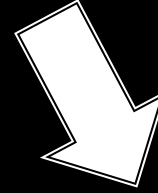


المحاضرة رقم 04:
التحضير التقني في
رياضة الكاراتيه

التحضير التقني في
رياضة الكاراتيه

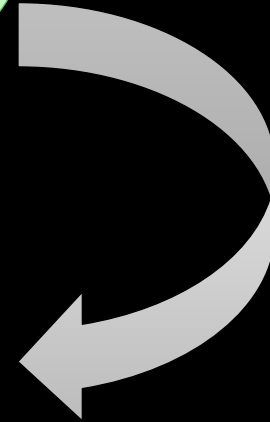
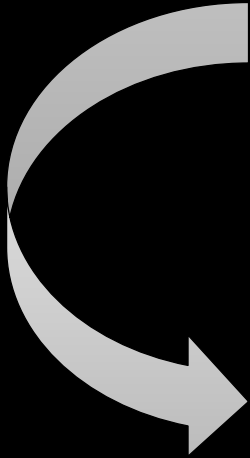
التحضير التقني



قتال فعلي

قتال وهمي

المهارات الأساسية



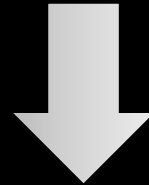
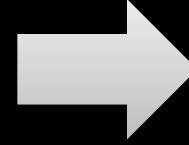
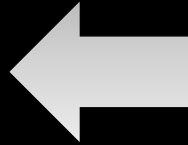
الوضعيات

المهارات
الأساسية

الحركات
الدفاعية

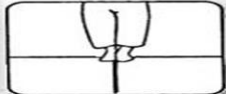
الحركات
الهجومية

الوقفات

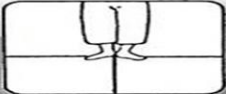


الوضعيات

LES POSITIONS



Heisoku Dachi



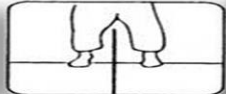
Musubi Dachi



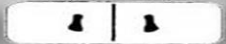
Hachiji Dachi



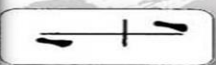
Uchi Achiji Dachi



Heiko Dachi



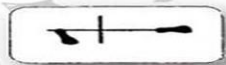
Zen Kutsu Dachi



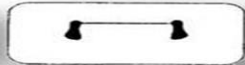
Fudo Dachi



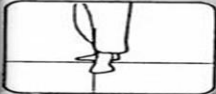
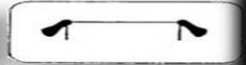
Kokutsu Dachi



Kiba Dachi



Shiko Dachi



Teiji Dachi



Renoji Dachi



Neko Ashi Dachi



Sanchin Dachi



Hangetsu Dachi



الوضعية الأمامية: Zenkutsu-Dachi



الوقوف الطعن أمام الرجل الأمامية مثنية بزاوية قائمة و يكون ثقل الجسم عليها 60% و الرجل الخلفية مفرودة و يكون ثقل الجسم عليها 40% و الأمشاط يشيران للأمام و الخارج قليلا ، و الذراعان بالوسط و النظر إلى الأمام.

الوضعية الخلفية: kokutsu-Dachi



من وقفة الإستعداد "يوي" سحب إحدى القدمين إلى الخلف ، ثم نقوم بثني الركبة قليلا ، و مشط القدم إلى الخارج ، و حيث 70% من ثقل الجسم على الرجل الخلفية ، و القدم الأمامية مثنية قليلا و يوزع عليها 30% من ثقل الجسم و المشط يشير أيضا للأمام.

وضعية الحصان: kiba-Dachi



و هي تشبه وضع ركوب الخيل و من الوقوف فتحا ، و القدمان متباعدان أكثر قليلا من إتساع الحوض ، و الركبتان مثنيتان قليلا ، و يكون المشطان بإستقامة إلى الأمام ، و القدمان متوازيتان ، و الذراعان بالوسط.



وضعية القدمين المتقاطعتين: Kosa-Dachi

تؤدي هذه الوضعية بقدمين متقاطعتين حيث يكون ثقل الجسم على قدم واحدة والقدم الأخرى تحقق الإتزان ستعمل هذه الوضعية خاصة في القتال الوهمي مثل كاتا : هيان يودان.



