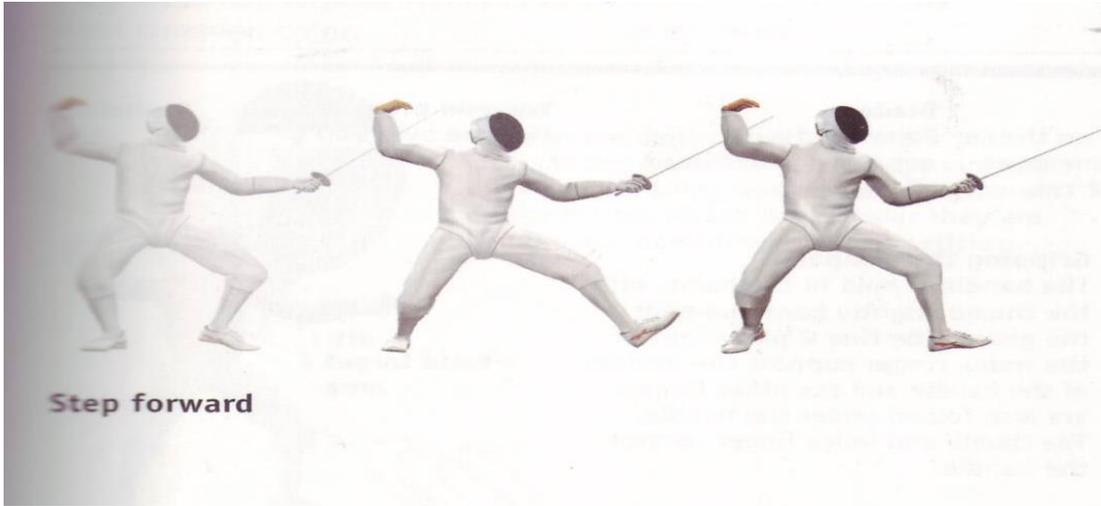


حركات الأرجل (التقدم للأمام والتقهقر للخلف) : **Marche Et romber**

هي عبارة عن خطوة للأمام أو خطوة للخلف للحفاظ على المسافة المحصورة بين اللاعبين وهذه المسافة تختلف باختلاف الخطوات والسرعة لكل واحد والهدف من حركة الأرجل هو الاقتراب من المنافس المواجه له لمهاجمته أو الابتعاد عنه للهرب من هجومه . هناك نوعين من حركة الأرجل هما:

1- التقدم للأمام : **marche**

ويعد حركة هجومية من أجل التقدم للأمام لاكتساب مسافة من ارض الملعب نحو المنافس ، ومعناه نقل القدم الأمامية للأمام مسافة مناسبة (قدم واحد) ثم تتبعها القدم الخلفية بنفس المسافة مع مراعاة سرعة التوقيت وخفة الحركة ونقل القدمين وليس الزحف ولا ترتفع القدم عن الأرض أكثر من (2 سم) عند التحرك .



شكل (27) : خطوات أداء حركة التقدم للأمام

الخطوات التعليمية لأداء حركة التقدم :

- 1- تبدأ الخطوة الأولى برفع مشط القدم الأمامية أولاً ثم رفع كعب القدم الأمامية .
- 2- نقل القدم الأمامية للأمام بدون زحف بمسافة تقدر بحوالي قدم واحد .
- 3- هبوط القدم الأمامية وملامسة الأرض بالجزء الخلفي للكعب أولاً ثم ملامسة بقية القدم لها .
- 4- يلي ذلك رفع القدم الخلفية ونقلها للأمام نفس المسافة (قدم واحد) وهبوطها وملامسة المشط الأرض أولاً ثم بقية القدم .
- 5- يجب المحافظة على أوضاع الجسم المختلفة في أماكنها الصحيحة والاحتفاظ بالمسافة المناسبة بين القدمين مع مراعاة الأمور الآتية :

المحاضرة الخامسة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

- (أ) - الاحتفاظ دائماً بدرجة انثناء الركبتين كما هما في وقفة الاستعداد دون تغيير أي عدم مدهما لأعلى أو ثنيهما أكثر من الانثناء الطبيعي لهما .
- (ب) - الاحتفاظ بوضع الجذع عمودياً على منطقة الحوض أثناء حركة القدمين .
- (ج) - الاحتفاظ بالزاوية القائمة بين القدمين ثابتة كما هي .
- الأخطاء الشائعة في أداء حركة التقدم للأمام :-**

- 1- الزحف أثناء التقدم بإحدى القدمين مما يسبب بطء الحركة .
- 2- عدم تساوي المسافة التي تقطعها القدم الخلفية عما قطعتة القدم الأمامية .
- 3- مد الركبتين أثناء التقدم ومدهما .
- 4- ميل الجسم أماماً أو خلفاً مما ينتج عنه قرب أو بعد الجسم عن المنافس .
- 5- عدم احتفاظ القدمين بزاوية قائمة بينهما مما يؤدي إلى عدم الاتزان .
- 6- رفع القدمين أكثر من اللازم مما يؤدي إلى فقدان عنصر السرعة والتتابع الحركي .
- 7- تحريك أجزاء الجسم كالذراعين والرأس والكتفين عن مكانهما الصحيح .
- 8- تحرك القدم الخلفية أولاً ثم القدم الأمامية مما يؤدي إلى اصطدام القدمين وفقدان التوازن .

2- التقهقر للخلف : Romper

تعد حركة دفاعية عكس التقدم للأمام تماماً ومعناها نقل القدم الخلفية للخلف مسافة مناسبة (قدم واحد) بعيداً عن مستوى متناول ذبابة نصل المنافس ثم تليها نقل القدم الأمامية نفس المسافة مع مراعاة سرعة التوقيت وخفة الحركة ونقل القدمين قريباً من الأرض .



شكل (28) : خطوات أداء حركة التقهقر للخلف

الخطوات التعليمية لأداء حركة التقهقر للخلف :

المحاضرة الخامسة المرحلة الثالثة / مادة المبارزة

- 1- تبدأ الخطوة الأولى برفع كعب القدم الخلفية من الأرض أولاً ثم رفع مشط نفس القدم وتنقل القدم كلها للخلف مسافة مناسبة (قدم واحدة) مع هبوطها على المشط أولاً ثم الكعب .
- 2- يلي ذلك رفع كعب القدم الأمامية وتحريكها ونقلها للخلف نفس المسافة مع نزول الكعب أولاً على الأرض ثم المشط .
- 3- المحافظة على أوضاع الجسم في مكانها الصحيح مع الاحتفاظ بالمسافة الصحيحة بين القدمين للمحافظة على اتزان الجسم مع مراعاة نفس الأمور في حركة التقدم للأمام .

الأخطاء الشائعة في أداء التقهقر للخلف :

ضرورة مراجعة الأخطاء الشائعة المذكورة في الصفحة (63) وكما في حركة التقدم للأمام لأنها نفس الأخطاء ولها نفس التأثيرات والنتائج .

ملاحظة : هناك حركات أخرى تعد مكملة ومتممة ومشتقة من حركتي التقدم للأمام والتقهر للخلف ومنها :



شكل (29) : التقهقر للخلف