



الركلات الأمامية العالية

أولاً : الركلة الأمامية المستقيمة لأعلى مع الثبات



الركلة الأمامية المستقيمة عالياً بالقدم اليسرى.



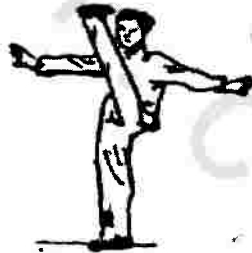
الركلة الأمامية المستقيمة عالياً بالقدم اليمنى.



(١)



(٢)



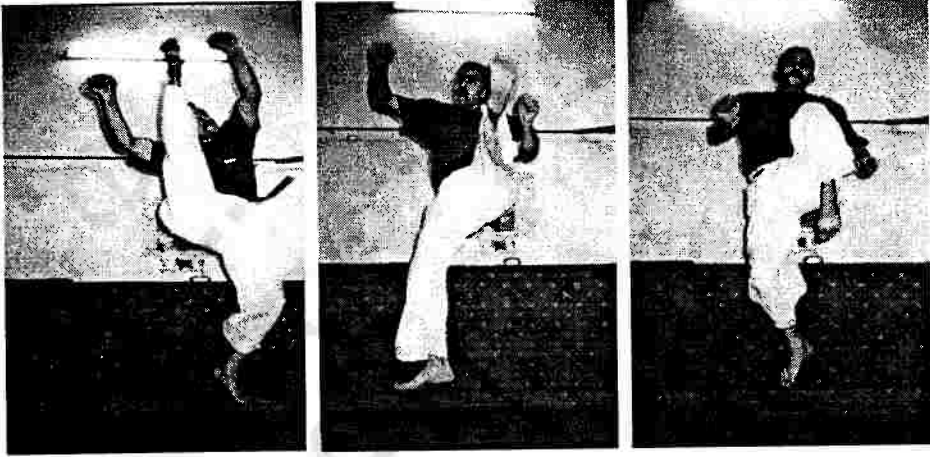
(٣)

الركلة الأمامية في الرأس.

(يلاحظ تكرار هذا التمرين ١٠ مرات لكل قدم) وتؤدي هذه الركلة بالرجل اليمنى في الكتف الأيسر والعكس.



ثانياً : الركلة الأمامية مع النط لأعلى ومع الثبات

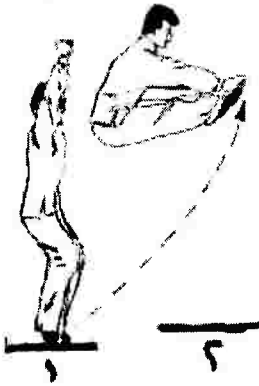


١- بعد وضع الاستعداد يقوم اللاعب بالقفز لأعلى والركبة الشمال مثنية للأمام في الجو.

٢- بعد ثني الركبة الشمال تقوم بفردها في الجو.

٣- ثم بعد ذلك القيام بالركلة المستقيمة العالية مع النط بالقدم اليمنى في الجو.

