

رابعاً/ وضع الافلات:

و هو من الاوضاع الدفاعية التي يستخدمها المصارع في الصراع الارضي و غالبا ما يتم تنفيذه الافلات من احدى المسكات التي تطبق على وضع الخاك ، ولتنفيذ وضع الإفلات يقوم المصارع برمي نفسه للامام بحيث يكون صدره ملاصق للبساط و الذراعان مفتوحة مع انثناء في المرفق وتكون مرتكزة بقوة على البساط للدفاع والرجلين تكون مفتوحة ايضا مع ثني احدهما من مفصل الركبة وحسب الموقف والرأس يكون مرفوع للاعلى، وان وضع الافلات يعتبر وضع دفاعي متحرك حسب موقف الصراع الارضي حيث يقوم بتغيير وضعه ليتمكن من افشال اي هجوم من المنافس اثناء الصراع الأرضي، انظر الشكل (12)



شكل (12) يوضح وضع الافلات حيث أن المصارع بالمايوه الاحمر يتخذ وضع الافلات

خامسا/ المسك في المصارعة

المسك يختلف عن المسكات حيث أن المسك هو طريقة المسك التي يستخدمها المصارع التطبيق المسكات اي هو وسيلة لبلوغ التطبيق الفني الصحيح والحصول على النقاط اما انواع المسك فينقسم الى نوعين رئيسيين هما البسيط والمركب وكما يلي:

• المسك البسيط: وينقسم الى ثلاثة أنواع هي

1- مسك السلاميات: يقوم المصارع بتشبيك سلاميات اصابع اليدين عن طريق ثني

السلاميات باتجاه راحة كف، اليد انظر الشكل (13).



شكل (13) يوضح مسك السلاميات

2- مسك الرفع: يقوم المصارع بمسك معصم اليد الأخرى باحكام بحيث تلف اصابع الكف الممسكة حول معصم اليد الأخرى وغالبا ما تستخدم في المسكات التي يتم فيها رفع المنافس كمسكات الرمي من فوق الصدر في المصارعة الرومانية ولذلك سمي هذا النوع بمسك الرفع، انظر الشكل (14).



شكل (14) يوضح مسك الرفع

3- مسك تشبيك الكفين: يقوم المصارع بمسك المنافس بتشبيك اصابع الكفين معا بحيث تلتقي راحتي الكفين لكي لا يكون الضغط على الاصابع فقط، انظر الشكل (15).



شكل (15) يوضح مسك تشبيك الكفين

• المسك المركب : وسمي بالمركب لانه يتم فيه مسك جزئين من الجسم في آن واحد مثل مسك الرقبة و العضد.

سادسا/ قوس المصارعة

يعتبر وضع القوس من المبادئ الأساسية المهمة في المصارعة الحرة والرومانية حيث يتخذ المصارع هذا الوضع عندما يكون في وضع الخطر أي خطر ملامسة الكتفين للبساط وبالتالي خسارة النزال، وعند أداء القوس يكون المصارع مرتكز على 5 مراكز الجبهة ، الكف الأيمن، الكف الأيسر، باطن القدم اليمين، باطن القدم اليسار انظر الشكل (16)، ويكون العبء الأكبر على الرقبة حيث تتحمل وزن المصارع و المنافس الذي يضغط باحدى الطرق للفوز بالنزال لذلك يجب على المصارع تنفيذ العديد من التمرينات الخاصة بتقوية الرقبة.



شكل (16) يوضح وضع القوس في المصارعة