**تعليم المهارات الأساسية في رياضة المبارزة**

**تعليم الوقفة الأساسية**

وقوف جانبي بالتخصر فتل القدم الأمامية بحيث تكون عمودية على الأرض والذراع المسلحة مؤشرة امام أسفل مشط قدم اليمين النظر للأمام .

**تعليم مهارة الاستعداد**

1-من الوقوف أخذ وضع الاستعداد الصحيح يقوم اللاعبين بالجلوس والنهـوض( قرفصاء ).

2-من الوقوف القفز على البقعة وبعد كل ثلاث قفزات يؤدي اللاعبين مهارة وضع الاستعداد

( 1-2-3- اخذ وضع الاستعداد).

3-من الوقوف بعد اخذ وضع الاستعداد الصحيح تمرين بأربع عدات واحد- رفع العقبان والوقوف على الأمشاط. اثنان- ثني الركبتين . ثلاثة- مد الركبتين. أربعة –إنزال العقبان وهكذا يكرر التمرين.

4-من الوقوف اخذ وضع الاستعداد وضع الاستعداد قفزات موزونة على البقعة 10 عدات لمرتين.

5-من الوقوف من وضع الاستعداد يقف اللاعبين متقابلين ويقومون بتبادل رمي القفازات او كرات التنس.

6-الوقوف الجانبي مع فتح الرجلين بعرض الكتف وفتل القدم الأمامية للأمام مع النزول بحيث تكون الركبتين عمودية على مشط القدم وثني نزول والصعود بالتدريج وصولاً لوضع الاستعداد.

**تعليم مهارة التقدم**

1- من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد)رفع مشط القدم الأمامية(القائدة)عن الأرض ثم رفع القدم بالكامل ودفعها للأمام وهبوطها بوضع عقب القدم أولاً "مع بقاء المشط مرفوعا , ثم رفع القدم الخلفية بالكامل والحاقها بالساق الامامية وانزالها على الارض في نفس لحظة انزال مشط القدم القائدة وبايقاع واحد والاستمرار بالتقدم هكذا لمسافة 14م .

2- من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد)اداء مهارة التقدم كاملة وبدون تجزئة وبإيعاز واحد والعودة لوضع الاستعداد مسافة 14م .

3- من الوقوف( أخذ وضع الاستعداد) التقدم للامام بخطوتين متتاليتين وبإيعاز واحد ثم العودة لوضع الاستعداد لمسافة 14م.

4- من الوقوف ( أخذ وضع الاستعداد) قفزات موزونة على البقعة وبعد كل ثلاث قفزات يؤدي اللاعبين مهارة التقدم خطوة للأمام لمسافة 14م . ( 1-2-3- خطوة للأمام )

5- من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد ) قفزات موزونة على البقعة وبعد كل ثلاث قفزات يؤدي اللاعبين مهارة التقدم خطوتين للامام لمسافة 14م .( 1-2-3- - خطوتان الى الامام)

6 -من الوقوف ( أخذ وضع الاستعداد ) بعد الإيعاز يؤدي اللاعبين الجلوس قرفصاء ثم النهوض واداء التقدم خطوة واحدة بصورة متتالية لمسافة 14م.

**تعليم مهارة التقهقر**

1-من الوقوف (اخذ وضع الاستعداد) رفع القدم الخلفية بالكامل ودفعها لأبعد مسافة ممكنه للخلف وهبوطها على مشط القدم مع بقاء الكعب مرفوعاً ثم رفع القدم الأمامية بالكامل والحاقها بالقدم الخلفية ووضعها على الارض في نفس الحظة التي يتم بها انزال كعب القدم الخلفية يؤدى هذا التمرين بعدتين ولمسافة 14م .

2-من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد ) اداء مهارة التقهقر للخلف خطوة واحدة كامله وبدون تجزئة وبإيعازواحد ثم العودة لوضع الاستعداد لمسافة 14م .

3-من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد ) اداء مهارة التقهقر للخلف لخطوتين متتالتين وبإيعاز واحد ثم العودة لوضع الاستعداد لمسافة 14م .

4-من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد ) القفز على البقعة وبعد كل ثلاث قفزات يؤدي اللاعبين التقهقر خطوة للخلف لمسافة 14م .

5-من الوقوف (أخذ وضع الاستعداد ) القفز على البقعة وبعد كل ثلاث قفزات يؤدي اللاعبين التقهقر خطوتين للخلف لمسافة 14م .

**تعليم مهارة الطعن**

1-من الوقوف يؤدى هذا التمرين بثلاث عدات ومن وضع الاستعداد .

واحد – مد الذراع المسلحة بالكامل .

اثنان – مرجحة القدم الامامية ودفعها لأبعد مسافة ممكنة مع مد الساق الخلفية بالكامل دون انثناء.

ثلاثة – العودة بالقدم الخلفية والذراع المسلحة الى وضع الاستعداد.

2- من الوقوف (من وضع الاستعداد)وبإسناد القدم الخلفية الى جدار القاعة يقوم اللاعبين بتأدية مهارة الطعن والعودة الى وضع الاستعداد بعدة واحدة .

3- من الوقوف (من وضع الاستعداد)وبعد الايعاز يقوم اللاعبين بالتقدم خطوة للأمام واداء مهارة الطعن والعودة لوضع الاستعداد لمسافة 14م.

4- من الوقوف (من وضع الاستعداد)يقف اللاعبين متقابلين وبعد الايعاز يقوم اللاعبينبأداء مهارة الطعن بالتناوب .

5- من الوقوف (من وضع الاستعداد)يقوم اللاعبين بأداء التقدم المستمر بخط شروع واحد وبعد كل خطوة يؤدي اللاعبين مهارة الطعن لمسافة 14م.

6-من الوقوف (من وضع الاستعداد)يقوم اللاعبين بأداء مهارة التقهقر المستمر وبخط شروع واحد وبعد كل خطوة تقهقر يؤدي اللاعبين مهارة الطعن لمسافة 14م .