



## 6- مهارة الطعن :

مهارة هجومية مهمة في رياضة المبارزة فهي تعكس السيطرة العالية للمبارز على اجزاء الجسم والسلاح لتحقيق اللمسة على المنافس وسميت بالحركة الانبساطية كونها تؤدي بمد معظم مفاصل الجسم للحصول على اطول مسافة ممكنة خلال تطبيق هذه المهارة تؤدي الطعنة لتقريب المسافة عن هدف المنافس بسرعة والذي يبعد اكثر من خطوة .

### النقاط الاساسية في مهارة الطعن :

- الذراع المسلحة تتحرك للأمام اولا وتستمر للمد الكامل .
- الرجل القائدة تتحرك للأمام ( ركلة ) بحيث تنتهي الحركة والركبة فوق كاحل القدم الامامية .
- القدم الخلفية ملامسة للأرض عندما تكون الرجل الخلفية ممتدة كاملا .
- الجذع يبقى عاموديا .
- الذراع الخلفية تمتد خلف الكتف الخلفي .

## 7- اللمس في المبارزة :

اللمسة هي هدف لالعاب المبارزة خلال المنافسة ، لذا يلاحظ اهتمام العديد من مدراس المبارزة بتطوير طريقة اللمس واعطاء هذه المهارة الوقت الكافي لضبطها واتقانها .  
تحقق اللمسة في رياضة المبارزة بطريقتين اثنتين الوخز والضرب ، اما الوخز فيتم في سلاحى الشيش وسيف المبارزة بينما اللمس بالضرب فضلا عن الوخز فيتم في سلاح السيف :

### اللمس بالوخز :

الوخز هو طريقة اللمس في سلاح الشيش وسيف المبارزة ، ففي سلاح الشيش ينبغي ان تكون قوة اللمسة تتجاوز ال 500 غرام كي تسجل على الجهاز الكهربائي بينما في سيف المبارزة يجب ان تتجاوز ال 750 غرام كي تسجل على الجهاز الكهربائي .

### اللمس بالضرب :

في سلاح السيف ( السيف العربي ) يستخدم اللمس بالوخز والضرب ، ان مجرد اتصال نصل السلاح بالهدف القانوني .