



الفصل الثاني

الدفاع بإحراف الضربة

نظريات الدفاع

واستخدام الإغلاق بإحراف الضربة

(Bat . doan . jiang) theorg

نظرية الكوع الغير قابل للحركة :

إن نظرية الكوع الغير قابل للحركة مهمة جداً فى الدفاعات واستخدام
الأحراف اليدوى للضربة فى فن الجيت . كون . دو .
إن الكوع يجب أن يثبت ولا يتحرك أثناء الدفاعات على عكس اليد والساعد
للدان يمكن أن يتحركان فى أي اتجاه .

وإن تحريك الكوع أثناء الدفاعات يهدر جزء كبير جداً من الطاقة وبذات
الوقت لا يعمل على إغلاق جزء كبير من الجسد إن لم يكن الجسد كله فى حالة
ثبات الكوع حيث أنه ثبات الكوع فى مركزه وعدم تحريك الكوع (الحركة تكون
فى أصلها ناتجة من مفصل الكتف الذى إذا تحرك يعمل على إخراج الكوع من
نقطة مركزه) يتيح لليد القدرة على إغلاق الجسد كله فى الأربع جهات (الداخلية
والخارجية / الطويلة والسفلية) .

إن عدم تحريك الكوع يؤدى إلى وجود طاقة كبيرة فى حركة الساعد واليد
الدفاعية ، حيث يكون مركز القوة كافية فى الكوع الثابت واليد الغير مشدودة
والنابعة من مركزها فى نقرة البطن .

ويجب أن يتعد الكوع فى وضع الاحتراس عن الجسد مسافة ثلاث بوصات
وأيضاً أن الساعد واليد يجب أن لا يعبران الخط العمودى التخليى الذى يمر
بمنتصف الكوع .

إن المسافة الصحيحة الفاصلة بين الكوع والجسد هى المسافة ما بين الأصبع
والإبهام والأصبع الخنصر لليد اليسرى .

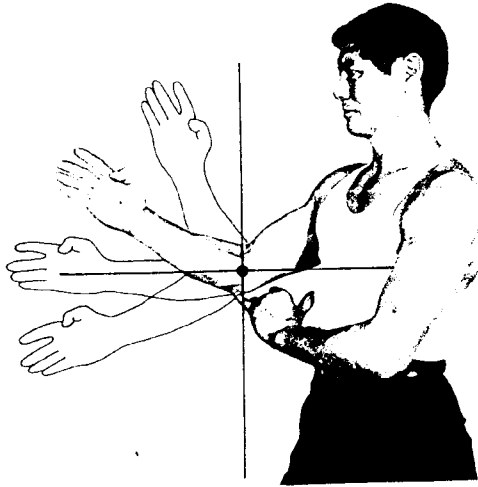
كلما كان رسوخ الكوع فى مركزه قوى وفعال كلما أغلقت جزء كبير من جسدك وأيضاً عدم اجتياز الضربة الموجه لك حدودك الداخلية .

والمنظر التالى يوضح ما سبق شرحه ، حيث نجد الكوع فى المركز والخطان العموديان الوهميان الماران بمنصف الكوع (الخط العمودى والمحورى) وأيضاً حرية الساعد واليد الصحيحة مع عدم تحريك الكوع .

المسافة الصحيحة بين الجسد والكوع المتمثلة فى خنصر وإبهام اليد اليسرى .

ملحوظة :

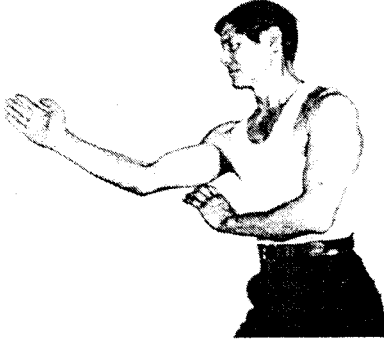
(اليد اليسرى فى هذه الصورة لتوضيح الفكرة وليس كوضع احتراس دفاعى سليم) .



الصورة التوضيحية التالية تبين :

١ - فى الصورة الأولى الكوع مغلق جداً تجاه الجسد وهو يعمل على تكتيف الذراع وعدم القدرة على الدفاع الجيد وهو وضع غير سليم للذراع حيث أن الساعد واليد

تجاوزا الخط الوهمي العمودي المار 2
بمنتصف الكوع وأيضاً اقترب الكوع
من الجسد جداً.



٢ - منظر توضيحي يبين بعد الكوع عن
الجسد بشدة وهو يؤدي إلى وضعية
دفاعية غير سليمة وحركة غير
سليمة للدفاعات اليدوية وأيضاً
يجعل الجسد غير متزن.

فن الدفاع بأحراف أو انعكاس الهجوم

The Parrying defense :

أن من أبسط وأسهل وأضمن الطرق الدفاعية هو بأحراف أو عكس الهجوم
الموجه لك لئلا يتعد عن هدفه وينحرف الهجوم عن خط سيره .

ولا يجب أن يكون هناك تردد أثناء إرسال الدفاع لإحراف الضربة ، حيث
يجب أن يوقت الدفاع مع زمن الهجوم ويجب أن يأتي الدفاع متأخر لا أن يأتي
مبكراً أو مع لحظة انطلاق الهجمة ، ولكن قبل لحظة الاصطدام مباشرة بالهدف
يكون هذا هو وقت الدفاع السليم .

