



حركة التقدم للأمام
(THE ADVANCE)
(MARCHER)

أ.د مصطفى حسن عبد الكريم
أ.م.د سكيينة شاكر حسن



حركة التقدم
THE ADVANCE بالإنكليزي
MARCHER بالفرنسية



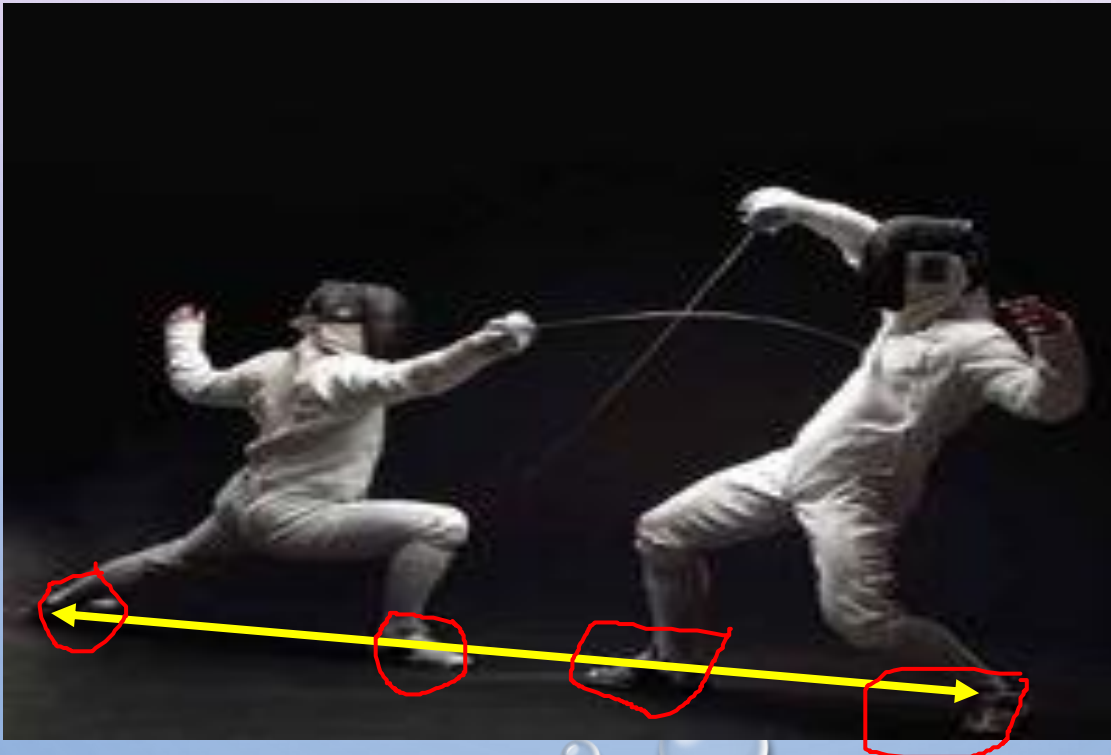
الهدف من حركة التقدّم:

- يتحرك المبارز للأمام بخطوات تعتمد على حركة الرجلين لخلق مسافة مثالية لتنفيذ الهجوم ولاكتساب مسافة في ارض الملعب نحو المنافس، وينبغي ان تمتاز الحركة عند التقدّم بالسلاسة واليسر فضلاً عن الرشاقة في السيطرة على اجزاء الجسم إذ ينبغي أن تتحرك الرجلان فقط عند التحرك ويبقى الجذع وبقية الأجزاء بوضعها لا تتأثر بحركة الرجلين بل تتناسق مع حركته.



ما هو الخط المستقيم (LINE)؟

- (هو خط وهمي يقف عليه المبارزين يمتد من كعب الرجل الخلفية الى كعب الرجل الامامية للمبارز ليصل الى قدم الرجل الامامية للمنافس وينتهي بكعب الرجل الخلفية له).



كيفية أداء حركة التقدم:-

- 1 - ترفع اصابع القدم اليمنى اولا وترفع بخفة عن الارض وتتقدم للأمام بمسافة قدم واحدة على طول الخط المستقيم LINE ثم يسقط الكعب اولا على الارض اثناء الوصول.



- 2- نقل قدم اليسار بسرعة للأمام بنفس المسافة وتستقر على الأرض، يسقط أولاً النتوء المستدير عند قاعدة إبهام الرجل أولاً ثم تستقر باقي الرجل ليرجع إلى وضع الاستعداد EN GARDE.



- نقاط يجب مراعاتها عند اداء هذه الحركة وهي:-
- ارتفاع الرجلين عن الأرض اثناء الحركة لا يتجاوز 1سم أي انها حركة انزلاقية على الأرض.
- الاحتفاظ دائماً بدرجة انثناء الركبتين كما هو الحال في وضع الاستعداد.
- ضرورة الاحتفاظ بوضع الجذع عمودياً على منطقة الحوض، أثناء حركة التقدم.
- الحفاظ على المسافة بين القدمين اثناء التقدم، وكذلك اتجاه القدم الامامية والخلفية.



فديو يوضح كيفية أداء حركة التقدّم



• وعند التدريب تؤدي هذه الحركة على مرحلتين من
الوجهة التعليمية:-

• أولاً :- في العدة الاولى يتم نقل رفع مشط القدم الامامية مع
تقدم الرجل قدم واحدة للأمام، وفي العدة الثانية تنتقل القدم
الخلفية ، كل عدة منفصلة عن الاخرى .

• ثانياً يتم نقل القدمين للأمام في عدة واحدة وذلك بان تتبع
القدم الخلفية القدم الامامية مباشرة دون فترة سكون بين
حركتهما أي بدون عدة.



الأخطاء الشائعة لحركة التقدم:-

1- مد الركبتين أثناء التقدم أي عدم ثني الركبتين اثناء أداء الحركة.



2- الصعود والنزول بالجذع اثناء التقدم الى الامام بمد وثني الركبتين.



3- اخذ خطوة كبيرة اثناء التقدم الى الامام وليس خطوات صغيرة.



4- تقريب الرجل الخلفية من القدم الامامية عند الانتهاء من حركة التقدم أي عدم الرجوع الى وضع الاستعداد يؤدي الى اختلال التوازن عند الوقوف.



5- عدم الحفاظ على اتجاه قدم الرجل الامامية أي انها تنحرف الى الجانب مما تؤدي الى صعوبة في التقدم، وكذلك رجل القدم الخلفية مما يؤدي الى تغير باتجاه الجذع.



6- عدم رفع الرجل الخلفية من الأرض (زحف) اثناء
التقدم، او رفع الركبتين اكثر من اللازم اثناء أداء
حركة التقدم.



7- عدم ثبات الجذع فأما ان يكون الى الامام او الى الخلف او الى الجانب الامام مما يؤثر على الحركة.



شكرا لأصغائكم
ونلتقيكم الأسبوع
القادم ان شاء
الله

