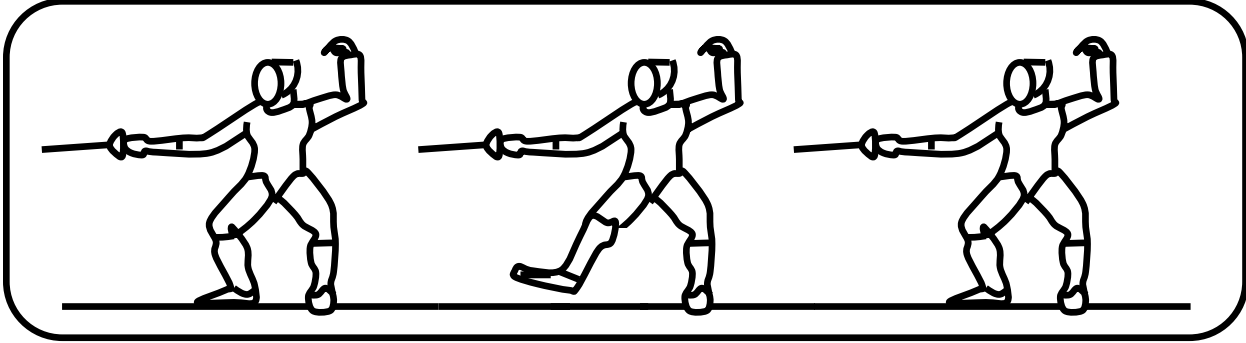


حركة التقدم للأمام

حركة الرجوع للخلف " التقهقر "

## حركة التقدم للإمام

وهي الحركة التي تتم من تعاقب تقدم القدمين إلى الأمام بهدف اكتساب المسافة .  
يكون المبارز في وضع التحفز ، ويعمد إلى رفع أصابع القدم الأمامية ونقله إلى المسافة  
التي يريدتها ، وإعادة الاتصال بالأرض بواسطة كعب القدم الأمامية ، ثم نقل القدم الخلفية  
أيضاً وهي مثبته ، لاستعادة وضع التحفز ، والرجلين يبقيان منثنيتان ، والجسم يظل  
منتصباً ومفروداً مع الحفاظ على المسافة بين القدمين . كما في الشكل التالي .

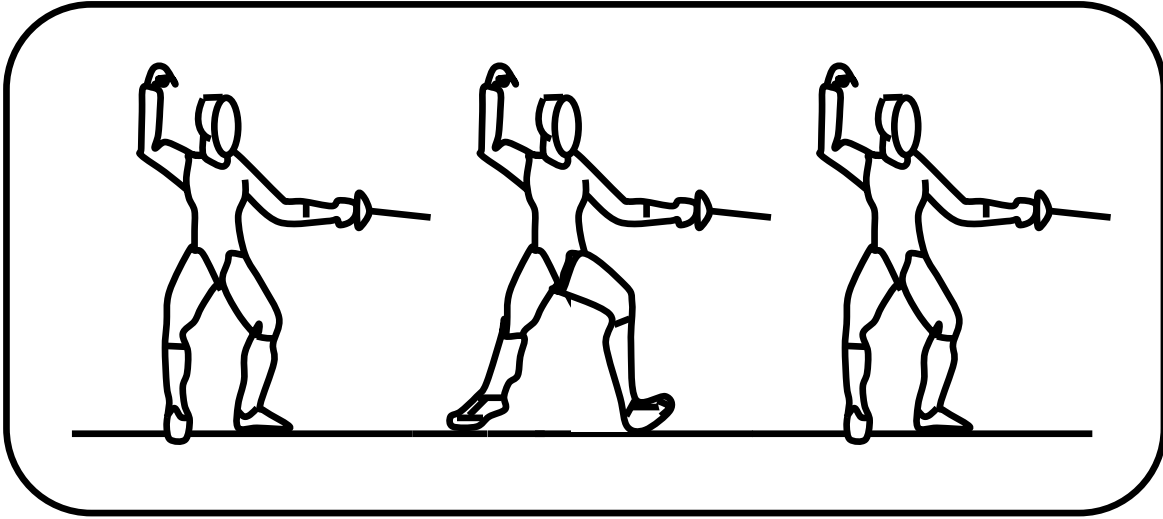


الشكل

يوضح حركة التقدم للإمام ( Marcher )

## حركة الرجوع للخلف " التقهقر "

التقهقر معناه نقل القدم الخلفية للخلف مسافة مناسبة لإخراج اللاعب بعيداً عن متناول ذبابة منافسه ثم تلي الحركة نقل القدم الأمامية نفس المسافة التي قطعتها القدم الخلفية مع مراعاة سرعة التوقيت وخفة الحركة ونقل القدمين قريباً من الأرض إذ لا ترتفع كلتاها عن الأرض أكثر من ٢سم عند الحركة . وتتم من خلال رفع كعب القدم الخلفية ثم المشط ومن ثم إنزال المشط ويليه الكعب وتتحرك القدم الأمامية بعدها من خلال رفع المشط ثم الكعب ثم إنزال الكعب ويليه المشط كما في الشكل التالي .



الشكل

يوضح حركة الرجوع للخلف " التقهقر " ( Romper )