أن فن الجيت كون دو يعتبر الدفاع بمثابة باب يغلق أمام الهجوم حيث يتم
اعتراض الهجوم بصفعة من يدك كالباب الذي يغلق بسرعة وفجأة حيث يأتي
الدفاع كالصفعة على اللكمة الموجه لك تعمل تلك الصفعة على انحراف اللكمة
عن خط سيرها تجاه الهدف .

وإن الدفاع مثله مثل الهجوم من حيث أن هناك دفاعات بسيطة وأخرى
معقدة أو مركبة على حسب طبيعة الخصم والموقف أو الحالة القتالية الراهنة
وقتتها .

إن هناك ثلاث أشكال للدفاع بانحراف اللكمة .

١ - الدفاعات الدائرية .

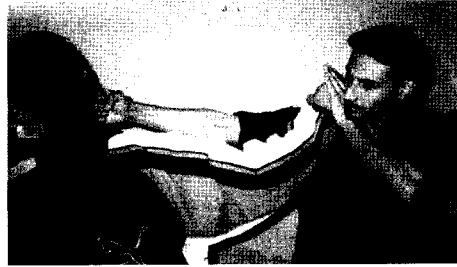
٢ - الدفاعات شبه الدائرية .

٣ - الدفاعات المباشرة .

يجب أن يوقت الدفاع جيداً مع زمن الهجوم وأيضاً يجب أن يعطى الدفاع الجيد موقع جيد للهجوم المضاد حيث أنه هناك ثلاث حالات للدفاع من حيث موقع الجسد وإمكانياته للهجوم المضاد .

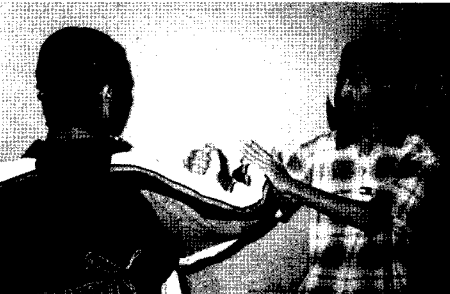
١ - الحالة الأولى (الدفاع الجيد) :

يستطيع فيه المدافع أن يعكس اللكمة ويكون فى موقع جيد لوضع هجوم مضاد بلكمة مستقيمة يمنى فى الوجه .



٢ - الحالة الثانية (الانحراف الواسع) :

حيث يكون انحراف اللكمة فيه بعيداً جداً عن مسارها وذلك بسبب دفاع صلب وغير دقيق مما يعيق دخول الهجوم المضاد باليد اليمنى .



٣ - الحالة الثالثة (الانحراف الغير جيد للكلمة) :

حيث يكون الدفاع غير قوى وبطيء ولم يتم المدافع بأحرف الكلمة فتظل الكلمة في مسارها إلى أن تصيب الهدف .



ملحوظة :

يجب أن يأتي الدفاع متأخراً عن زمن خروج الكلمة، حيث أنه يجب أن يكون زمن الدفاع متأخراً عن خروج الكلمة من نقطة الانطلاق وقبل وصولها للهدف، حيث أنه إذا تحركت بدفاعك مبكراً أو أثناء انطلاق الكلمة يستطيع خصمك أن يعمل على توقيف الكلمة والتعديل من مسارها أثناء انغلاق دفاعك ويقوم باحرف الكلمة عن مسارها نحو الهدف إلى مسار آخر نحو الهدف أيضاً ولكن بعيداً عن دفاعك الذي من الممكن أيضاً بدون تعديل مسار الكلمة من تجاه الخصم أن يخطيء الكلمة بسبب التوقيت الغير جيد للدفاع والمبكر، حيث يسبق الدفاع الكلمة ومن هنا تظهر الفجوة أو الثغرة في الهدف بذوال الدفاع .

والصور التوضيحية تظهر الخطأ في توقيت خروج الدفاع وبالتالي أخطاء الدفاع للكلمة واستغلال الخصم ذلك التوقيت والتعديل من مسار الكلمة من لكمة مستقيمة إلى لكمة خطافية وذلك للابتعاد عن الدفاع والدوران حوله إلى الهدف .



الدفاعات شبه الدائرية

إن الدفاعات شبه الدائرية هي دفاعات تأخذ من أسفل إلى أعلى أو من أعلى إلى أسفل بدون تحريك الكوع عن طريق تحريك الساعد فقط وبذلك فهي تأخذ شكل نصف دائرة (قوس) تعمل على مسح الجسد بشكل دفاعي من أسفل إلى أعلى أو العكس .

تستخدم الدفاعات شبه الدائرية ضد التغير في الهجوم من أسفل إلى أعلى بلكمات أو العكس من أعلى إلى أسفل ويكون التغير في نفس خط الهجوم حيث يكون الضرب أما في الخط الخارجي من الجسد، حيث يكون جانب الوجه الأيمن على سبيل المثال وجانب الجسد الأيمن أيضاً أو الجانب الداخلي حيث جانب الوجه الأيسر وجانب الجسد الأيسر (وذلك لللاعب ذو الوقفة اليمنى، حيث تكون يده وقدميه الأمامية أي الموضوعة في المقدمة هي اليمنى) ويحدث التغير من أعلى إلى أسفل أو العكس في خط واحد من الجسد .

