

المحاضرة الحادية عشر

أداء اللكمة المستقيمة اليسرى من الحركة

وهي ايضا من المهارات المركبة كما في المحاضرة السابقة (المستقيم اليمين من الحركة بالخطوة) ولكنها ابسط من سابقتها كون اللكمة هنا تكون دون قتل بالجذع أي تتم عملية تسديد اللكمة اليسار وتقديم الجذع للامام مع اخذ خطوة للامام ايضا بتقديم الرجل اليسار فهي تكون بهذه الحالة تقدم كل من اليد اليسار مع الرجل اليسار في ان واحد ويتوافق تام وتزامن عصبي عضلي لكي يتمكن الملاكم من اخذ اكبر مدى ممكن للكمة حتى وان كان الخصم بعيدا نوعا ما فان اللكمة بمداهها الكبير سوف تكون ذات تاثير قوي على الخصم هذا بالعدة الاولى لهذه المهارة اما بالعدة الثانية لهذه المهارة المركبة فانها تكون من خلال سحب اليد اللاكمة وعودتها الى وضعها الطبيعي في الاستعداد وحماية الفك الاسفل والاضلاع وبالتزامن مع سحب الرجل الخلفية والتي تكون هنا الرجل اليمنى والمحافظة على المسافة الاساسية التي بدأت منها الحركة وهو يكون بذلك قد سد الملاكم لكمة قوية للخصم رغم بعد المسافة وعودته الى وضعه الطبيعي ووقوفه في الاستعداد لصد أي هجوم مرتد او التهيء لهجوم اخر تسجل نقاط اضافية .