

## المهارات الأساسية في سلاح الشيش:

### ١- مسك القبضة

هناك إختلاف في شكل القبضة وطريقة مسكها حسب نوع السلاح وحسب البلد المصنع فتوجد القبضة البلجيكية والقبضة الإيطالية والقبضة الفرنسية ، كذلك تختلف مسك القبضة من حيث السلاح فنجد سلاح الشيش وسيف المبارزة يمسك ولا يحمل بينما نجد سلاح السيف العربي يحمل ولا يمسك .

### ٢- وضع الأساس

يعد الوضع الاساسي اول وضع يأخذه اللاعب على الملعب، ويبنى عليه بعد ذلك شكل واتجاه اوضاع الجسم ، وكذلك حركات الارجل، حيث يصبح الجسم في هذا الوضع مقسم الى جهتين وهذا التقسيم اعتباري، امامي وخلفي.

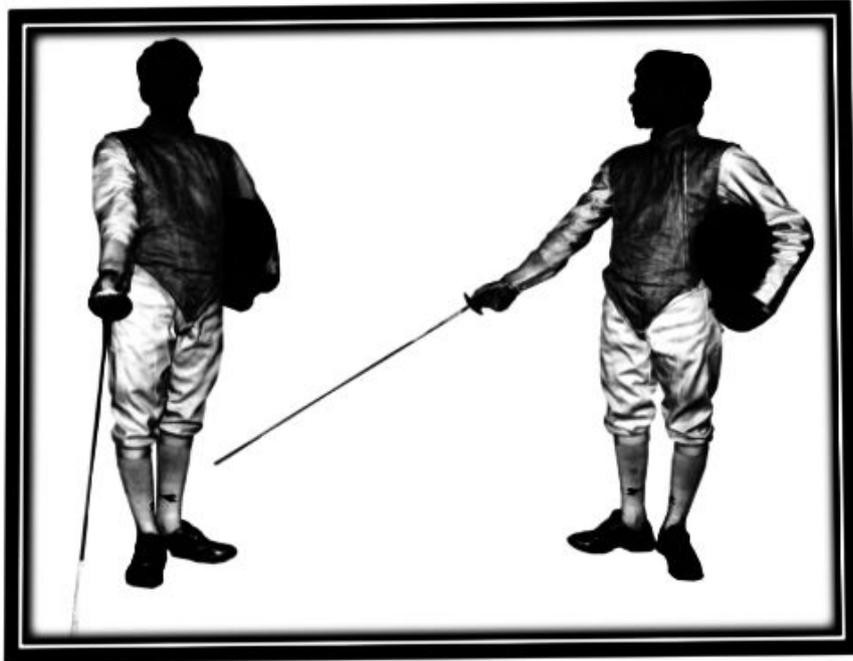
الجهة الامامية وتوجد فيها الذراع المسلحة وتواجه المنافس، اما الجهة الثانية (المعكسة) وتوجد فيها الذراع الغير مسلحة التي تحمل الماسك، وبهذا تتحقق المواجهة الجانبية التي تتناسب مع طبيعة رياضة المبارزة وحركاتها الفنية:

❖ مد الذراع المسلحة بارتخاء كامل امام الجسم واضعا قبضة اليد المسلحة مع السلاح امام الفخذ الامامي، ونصل السلاح متجها للأسفل والامام، اما

اليد الحرة فتحمل الماسك (القناع) بحيث تحصره ما بين العضد والساعد وبمساعدة الكف مع الخصر.

❖ يقوم لاعب المبارزة بتدوير مشط قدم الرجل الامامية (القائدة) الى جانب الجسم الذي تقع به الذراع المسلحة مرتكزا في دورانه على كعب القدم بحيث تشكل القدم التي تحركه مع القدم الخلفية للاعب بعد تلامس الكعبين زاوية قائمة قرها ٩٠.

❖ قتل الجذع الى الجانب بحيث يكون الكتف الامامي للذراع المسلحة تجاه هدف المنافس والكتف الاخر المعاكس (للذراع الحرة) للخلف والصدر (الهدف القانوني) الى الجانب، ويكون النظر الى الامام تجاه هدف المنافس، بحيث يكون الذقن مع الكتف الامامي تجاه المنافس، ومن هذا نحصل على وضع المواجهة مع المنافس والذي يطلق عليه الوضع الاساسي.



الشكل يوضح الوضع الاساسي