

## المحاضرة العاشرة

### أداء اللكمة المستقيمة اليمنى من الحركة

كما تم في محاضرة سابقة شرح وتطبيق مهارة المستقيم اليمين من الثبات هناك مهارة مركبة وهي مهارة المستقيم اليمين من الحركة ( مع الخطوة ) وهي كالتالي :

ان هذه المهارة هي خليط لمهارتين هما الخطوة من الزحف للامام ومهارة المستقيم اليمين حيث يكون هناك توافق بين المهارتين في ان واحد وهي خروج المستقيم اليمين للامام مع خروج الرجل اليسار معها في خطوة توافقية وفي نفس الوقت مع التصاق الراس وللفك الاسفل على الكتف اليمين عند خروج المستقيم والمحافظة على بقاء اليد المدافعة اليسار الملتصقة على عظم الصدغ للجهة اليسرى دون رفع المرفق الايسر والمحافظة عليه بالدفاع عن الاضلاع السائبة لتلك الجهة (اليسرى) هذه العملية كلها تكون بالعدة الاولى للمهارة اما في العدة الثانية للمهارة فتكون ايضا بتوافقية تامة كما في العدة الاولى وذلك بضم اليد اللاكمة الى وضعها الطبيعي ورجوع الجسم بعد فنله بتقديم الكتف الايسر ورجوع اليدين الى وضع الاستعداد الاول وبتزامن مع سحب الرجل الخلفية وبنفس المسافة التي تم اخذها بالرجل القائدة لاخذ الوضع الطبيعي والاستعداد الاول الذي بدأت منه المهارة المركبة ( المستقيم اليمين من الخطوة للامام ).