

معلومات لنشر على منصة التعليم عن بعد الإلكتروني Moodle لمقياس الكراتي دو للأستاذ
فيصل تكرارات السنة الجامعية 2021-2022



*بطاقة التواصل للمقياس

الكلية:معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية القسم:التربية البدنية
المقياس: الكراتي دو .المستوى الدراسي: السنة الثانية 2 ل.م.د مقياس مشترك لكل التخصصات.العام
الدراسي 2021-2022

السداسي: .الاول المعامل: 2الرصيد: 3.الحجم الساعي الاسبوعي: 2 ساعة
اسم ولقب الأستاذ: .فيصل تكرارات .

البريد الإلكتروني: faycel.takerkart@univ-msila.dz

السنة الجامعية 2021 – 2022



..... يهدف المقياس الى تعريف الطلبة والباحين بأسرار وفنون
رياضة الكراتي دو اليابانية

والتي تعني طريقة او ضربة اليد الفارغة والتي تهدف الى تهذيب
النفس والسمو بها الى اعلى مراتب الروح الرياضية ونبذ العنف
عكس ما يعتقد .. فهي تسعى الى الدفاع عن النفس وصونها
وبناء العقل السليم في الجسم السليم... واعداد الطالب مهاريا وتقنيا
وفنيامن الناحية البدنية والنفسية و التكتيكية والمهارية ..ومعرفة
تقنيات الصد والهجوم بالارجل والايدي ومختف الوضعيات والكاتا
القاعدية ..وبعض قوانين التحكيم والمنازلة...

...تابعوا معنا أبنائي الطلبة والطالبات...

أهم التساؤلات

ماهي الرياضات الدفاعية؟ ماهو الكراتي دو ؟

ما معناه؟ ماهو تاريخه واصوله؟ اين تأسس؟

ماهي أهم المدراس ؟ ماهي أهم المصطلحات؟

- الأبواب

الباب الرابع (شرح اهم المصطلحات بالعربية واليابانية والانجليزية) :

- أهدافه : يهدف الى شرح اهم المصطلحات المتعلقة برياضة الكراتي دو بالعربية واليابانية والانجليزية

الدرس الرابع (اهم مصطلحات الكراتي دو) :

- أهدافه : يهدف الى شرح اهم مصطلحات الكراتي دو...واصولها...

الوقوفات		
نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
وقفة التحية	ميزوبي داتشي	Musubi Dachi
وقفة الاستعداد	فودو داتشي - شيزن داتشي	Fudo Dachi - Shizen Dachi
وقفة تباعد الرجلين	كيبا داتشي	Kiba Dachi
وقفة الميل للأمام	زنكوتسو داتشي	Zenkutsu Dachi
وقفة الميل للخلف	كوكوتسو داتشي	Kokutsu Dachi
وقفة المتوازي المغلقة	هيسوكو داتشي	Heisoku Dachi
وقفة المتوازي	هيكو داتشي	Heiko Dachi
وقفة رقم 8	أوتشي هاتشي جي داتشي	Uchi Hachi Ji Dachi
وقفة ثني الرجلين	سانتشن داتشي	Sanchin Dachi
وقفة القط	نيكوياشي داتشي	Nekoashi Dachi
وقفة الرجل المرفوعة	تسورواشي داتشي	Tsuruashi Dachi

Moroashi Dachi	مورواشي داتشي	وقفة قدم للأمام
Kakeashi Dachi	كاكياشي داتشي	وقفة الخطاف
Kumite No Kamae	كوميتيه نو كاماي	وضع القتال

