التحركات الأساسية:

ان المبتدئيين بحاجة ماسة لإتقان كيفية التحرك داخل الحلبة وخاصة اتقان خطوة السحب هذا النوع من الحركة قد يبدو صعبا في البداية لأن الكثير لديهم عادة القفز وليس السحب في الملاكمة. ولهذا عليك ان تبقي قدميك على الأرض لتكون دائما على استعداد للدفاع و الهجوم. وان القفز بدل السحب هو مضيعة هائلة للطاقة ولهذا عليك ان تكون براقا ومحترفا في تحركك وان هذه التحركات (حركة التقدم و الانسحاب) هي حركات أساسية لا غنى عنها وبهذه التحركات تكون على استعداد للهجوم او الدفاع عن طريق السحب أو التقدم…في حالة التقدم أو التحرك اماما فعليك بتقديم قدمك اليسرى أولا ثم سحب القدم اليمنى اليها. وللعودة الى الوراء فعليك بسحب قدمك اليمنى اولا ثم اسحب قدمك اليسرى بعدها.

أساسيات اللكم في الملاكمة

تسديد اللكمات هو ببساطة فعل تبدأ به مسترخيا ثم إطلاق لكمة متوجهة نحو الهدف مع إخراج زفير حاد لزيادة قوة اللكمة والتشديد في قبضة يدك لحظة التأثير  ثم العودة مباشرة للوضعية الأولى للاستعداد لإلقاء المزيد من اللكمات. كل هذا هو خدعة للاستفادة من وزن جسمك كاملا وراء اللكم من دون ان يختل توازنك. والمهارات و الخبرات التي ستكسبها ستعلمك مع مرور الوقت. ان الأكثر أهمية للمبتدئين هو ان يتعلم كيفية اللكم الصحيح و المناسب. ونذكر اهم اسايات اللكم هي :

1. البدء من موقف استرخاء.
2. الزفير عند تسديد اي لكمة.
3. تشديد القبضة وعضلات الجسم عند التصادم.
4. اعادة اليد مباشرتا لموقفها الأول.
5. عدم دوران الجذع عند تسديد اللكمات
6. الحفاظ على التوازن عند اللكم لتحسين التنقل وأيضا لزيادة قوتها.
7. التأكد عند اللكم بأن اليد الأخرى تحمي جهة الجسم الآخر

أساسيات الدفاع في الملاكمة