وتستخدم الدفاعات شبه الدائرية باليد الأمامية أو الخلفية الداخلية .

أمثلة على استخدام الدفاعات شبه الدائرية :

١ - عندما يقوم المهاجم بوضع لكمة خطافية إلى جانب الوجه يقوم المدافع بالدفاع بيده اليمنى إلى أعلى لإغلاق اللكمة فيقوم المهاجم بوضع خطافية أيضاً بنفس اليد في نفس خط الهجوم (الخط الداخلي للجسد، حيث المدافع يقف وقفة يسرى حيث يده وقدمه الأمامية هي اليسرى)، ولكن في الضلوع أو البطن

فيقوم المدافع باستخدام الدفاعات شبه الدائرية بدون تحريك كوعه فيقوم بإنزال يده إلى أسفل لإغلاق الخطافية بجانب الساعد الخارجى وتكون الحركة على هيئة نصف دائرة عكس حركة عقارب الساعة . والصور التالية توضح ذلك مع ملاحظة وضع المدافع للكفة مستقيمة للوجه .



٢ - يقوم المهاجم بوضع لكفة يسرى للخط الخارجى للجسد فى منطقة البطن فيقوم المدافع بإنزال يده للدفاع بالساعد ضد اللكمة فيقوم المهاجم بضرب لكفة قبضة خلفية فى الوجه فيقوم المدافع بوضع دفاع شبه دائرية عن طريق الارتفاع بيده من أسفل إلى أعلى عكس حركة عقارب الساعة مع استغلال انحراف اللكمة عن هدفها ووضع لكفة مستقيمة فى الوجه كهجوم مضاد . والصور التالية توضح ذلك .



الدفاعات الدائرية

الدفاعات الدائرية هي دفاعات تأتي بحركة صغيرة دائرية حول ذراع الخصم لإغلاق هجومه على نفس النقطة بنفس الذراع بضربتين مختلفتين .

إن الدفاعات الدائرية تعمل على إغلاق الهجوم والعمل على عودته إلى نفس الخط السابق لإغلاقه .

إن الدفاعات الدائرية تتطلب توقيت جيد وإحساس بحركة ذراع الخصم .

إن الدفاعات الدائرية هي دفاع أولى ابتدائي عادي يتم بالذراع المتقدم لإغلاق الهجمة الأولى من ذراع الخصم ، ثم الدوران حول نفس الذراع عند محاولته للضرب من جديد من زاوية أخرى جديدة وإرجاع الذراع المهاجم إلى نفس نقطة الانطلاق الأولى .

أمثلة على استخدام الدفاعات الدائرية .

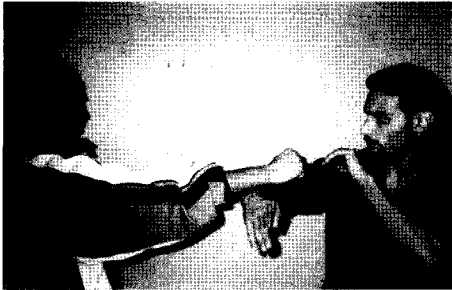
١ - ضد الضرب من الخارج والدوران للضرب من الداخل .

عندما يقوم الخصم بضرب لكمة خلفية يتم اعتراض اللكمة بدفاع اليد اليمنى يقوم الخصم بالدوران حول الدفاع بيده البحث لوضع لكمة أخرى بعيداً عن مجال الدفاع فيتم التحرك بالذراع اليمنى المدافعة حركة دائرية باتجاه عقارب الساعة لإغلاق اللكمة الجديدة وإرجاعها إلى مجال الضرب المغلق الأول (الخط الخارجى) .

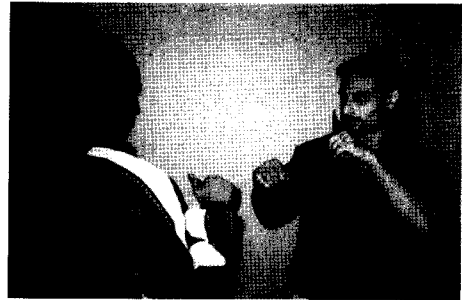
ملحوظة :

١ - يقوم المهاجم بضرب الخط الخارجى وعند الإغلاق يتم بالدوران عكس عقارب الساعة لضرب الخط الداخلى فيتم الإغلاق من جديد بحركة دائرية كاملة باتجاه عقارب الساعة من جهة المدافع مع تحريك الرأس إلى الداخل جهة اليسار ، حيث يقف المدافع وقفة يمنى ، ووضع اليد اليسرى أمام الوجه لزيادة درجة الأمان .

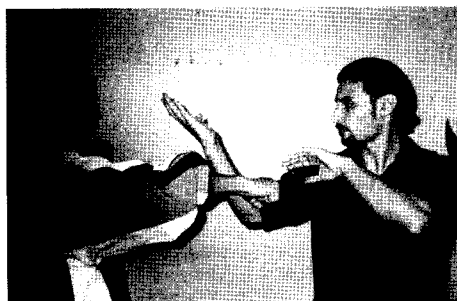
والصور التوضيحية تبين المدافع جهة اليمين والمهاجم جهة اليسار .