حركات الدفاع

نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
قبضة: دفاع أسفل	ساينك غيدان باراي	Seiken Gedan - Barai
قبضة: دفاع وسط من الداخل للخارج	ساينك تشودان أوتشي أوكيه	Seiken Chudan Uchi - Uke
قبضة: دفاع وسط من الخارج للداخل	ساينك تشودان سوتو أوكيه	Seiken Chudan Soto - Uke
قبضة: دفاع فوق	ساينك جودان أوكيه	Seiken Jodan - Uke
قبضة: دفاع أسفل اليدين متقاطعة	ساينك جيوجي غيدان أوكيه	Seiken Jyuji Gedan - Uke
قبضة: دفاع فوق اليدين متقاطعة	ساينك جيوجي جودان أوكيه	Seiken Jyuji Jodan - Uke
قبضة: دفاع أسفل باليدين معاً	ساينك موروتيه غيدان باراي	Seiken Morote Gedan - Barai
قبضة: دفاع وسط من الداخل باليدين / بدعم قبضة	ساينك موروتيه تشودان أوتشي أوكيه	Morote Chudan Uchi - Uke
قبضة: دفاع وسط من الخارج باليدين معاً	ساينك موروتيه تشودان سوتو أوكيه	Morote Chudan Soto - Uke
كف: دفاع أسفل	شوتو غيدان باراي	Shuto Gedan - Barai
كف: دفاع وسط من الخارج للداخل	شوتو تشودان سوتو أوكيه	Shuto Chudan Soto - Uke
كف: دفاع وسط من الداخل للخارج	هيتو تشودان أوتشي أوكيه	Haito Chudan Uchi - Uke
كف: دفاع من الداخل للخارج	شوتو أوتشي أوكيه	Shuto Uchi - Uke
كف: دفاع فوق	شوتو جودان أوكيه	Shuto Jodan - Uke

Shuto Jyuji Gedan - Uke	شوتو جيوجي غيدان أوكيه	كف: دفاع أسفل اليدين متقاطعة
Shuto Jyuji Jodan - Uke	شوتو جيوجي جودان أوكيه	كف: دفاع فوق اليدين متقاطعة
Shuto Morote Gedan - Barai	شوتو موروتيه غيدان باراي	كف: دفاع أسفل باليدين معًا
Shuto Morote Chudan Uchi- Uke	شوتو موروتيه تشودان أوتشي أوكيه	كف: دفاع وسط من الداخل للخارج باليدين معًا
Shuto Morote Chudan Soto - Uke	شوتو موروتيه تشودان سوتو أوكيه	كف: دفاع وسط من الخارج للداخل باليدين معًا
Haito Morote Chudan Uchi - Uke	هيتو موروتيه تشودان أوتشي أوكيه	كف: دفاع وسط من الداخل للخارج باليدين معًا
Kake - Uke	كاكيه أوكيه	كف: دفاع خطافي
Morote Kake - Uke	موروتيه كاكيه أوكيه	كف: دفاع خطافي مدعوم بالكف الآخر
Shuto Mawashi - Uke	شوتو ماواشي أوكيه	كف: دفاع دائري باليدين معًا
Mawashi - Uke	ماواشي أوكيه	كف: دفاع دائري للتنفس باليدين معًا
Shotei Gedan - Uke	شوتيه غيدان أوكيه	كعب الكف: دفاع أسفل
Shotei Chudan Soto - Uke	شوتيه تشودان سوتو أوكيه	كعب الكف: دفاع وسط من الخارج للداخل
Shotei Jodan - Uke	شوتيه جودان أوكيه	كعب الكف: دفاع فوق
Shotei Morote Gedan - Uke	شوتيه موروتيه غيدان أوكيه	كعب الكف: دفاع أسفل باليدين معًا
Shotei Morote Soto - Uke	شوتيه موروتيه سوتو أوكيه	كعب الكف: دفاع وسط من خارج باليدين معًا
Shotei Morote Jodan - Uke	شوتيه موروتيه جودان أوكيه	كعب الكف: دفاع فوق باليدين معًا
Osae Uke	أوسا إيه أوكيه	راحة اليد: دفاع الضغط لأسفل
Koken Chudan Uchi - Uke	كوكن تشودان أوتشي أوكيه	معصم اليد: دفاع وسط من الداخل للخارج
Koken Chudan - Uke	كوكن تشودان أوكيه	معصم اليد: دفاع وسط من أسفل لأعلى

