

الملاكمة للمرحلة الثانية



م. عمر مزهر مالك

م.م . بكر خلدون خزعل

المحاضرة الخامسة

الدفاع

هناك عدة طرق دفاعية من اللكمة المستقيمة الى الراس منها..

1. بواسطة الذراعين.
2. بواسطة الرجلين.
3. بواسطة الجذع.

ولكل طريقة من هذه الطرق دفاعات متعددة يقوم بها الملاكم اثناء النزال حسب ظروف المباراة والوضع التكتيكي للملاكم وطريقة لعب الملاكم المنافس.

طرق الدفاع الأولية عن اللكمة المستقيمة اليسارية :

1. إبعاد اللكمة القادمة بحذفها بأصابع اليد .
2. صد اللكمة القادمة براحة اليد ..
3. الميل للجانب بعيدا عن اللكمة .
4. سحب الجذع للخلف بعيدا عن اللكمة .
5. الرجوع خطوة للخلف بعيدا عن اللكمة .
6. الابتعاد للجانب بعيدا عن خط سير اللكمة .
7. الغطس تحت اللكمة .
8. صد اللكمة بالكتف .
9. صد اللكمة بالساعد المرفق .
10. سحب القدم الامامية للخلف بعيداً عن اللكمة .

أهمية الدفاع :

1. إجادة وسائل الدفاع تزيد من ثقة الملاكم بنفسه.
2. يمكن بواسطته إفساد مخطط المنافس.
3. الدفاع الناجح وسيلة للهجوم المضاد.
4. يتيح للملاكم اكتشاف نقاط الضعف والقوة.