(٢)



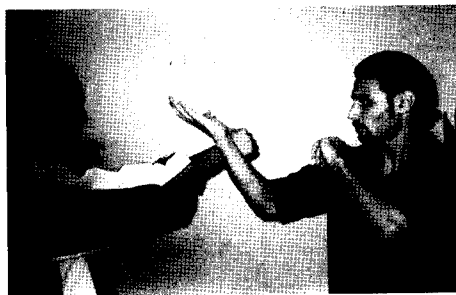
(١)



(٢)



(٣)



(٤)



(٧)



(٦)

٢ - ضد الضرب فى الخط الداخلى ثم الضرب فى الخط الخارجى باتجاه عقارب الساعة.

حيث يضرب المهاجم لكمة يسرى فى الخط الداخلى من الوجهه فيقوم المدافع بإحراف اللكمة عن مجالها فيقوم المهاجم بمحورة ذراعه مع حركات عقارب الساعة بعيد عن مجال الدفاع وحول اليد المدافعة للضرب فى الخط الخارجى بنفس اليد فيقوم المدافع باستخدام الدفاع الدائرى ضد الهجمة الثانية

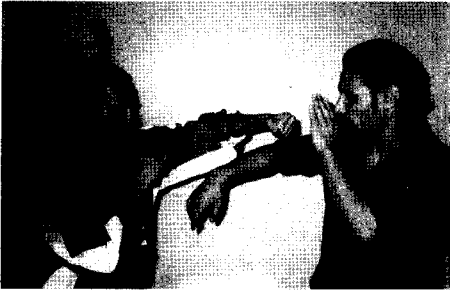
حول اليد المهاجم حركة دورانية عكس حركة عقارب الساعة لإغلاق اللكمة الخارجية وإرجاعها إلى الخط الداخلي المغلق من جديد ثم يتم وضع هجوم مضاد (Pamsaw) باستخدام الصفع الناتج من اليد اليسرى ، ثم وضع لكمة قبضة خلفية باليد اليمنى. ثم يتم وضع هجوم مضاد (PAKSAM) باستخدام الصفع الناتج من اليد اليسرى ثم وضع لكمة قبضة خلفية باليد اليمنى .
والصور التالية توضح المدافع على يمين المهاجم على اليسار .



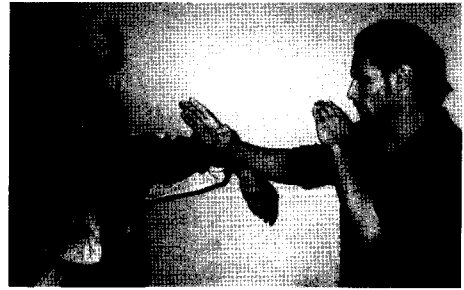
(٢)



(١)



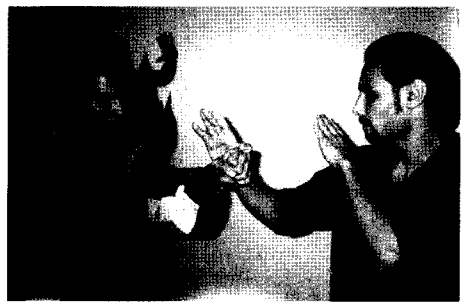
(٤)



(٣)



(٦)



(٥)

ملحوظة : من الممكن بعد الإغلاق بالدفاع الدائرى أن يتم الضرب بنفس اليد المدافعة كهجوم مضاد كتكملة للتكنيك السابق كما فى الصورة رقم (٦).

ملاحظات :

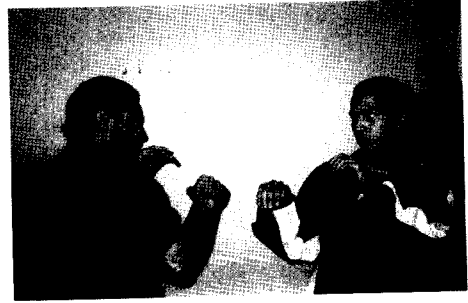
١ - فى بعض الأوقات يتم استخدام الدفاع بانحراف اللكمة كنوع من أنواع تغير الهجوم وطريقة اللعب ، حيث يتم الدفاع لعكس اللكمة ، ثم الانفصال عن ذراع الخصم المهاجمه لتغيير طريقة الهجوم المضاد .

مثال :

المدافع يقوم باخراج اللكمة من مجالها ، ثم يتعد بخطو جانبى جهة اليسار تاركاً يد المهاجم ، ثم يقوم بالهجوم المضاد بقدمه وليس بيده .



(٢)



(١)

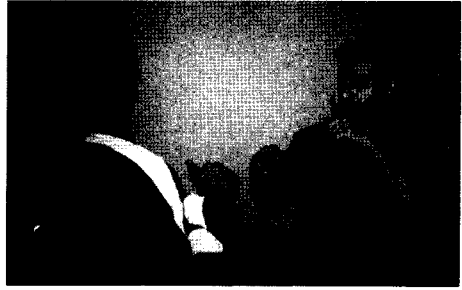


(٣)

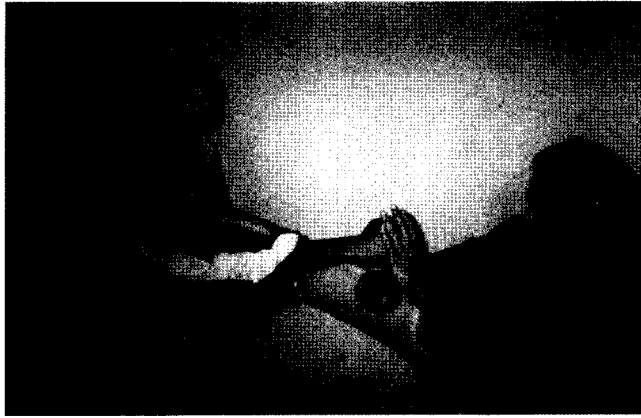
صور توضيحية لنفس التكنيك من الزاوية الأخرى .