Koken Jodan - Uke	كوكن جودان أوكيه	معصم اليد: دفاع فوق من أسفل لأعلى
Hiji Chudan - Uke	هيجي تشودان أوكيه	المرفق: دفاع وسط
Hiji Jodan - Uke	هيجي جودان أوكيه	المرفق: دفاع فوق

ضربات اليد		
نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
لكمة أمامية أسفل	سايكن غيدان تسوكي	Seiken Gedan - Tsuki
لكمة أمامية وسط	سايكن تشودان تسوكي	Seiken Chudan - Tsuki
لكمة أمامية فوق	سايكن جودان تسوكي	Seiken Jodan - Tsuki
لكمة أمامية بالعكس	سايكن غياكو تسوكي	Seiken Gyaku Tsuki
لكمة أمامية من فوق إلى الذقن	سايكن أغو أوتشي	Seiken Ago - Uchi
لكمة خطافية دائرية	سايكن كاغي تسوكي	Seiken Kagi - Tsuki
لكمة دائرية فوق	سايكن جودان ماواشي تسوكي	Seiken Jodan Mawashi - Tsuki
لكمة غير كاملة وسط (القبضة عامودية)	سايكن تاتيه تشودان تسوكي	Seiken Tate Chudan Tsuki
لكمة غير كاملة فوق (القبضة عامودية)	سايكن تاتيه جودان تسوكي	Seiken Tate Jodan - Tsuki
لكمة جانبية ممتدة مع الكتف	جون تسوكي	Jun Tsuki
لكمتين باليدين معًا	سايكن موروتيه تسوكي	Seiken Morote - Tsuki
قبضة مقلوبة: لكمة أمامية إلى الوجه	أوراكن شومن أوتشي	Uraken Shomen - Uchi
قبضة مقلوبة: لكمة صاعدة إلى الذقن	أوراكن أغيه أوتشي	Uraken Age - Uchi
قبضة مقلوبة: لكمة جانبية	أوراكن سايو أوتشي	Uraken Sayu - Uchi
قبضة مقلوبة: لكمة جانبية إلى الطحال	أوراكن هيزو أوتشي	Uraken Hizo - Uchi
قبضة مقلوبة: لكمة أمامية إلى البطن	أوراكن شيتا أوتشي	Uraken Shita - Uchi
قبضة مقلوبة: لكمة دائرية إلى الوجه	أوراكن ماواشي أوتشي	Uraken Mawashi - Uchi
قبضة مقلوبة: ضربة نازلة من أعلى إلى الوجه	أوراكن أوروشي غانمن أوتشي	Uraken Oroshi Ganmen-Uchi
أسفل القبضة: ضربة إلى الوجه	تتسوي غانمن أوتشي	Tettsui Ganmen - Uchi

