

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

# اللكمة الأمامية

## المستقيمة من الثبات

شودان - تسوكي

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليفة

SASPOORT.COM



رؤية  
VISION 2030  
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



الصفوف الأولية





أن يصف الطالب / ه  
اللكمة الأمامية  
المستقيمة من الثبات  
شودان - تسوكي



# اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات



إحدى المهارات الهجومية التي تنفذ في المستوى الأوسط من الجسم «شو دان»، وتعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في الصدر، وتؤدي من وضع الاستعداد (شيزن - تاي)، حيث يقوم الطالب بمد الذراع الحرة إلى الأمام في مستوى الصدر مع وضع قبضة الذراع الضاربة فوق عظم الحوض، ثم يُنفذ ما يلي:

- تحريك الذراع الضاربة من جانب الجسم للأمام في اتجاه الصدر مع الحفاظ على ملامسة الذراع للجسم.
- سحب قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.
- النظر للأمام.

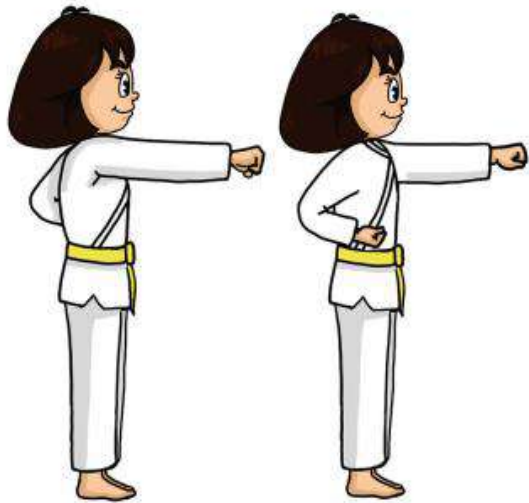
• مواجهة صدر الطالب للأمام.

⚠ ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية:

- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- الحفاظ على أجزاء الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت امتداد الذراع الضاربة للأمام.
- تحريك مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض ومنتجهاً للداخل.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.

⚠ أهم الأخطاء الشائعة:

- دفع الكتف للأمام مع الذراع الضاربة.
- عدم ملامسة الذراع الضاربة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- عدم استقامة الظهر أثناء الأداء.





عند أداء اللكمة الأمامية المستقيمة يجب الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر؟



خطأ

صح



عند أداء اللكمة الأمامية المستقيمة يجب أن يكون النظر للأمام؟



خطأ

صح



عند أداء اللكمة الأمامية المستقيمة يجب أن يكون مواجهاة  
صدر الطالب للأمام؟



خطأ

صح