

جامعة حلوان
كلية الكلية التربوية الرياضية للبنات بالجريدة
قسم تدريب المنازلات والرياضيات الفردية

تقييم المنهج التطبيق الفرقة الأولى " مبارزة "

(%60)

اولا : مهارات جملة المبارزة

1 - وضع الانتباه :

- ضم الذراع المسلحة مائلا أسفل إمام الجسم .
- ضم الذراع الحرة مائلا أسفل في وضع الكتف .
- القدمين زاوية قائمة اتجاه الجسم .

2 - التحية:

- فرد الذراع المسلحة في سنوي الكتف مع قلب اليد الحرة في وضع البطح
- تني الذراع المسلحة بجانب الكتف تم فردها للإمام مائلا للاستعداد الوقوف في وضع التنخصر

3 - وضع الاستعداد (التحفز) :

- وضع الرجلين
- وضع الجسم
- الذراع المسلحة والذراع الحرة

4- التقدم والتقهقر

- حركة القدم الأمامية
- حركة القدم الخلفية

5- الحركة الاتيائية (الطعن)

- فرد الذراع مع الطعن
- خطوه الطعن مع فرد الذراع الحرة
- فرد الرجل اليسرى

6- التقدم والتقهقر مع فرد الذراع المسلحة والطعن

- فرد الذراع المسلحة في مستوى الكتف مع التقدم والطعن مع فرد الذراع الحرة مائلا اسفل .
- فرد الذراع المسلحة في مستوى الكتف مع التقهقر والطعن مع فرد الذراع الحرة مائلا أسفل.

7 - اوضاع المبارزة

- حركة رسغ اليد (المسلحة) في الوضع السادس
- حركة رسغ اليد (المسلحة) في الوضع الرابع
- حركة رسغ اليد (المسلحة) في الوضع السابع
- حركة رسغ اليد (المسلحة) في الوضع الثامن

8- تحية نهاية الجملة

ثانياً: - الهجوم وأنواعه :-

* الهجوم البسيط وأنواعه

- 1- الهجمة المستقيمة :- هجوم - دفاع - رد
- 2- الهجمة المغيرة :- هجوم - دفاع - رد
- 2- الهجمة القاطعة : هجوم - دفاع - رد

(%40)

جامعة حلوان

كلية الكلية التربوية الرياضية للبنات بالجريدة

قسم تدريب المنازلات والرياضيات الفردية

تقييم المنهج التطبيقى الفرقة الثانية " مبارزة "

=====

اولا : مهارات جملة المبارزة (60%)

4 - وضع الانتباه :

- ضم الذراع المسلحة مائلا أسفل إمام الجسم .
- ضم الذراع الحرة مائلا أسفل فى وضع الكتف .
- القدمين زاوية قائمة اتجاه الجسم .

5 - التحية:

- فرد الذراع المسلحة فى سنوي الكتف مع قلب اليد الحرة فى وضع البطح
- تني الذراع المسلحة بجانب الكتف تم فردها للإمام مائلا للاستعداد الوقوف فى وضع التنخصر

6 - وضع الاستعداد (التحفز) :

- وضع الرجلين
- وضع الجسم
- الذراع المسلحة والذراع الحرة

4- التقدم والتقهقر

- حركة القدم الأمامية
- حركة القدم الخلفية

5- الحركة الاتياطية (الطعن)

- فرد الذراع مع الطعن
- خطوه الطعن مع فرد الذراع الحرة
- فرد الرجل اليسرى

6- التقدم والتقهقر مع فرد الذراع المسلحة والطعن

- فرد الذراع المسلحة فى مستوى الكتف مع التقدم والطعن مع فرد الذراع الحرة مائلا اسفل .
- فرد الذراع المسلحة فى مستوى الكتف مع التقهقر والطعن مع فرد الذراع الحرة مائلا أسفل.

7 - اوضاع المبارزة

- حركة رسغ اليد (المسلحة) فى الوضع السادس
- حركة رسغ اليد (المسلحة) فى الوضع الرابع
- حركة رسغ اليد (المسلحة) فى الوضع السابع
- حركة رسغ اليد (المسلحة) فى الوضع الثامن

8-تكلمة الطعن 9

9 — التقدّم بالوثب

10- تحية نهاية الجملة

ثانيا : - الهجوم وأنواعه:- (40%)

* الهجوم المركب:-

1 -الهجمة العدية 1:2 :- هجوم - دفاع - رد.

2 -الهجمة الأثرية المزدوجة؛ هجوم - دفاع رد .

3 -الهجمة القاطعة والمغير :- هجوم -دفاع - رد .

جامعة حلوان

كلية الكلية التربوية الرياضية للبنات بالجريدة

قسم تدريب المنازل والرياضيات الفردية

تقييم أداء الطلبة الفرقة الثالثة

=====

الفرقة الثالثة

- هجوم مركب (العددية الثنائية -العددية الثلاثية - العددية الفردية - قاطعة ومقبرة)
- الدفاعات (البسيط_الدائري -نصف الدائري -القطري)
- الرد (البسيط -المركب)
- تنظيم المباريات واستخراج النتائج والتحكيم بالقضاة
- دروس التدريب شيش -سيف مبارزة -سيف
- مباريات تدريبية والمشاركة فيها
- الإعداد للهجوم 1- المسكات النصلية
- الهجات النصلية 2-
- عرض المهارات الفردية لكل طالبة وتشمل
- (مسكه السلاح -وفقه الانتباه -التحية -وضع الاستعداد - التقدم - التقهقر -الطعن -التقدم مع الطعن
- التقهقر مع الطعن - أوضاع المبارزة -الوثيا مع الطعن - تحية نهاية الجملة)

جامعة حلوان
كلية الكلية التربوية الرياضية للبنات بالجريدة
قسم تدريب المنازلات والرياضيات الفردية

تقييم أداء الطلبة تخصص المبارزة

شعبة التدريب الفرقة الرابعة

الفرقة الرابعة

-
- الهجوم المضاد
- الدفاع (المركب - المختصر - من الطعن - من التقهقر)
- الرد المضاد
- تنظيم المباريات واستخراج النتائج والتحكم بالقضاة وبالجهاز الكهربائى
- دروس التدريب (شيش - سيف المبارزة - السيف)
- مباريات والمشاركة فيها
- متنوعات الهجوم
- والتفادي
- الإيقاع والتوقيت
- عرض للمهارات الفردية لكل طالبة كما فى الفرقة الثالثة