وضعية القط: Nekoashi-Dachi

يتم الارتكاز على القدم الخلفية ،أما القدم الأمامية فتكون موجهة الى الأمام بزاوية (30-45) ستعمل هذه الوضعية خاصة في القتال الوهمي مثل كاتا : أونسو.



وضعية حرف L: Renoji-Dachi

يكون عقب القدم الخلفية على استقامة مع عقب القدم الأمامية تتواجد هذه الوضعية في القتال الوهمي مثل كاتا : هيان يودان.

وضعية الساعة الرملية المنفرجة: Hangetsu-Dachi

هي وضعية تقليص لوضعية القتال تتواجد في القتال الوهمي كاتا: هانجستو



وضعية الساعة الرملية : Sanchin-Dachi

سميت بهذا الاسم لأن القدمان فيها تتوجهان للداخل والعقبان الى الخارج على استقامة واحدة تعد أحسن وضعية للتركيز الذي يسبق القيام بحركات انفجارية بالأرجل تستعمل في القتال الوهمي: كاتا نيجيشيوهو



وضعية القتال: Fudo-Dachi

وضعية القتال تجمع بين خصائص وضعية الارتكاز الامامي بالنسبة للرجل الأمامية ووضعية الحصان بالنسبة للرجل الخلفية .



وضعية : Shiko-Dachi

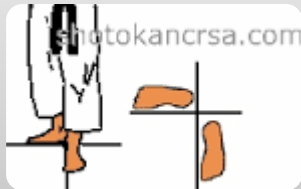
و هي تشبه وضعية الحصان، لكن بقدمين متوجهتين للخارج.



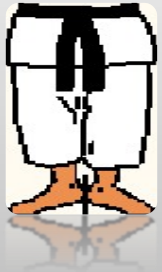
وضعية : Sochin-Dachi



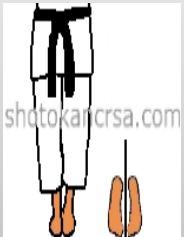
وضعية حرف T : Teiji-Dachi



الوقوفات

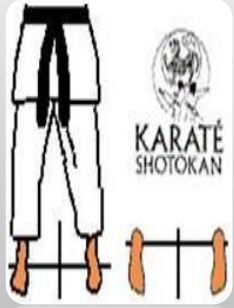


Musubi-Dachi: وضعية

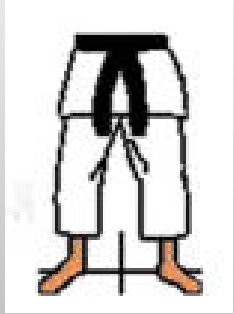


Heisoku-Dachi : وضعية

وضعية: Heiko-Dachi



وضعية : Hachiji-Dachi



وضعية : Uchi-Achiji-Dachi



الحركات الدفاعية

حركات دفاعية خاصة
بالمقاتل الوهمي

Empi
uke

juji
uke

Mikazu
ki geri

Haish
u uke

Morot
e uchi

Kakiw
ake
uke

Otoshi
uke

Tate
shuto

حركات دفاعية قاعدية

Gedan-barai

Age-uke

Soto-uke

Uchi-uke

الحركات الدفاعية

أ- الحركات الدفاعية القاعدية:

وهي الحركات الدفاعية الأساسية التي تستعمل في التدريب أثناء تعلم المهارات الأساسية وتتكون من 06 تقنيات:

1- Gedan-barai :

من الوقفة الأمامية " زينكو تسو داشي " اليد اليمنى ممدودة فوق الركبة اليمنى على مسافة 20 سم تقريبا من الركبة ، و قبضة اليد الأخرى فوق مفصل الفخذ الأيسر ، و يمكن عمل الصد باليد الأخرى مع تغيير الوقفة للجهة الأخرى ، مع مراعاة أن يكون إتجاه الصدر بزاوية 45 درجة.

2-Age-uke:

من الوقفة الأمامية " زينكو تسو داشي " بالرجل اليسرى ، وساعد اليد الأمامية اليسرى فوق الرأس قليلا ، و القبضة للخارج ، و زاوية مفصل المرفق تكون 90 درجة ، و قبضة اليد الأخرى فوق مفصل الفخذ للقدم ، و ظهر القبضة للأسفل.

