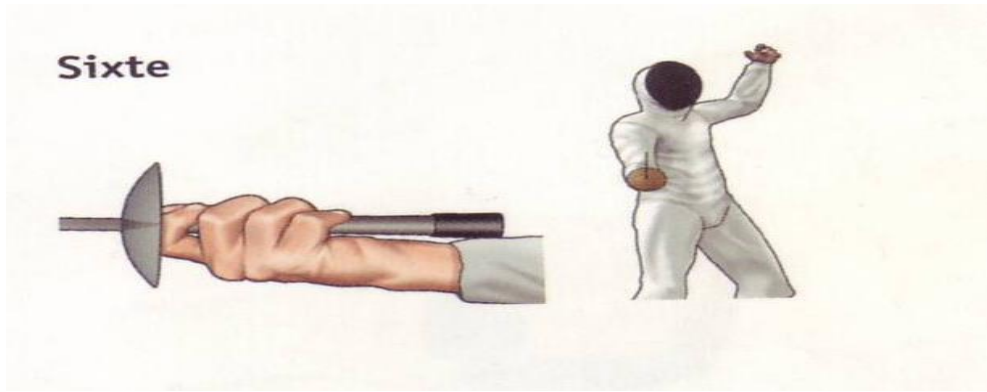


الدفاع السادس و الدفاع الرابع فى المبارزة

أولاً : الدفاع السادس :

يعد هذا النوع هو النوع الرئيسي الذي يتخذه اللاعب فى معظم الأوقات عند وقوفه فى وقفة الاستعداد للتبارز مع منافسه ويكون بعد نقطة الانطلاق المناسبة والمباشرة من أقصر الطرق نحو الهدف المراد الوصول إليه . كما يعمل على إغلاق منطقة الهدف الواقعة فى الجزء العلوي الخارجي المجاور للذراع المسلحة والدفاع عنها . وهو أول ما يتعلمه اللاعب المبتدئ فى بدء مراحل المبارزة كونه أسهل بكثير فى حالات التنقل بين الأنواع الأخرى الباقية .



شكل (46) : الدفاع السادس

الخطوات التعليمية لأداء الدفاع السادس :

1. من وقفة الاستعداد يكون النصلان متلامسين فى المنطقة الوسطى من كل منهما وإن كلاً منهما على يمين الآخر ،
2. الذبابة أعلى مستوى الواقية ومشيرة لاتجاه المنافس " لكلا السلاحين " .
3. يتخذ رسغ اليد المسلحة إلى الخارج وذلك بميل القبضة بالاتجاه الخارجي بالنسبة للذراع المسلحة مع الاحتفاظ بالاتجاه الصحيح للذبابة فى مواجهة هدف المنافس دائماً.
4. الساعد وقبضة اليد والرسغ والسلاح على استقامة واحدة والذبابة تشير لاتجاه الجزء العلوي الخارجي من هدف المنافس .

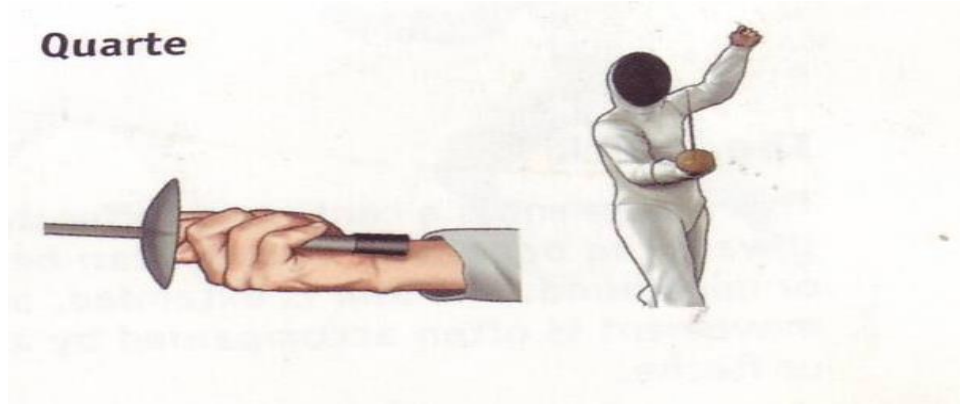
5. إصبع الإبهام وهو ممسك بالقبضة الخاصة بالسلاح يكون متجهاً في اتجاه الساعة الواحدة وفقاً لعقارب الساعة .

الأخطاء الشائعة :

- 1- خروج مفصل المرفق للخارج بعيداً عن الجسم .
- 2- لف الساعد للداخل نحو الجسم .
- 3- وضع قبضة اليد مثنية للداخل في اتجاه الجسم والذبابه غير متجهة نحو هدف المنافس .
- 4- عدم الاحتفاظ بالطريقة الصحيحة لحمل السلاح .

ثانياً : الدفاع الرابع :

يتخذ هذا النوع في إغلاق منطقة الهدف العليا الداخلية القريبة للذراع الحرة (غير المسلحة) للدفاع عنها ضد هجمات المنافس ، ويعد من الدفاعات القوية المهمة والرئيسية بالإضافة إلى سهولة الأداء والتنفيذ إذ يقوم بالدفاع عن مساحة كبيرة من منطقة الهدف العليا .



شكل (47) : الدفاع الرابع

الخطوات التعليمية لأداء الدفاع الرابع :

- 1- من النوع السادس يلف الساعد مع قبضة اليد حوالي نصف دورة نحو الداخل بالنسبة للجسم مع مراعاة عدم تغيير وضع الأصابع القابضة على مقبض السلاح وثبات مفصل المرفق في مكانه دون حركة .

2- يستمر تحريك الساعد ورسغ اليد إلى الداخل حتى تصبح قبضة اليد والسلاح أمام نهاية حدود منطقة الهدف العليا الداخلية .

3- أن يكون السلاح كله بما في ذلك الواقي والذبابية على استقامة واحدة تماماً للدفاع عن المنطقة .

4- يكون النصلان متلاحمين كلٌ منهما على يسار الآخر والذبابتان على مستوى أعلى من الواقي .

5- يكون اتجاه الإبهام يشير إلى الساعة الواحدة وفقاً لعقارب الساعة ،

الأخطاء الشائعة :

1- تحريك الساعد وقبضة اليد في مدى حركي واسع للداخل بعيداً عن نطاق الهدف المراد الدفاع عنه.

2- مد الذراع المسلحة مداً كاملاً من مفصل المرفق .

3- الاتجاه بالساعد وقبضة اليد إلى الخلف نحو الجسم حتى تكاد تلامسه .

4- الهبوط بالساعد وقبضة اليد إلى أسفل والاتجاه بالذبابية إلى أعلى .