

ملاحظات على الاداء	عدد المرات	أداء الزميل	رقم ورقة المعيار : 6 المحاضرة : 8، 9، 10 المهارة : المستقيمة اليسرى للجذع
	x	✓	
			عزيزى الطالب الملاحظ :
			عليك بالتأكد على النقاط الفنية الهامة للمهارة عند توجيه زميلك
			1- المستقيمة اليسرى للجذع من الثبات :
			- يمكن أداء المهارة بثنى الركبتين فقط أو ميل الجذع للأمام ولليمين أو أدائها بميل الجذع وثنى الركبتين فى نفس الوقت.
			- فرد الذراع اليسرى مع تدرج نزول الجسم لأسفل.
			- الحفاظ على وضع الدفاع بالذراع اليمنى عند الأداء.
			- الدفاع بالكتف الأيسر مكان القبضة للدفاع عن الجانب الأيسر
			- عودة الذراع الضاربة للدفاع بعد الأداء مباشرة فى خط مستقيم.
			- الحفاظ على اتزان الجسم أثناء الأداء.
			2- المستقيمة اليسرى للجذع من الحركة :
			نفس الإجراءات السابقة التى تتبع فى المستقيمة اليسرى للرأس من الحركة مع مراعاة تطبيق الأشكال المختلفة لأداء المستقيمة اليسرى للجذع.

				رقم ورقة المعيار : 7
				المحاضرة : 12، 13، 14، 15
				المهارة : دفاعات المستقيمة اليسرى للجدع
				عزيزى الطالب الملاحظ :
				عليك بالتأكد من أداء زميلك المؤدى للنقاط الفنية الهامة فى المهارة
				1- الدفاع بالتحرك للخلف :
				- البدء بالقدم الخلفية (اليمنى) للتحرك للخلف تتبعها القدم الأمامية.
				- تبدأ الحركة مع خروج لكمة المنافس.
				- التحرك بالزحف والنظر للمنافس أثناء الأداء.
				- الحفاظ على وقفة الاستعداد أثناء أداء الدفاع.
				2- الدفاع بالصد بمرفق وساعد الذراع اليسرى :
				- النظر للمنافس أثناء الدفاع.
				- الدوران قليلاً لليمين لمقابلة لكمة المنافس والساعد الأيسر.
				- ميل الجذع قليلاً للأمام بقدر الإمكان للدفاع عن الجذع.
				- الحفاظ على الذراع والقبضة اليمنى بجانب الجسم.
				3- الدفاع بالصد بمرفقى وساعد الذراعين :
				- ميل الجذع للأمام عند خروج اللكمة من المنافس.
				- ضم الذراعين ليكون الساعدين متوازيين أمام الجسم بقدر الإمكان.
				- النظر للمنافس والحفاظ على وقفة الاستعداد.

