

وضع الاستعداد (الاونكارد)

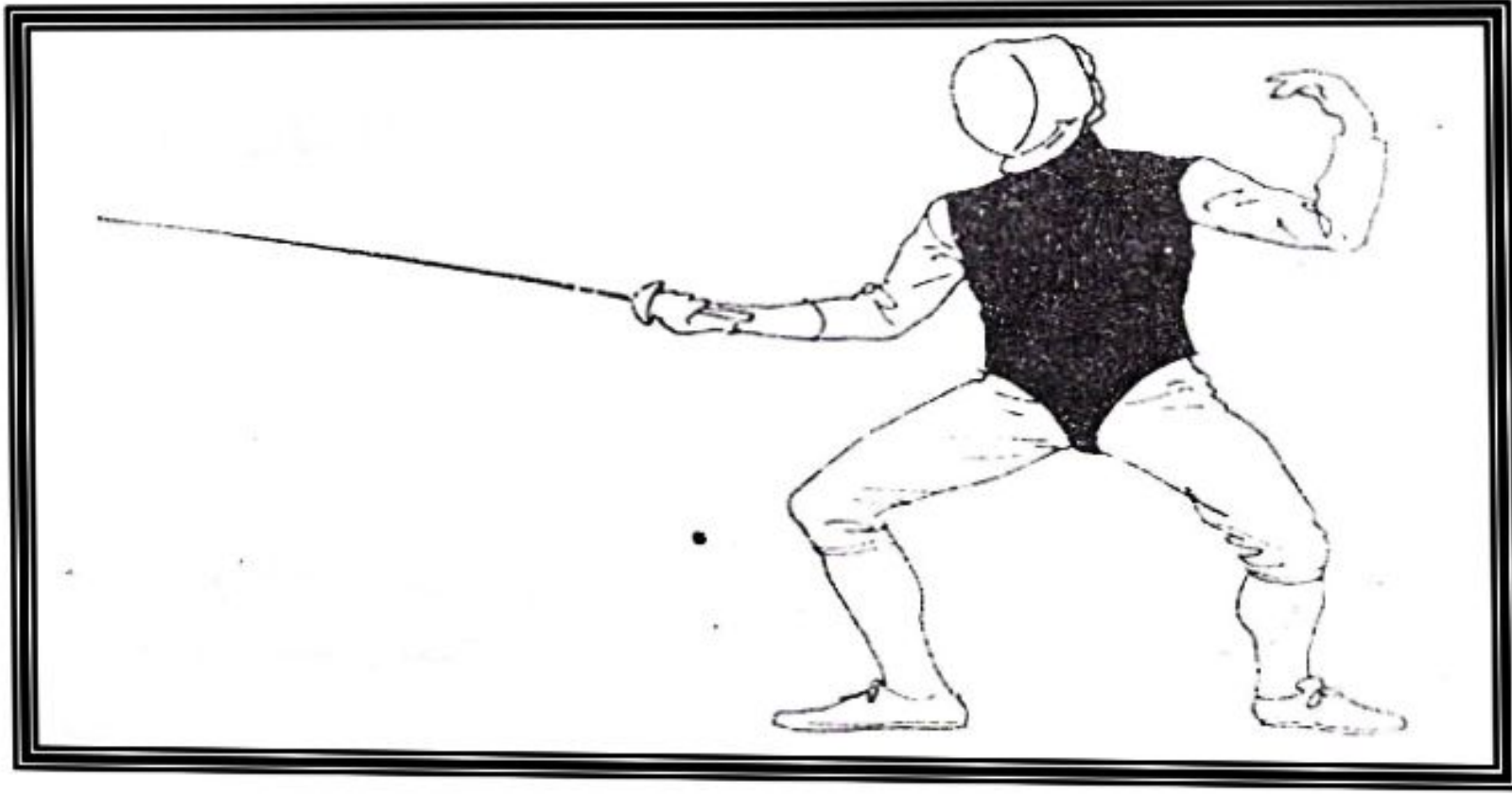
إن هذا الوضع يجعل اللاعب في أفضل أوضاعه الجسمانية متحفزاً للحركة سواء للإمام أو للخلف بيسر وسهولة فهو الوضع الذي تبدأ منه حركات المبارزة دائماً وتنتهي إليه غالباً ، لذلك تبدو أهميته كونه يهيئ أجزاء الجسم بشكل صحيح يخدم حركات المبارزة المطلوبة ، فالمبارز دائماً يعود بسرعة إلى هذا الوضع كي يستعد لأداء الحركات التي تليها وحسب ظروف اللعب ويمكن تلخيص خطوات تطبيق هذا الوضع بالاتي :

❖ من وضع الوقوف والقدمان متعامدتان تقدم القدم الأمامية للإمام مسافة قدم ونصف تقريبا (مسافة متساوية للمسافة بين الكتفين) ، ثم يوزع ثقل الجسم على الساقين بالتساوي .

❖ يليها ثني الركبتين (نصف ثنية) بحيث تكون الركبة الامامية للرجل القائدة متعامدة على منتصف قدم الامامية ، اما الركبة للرجل الخلفية فتكون متعامدة على مشط القدم الخلفية، بحيث يكون مركز ثقل الجسم ما بين الرجلين، وهذا ما يساعد على تحقيق التوازن ،لابد ان يكون الجزء العلوي من الجسم موزعا بطريقة متساوية.

❖ يشكل اللاعب بالذراع المسلحة امام الجسم زاوية منفرجة بين العضد والساعد مع السلاح ،بحيث يبعد المرفق عن الخصر ب(٥) اصابع (١٥)سم ويشكل الساعد والسلاح خط موازي للأرض، والاصابع للكف الماسك للسلاح متجهة للأعلى ومنحرفة قليلا للجانب.

❖ اما الذراع الحرة (غير المسلحة) فتكون مرفوعة الى الاعلى خلف الراس بحيث تشكل زاوية شبة قائمة بين الساعد والعضد مع ملاحظة ارتخائها تماما.



الشكل يوضح وضع الاستعداد (الأونكارد)