

ثالثا/ وضع الجلوس الصراع ارضا

وهو من الأوضاع والمبادئ الأساسية في المصارعة الحرة و الرومانية ويعتبر وضع دفاعي للمصارع الذي يكون بوضع الجلوس الخاك) انظر الشكل (10)، ووضع هجومي للمصارع المنافس انظر الشكل (11) ويعتبر افضلية للمهاجم من حيث تسجيل النقاط وتطبيق المسكات من الوضع الارضي و المصارع المدافع عليه أن يتخذ الوضع بشكل صحيح ليضمن الدفاع المحكم، مما سبق يتضح لنا انه وضع الصراع الارضي ينقسم إلى قسمين قسم خاص بالمصارع المدافع و قسم خاص بالمصارع المهاجم وكما يلي:

• الخطوات الفنية للمصارع المدافع

- 1- يتخذ المصارع المدافع وضع الجثو الافقي مرتكز على الركبتين وامشاط القدم بحيث تكون المسافة بين الكتفين و الركبتين مناسبة
- 2- الذراعان تكون ممدودة بصورة مستقيمة و المسافة بين الكفين اعرض من الصدر .
- 3- الركبتان متباعدتان قليلا والمسافة بينهما مناسبة لحفظ التوازن والثبات.
- 4- يكون الورك مرتكز على الكعبين.
- 5- الرأس إلى الأعلى والنظر إلى الأمام.



شكل (10) يوضح وضع الخاك (الخاص بالمدافع)

الخطوات الفنية للمصارع المهاجم

1- يتخذ المصارع وضع نصف

جثو خلف المدافع بحيث تكون الركبة المرتكز عليها بجانب وملاصقة لركبة المنافس او تكون الركبة بين ركبتي المنافس، قدم الرجل الاخرى تكون مرتكزة على البساط وبعيدة عن المنافس ومثنية بزاوية قائمة تقريبا.

2- يحوط خصر المنافس بإحكام بواسطة الذراع القريبة من المنافس وتكون الذراع الأخرى ممسكة الذراع المنافس القريبة.

3- ميل الجذع الى الأمام قليلا بحيث يكون ملامس لجسم المنافس.

