

تصنيف مهارات الركل

يمكن تصنيف مهارات الركل الواردة بهذا الكتاب إلى قمين 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 أنواع:
 - 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 التآرجح القافزة «تياو يوباي توى»
- وتنقسم إلى ثلاثة أنواع، هي:
- أ- ركلة التآرجح للخارج الدورانية القافزة.
 - ب- ركلة التآرجح للداخل الدورانية القافزة.
 - ج- ركلة التآرجح 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 180° درجة «نصف دورة»، أو تكون زاوية مقدارها 360° درجة «دورة كاملة».
 - ب - اتجاه الدوران: وفقاً لاتجاه دوران عقارب الساعة. بمعنى إما أن يكون الدوران في نفس اتجاه دوران عقارب الساعة، وإما العكس.