

تصنيف مهارات الركل

يمكن تصنيف مهارات الركل الواردة بهذا الكتاب إلى قسمين رئيسين، وهما مهارات الركل بدون قفز، ومهارات الركل القافزة.

أولاً: مهارات الركل بدون قفز، وتضم المهارات الآتية:

- ١- ركلة الزنبرك «تان توي»، وتنقسم إلى نوعين هما:
 - أ- ركلة الزنبرك المستقيمة.
 - ب- ركلة الزنبرك الجانبية.
- ٢- ركلة عقب القدم «دنج توي»، وتنقسم إلى أربعة أنواع، هي:
 - أ- ركلة عقب القدم الأمامية.
 - ب- ركلة عقب القدم الجانبية.
 - ج- ركلة عقب القدم الخلفية.
 - د- ركلة عقب القدم الخلفية الدورانية.
- ٣- ركلة باطن القدم الجانبية. «سي تشيواي توي»، وتنقسم إلى نوعين، هما:
 - أ- ركلة باطن القدم الجانبية المنخفضة.
 - ب- ركلة باطن القدم الجانبية.
- ٤- ركلة الاكتساح «ساو توي»، وتنقسم إلى ثلاثة أنواع، هي:
 - أ- ركلة الاكتساح الأمامي.
 - ب- ركلة الاكتساح الخلفي.
 - ج- ركلة الاكتساح الخلفي الدورانية.
- ٥- الركلة الخطافية «جوتي توي»
- ٦- ركلة الاعتراض «جيه توي»
- ٧- الركلة الخلفية «هوتي توي»، وتنقسم إلى ثلاثة أ:
 - أ- الركلة الخلفية.
 - ب- الركلة الخلفية الصاعدة.
 - ج- الركلات الخلفية الصاعدة المترابطة.

٨- ركلة التارجح «باى توى»، وتنقسم إلى ثلاثة أنواع، هي:

أ- ركلة التارجح للخارج. ب- ركلة التارجح للخارج الدورانية.

ج- ركلة التارجح للداخل.

ثانياً: مهارات الركل القافزة، وتضم المهارات الآتية:

١ - ركلة الزنبرك القافزة «تياو يو تان توى»

وتنقسم إلى نوعين:

أ- ركلة الزنبرك المستقيمة القافزة.

ب- ركلة الزنبرك الجانبية القافزة.

٢- ركلة عقب القدم القافزة «تياو يو دنج توى»

وتنقسم إلى ثلاثة أنواع، هي:

أ- ركلة عقب القدم الأمامية القافزة.

ب- ركلة عقب القدم الجانبية القافزة.

ج- ركلة عقب القدم الخلفية الدورانية القافزة.

٣- ركلة باطن القدم الجانبية القافزة «تياو يو سي تشيواى توى»

وتنقسم إلى ثلاثة أنواع، هي:

أ- ركلة باطن القدم الجانبية القافزة.

ب- ركلات باطن القدم الجانبية الثلاث المترابطة القافزة.

ج- ركلة باطن القدم الجانبية الدورانية القافزة.

٤ - الركلة المزدوجة القافزة «تياو يو شيوانج توى»

وتنقسم إلى ثلاثة أنواع، هي:

- أ- ركلة عقب القدم المزدوجة القافزة.
- ب- ركلة باطن القدم الجانبية المزدوجة القافزة.
- ج- ركلة الكماشة المزدوجة القافزة.
- هـ- ركلة التارجح القافزة «تياو يو باى توى»

وتنقسم إلى ثلاثة أنواع، هي:

- أ- ركلة التارجح للخارج الدورانية القافزة.
- ب- ركلة التارجح للخارج الدورانية القافزة.
- ج- ركلة التارجح للداخل القافزة.

كيف تتعلم من الكتاب؟

- ١ - الخصم يقف دائماً في الجانب الأيمن، بينما تقف أنت دائماً في الجانب الأيسر.
- ٢ - تشير بداية السهم إلى موضع بدء الحركة، بينما يشير رأس السهم إلى موضع نهاية الحركة.
- ٣ - يشير السهم المتصل إلى الحركة التالية للذراع اليمنى أو الرجل اليمنى، بينما يشير السهم المتقطع إلى الحركة التالية للذراع اليسرى أو الرجل اليسرى.
- ٤ - دوران الجسم:
 - أ - مقدار الدوران: سوف يشار إليه في الكتاب بمقدار الزاوية التي يدور بها الجسم حول محوره، وهي إما أن تكون زاوية مقدارها ١٨٠ درجة «نصف دورة»، أو تكون زاوية مقدارها ٣٦٠ درجة «دورة كاملة».
 - ب - اتجاه الدوران: وفقاً لاتجاه دوران عقارب الساعة. بمعنى إما أن يكون الدوران في نفس اتجاه دوران عقارب الساعة، وإما العكس.