي هذه
الركلة أسفل الركبة أو أعلى الركبة أو مفصل الركبة كما في الشكل وتستخدم في قتال الشارع
أو في تعليم الأساسيات.



٤- الضرب في الجذع وأداء الركلة الجانبية أعلى الحزام في منطقة الجذع.

الركلة الخلفية المستقيمة



٢- رفع الركبة اليسرى لأعلى وإعطاء الظهر للخصم مع النظر إلى الخصم.



١- وضع الاستعداد والرجل اليمنى للأمام.



٤- يقوم الخصم بدفاع الركلة الجانبية
بيديه ثم يترك قدم اللاعب بسرعة.



٣- تسديد الركلة الجانبية المستقيمة في
صدر الخصم.

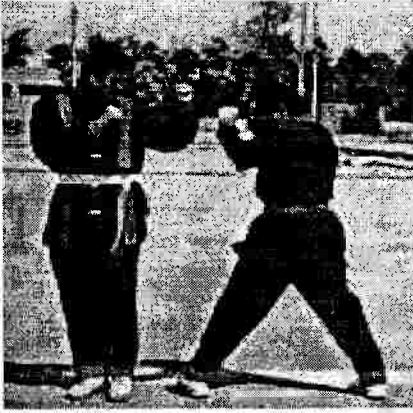


٥- أداء لكمة قوية (مستقيمة أو دائرية) في وجه الخصم بعد دفاع الرجل اليسرى.

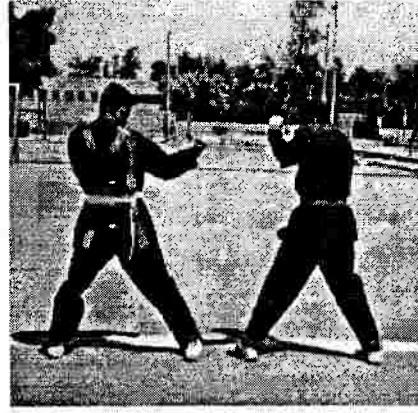


القتال بكعب القدم بجانب الجسم

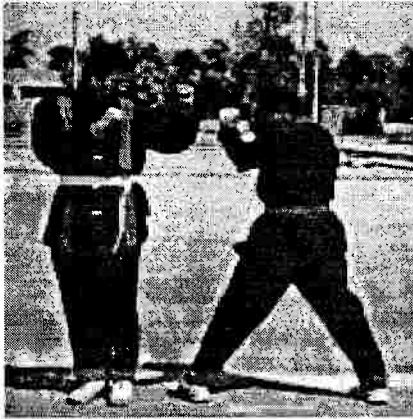
الهجوم بكعب القدم مباشرة (دون اللف للخلف)
الركلة الجانبية من الأمام بكعب القدم:



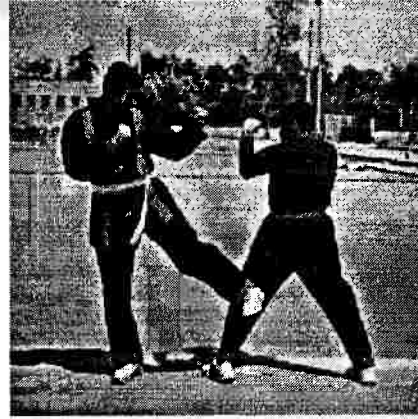
٢- ضم الرجل اليمنى على الرجل اليسرى.



١- وضع الاستعداد.



٤- ضم الرجل اليسرى على اليمنى
مرة أخرى.



٣- رفع الرجل اليسرى وضرب الخصم
بكعب القدم في منطقة السمانة أو الفخذ
ويمكن الضرب في مفصل رجل الخصم
في حالة قتال الشارع .



٥- رفع الرجل اليسرى والهجوم
بكعب القدم في جنب الخصم
(منطقة الكلية) أو في العمود
الفقرى في حالة قتال الشارع.



٦- الهجوم بكعب القدم في منطقة
خلف الرأس أو الركبة ويمكن
ضرب الخصم في منطقة العمود
الفقرى في حالة قتال الشارع.



أداء الهجوم بكعب القدم بأخذ خطوة في اتجاه الخصم في حالة بُعد مسافة الخصم



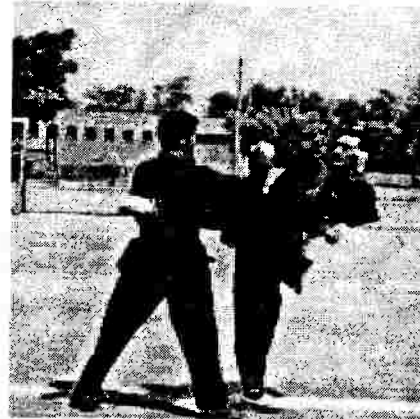
٨- التقدم بالقدم اليسرى خلف
اليمنى في اتجاه الخصم.



٧- وضع الاستعداد.



١٠- الهجوم بكعب القدم في خلف
رقبة الخصم.



٩- الهجوم بكعب القدم في العمود
الفقري للخصم.



الركلة الخلفية الدائرية المستقيمة

أ- بكعب القدم أو بمشط القدم



٢- رفع الركبة لأعلى مع النظر إلى
الخصم ولف الجذع للخلف.

١- وضع الاستعداد.

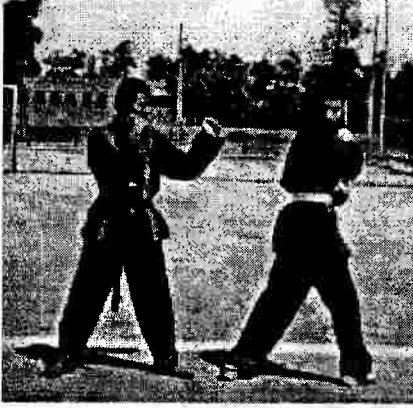


٣- تسديد الركلة الخلفية الدائرية المستقيمة في وجه الخصم بينما يقوم الخصم بوضع يديه الاثنتين
أمام وجهه لدفاع الركلة الخلفية.



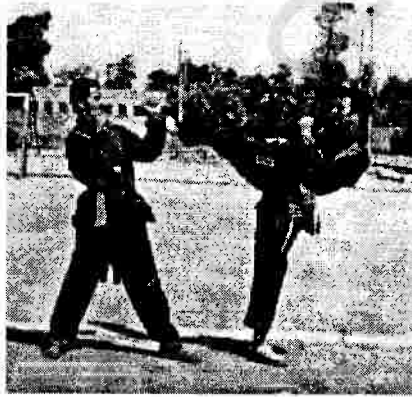
الركلة الخلفية بكعب أو مشط القدم

الهجوم بكعب القدم أو مشط القدم من الجنب مع اللف للخلف بالظهر



٢ - لف الجذع للاتجاه اليمين والنظر
على الخصم.

١ - الوقوف في وضع الاستعداد بالقدم
اليسرى لاتجاه الخصم.



٣ - القيام بالهجوم بكعب القدم أو مشط القدم من الأسفل في وجه الخصم أو رأسه وهذه
الركلة تؤدي في قتال الشارع ويسمح بها في المنافسات للقتال إذا استخدمت في منطقة
الجذع أو أسفل الحزام، وعدم الهجوم بها في الأماكن الممنوع الضرب فيها مثل العمود
الفقرى أو خلف مفصل الركبة.