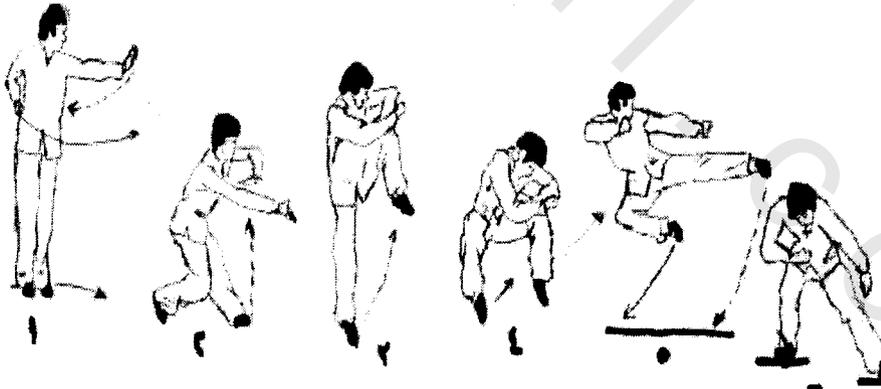




الركلة الجانبية الطائرة



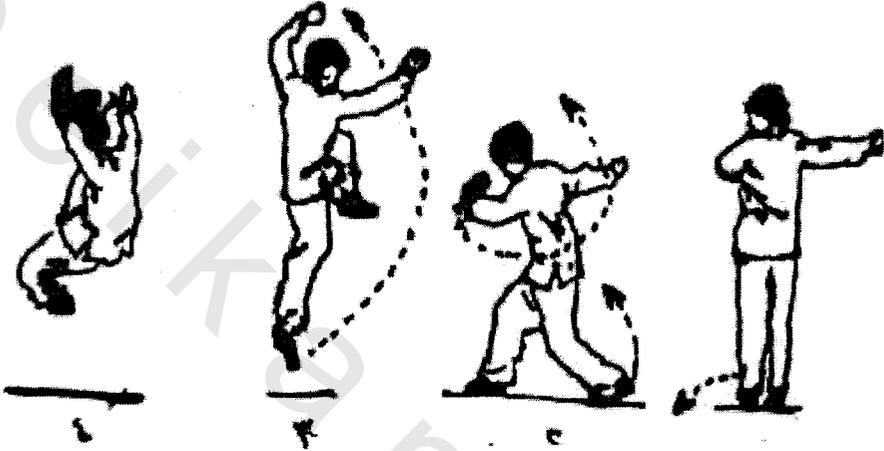
من وضع الوقوف التقدم بالجري والقفز لأعلى بالجانب الأيسر مع رفع الرجلين معاً ثم فرد الرجل اليسرى وضم الرجل اليمنى عليها كما في الشكل واليدين لأعلى في وضع الاستعداد للهجوم ثم النزول بالرجلين للأرض معاً، ثم أداء نفس الحركة بالرجل اليمنى ويفضل وجود هدف للضرب فيه أو وجود حصان للقفز من فوقه.



شرح تفصيلي لأداء الركلة الجانبية بشكل مجموعة حركات متسلسلة



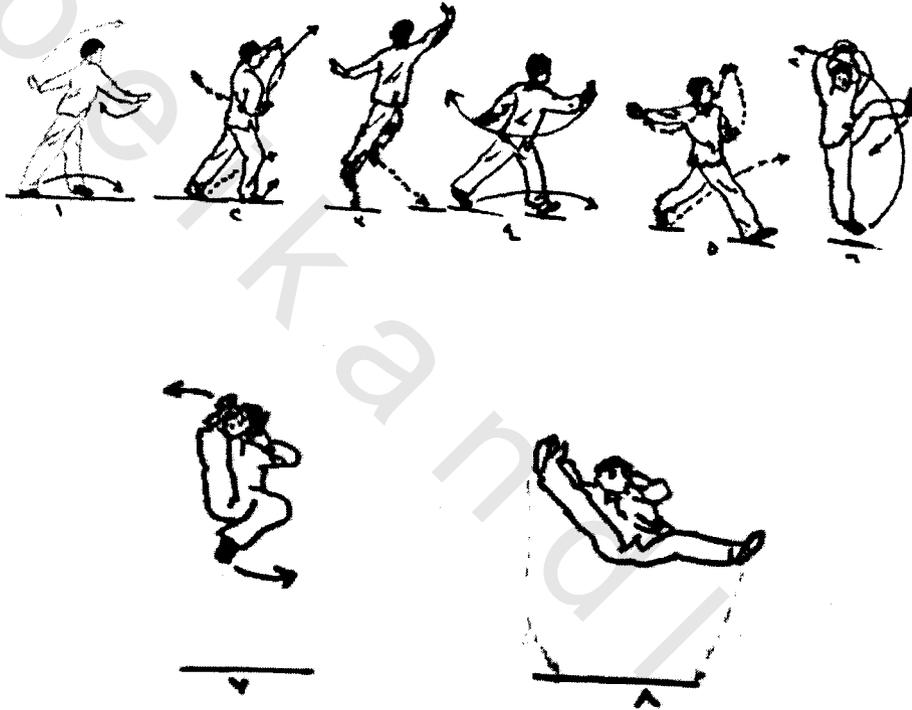
الركلة الدائرية للداخل مع اللف في الجو



من وضع الاستعداد تكون الرجلين جانباً واليد اليمنى مستقيمة جانبية واليد اليسرى أمام الصدر، نقوم بالتقدم بالرجل اليمنى للأمام ثم رفع الرجل اليسرى بمنطقة الركبة لأعلى واللف بها للخارج حول الجسم ثم القفز بالرجل اليمنى مفردة لأعلى ثم لمس كف اليد اليسرى بمشط قدم الرجل اليمنى، ثم النزول للأرض بالرجلين مع ملاحظة أداء نفس التمرين بالقدم الأخرى. وتسمى هذه الركلة دائرية للداخل مع القفزة ٣٦٠ درجة وعمل صفة في الجو باليد اليسرى والقدم اليمنى.. والعكس.



الركلة الدائرية للخارج مع اللف في الجو



من وضع الوقوف الاستعداد بالتقدم بالرجل اليسرى للأمام ثم الرجل اليمنى لأمام
الرجل اليسرى للأمام ثم مع القفز لأعلى ورفع اليد اليمنى لأعلى ثم النزول بالرجل اليسرى على
الأرض والتقدم بالرجل اليمنى للأمام، ورفع اليدين تتش لأعلى (ظهر اليد اليمنى على كف
اليد اليسرى) أعلى الرأس ثم التقدم بركلة دائرية للداخل بالرجل اليسرى ثم مباشرة رفع
الرجل اليمنى لأعلى ولمس كف اليد اليمنى والرجلين لأعلى في الهواء ثم النزول بالرجلين معا
للأرض.