

قسم تدريب المنازل

والرياضيات الفردية

## جامعة حلوان

كلية الكلية التربية الرياضية للبنات بالجريدة

قسم تدريب المنازلات والرياضيات الفردية

تقييم المنهج التطبيقى الفرقة الأولى " مبارزة "

(%60)

اولا : مهارات جملة المبارزة

- 1 - وضع الانتباه :
  - ضم الذراع المسلحة مانلا أسفل إمام الجسم .
  - ضم الذراع الحرة مانلا أسفل فى وضع الكتف .
  - القدمين زاوية قائمة اتجاه الجسم .
- 2 - التحية:
  - فرد الذراع المسلحة فى سنوي الكتف مع قلب اليد الحرة فى وضع البطح
  - تنى الذراع المسلحة بجانب الكتف تم فردها للإمام مانلا للاستعداد الوقوف فى 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 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 مانلا اسفل .
  - فرد الذراع المسلحة فى مستوى الكتف مع التقهقر والطعن مع فرد الذراع الحرة مانلا 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- تحية نهاية الجملة

(%40)

ثانياً:- الهجوم وأنواعه :-

\* الهجوم البسيط وأنواعه

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

جامعة حلوان

كلية الكلية التربية الرياضية للبنات بالجريدة

قسم تدريب المنازلات والرياضيات الفردية

تقييم المنهج التطبيقى الفرقة الثانية " مبارزة "

(60%)

اولا : مهارات جملة المبارزة

- 4 - وضع الانتباه :
  - ضم الذراع المسلحة مانلا أسفل إمام الجسم .
  - ضم الذراع الحرة مانلا أسفل فى وضع الكتف .
  - القدمين زاوية قائمة اتجاه الجسم .
- 5 - التحية:
  - فرد الذراع المسلحة فى سنوي الكتف مع قلب اليد الحرة فى وضع البطح
  - تنى الذراع المسلحة بجانب الكتف تم فردها للإمام مانلا 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 مانلا اسفل .
  - فرد الذراع المسلحة فى مستوى الكتف مع التقهقر والطعن مع فرد الذراع الحرة مانلا 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 - التقدم بالوثب
- 10 تحية نهاية الجملة

ثانياً :- 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 المنازلات والرياضيات الفردية

تقييم أداء الطلبة 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
  - 2- الهجات النصلية
  - 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 التربية 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 والتحكيم بالقضاة وبالجهاز الكهربائي
- دروس التدريب ( شيش - سيف المبارزة - السيف )
- مباريات والمشاركة فيها
- متنوعات الهجوم
- والتفادي
- الإيقاع والتوقيت
- عرض للمهارات الفردية لكل طالبة كما في الفرقة الثالثة

الأداء الجمالي :

المهارة	النقاط الفنية	خصم بسيط	خصم متوسط	خصم جسيم
	الإحساس بالأداء		✓	
	استخدام أجزاء الجسم المكملة للأداء الجمالي ( الرأس - الذراعين )	✓		
التزامن مع الموسيقى	عدم التوقف عن الأداء	✓		
	توافق الأداء مع الموسيقى		✓	

