الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤هـ

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد فريق عمل
التربية البدنية والصحية

رؤية VISION 2030
وزارة التعليم

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات مومتونج- جيروجي

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

تؤدى مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من وضع :

وقفة الانتباه موا سوجي ☐ وقفة الاستعداد جونبي سوجي ☐

أثناء تأدية مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) يجب الحفاظ على توازن الكتفين واستقامة الظهر

صح ☐ خطأ ☐

التربية البدنية والصحية

الصورة التي أمامك تمثل مهارة في التايكوندو هي :



وقفة الاستعداد جونبي سوجي ☐ اللكمة الامامية المستقيمة مومتونج - جيروجي ☐