(٢)



(١)



(٣)

٢ - فى أوقات أخرى يتم استغلال الدفاع بأحرف اللكمة لتكتيف يدي
الخصم أو تثبيتهم وذلك للسيطرة عليه أو للالتحام معه .

مثال :

يقوم المدافع بوضع دفاع بيده اليسرى ويقوم بالضرب براحة يده اليمنى فى
جانب وجه المهاجم الذى قام بالهجوم بيده اليمنى بلكمة مستقيمة ، ثم بعد ذلك

يقوم المدافع بمسك يدي الخصم بكلتا يديه ويجذبهم لأسفل ثم يقوم بمسكهم
وحجزه بيده اليسرى ويقوم بضرب لكمة صاعدة بيده اليمنى في وجه الخصم .



(٢)



(٢٨)



(٤)



(٣)

ملحوظة :

إن هذا التكنيك في الجيت كون دو هو طريقة من طرق السيطرة على ذراع
الخصم ويسمى (الجيت - ساو) (Jet - Saw) وهو جذب اليد لأسفل وهو إحدى
الطرق الخمس في السيطرة على يد الخصم لحجزها عن الدفاع أو الهجوم ومن
طرق السيطرة في الجيت كون دو وهذا التكنيك أحد التكنيكات الموجودة في
طريقة (الجيت ساو) (جذب الذراع لأسفل وهي من الطرق الموجودة في الجيت
كون دو فقط وسوف يتم شرح كامل التفاصيل للطرق الخمسة للسيطرة على ذراع
الخصم في أجزاء قادمة).

الدفاعات المباشرة

يتم التحرك إلى اللكمة لإغلاق الهدف قبل اصطدامها به مباشرة وبشكل يتيح لليد الأخرى (التي لم تقم بالإغلاق) على الهجوم المضاد (وضع لكمة مباشرة لنقطة مفتوحة في جسد الخصم المهاجم).

يتم إضافة حركات الرأس الجانبية للدفاعات بالإنحراف المباشرة وأيضاً في بعض الأوقات بإضافة الخطوات الجانبية للبعد عن اللكمة ووضع هجوم مضاد.

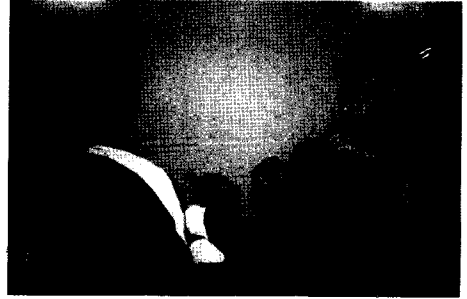
أمثلة:

١ - الدفاع براحة اليد الخلفية والضرب باليد الأخرى في الجسد كهجوم مضاد.

حيث يقوم الخصم بضرب لكمة مستقيمة يمينى فى الوجه، فيقوم المدافع بتحريك رأسه إلى الجانب الأيسر والدفاع براحة اليد اليسرى لإخراج اللكمة عن مجال ضربها ووضع لكمة مستقيمة يمينى فى الجسد.

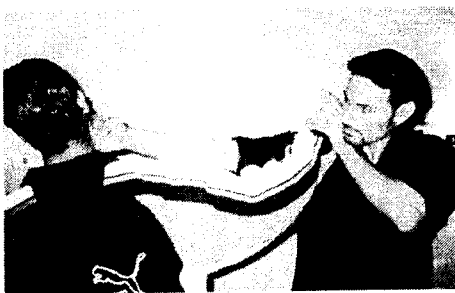


(٢)



(١)

٢ - الدفاع براحة اليد للخارج والضرب فى الوجه من الداخل . حيث يقوم المدافع بتحريك رأسه جهة اليسار ودفع اللكمة الموجه من الخصم يده اليسرى وضربه لكمة مستقيمة بيده اليمنى فى وجهه من الداخل ، حيث تكون يد المهاجم اليمنى محجوزة مابين اليد اليسرى المدافعة واليد اليمنى الضاربة وفوق كتف المدافع مباشرة وبجانب رأسه التى تحركت بالفعل إلى اليسار .



(٢)



(١)

٣ - الدفاع براحة اليد مباشرة للخارج والضرب فى الوجه من الخارج . فى بعض الأحيان يقوم المهاجم بسحب يده الضاربة لأسفل أو أن تقوم أنت بعد الدفاع براحة اليد للخارج بدفع الذراع المهاجم لأسفل ، ومن ثم يتم سحب اليد اليسرى التى قامت بالدفاع إلى الخلف ، ثم الدوران باليد اليمنى من أسفل إلى أعلى لضرب الخصم المهاجم فى وجهه من الخارج ومن فوق ذراعه .

