

نموذج محاضرة مادة الملاكمة

✓ الجانب النظري

✓ الكيو

وهو سقوط الملائم على ارضية الحلبة وخضوعه للعد القانوني نتيجة لكمة صحيحة

✓ شروط الكيو :

1 - اذا مس أي جزئ من جسم الملائم (عدا القديمين) ارضية الحلبة نتيجة لكمة صحيحة

2 - اذا ترنخ الملائم ولم يسقط نتيجة لكمة صحيحة

3 - اذا تعلق بالحبال نتيجة لكمة صحيحة

4 - اذا سقط الملائم خارج الحلبة نتيجة لكمة صحيحة

✓ الجانب العملي

✓ الاحماء

✓ ملاكمة خيالية (المهارات السابقة)

✓ مهارة (لكمة الخطف اليسار)

✓ من الثبات

✓ من الحركة

✓ تطبيق المهارة مع الزميل من الثبات

✓ تطبيق المهارة مع الزميل من الحركة

✓ تطبيق مهارة الخطف مع مهارات اخرى مع الزميل

✓ تطبيق المهارات على كيس الملاكمة .