

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

الوقفه المتوازية

هيكو - داتشي

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم

الفصل الدراسي الثالث



الصفوف الأولية





أن يصف الطالب / ه
تتابع مراحل أداء الوقفة
المتوازية في الكاراتيه





تُعد الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) من الوقفات الأساسية في الكاراتيه، ويؤديها الطالب أثناء تلقي التعليمات أو الشرح المهاري من المعلم، وتنفذ من الثبات عند بداية ونهاية الوحدة الدرس، كما يلي:

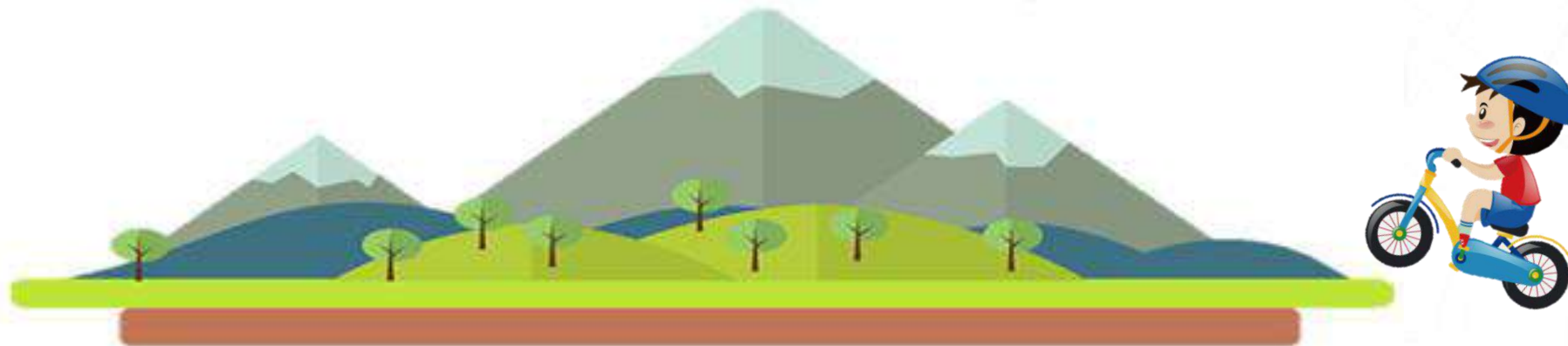
- تحريك الرُّجُل اليسرى للجانب الأيسر، بحيثُ تكون القدمان متباعدتين بقدر عرض الكتفين.
- اتجاه القدمين للأمام في خط مستقيم ومتوازي.
- اتجاه الأمشاط للأمام، والكعبان على خط أفقي واحد.
- مد الركبتين.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الجذع والجسم عمودي على القدمين.



عند أداء الوقفة المتوازية تحرك الرجل اليسرى للجانب الأيسر بحيث تكون القدمان متباعدتين بقدر عرض الكتفين؟

صح

خطأ





عند أداء الوقفة المتوازية يكون اتجاه القدمين للأمام في خط مستقيم ومتوازي؟

صح

خطأ





عند أداء الوقفة المتوازية يكون توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي؟

صح

خطأ