ملحوظة :

يتم تحريك الرأس إلى اليسار قليلاً كما فى التكنيكات السابقة .



(٢)

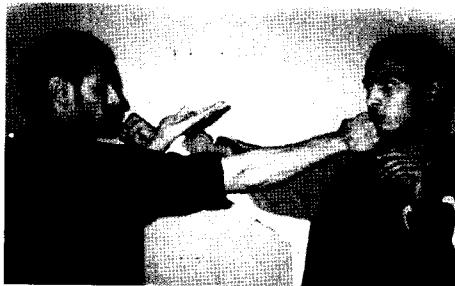


(١)

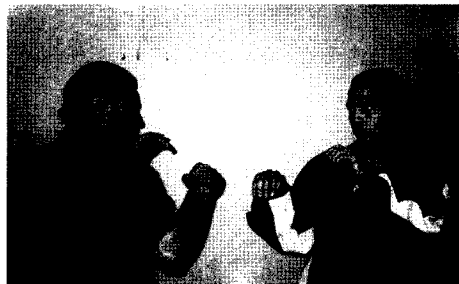


(٣)

٤ - الدفاع بساعد اليد اليسرى من الداخل، ثم الضرب . حيث يتم الدفاع ضد اللكمة المستقيمة وإخراجها عن مجالها عن طريق اليد اليسرى وأيضاً مع تعديل وضع الجسد بدورانه قليلاً جهة اليسار للدخل والخروج باليد اليسرى لإغلاق اليد اليمنى المهاجمة ووضع لكمة مضادة باليد اليمنى .

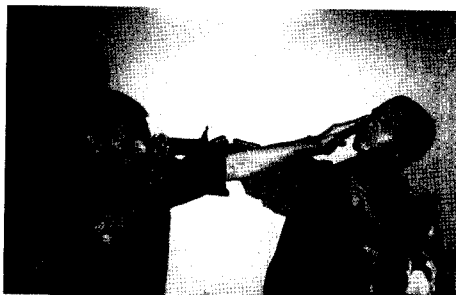


(٢)

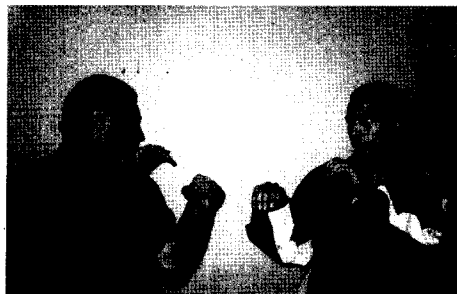


(١)

٥ - الدفاع المعاكس للكمة، ثم طعنة الأصابع . حيث يتم تحريك أو تعديل وضع الجسد بدورانه للخارج جهة اليمين واستعمال اليد اليمنى الأمامية للدفاع ضد اللكمة المستقيمة اليمنى للخصم (المهاجم)، ثم وضع هجوم مضاد بالذراع الأيسر في الوجه على هيئة طعنة أصابع في عين الخصم باليد اليسرى .



(٢)



(١)

٦ - العبور ثم الضرب . عندما يقوم المهاجم بوضع لكمة خطافية يقوم المدافع بانزال يده الأمامية لتغطية يده المهاجمة، ثم يقوم بإخراجها بعيداً عن جسده للخارج تجاه اليمنى ومن المفضل استخدام الخطو الجانبي جهة اليسار أثناء القيام بالتحرك لزيادة أمان الحركة، ثم بعد ذلك يقوم المدافع بوضع لكمة صاعدة في وجه الخصم .



(۲)



(۱)



(۳)

نظرية حدود الحركة للذراع

والثمانية وأوضاع الإغلاق الأساسية

وهناك حدود خاصة ومحددة لحركة الذراع طبقاً لنظرية الكوع الثابت (الغير قابل للحركة) التى سبق شرحها وهى الحدود الجانبية والحدود العلوية والحدود السفلية حيث إنه .

١ - الحدود العلوية لحركة الذراع يجب أن لا تتجاوز اليد حاجب العين حيث أنه بثبات الكوع تكون لغير حركة الذراع فى الاتجاه الأعلى للإغلاق (لا يقصد إغلاق الضربات الموجه فى اتجاه الرأس من أعلى إلى أسفل ولكن المقصود هو آخر حدود لأرتفاع أصابع اليد أثناء الدفاع بجانب الساعد).

