

الإجابة التوجيهية مقياس لسياسة

- الجواب رقم 1
- أهم النقاط التي لها علاقة بالأمن والسلامة مع الجميع
- معرفة الحماية والسلامة للمحيط
 - طريقة التمرّك حول الجميع
 - كيفية الدفول والجروج حتى الجميع
 - استعمال الصافرة
 - صراج الذئب
 - الضجيج

- الجواب رقم 2
- عناصر التحليل الفني لجميع أنواع السياسة
- 1- وضع الجسم 2- حركة الذراعين -
 - 3- ضربات الرجلين 4- التنفس 5- لتوافق

- الجواب رقم 3
- تمت ضربات أو حركة الذراعين بالنسبة للسياسة بحركة
- في مرحلتين مرحلة أساسية ومرحلة هجوعية
 - 1- المرحلة الأساسية: يستفاد منها التقدم للإمام
 - تدخل الذراع مع الحذاء مع نقطة أمام الكتف وللداخل
 - الأصابع تدخل مع الحذاء أولاً والكوع أخيراً

- يراعى عدم الاحتداد الكامل للذراع
- حشد الكفاء باتجاه راحة اليد
- الحفاظ على نقطة الكوع تعلو راحة اليد
- يبدأ لسد دوران اليد للأسفل، للذراع على شكل حرف
- يتم لسد في خط يقع أسفل مركز الثقل مباشرة
- خط سير الذراع في مجال واسع في خط متدرج

② التحليل الحركي الرجوعي

- يترك الحرف في اتجاه أولي كدهم قاله
- يجب الاصطدام بالحرف في اتجاه وضع ثابت ليقيم يد هو حركة الذراع
- تتم الحركة بإسداء كامل للذراع
- رفوف الذراع الأخرى مع الكفاء استعداد لبدأ صد

الجواب رقم ④

- يكون باتجاه حركة الأساسية لضربات الرجلين بالنسبة
- لسياسة اليد مع الأسفل
- أما سياسة الظهر مع الأعلى

الجواب رقم ⑤

- يتم تعلم ضربات الرجلين بالنسبة للسياسة لحرارة
- بإتباع لنظام التالية - أداء الحركات خارج الهواء
- الحشد على حافة كعب الحذاء والاستقامة للجسم وبدء الحرك
- الرجلين

- الحشد على حافة كعب الحذاء بضربان للرجلين
- التركيز على أن الحركة تبدأ من حوض الحوض
- تجنب لضرب بالركبتين - كمساعدة للرجلين بالضربات من الأمام