

المحاضرة الرابعة

الزحف في الملاكمة / للأمام والخلف والجانبين

ان التحرك على الحلبة يسمى زحفا وذلك لكون الملاك لا يتحرك مشيا بل زحفا أي ان الملاك لا يقوم برفع وخفض رجليه بعملية المشي المعتادة بل يقوم بسحبهما وهما ملاصقتين بارض الحلبة اما السبب في التحرك بهذه الطريقة لان المشي في لحظة معينة منه يرتكز الملاك على رجل واحدة وهذه اللحظة من التحرك تعتبر حرجة على الملاك لأنه في أي لحظة ممكن ان يتعرض الى لكمة من الخصم حيث يكون في وضع قلق وذلك لكون قاعدة ارتكازه ضيقة فتكون النتيجة عند تعرضه للكلمة قوية هو السقوط ارضا

وهناك نوعين من الزحف بالملاكمة هما : الزحف للجانبين والزحف للأمام والخلف .

ان الية الزحف بالملاكمة تكون على النحو التالي :

ان عملية الزحف للأمام تكون بتقديم الرجل القائدة الامامية سواء كانت يسار ام يمين بزحفا مسافة مساوية للرجل الاخرة أي كلما كانت الخطوة بالرجل القائدة كبيرة كان سحب الرجل الاخرى بنفس المسافة حتى يتمكن من المحافظة على المسافة نفسها التي تحرك بها اولا .

اما عملية الزحف للخلف وتكون بدفع الرجل القائدة الخلفية سواء كانت يسرى ام يمنى وزحفا مسافة حسب الحاجة وتليها الرجل الاخرى وبنفس القدر من الزحف في المرحلة الاولى وللمحافظة على المسافة بين القدمين نفسها التي تم التحرك منها .

اما الزحف للجانبين وتكون من خلال تحرك الرجل التي يراد ان يتحرك نحوها أي اذا اريد ان يتحرك نحو اليسار فيقوم بزحف الرجل اليسار وتكون هي الرجل القائدة ومن ثم تتبعا الرجل الاخرى وهي اليمين هنا وبنفس المسافة لحركة الرجل القائدةوهي نفس العملية للزحف نحو اليمين وتكون الرجل القائدة هنا هي الرجل اليمين وتتبعها الرجل اليسار التي يجب ان تتحرك بنفس المسافة التي تحركت بها الرجل القائدة .

ملاحظة : يجب على الملاك المبتدأ ان يحافظ على استايله الخاص كملاك وان يحافظ على تغطية جسمه والاماكن التي يمكن ان يستغلها الملاك بتوجيه لكلمات اليها وتسجيل نقاط عليه وان لا تشغله الحركة الجانبية او الامامية او الخلفية دون الانتباه على تغطية جسمه والدفاعات التي يجب ان يتخذها لوقايتها من لكلمات الخصم .