

## المحاضرة الخامسة عشر

### المهارات الهجومية / اللكمة الصاعدة ( القلع )

اللكمة الصاعدة او ( القلع ) او ( المقلاع ) :

تستخدم اللكمات الصاعدة في النزلات اثناء اللكم من المسافة القريبة مع الخصم وهي تستخدم بكثرة عندما تفشل الذراع الضاربة للمنافس في اصابة الهدف في جسم الملامك ، وفي المجال التطبيقي تستخدم كلكمة قوية او لكمة سريعة .

ان تكنيك هذه اللكمة شبيه الى حد بعيد باللكمة السابقة وهي اللكمة الخطافية ( الجانبية ) وللجهتين اليمين او اليسار حيث تتشابه الكمتين من ناحية دفع القدم الخلفية للارض ودوران الجذع ، والكتف والذراع الضاربة للهدف ..... الخ مع اسلوب الاداء الحركي للكمات الجانبية ، الا ان اتجاه اللكمة لاصابة الهدف يكون من اسفل للاعلى ، وينبغي لاداءها التمهيد لها باللكمات التمويهية لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعاته ، ثم قياس المسافة المناسبة ليتم تسديدها بدقة وبقوة وبسرعة للهدف في التوقيت المناسب ، كما يمكن استخدامها مع المنافس المنذفع للامام مع ثني الجذع للامام ، كما يمكن استخدام هذا النوع من اللكمات للراس او الجذع ومن مسافات مختلفة للكم وذلك بتغيير زاوية انفراج مفصل المرفق ( الكوع ) طبقا للمسافة ومكان الهدف ، وتستخدم اللكمات الصاعدة كغيرها من اللكمات الاخرى في الهجوم او الهجوم المضاد سواء كان ذلك من الثبات او الحركة .