الركل بالقدمين معاً لأعلى من وضع الثبات للأمام

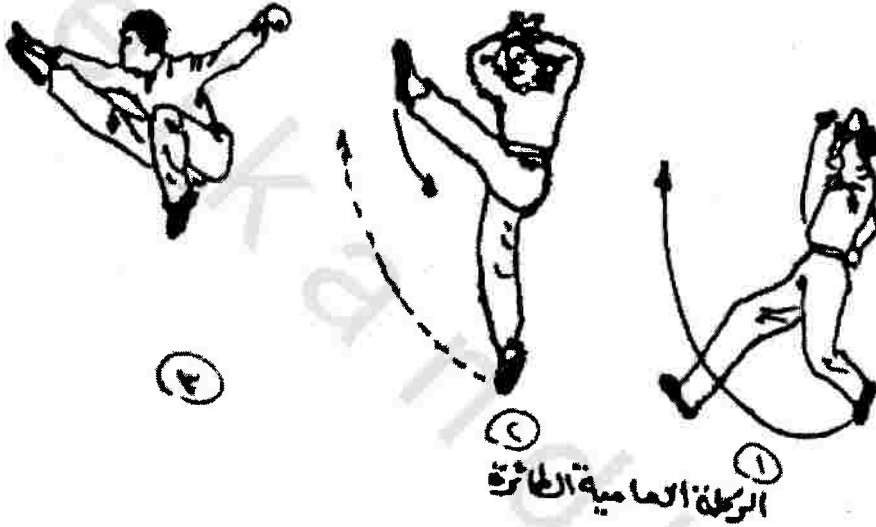


القفز لأعلى بالرجلين بعد ثني الركبتين ورفع اليدين لأعلى ثم دفع الأرض بمشطى القدمين ورفعها لأعلى بالقفز ولمس مشطى القدمين باليدين كما في الشكل.

وتسمى هذه الركلة بقفزة الحصان (سواء كان الأداء بمشط القدمين كما في هذا الشكل أو بكعبي القدمين).



القفز لأعلى بالقدم اليمنى ولمسها باليد اليمنى مع التقدم بخطوة

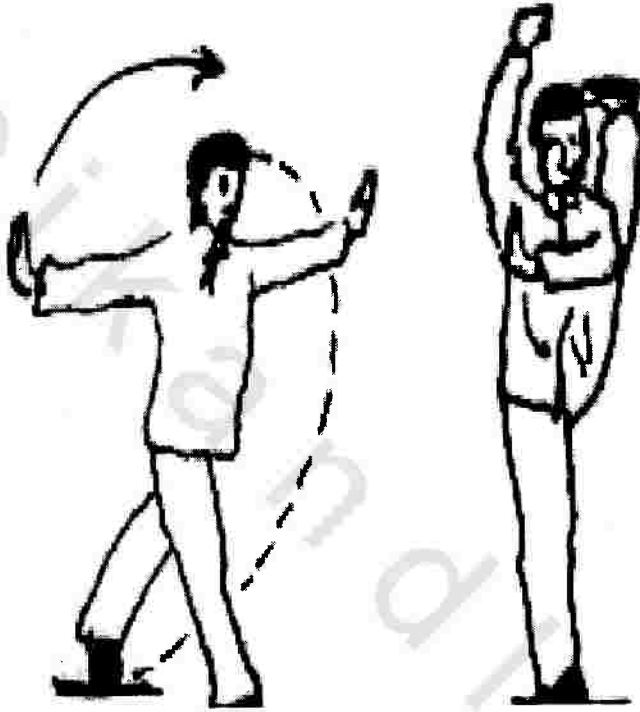


من وضع الوقوف التقدم بالرجل اليمنى مع رفع الركبة وفردتها ركلة أمامية لأعلى مع القفز بالركبة اليمنى لأعلى مع مرجحة الذراعين أعلى الرأس وضرب مشط القدم باليد اليمنى مع تكرار نفس الحركة بالقدم الأخرى.

الشرح ببساطة: التقدم خطوة بالرجل اليمنى ثم دفع الرجل اليسرى مفرودة وفي نفس الوقت في الجو القفز بفرد الرجل، اليمنى في الهواء وصفعها بكف اليد اليمنى وهذه الركلة تسمى (ركلة ونصف في الهواء أو رجل وركبة في الجو).



الركل الجانبي بمشط القدم



من وضع الوقوف فرد اليدين جانباً بمستوى الكتف ورجوع الرجل اليسرى خلف الرجل اليمنى على مشط القدم ثم رفع اليد اليمنى أعلى الرأس واليد اليسرى أمام الصدر ولمس مشط القدم اليسرى لليد اليمنى أعلى الرأس.
وتسمى هذه الركلة بالركلة الجانبية خلف الكتف.



الركلة الدائرية للداخل



الوقوف وضم الرجلين جانباً وفرد اليدين بمستوى الكتف ثم رفع الرجل اليسرى لأعلى للخارج بشكل دائري والرجوع إلى مكانها لأسفل مرة أخرى، يؤدي التمرين بالرجل اليمنى (١٥ تكراراً) ثم التغير بالرجل الأخرى.