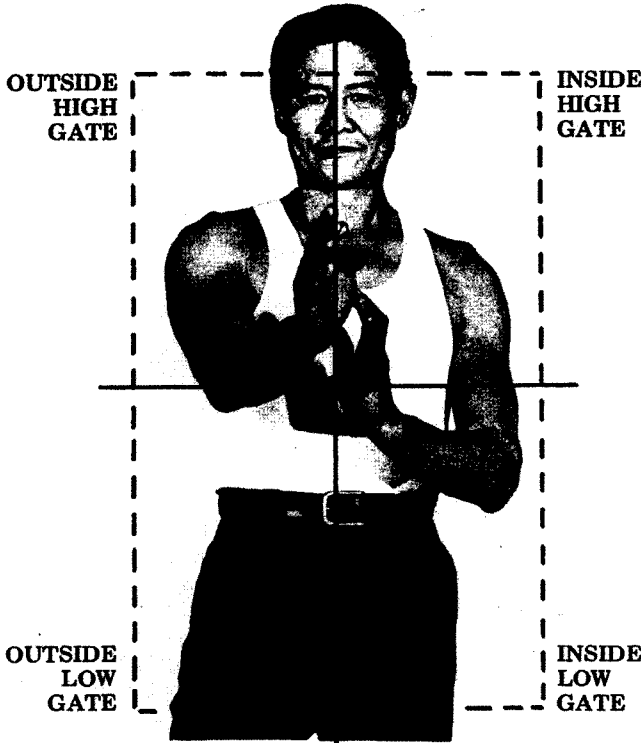
٢ - الحدود السفلية يجب أن لا تتجاوز منطقة الفخذ نزولاً إلى الركبتين ولكن تكون الحدود السفلية آخرها الفخذ والحدود العلوية للركبة، حيث لا يجب أن تتجاوز آخر اليد عند الدفاع السفلى بالساعد الركبة لأنه بذلك يتم تحريك الكوع من مركز ثباته المحورى والعمود للهبوط باليد لأسفل.

٣ - وتكون الحدود الجانبية للدفاع الجانبى لليد هو آخر الكتفين والصور التالية توضح آخر حدود حركة الذراع العلوية والسفلية والجانبية.



نظرية الأربعة أركان

The four corners theory



إن الجسد فى الجيت كون دو وأيضاً فن الونج تسن (Wing - Tsun) يتم تقسيم الجسد إلى أربعة أركان أساسية متساوية من حيث المسافة وهم .

١ - النصف العلوى من الجسد .

أ - الركن العلوى الخارجى ، حيث جانب الجسد الخارجى مع اليد والقدم المتقدمة .

ب- الركن العلوى الداخلى ، حيث جانب الجسد الداخلى مع اليد والقدم الخلفية .

٢ - النصف السفلى من الجسد :

أ - الركن السفلى الخارجى من جانب الجسد الخارجى السفلى .

ب - الركن السفلى الداخلى . . حيث جانب الجسد الداخلى للقلب .

وأيضاً طبقاً لنظرية الكوع الثابت تكون الحدود الحركية العلوية الحاجب والسفلية الفخذ إلى الحد فوق الركبة والجانبية على قدر مساحة الكتفين .

وعن طريق الكوع الثابت يتم إغلاق الأربع أجزاء (أركان) للجسد كلتا اليدين فتم الدفاع ضد الجزء العلوى الخارجى إلى الخارج والعلوى الداخلى إلى الداخل والسفلى الخارجى إلى الخارج والسفلى الداخلى إلى الداخل .

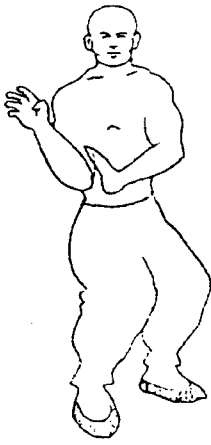
أوضاع الإغلاق الأساسية الثمانية

لكل هجوم مباشر نحو الجسد وعلى أساس نظرية الكوع الثابت والأركان الأربع هناك إغلاق ووضعية دفاعية لإغلاق هذا الركن الموجه الهجوم له .

تعمل اليدان على إغلاق الأربع جهات وبهذا يكون المجل النهائي ثمانية أوضاع أساسية للإغلاق (حيث أنه هناك العديد من طرق الإغلاق والانحراف للضربة غير الطرق الأساسية) .

يعمل كل وضع من الأوضاع الأساسية على إغلاق الركن الموجه له الضربة أو اللكمة ويتيح لليد الأخرى بوضع هجوم مضاد باستخدام نظرية الكوع الثابت (الغير قابل للحركة) .

يتم الدفاع باليد اليمنى (المتقدمة) لإغلاق الأربع جهات كالاتى :



التحرك باليد
للخارج لإغلاق
الربع العلوى
الخارجى



التحرك باليد
لأسفل وللداخل
لإغلاق الربع
السفلى الداخلى



التحرك باليد
لأعلى وللداخل
لإغلاق الربع
العلوى الداخلى



التحرك باليد
لأسفل وللخارج
لإغلاق الربع
السفلى الخارجى

على أساس نظرية الكوع الثابت تقوم اليد اليسرى (الداخلية) بإغلاق الأربعة
أركان كالآتى :



اليد الداخلية
تتحرك لأعلى
وللداخل لإغلاق
الربع العلوى
الداخلى



اليد الداخلية
تتحرك لأسفل
ولللخارج لإغلاق
الربع السفلى
الخارجى



اليد الداخلية
تتحرك لأعلى
ولللخارج لإغلاق
الربع العلوى
الخارجى



اليد الداخلية
تتحرك لأسفل
ولللداخل لإغلاق
الربع السفلى
الداخلى

ملحوظة :

١ - وضع الوقوف السابق هو الوضع الأيمن حيث الوقوف باليد والقدم اليمنى فى المقدمة والقدم اليسرى توضع خلفاً.

٢ - طبقاً للأربعة أركان الأساسية السابق شرحهم فى النظرية يتم فصل أربعة أركان أخرى وهم كما فى المنظر التوضيحي .

