

إعداد

شعبة المصارعة

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات
كلية التربية الرياضية بنين – جامعة بنها

المحاضرہ العاشرہ

• مهارة الريبوه :

مسكه الوسط العكسيه

• المراحل الفنية :

من وضع الصراع أرضا يجلس المنافس القعدة المربعة في الدفاع ويقوم اللاعب بالجلوس عكس اتجاه اللاعب بحيث تكون قدم اللاعب القريية من المنافس أسفل البطن بين قدمين المنافس والقدم الاخري تكون في وضع الطعن ويقوم اللاعب بمسك المنافس من الوسط ويقوم بضم قدميه إلي أن يقرب من الجلوس علي المقعدة ثم ينزل بالمنافس علي جانب اللاعب ثم يقوم بعمل الدوران ويعتلي المنافس مره أخري

الاداء الفني



الخطوات التعليمية

- يتم شرح المهارة لفظيا ثم عمل نموذج جيدا للمهارة
:ثم تقسيم المهارة إلى عدة مراحل
1- الجلوس في الوضع العكسي للمنافس مع مسك
المنافس
2- ضم القدم القريبة للمنافس مع عمل الدوران
3- اعتلاء المنافس مع إنهاء المهارة

الأخطاء الشائعة

- 1- عدم الدخول بالقدم القريبة بين القدمين
- 2- الجلوس علي المقعدة عند الدوران
- 3- لمس كتف اللاعب للأرض عند الدوران
- 4- ترك اللاعب بعد تنفيذ المهارة