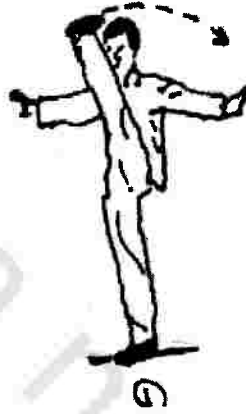
وتؤدي هذه الركلة بطريقتين ويجب التدريب على الطريقتين :

١- الطريقة الأولى: تكون الركلة دائرية للداخل لأقصى مدى ممكن والرجل تلمس اليد الأخرى.

٢- الطريقة الثانية: تكون الركلة نصف دائرية للداخل للأمام وتسمى هذه الركلة دائرية أمامية داخلية تشريحية.



الركلة الدائرية للخارج



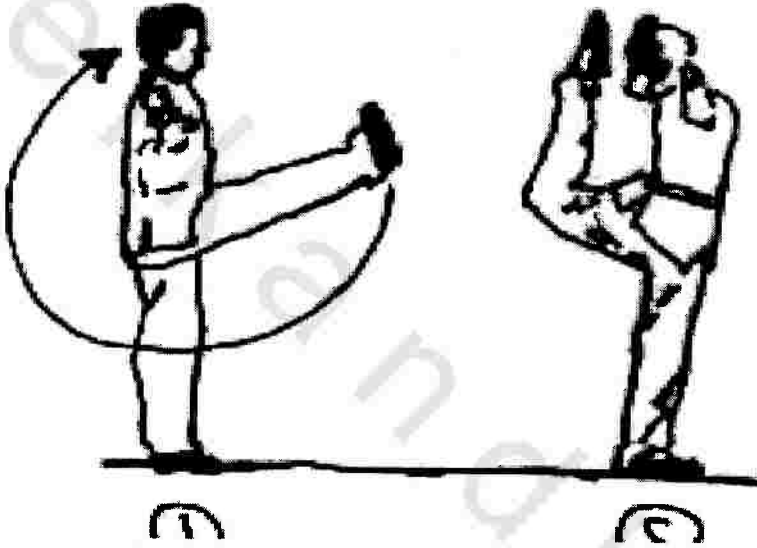
من وضع الوقوف ضم الرجلين جانباً وفرد اليدين بمستوى الكتف ثم أداء الركلة الدائرية للخارج لأعلى والتزول بها في نفس مكان البدء وهو جنب الرجل الأخرى بعد أداء التمرين ١٥ مرة يكرر بنفس الرجل الأخرى.

وتؤدي هذه الركلة نصف لفة للخارج وتسمى أمامية خارجية تشريحية.

وكذلك تؤدي لفة كاملة للخارج تلمس اليد الأخرى.



الركلة الخلفية للمس الرأس



من وضع الوقوف بضم الرجلين جانباً واليدين لأعلى جانباً بمستوى الكتف ترفع الرجل اليسرى للأمام ثم تقوم بدفعها للخلف بشكل مستقيم مع محاولة لمس الرأس ببطن القدم أو أصابع القدم مع ملاحظة عدم ثني الرجل اليمنى أثناء الأداء أو نزول اليدين لأسفل.

يكرر التمرين (١٥ تكراراً) بالرجل اليسرى ثم يكرر بالرجل اليمنى (١٥ تكراراً) وتسمى هذه الركلة (الذيل).



القفز لأعلى وفتح الحوض في الجو

لضرب شخصين في وقت واحد بالقدم



١- وضع الاستعداد وثنى الركبتين واليدين عليهما في وضع ركوب الحصان وتلين الحوض جيداً قبل أداء فتح الحوض في الجو بالقدمين معاً ثم القيام لأعلى في وضع استعداد للقفز.



٢- القفز لأعلى مع فرد اليدين جانباً وهنا نلاحظ أن القدمين مشيتان في بداية القفز.



٣- فرد الركبتين لأعلى وفتح الحوض في الجو لإصابة خصمين، وهنا نلاحظ فرد الركبتين جيداً.