

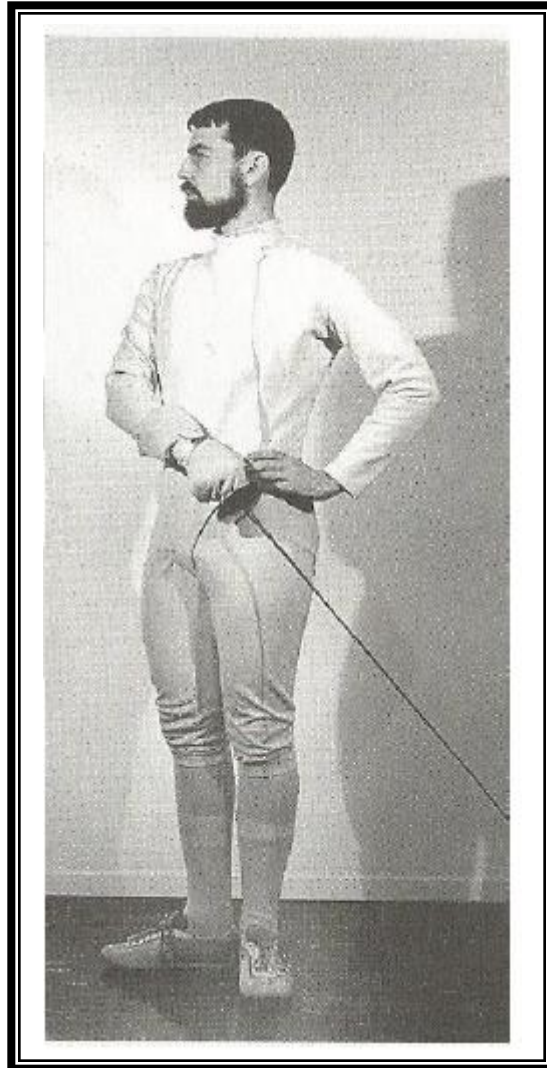


# الاضاع في رياضة المبارزة

## وضع الاساس

الوضع الذي يتخذه المبارز مع وضعية جسمه والسلاح قبل السلام وخلال مدة الراحة يسمى وضع الاساس (the first position).

الجذع يكون منتصبا والرأس الى الاعلى والعينان متجهتان نحو الخصم والأكتاف تكون مرتخية والى الاسفل ، والقدمين معا بحيث تشكل القدمان زاوية قائمة ، الكعبين متماسين وأصبع القدم الكبير لرجل اليمين متجه نحو الامام باتجاه الخصم . ذراع اليمين يكون موقعها مقابل الجسم قليلا من حزام الخصر والنصل يكون متجها مباشرة نحو الارض بشكل قطري ، الذراع الثانية اليسار تكون فوق الخصر بحيث تكون الاصابع متجهة نحو الامام والإبهام الى الخلف .



## وضع الاستعداد ( الاونكارد )

يطلق عليه في بعض الاحيان وضع التحفز ، فهو الوضع الاساسي للجسم الذي يتخذه المبارز بحيث يصبح اكثر اتزان للتنفيذ الجيد لجميع الحركات التي يتطلبها فن المبارزة بصورة جيدة وهو الوضع الذي يكون فيه المبارز مستعداً ذهنياً ونفسياً لأي عمل يروم القيام به ويمكنه من الحركة باعلى مستوى ، وقابلية اكبر للوصول الى هدف الخصم :-

-يؤدي وضع الاستعداد من الوقوف بالوضع الاساسي ، يبدأ اللاعب بتقديم الرجل الامامية ( القائدة ) مسافة قدرها ما بين القدم ونصف الى القدمين تقريباً ما بين كعب القدم الامامية والقدم الخلفية وفي الاتجاه المباشر .

-يلي ذلك انثناء في الركبتين بصورة متساوية بحيث تكون الركبة الامامية متعامدة على منتصف القدم 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 لا بد ان يكون الجزء العلوي من الجسم موزعاً بطريقة متساوية .

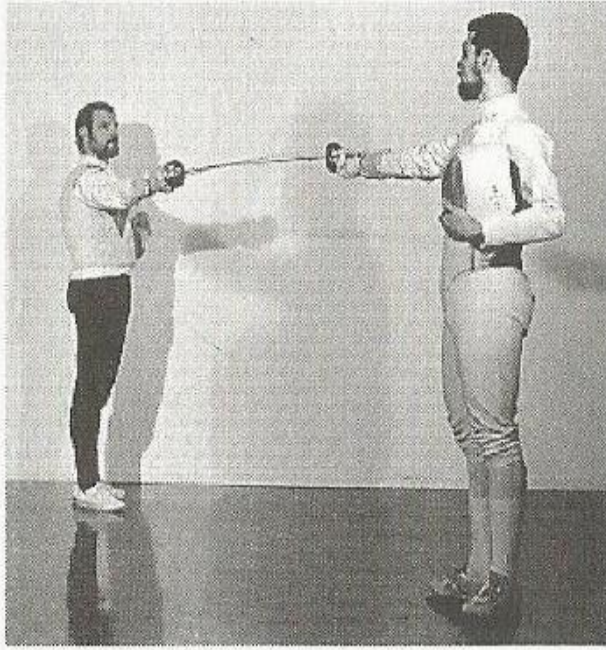
-يشكل اللاعب بالذراع المسلحة امام الجسم زاوية منفرجة بين العضد والساعد مع السلاح ، بحيث يبعد المرفق عن الخصر بـ ( ٥ ) اصابع ( ١٥ سم ) ويشكل الساعد والسلاح خط موازي للأرض ، والأصابع للكف الماسك للسلاح متجهة للأعلى ومنحرفة قليلاً الى الجانب.

-أمام ذبابة السلاح فتكون مرتفعة قليلاً وبمستوى النظر للعين اليمنى ومنحرفة الى الداخل قليلاً .

-أما الذراع الحرة ( غير المسلحة ) فتكون مرفوعة الى الاعلى خلف الرأس بحيث تشكل زاوية شبة قائمة بين الساعد والعضد مع ملاحظة ارتخائها تماماً .

-رفع الذراع غير المسلحة الى الاعلى خلف الرأس بحيث تشكل زاوية شبه قائمة ما بين  
العضد والساعد مع ملاحظة ارتخائها تماماً .

First movement of the salute. ا



Second movement of the salute. ب