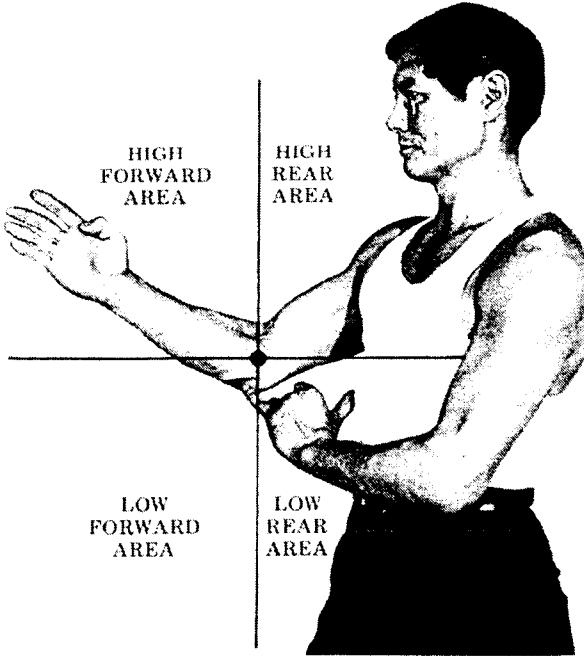
١ - الركن المتقدم العلوى .

٢ - الركن المتقدم السفلى .

٣ - الركن الخلفى العلوى .

٤ - الركن الخلفى السفلى .

يتم الدفاع عن الأجزاء المتقدمة سواء كانت علوية أو سفلية باليد المتقدمة ، ويتم الدفاع عن الأجزاء الخلفية باليد الموضوعة فى الخلف .



نظرية الاقتصاد فى الحركة

إن حركة الذراع الغير محكومة والذى لا يسيطر عليها تؤدى إلى دفاع واسع يعمل على كشف نقاط كثيرة فى الجسد أثناء الإغلاق ويعمل أيضاً على إرهاق الجسد فى الحركة الدفاعية ولا يعطى فرصة لوضع هجوم مضاد أو لوضع دفاع آخر ضد لكمه أخرى سريعة تتبع الأخرى التى تم غلقها بشكل غير اقتصادى .

وهنا تأتى أهمية الحركة الدفاعية وأيضاً الهجومية الاقتصادية أي المباشرة حيث يجب أن تكون الحركة الدفاعية للذراع كافية فقط لإخراج اللكمة عن مجال ضربها وليس لبعدها بعيداً جداً .

وبقوة كبيرة تعمل على كشف الجسد .

أمثلة :

الأمثلة موضحة بالدفاع ضد عصى صغيرة على سبيل التوضيح فقط وليس كتنيك دفاعى ضد الضرب بالعصى) .



دفاع غير سليم عن الربع العلوى الخارجى ، حيث دوران الجذع بأكمله كاشفاً عن جانب الجسد الداخلى .
وهى حركة غير اقتصادية



دفاع سليم وحركة ذراع اقتصادية حيث يتم إغلاق الربع العلوى الخارجى بدون تحريك الكوع أو استخدام حركة كبيرة من الجسد للإغلاق



دفاع غير اقتصادى عن الربع
الخارجى السفلى، حيث حركة
الذراع اليدوى الممتدة والمفردوة
إلى الخارج بشدة



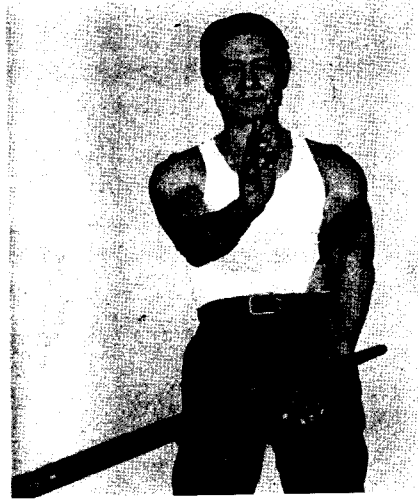
دفاع سليم واقتصادى عن الربع
الخارجى السفلى



دفاع غير اقتصادى وغير سليم
عن الربع العلوى الخارجى،
حيث حركة الذراع اليمنى
الواسعة لإغلاق اللكمات
والكاشفة عن مقدمة الجسد



دفاع اقتصادى سليم ضد الربع
العلوى الخارجى باليد اليسرى



دفاع غير اقتصادى عن الربع
السفلى الداخلى باليد اليسرى،
حيث حركة اليد الممتدة للخارج
(خارج حدود الكتف حسب
النظرية)، مما يؤدى إلى كشف
الجسد بشكل واسع

دفاع سليم عن الربع السفلى
الداخلى باليد اليسرى

ومن هنا نجد أهمية الحركة الدفاعية الاقتصادية التى تعمل فقط على إغلاق
الجسد وتعمل على عكس الضرب وإخراجها فقط عن مجال تصويبها وبذات
الوقت لا تستهلك جزء كبير من الطاقة ولا تكشف الجسد أمام هجمات أخرى لا
يجد المهاجم أي صعوبة فى توصيلها للهدف المكشوف أمامه وبعد اليد المدافعة
عن موقعها الأسمى وخروجها عن حدود حركتها العلوية والسفلية والجانبية .