Tettsui Hizo - Uchi	تتسوي هيزو أوتشي	أسفل القبضة: ضربة إلى الطحال
Tettsui Oroshi - Uchi	تتسوي أوروشي أوتشي	أسفل القبضة: ضربة من أعلى إلى الترقوة
Tettsui Chudan Yoko - Uchi	تتسوي تشودان يوكو أوتشي	أسفل القبضة: ضربة جانبية وسط
Tettsui Jodan Yoko - Uchi	تتسوي جودان يوكو أوتشي	أسفل القبضة: ضربة جانبية فوق
Shuto Ganmen - Uchi	شوتو غانمن أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة دائرية إلى الوجه
Shuto Sakotsu - Uchikomi	شوتو ساكوتسو أوتشي كومي	حرف كف خارجي: ضربة أمامية إلى الترقوة
Shuto Sakotsu - Uchi	شوتو ساكوتسو أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة نازلة إلى الترقوة
Shuto Hizo - Uchi	شوتو هيزو أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة دائرية إلى الطحال
Shuto Yoko - Uchi	شوتو يوكو أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة جانبية
Shuto Jodan Uchi - Uchi	شوتو جودان أوتشي أوتشي	حرف كف خارجي: ضربة فوق من الداخل للخارج
Haito Mawashi Ganmen - Uchi	هيتو ماواشي غانمن أوتشي	حرف كف داخلي: ضربة دائرية إلى الوجه/اليدين
Haito Mawashi Hizo - Uchi	هيتو ماواشي هيزو أوتشي	حرف كف داخلي: ضربة دائرية إلى الطحال
Haito Mae Gedan - Uchi	هيتو ماي غيدان أوتشي	حرف كف داخلي: ضربة أمامية أسفل
Haito Omote Yoko - Uchi	هيتو أوموتيه يوكو أوتشي	حرف كف داخلي لأعلى: ضربة جانبية
Shotei Jodan - Uchi	شوتيه جودان أوتشي	كعب كف : ضربة فوق
Shotei Chudan - Uchi	شوتيه تشودان أوتشي	كعب كف : ضربة وسط
Shotei Gedan - Uchi	شوتيه غيدان أوتشي	كعب كف : ضربة أسفل
Nihon Nukite	نيهون نو كيتيه	ضربة إصبعين
Yohon Nukite	يوهون نو كيتيه	ضربة أربع أصابع
Haishu Chudan Yoko-Uchi	هيشو تشودان يوكو أوتشي	ظهر الكف: ضربة جانبية وسط
Haishu Jodan Yoko-Uchi	هيشو جودان يوكو أوتشي	ظهر الكف: ضربة جانبية فوق
Hiji Jodan - Ate	هيجي جودان أتيه	مرفق: ضربة مرفق فوق
Hiji Chudan - Ate	هيجي تشودان أتيه	مرفق: ضربة مرفق وسط
Hiji Age - Ate	هيجي أغيه أتيه	مرفق: ضربة صاعدة من أسفل لأعلى
Hiji Oroshi - Uchi	هيجي أوروشي أوتشي	مرفق: ضربة مرفق نازلة من أعلى لأسفل

Hiji Oshiro - Uchi	هيجي أوشيرو أوتشي	مرفق: ضربة مرفق للخلف
Hiji Yoko - Uchi	هيجي يوكو أوتشي	مرفق: ضربة مرفق جانبية

نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
رفسة أمامية عالية	ماي كياغيه	Mae - Keage
رفسة جانبية عالية	يوكو كياغيه	Yoko - Keage
ركبة: رفسة ركبة أمامية أسفل	غيدان ماي هيزا غيري	Gedan Mae Hiza - Geri
ركبة: رفسة ركبة أمامية وسط	تشودان ماي هيزا غيري	Chudan Mae Hiza - Geri
ركبة: رفسة ركبة أمامية فوق	جودان ماي هيزا غيري	Jodan Mae Hiza - Geri
ركبة: رفسة ركبة دائرية وسط	تشودان ماواشي هيزا غيري	Chudan Mawashi Hiza - Geri
ركبة: رفسة ركبة دائرية فوق	جودان ماواشي هيزا غيري	Jodan Mawashi Hiza - Geri
مشط القدم: رفسة أمامية أسفل	كن غيري	Kin - Geri
مشط القدم: رفسة دائرية أسفل	هيسوكو غيدان ماواشي غيري	Haisoku Gedan Mawashi - Geri
مشط القدم: رفسة دائرية وسط	هيسوكو تشودان ماواشي غيري	Haisoku Chudan Mawashi - Geri
مشط القدم: رفسة دائرية فوق	هيسوكو جودان ماواشي غيري	Haisoku Jodan Mawashi - Geri
مشط القدم: رفسة دائرية من الداخل	هيسوكو أوتشي ماواشي غيري	Haisoku Uchi Mawashi Geri
قوس القدم: رفسة دائرية من الخارج	تيسوكو سوتو ماواشي غيري	Teisoku Soto Mawashi Geri
كرة القدم: رفسة أمامية أسفل	غيدان ماي غيري	Gedan Mae - Geri
كرة القدم: رفسة أمامية وسط	تشودان ماي غيري	Chudan Mae - Geri
كرة القدم: رفسة أمامية فوق	جودان ماي غيري	Jodan Mae - Geri
كرة القدم: رفسة دائرية أسفل	غيدان ماواشي غيري	Gedan Mawashi - Geri
كرة القدم: رفسة دائرية وسط	تشودان ماواشي غيري	Chudan Mawashi - Geri
كرة القدم: رفسة دائرية فوق	جودان ماواشي غيري	Jodan Mawashi - Geri
ساق الرجل: رفسة دائرية أسفل	سونيه غيدان ماواشي غيري	Sune Gedan Mawashi - Geri

