



الفصل الدراسي الثالث



الوقفة المتوازية

هيكو - داتشي

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



الصفوف الأولية



إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM





أن يصف الطالب / ه تتابع مراحل أداء الوقفة المتوازنة في الكاراتيه





تُعد الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) من الوقفات الأساسية في الكاراتيه، ويؤديها الطالب أثناء تلقى التعليمات أو الشرح المهاري من المعلم، وتنفذ من الثبات عند بداية ونهاية الوحدة الدرس، كما يلي:

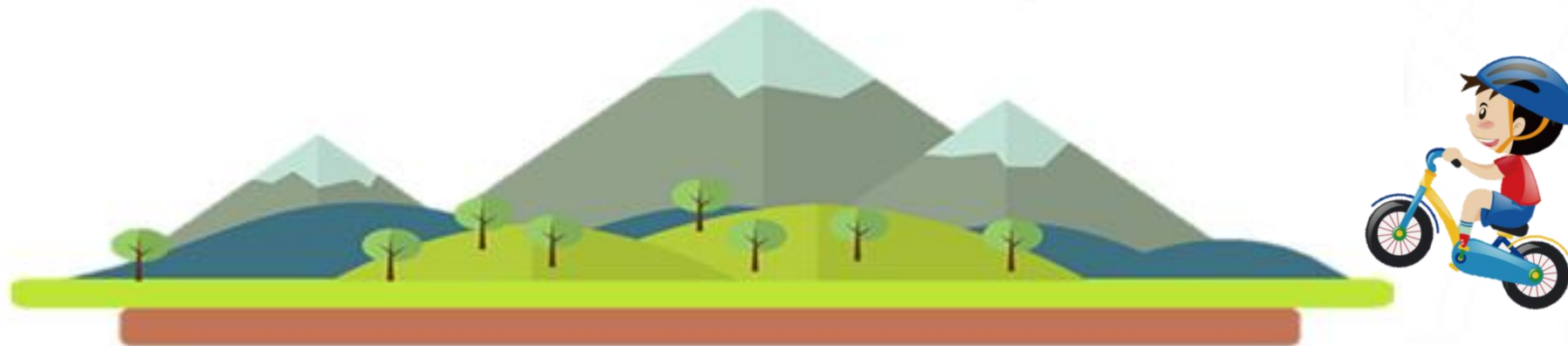
- تحريك الرجل اليسرى للجانب الأيسر، بحيث تكون القدمان متباعدتين بقدر عرض الكتفين.
- اتجاه القدمين للأمام في خط مستقيم ومتوازي.
- اتجاه الأمشاط للأمام، والكعبان على خط أفقي واحد.
- مد الركبتين.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الجذع والجسم عمودي على القدمين.



عند أداء الوقفة المتوازية تحرك الرجل اليسرى للجانب الأيسر بحيث تكون القدمان متباعدتين بقدر عرض الكتفين ؟

صح

خطأ





عند أداء الوقفة المتوازية يكون اتجاه القدمين للأمام في خط مستقيم ومتوازي؟

صح

خطأ





عند أداء الوقفة المتوازية يكون توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي؟

صح

خطأ

