

## المحاضرة الثالثة

### ادخال التعديلات على وقفة الاستعداد

في هذه المحاضرة يجب ان ندخل بعض التعديلات الواجب ادخالها علي وقفة الاستعداد الاولية التي تم شرحها في المحاضرة السابقة والتي تعطي للملاكم المبتدأ احساس بانه قد تحول بوقفته هذه من وقفة انسان عادي الى وقفة استعداد ملاكم متهيأ لاداء نزال رسمي ومن هذه التعديل التي تم ادخالها الى وقفة الاستعداد الاولية هي كالتالي :

- ١- ادخال مقدمة كف القدم الامامية للداخل باتجاه محور الجسم العمودي .
  - ٢- ثني مفصل الركبة للرجل الامامية للامام قليلا .
  - ٣- رفع الكعب للرجل الخلفية قليلا وثبات الرجل الخلفية على المشط فقط .
  - ٤- تقدم الكتف الايسر بالنسبة للاعب الايمن حتى يكون هذا الكتف فوق الركبة اليسرى مباشرة حتى تكون وقفته شبه وقفة جانبية منحرفة .
  - ٥- رفع الكتف الايسر الامامي والصاقه بالفك الاسفل ومن الجهة اليسرى حتى يكاد ان يصبح الفك مع الكتف كجزء واحد .
  - ٦- رفع اليدين بصورة متوازية ومتقابلة مع وضع القبضة التي يتم اتخاذها امام الانف والفم لحمايتهما معا من لكمات الخصم ، كما يتم تكوير الجسم من خلال ادخال البطن للداخل وتقوس الظهر للخلف حتى يكون التكور اكثر فاعلية وتقليل مساحة اللكم التي يمكن ان تتعرض للضرب من قبل الخصم .
- وبعد التعديلات السابقة الذكر يكون قد تحولت وقفة الاستعداد للملاكم المبتدأ من وقفة اعتيادية لانسان عادي او رياضي عادي الى وقفة استعداد رسمية لملاكم متهيأ للنزال رسمي .