أساسيات الدفاع في الملاكمة

هناك انواع كثيرة من التقنيات الدفاعية في الملاكمة . واول شيء يتعلمه الملاكم المبتدأ هو معرفة كيفية صد اللكمة حيث الصد هو اسهل طريقة للبقاء داخل الحلبة دون ان تصاب وللمبتدئين هو الطريق الأسلم لأنه يغلق زاوية اللكم. بمجرد ان تتقن تقنية الصد يمكنك الانتقال الى أشياء اكثر تقدما مثل التفادي وغيرها.ان الفوائد الرئيسية لتقنيات الدفاع المتطورة هي انها تسمح لك بدفاع عن نفسك من دون استخدام اليدين. وبهذه الطريقة تصبح يديك حرة للكم في اي وقت.

التعليمات الخاصة لصد اللكمات الموجهة نحو الرأس:

* قرب قفازيك الى اقرب نقطة لتغطية وجهك.
* رفع القفاز الأيمن لمنع اللكمات اليسرى
* رفع القفاز الايسر لمنع اللكمات الموجهة باليد اليمنى.
* صد اللكمات الموجهة نحو الجسم:
* اجلب مرفقيك اقرب اليك.
* اخفض الكوع الأيسر لصد اللكمات اليمنى
* اخفض الكوع الايمن لصد اللكمات اليسرى

نصائح عامة للدفاع

* ابق عينك على الخصم
* ابق متوازنا , فانه من السهل منع اللكمات وانت متوازن.
* خطوة للوراء و الانتقال خارج نطاق لكماته هي اسهل طريقة لتجنبها.