

# محاضرة الملاكمة

## ( ٢ )

● من اللكمات المستقيمة فى رياضة الملاكمة وتنقسم إلى :

- أ- لكمات مستقيمة يسرى للرأس .
- ب- لكمات مستقيمة يسرى للجذع .
- ج - لكمات مستقيمة يمنى للرأس .
- د- لكمات مستقيمة يمنى للجذع

# تم شرح فى المحاضرة الاولى :

- أ- لكلمات مستقيمة يسرى للرأس .
- ب- لكلمات مستقيمة يسرى للجذع .

## وسيتم الشرح فى المحاضرة الثانية

- ج - لكلمات مستقيمة يمنى للرأس .
- د - لكلمات مستقيمة يمنى للجذع .

## ج- اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس :

هى تعتبر من أقوى اللكمات نظراً للمدى الحركي الكبير فى ميكانيكية حركة دوران الجسم لليسار ، وإرتباط ذلك بدفع القدم اليمنى ( الخلفية ) مع دوران مشطها للداخل وانتقال مركز ثقل الجسم إلى القدم الأمامية .





## الخطوات الفنية عند أداء المستقيمة اليمنى للرأس



من وقفه الاستعداد يتم نقل ثقل الجسم على القدم الامامية ( اليسرى ) وذلك بدوران الجسم لليسار حول المحور الراسى وفى نفس الوقت مع استمرار دوران الجسم يتم دفع الارض بالرجل الخلفيه ( اليمنى ) مع اخراج الكتف الايمن للامام . تفرد الذراع اليمنى من مفصل الكوع ( المرفق ) فى اتجاه الهدف مع الدوران لليسار هى والقبضه ، بحيث تكون القبضه والساعد والعضد على خط مستقيم فى محاذاة الكتف تقريباً . واثناء ذلك تكون الذراع اليسرى تكون فى وضع دفاعى .

- تستخدم المستقيمة اليمنى بدون التقدم خطوة للامام عندما تكون مسافة اللكم أكثر من الطويله للهدف المستخدم من المنافس .

- ويلاحظ أن مفصل ركبه الرجل الاماميه ( اليسرى ) فى حاله اثناء بينما يتم فرد ركبه الرجل الخلفيه مع دوران مشط القدم للداخل والكعب مرفوعاً عن الارض وللخارج ، ويكون النظر للامام فى اتجاه الهدف .

# الخطوات التعليمية للمستقيمة اليسرى فى الراس

- ١- تسديد القبضة للأمام والذراع على إمتدادها بحيث تبدأ الحركة من لحظة دفع الأرض وتنتهى فى نهاية القوس وهو قبضه اليد . وتكون الذراع اليسرى فى حالة دفاع عن الوجه أو الذقن أو الجسم .
- ٢- إعادة الذراع اليمنى إلى مكانها فى وقفه الاستعداد .
- ٣- يكرر التمرين مرة واحدة .
- ٤- أداء التمرين أمام المرأة مع التحرك للأمام وللخلف .
- ٥- أداء التمرين مع المدرب من وضع الثبات وهو يتحرك .
- ٦- أداء التمرين أمام وسادة الحائط من الثبات ثم من الحركة .
- ٧- أداء التمرين على شكل صفين مواجهين صف يسدد اللكمة والآخر يدافع عن اللكمة .

## د- اللكمة المستقيمة اليمني للجدع ( الجسم )

⊙ طريقة أداء وخطوات التعلم كما فى اليمني للرأس ، إلا أنه فى هذه الحالة يكون هناك زيادة فى ثنى الركبتين وميل الجذع للأمام ولليسار والمحافظة على مبدأ التغطية والأتزان كما فى وقفة الأستعداد .



شكل يوضح كيفية أداء اللكمة المستقيمة اليمنى فى الرأس





السلام عليكم  
ورحمة الله وبركاته

Thank You!