Soto-uke-3

من الوقفة الأمامية " زينكو تسو داشي " مرجحة الذراع اليمنى و هي مثبتة 90 درجة تقريبا من الجانب إلى الأمام و للداخل ، القبضة موجهة للوجه ، و قبضة اليد اليسرى فوق مفصل الفخذ الأيسر ، و ظهر القبضة للأسفل ، و تستخدم لصد الأتسوكي على المعدة (شودان).

:Uchi-uke-4

نفس حركة سوطو يوكي لكن خلافا لها فهذه الحركة تخرج من تحت الإبط أي من الداخل الى الخارج.

:Shuto-uke-5

من الوقفة الخلفية للقدم اليسرى للأمام ، اليد اليسرى أمام الجسم مثنية بزاوية 90 درجة و مفتوحة ، ظهر اليد مواجه أعلى و الأصابع مضمومة ، كف اليد اليمنى متجه لأعلى و تلامس البطن ، وهذه الحركة إما أن تكون حركة دفاعية أو هجومية.

ب- الحركات الدفاعية الخاصة بالقتال الوهمي:

juji uke-1: الدفاع باليدان المتقاطعتان على مستوى أعلى أو أسفل نجدها في كاتا هيان يودان.

Empi uke-2: الدفاع بالمرفق نجدها في هيان صندان.

Mikazuki geri-3: الدفاع بداخل القدم بحركة دائرية نجدها في هيان صندان.

Haishu uke-4: الدفاع بظهر اليد المفتوحة نجدها في كونكوداي .

Morote uchi -5: دفاع مضاعف حيث تستند اليد على مقدمة اليد الأخرى.

Otoshi uke-6: دفاع بداخل الكوع .

Kakiwake uke-7: دفاع بيدين مقعرتين بخارج الذراعين .

Tate shuto-8: دفاع باليد المفتوحة من الداخل الى الخارج في شكل حركة دائرية.

الحركات الهجومية

حركات هجومية قاعدية
بالأرجل

حركات هجومية قاعدية
بالأيدي

حركات هجومية في جميع أنواع القتال

المركبة

البسيطة

بالمرفق

بيد
مغلقة

بيد
مفتوحة

الحركات الهجومية القاعدية

أ-الحركات الهجومية القاعدية باليد:

- 1- **Oi zuki**: الضربة المستقيمة الوضعية المناسبة لها زانكوتسوداشي حيث تكون اليد الضاربة مع الرجل الأمامية.
- 2- **Gyaku zuki**: الضربة المستقيمة العكسية حيث تكون اليد الضاربة مخالفة للرجل الأمامية.
- 3- **Kizami zuki**: ضربة مستقيمة الى الوجه باليد الأمامية مع تحريك الجذع لجلب أكبر قوة.

ب-الحركات الهجومية القاعدية بالرجل:

- 1- **Mae geri**: الركلة الأمامية المستقيمة تكون الضربة بمقدمة القدم أو بالعقب.
- 2- **Mawashi geri**: الركلة الدائرية يكون الضرب بخارج القدم.
- 3- **Yoko geri**: الركلة الجانبية تستعمل حافة القدم للضرب أو حتى العقب.

الحركات الهجومية المنفذة في جميع أنواع القتال

بالرجل:

- Fumikomi.
- Mikazuki geri.
- Mae tobi geri.
- Yoko tobi geri.
- Ura mawashi geri.
- Ushiro mawashi geri .
- Ushiro geri.
- Kakato geri.

بالمرفق:

- Mae empi uchi.
- Yoko empi uchi.
- Mawashi empi uchi.
- Ushiro empi uchi.
- Otoshi empi uchi

باليدين المفتوحة:

- Haito-uchi.
- Nukite.
- Shuto-uchi.
- Teisho uchi.
- Furi-uchi.

باليدين المغلقة:

- Yama zuki.
- Uraken.
- Mawashi-tsuki.
- Morote-tsuki.
- Ura zuki.
- Yoko zuki.
- Kagi zuk.
- Morote-iwan.