Sune Chudan Mawashi - Geri	سونيه تشودان ماواشي غيري	ساق الرجل: رفسة دائرية وسط
Kansetsu - Geri	كنستسو غيري	حرف القدم: رفسة جانبية أسفل
Chudan Yoko - Geri	تشودان يوكو غيري	حرف القدم: رفسة جانبية وسط
Jodan Yoko - Geri	جودان يوكو غيري	حرف القدم: رفسة جانبية فوق
Kansetsu Ushiro - Geri	كنستسو أوشيرو غيري	حرف القدم: رفسة خلفية أسفل
Chudan Ushiro - Geri	تشودان أوشيرو غيري	حرف القدم: رفسة خلفية وسط
Jodan Ushiro - Geri	جودان أوشيرو غيري	حرف القدم: رفسة خلفية فوق
Kakato Gedan Mae - Geri	كاكاتو غيدان ماي غيري	عقب القدم: رفسة أمامية أسفل
Kakato Chudan Mae - Geri	كاكاتو تشودان ماي غيري	عقب القدم: رفسة أمامية وسط
Kakato Jodan Mae - Geri	كاكاتو جودان ماي غيري	عقب القدم: رفسة أمامية فوق
Kakato Age - Geri	كاكاتو أغيه غيري	عقب القدم: رفسة صاعدة من الخلف
Ushiro Mawashi - Geri	أوشيرو ماواشي غيري	عقب القدم: رفسة دائرية خلفية
Ashi Barai	أشي باراي	كنس القدم
Tobi Mae - Geri	توبي ماي غيري	قفز: رفسة أمامية
Tobi Yoko - Geri	توبي يوكو غيري	قفز: رفسة جانبية
Tobi Mawashi - Geri	توبي ماواشي غيري	قفز: رفسة دائرية
Tobi Hiza - Geri	توبي هيزا غيري	قفز: رفسة ركبة
Tobi Oshiro - Geri	توبي أوشيرو غيري	قفز: رفسة خلفية
Tobi Oshiro Mawashi - Geri	توبي أوشيرو ماواشي غيري	قفز: رفسة خلفية دائرية
Tobi Uchi Mawashi - Geri	توبي أوتشي ماواشي غيري	قفز: رفسة دائرية من الداخل
Tobi Soto Mawashi - Geri	توبي سوتو ماواشي غيري	قفز: رفسة دائرية من الخارج

نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
قل تحية: (أوس) لجهة الأمام	شومن - ني - ري	Shomen-Ni-Rei
قل تحية: (أوس) للحكم	شوشن - ني - ري	Shushin-Ni
قل تحية: (أوس) لبعضكما	أوتاغاي - ني - ري	Otagai - Ni - Rei
استعداد	كاماتيه	Kamaete
ابدأ	هاجيميه	Hajime
قف	ياميه	Yame
الحكم يخاطب اللاعبين: واجه الأمام	شومن - مويته	Shomen - Muite
قل تحية: (أوس)	ري	Rei
نقطة كاملة	إيبون	Ippon
نصف نقطة	وازا آري	Wasa Ari
تعادل	هيكى واكيه	Hiki Wake
الإنذار الأول	تشوي إيتشي	Chui-Ichi
الإنذار الثاني	تشوي ني	Chui-Ni
مخالفة	هنسوكو	Hansoku
غير مميز	ميتوميزو	Mitomezu
غير واضح	شوريتسو فومي	Churitsu Fumei
غير ملاحظ	ميزو	Miezu
خارج حدود الحلبة	جيوغاي	Jyogai
الخطأ المتوسط الأول	غنتن إيتشي	Genten-Ichi
الخطأ المتوسط الثاني	غنتن ني	Genten-Ni
خطأ كبير وطرده	شيكاكو	Shikkaku
تمديد	إنشوسن	Enchosen
استأنف القتال	زوكو	Zokko
أبيض	شيرو	Shiro

أحمر	أكا	Aka
مخالفة إلى الوجه	غانمن كوغيكى/ أو غانمن	Ganmen-Kogeki / or Ganmen
مخالفة مسك البذلة	تسوكامى	Tsukami
مخالفة دفع باليدين	شوتيه أو شي / أو شوتيه	Shotei-Oshi / or Shotei
مخالفة ركل إلى الأعضاء الحساسة	كنتكى كوغيكى	Kinteki-Kogeki
مخالفة ضربة رأس	زوتسوكى	Zutsuki
نداء للقضاة الأربعة لإعطاء الحكم	هانتيه - أو - أونىغاي -	Hantei-O-Onegai- Shimasu

المراجع

- 1_ غربي عبد الكريم , كراتي دو(الاسرار الفنية و الفلسفية للفنون الدفاعية), دار السلام للنشر و التوزيع
- 2_ احمد إبراهيم بكر , الطريق الى الحزام الأسود في موسوعة الكاراتيه بأحدث الطرق العلمية و العملية, مركز الكتاب للنشر, 2010م
- 3_ د.محمود إسماعيل عبد الحميد الهاشمي , الكاراتيه, مركز الكتاب الحديث للنشر, القاهرة , ط1, 2015م
- 4_ سبع احمد , الكاراتي , دار الحديث للكتاب, ط1, 1993م
- 5_ جمال جوزي , عمر مشحود بين الموهبة و التحدي, دار التنوير, الجزائر, ط1, 2013م
- 6_ بن نجلة رشيد, الجديد في فن التمديد(ليكار) لكل الرياضات, دار الهدى للنشر و التوزيع, الجزائر
- 7_ عماد حسين فولى , الكاراتية فن الدفاع عن النفس بالمدرسة اليابانية, مؤسسة بوسحابة للطباعة و النشر و التوزيع, ط1
- 8_ عماد الفولى, الكاراتية, مركز الشرق للنشر و التوزيع, الجيزة, ط1, 2016م
- 9_ د.جمال الدين احمد عبد الستار , الاعداد المتكامل للاعبى و ناشئى الكاراتيه من دور الاعداد الى البطولة, دار أمنة للنشر و التوزيع, الأردن .عمان, 2017م
- 10_ اسماعيل عبد الفتاح , الموسوعة الرياضية الميسرة, دار الكتاب المصري, اللبناني, القاهرة, بيروت, ط2, 1994م
- 11_ بن نجلة رشيد , الكاراتي_ دو _ تقنية الماي_ قيري , دار المفيد للنشر و التوزيع, الجزائر, 2011م
- 12_ مركز رياض نجد , الكاراتيه_ التايكواندو ا_ الجمباز_ السباحة, دار المؤلف للنشر و الطباعة و التوزيع, ط1, 2006م

13_ M.Nakayama ; BEST KARATE ; Vigot ;pari; 2003

14_ roland habersetzer; entrainements preparatoires et complementaires aux arts martiaux;