

## 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 القدمين ) 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 .