

## ولتحقيق ذلك نتبع الملاحظات الآتية :

1. التأكد من مسافة اللكم.
2. عند الميل يجب عدم المبالغة بالميل وأن تكون درجة الميل مناسبة لطول الملاكم المؤدي للضربة .
3. الاحتفاظ بتوازن الجسم ولتحقيق سرعة وسهولة حركة الرجوع وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي تلف مشط القدم الأمامية ( اليسرى ) قليلا للداخل .
4. من الذراع اليسرى مدا كاملاً بسرعة وقوة بخط مستقيم مواز للأرض تقريبا .
5. لحماية الجذع يجب أن يجب أن يلتصق به مفصل المرفق للذراع اليمني .
6. استرخاء المجموعات العضلية غير المشتركة في الأداء لتحقيق سرعة ودقة وسهولة الأداء .
7. متابعة اللكمة بثقل الجسم واحكام اقفال القبضة لحظة الأداء بحيث تكون القبضة مع الساعد على خط مستقيم .

## اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع :

هي طريقة الأداء وخطوات التعليم كما في في اليمني للرأس وقد شهد فروقا قليلة في الأداء وهو زيادة في ثني الركبتين وميل يل الجذع للأمام واليسار والمحافظة على مبدأ التغطية والاتزان كما ا في في وقفة الاستعداد ) وتعد هذه اللكمة أكثر استخداما من المستقيمة اليمنى الموجهة إلى الرأس بسبب انخفاض وضعها وتؤدي هذه اللكمة بعد التمهيد لها بلكمة يسارية إذ تعتبر هذه اللكمة من اللكمات القوية والفعالة التأثير في الهجوم عند اصابتها للمعدة وتعتبر من ضمن اللكمات التي تؤدي ضررتها المفاجئة والسريعة إلى سقوط الخصم بالضربة القاضية.

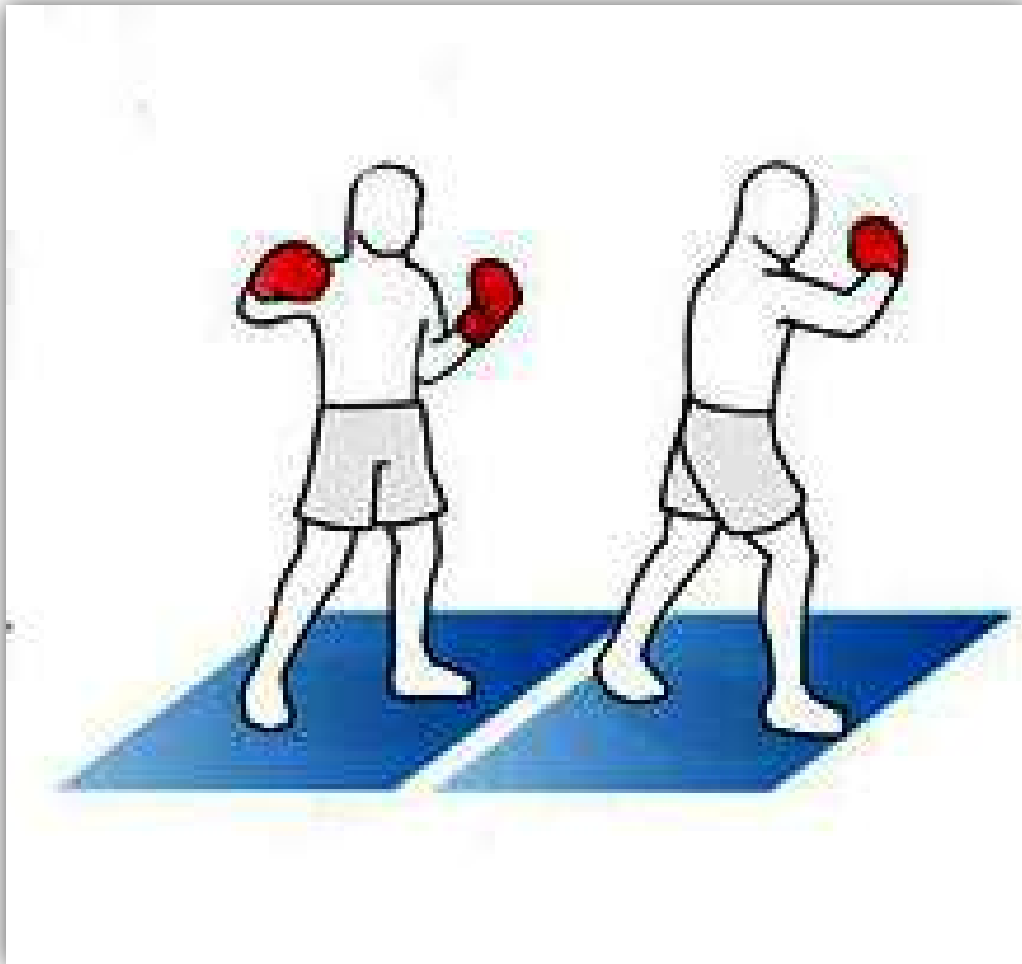


اللكمات  
الخطافية

(الجانبية)

تؤدي من الجانب لتصيب الجانب الذي يواجهها من الوجه أو الجسم وبشكل منحني أي يكون هناك انثناء في مفصل المرفق ويكون الانثناء محدد بحسب الظروف الذي تسدد به اللكمة وقد يكون كبيرا أو قليلا بحسب المسافة وهي على نوعين لكومات خطافية يسار ولكومات خطافية يمين .

