

حركات الأرجل (التقدم والتقهقر)

تقسم حركات الأرجل إلى نوعين هما :

١- حركات التقدم للأمام:

وهي عبارة عن حركات هجومية أو تمهيدية للهجوم وهي مهارة أساسية يؤديها اللاعب المبرز وذلك للقيام بالهجوم على المنافس عن طريق الاقتراب منه مع المحافظة على مسافة التبارز ثابتة عند ابتعاد المنافس بتقهقره إلى الخلف .

وتعرف هذه المهارة بأنها حركة هجومية وذلك لاكتساب اللاعب مسافة معينة من أرض الملعب باتجاه الخصم عند التقدم .

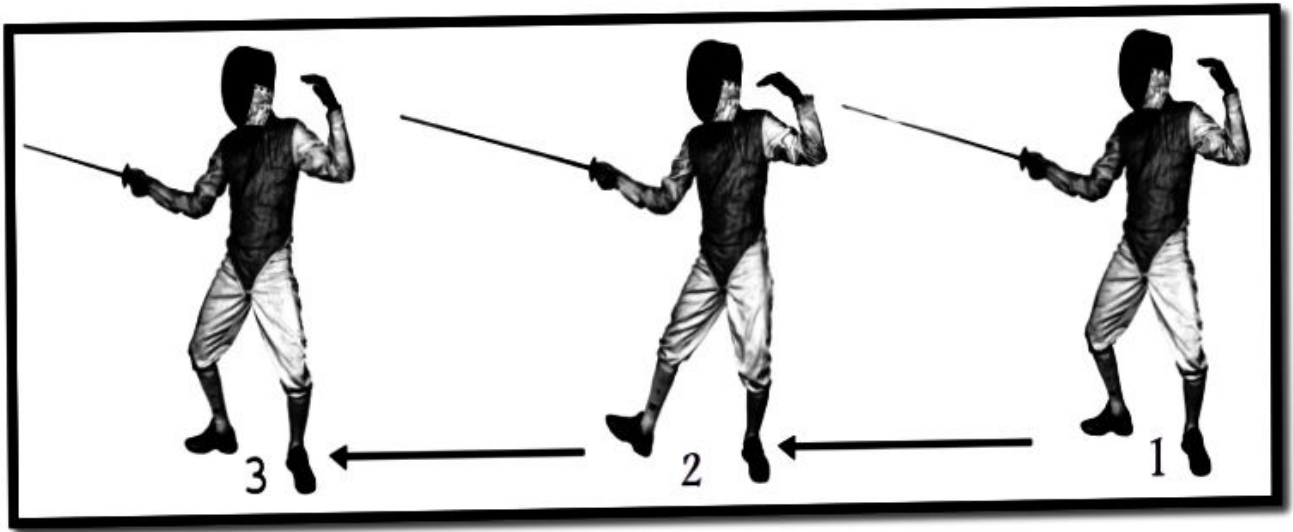
وهناك ثلاثة أنواع من التقدم وهي :

أولاً: التقدم الاعتيادي:

❖ يتم نقل القدم الامامية للأمام دون الزحف بحركة مرجحة امامية خفيفة من مفصل الركبة، مع الاحتفاظ باتجاه المشط في اتجاه الخط الوهمي للمبارزة الامامي مسافة تقدر بحوالي قدم واحدة ،على ان يراعى الهبوط بها وملامسة

الارض بالجزء الخلفي لكعب القدم الامامية اولا قبل ملامسة بقية القدم لها ومع انتقال القدم للأمام ينتقل معها مركز ثقل الجسم للأمام بقدر المسافة التي تحركها هذه القدم.

❖ ثم يتم نقل القدم الخلفية للأمام لتلحق بالقدم الامامية دون زحف وذلك برفع القدم الخلفية قليلا عن الارض بحركة من مفصل الفخذ التابع لها على ان تتحرك للأمام نفس المسافة التي قطعتها القدم الامامية قبل ان تستقر على مكانها الجديد على الارض، مع مراعاة ملامسة الارض اولا بالحد الخلفي للنصف من مشط القدم وقبل ان توضع كلها على سطح الارض.



الشكل يوضح حركة التقدم الاعتيادي

وهناك ثلاث نقاط يجب مراعاتها عند أداء هذه الحركة وهي :

- الاحتفاظ دائماً بدرجة انثناء الركبتين كما هما في وضع الاستعداد دون تغيير أي عدم مدهما للأعلى أو ثنيهما أكثر من الانثناء الطبيعي لهما .
- ضرورة الاحتفاظ بوضع الجذع عمودياً على منطقة الحوض أثناء حركة القدمين .
- الاحتفاظ بالزاوية القائمة بين القدمين ثابتة كما هي وبالتالي استقامة الخط الواصل بين كعبي القدمين في اتجاه الخط الوهمي للمبارزة .