أما طريقة الأداء تؤدي من جانب الجسم بلف الجذع إلى الداخل بشدة مع اللكمة ويرتفع مرفق الذراع الذي يؤدي بها اللكمة وهو مثني ليصبح موازيا للأرض وتلامس القبضة الهدف وظهرها للأعلى ويلف مشط القدم الأمامية قليلا للداخل وتدفع الأرض بمشط القدم الخلفية لنقل مركز الثقل للأمام أما الذراع الثانية فتكون في محلها متخذة وضع الدفاع ومهيئة لرد الفعل اللازم على أن يتم ملامسة الهدف في نفس الوقت الذي يتم فيه نقل ثقل الجسم للأمام كذلك الحفاظ على الاتزان والارتكاز الصحيح مع استخدام عضلات البطن في لف الجذع إلى جهة وتأكيد المحافظة على وضع الاستعداد بعد الانتهاء من تسديد اللكمة. اليمين أو اليسار لإعطاء قوة أكبر للكمة وعدم التأثير بإعادة الجسم قبل اللكم مما يحذر الخصم



مميزات

هذه اللكمة :-

1. تتميز بالقوة لكونها مصحوبة بثقل الجسم.

2. قصر مداها وقربها من الخصم.
3. إنها مفاجئة للخصم.
4. تعد كلكمات مضادة ناجحة.
5. تفتح الثغرات في دفاع الخصم .
6. لكمة دفاعية وهجومية.

### الكلمات الصاعدة : (القلع) :-

تعرف لكمة القلع بانها " هي لكمة تؤدي من اسفل إلى أعلى أي صعود القبضة للهدف ويكون هدفها البطن منطقة المعدة أو الفك والوجه ويمكن تسديد هذه اللكم بصورة مختلفة أيضا .



### حالات الاستعمال :

1. تستعمل ضد الخصم المندفع .
2. تستعمل ضد الخصم الذي يزيد انحناءه اماما أو رأسه للأمام .
3. تستعمل مع هجوم الخصم أي عند قدومه.
4. تستعمل أثناء التلاحم وأثناء فك التلاحم .
5. تستعمل قرب الحبال أو في الزاوية عند حجز الخصم .

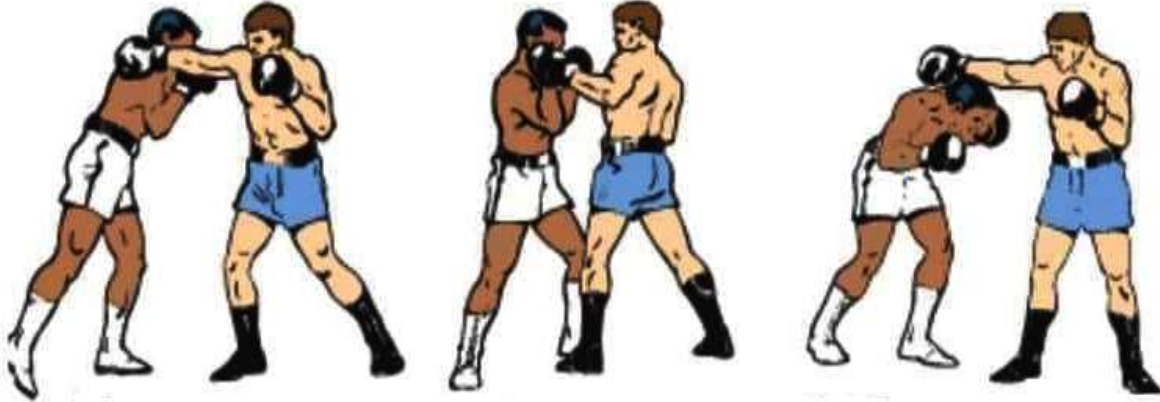
## أنواع القلع

1. قلع اليمين .
2. قلع اليسار .

## الطرائق الدفاعية

وهي تلك الوسائل التي يستخدمها الملاكم من أجل التخلص من لكمات الخصم ما بواسطة الذراعين أو الجذع أو الرجلين ونستطيع القول أن هناك نوعين من الدفاع هما .

1. **الدفاع الايجابي :** وهي وسائل دفاعية مرتبطة بحركات تجنب وتحويل اللكمات الجانبية واللكمات الصاعدة على شكل لكمات متبادلة وتلاحقها ومقابلة ولكمات مركبة وهجوم مضاد.
2. **الدفاع السلبي :** وهي وسائل دفاعية تستخدم لغرض التخلص من لكمات الخصم فقط سواء كان ذلك بالصد أو الحذف أو الميل بالجذع أو عن طريق الهروب بخطوة إلى الوراء أو الجانبين أو الوثب الى هذه الاتجاهات .



تنقسم طرق الدفاع إلى ثلاث أنواع : بالذراعين - بالجذع - بالساقين .