

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  
ومختلف 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؟



- الأبواب

الباب السادس (مدخل الى الكاتا) :

- أهدافه : يهدف الى معرفة الكاتاف الكراتي دو ..وفق الاتحاد العالمي للكراتي دو

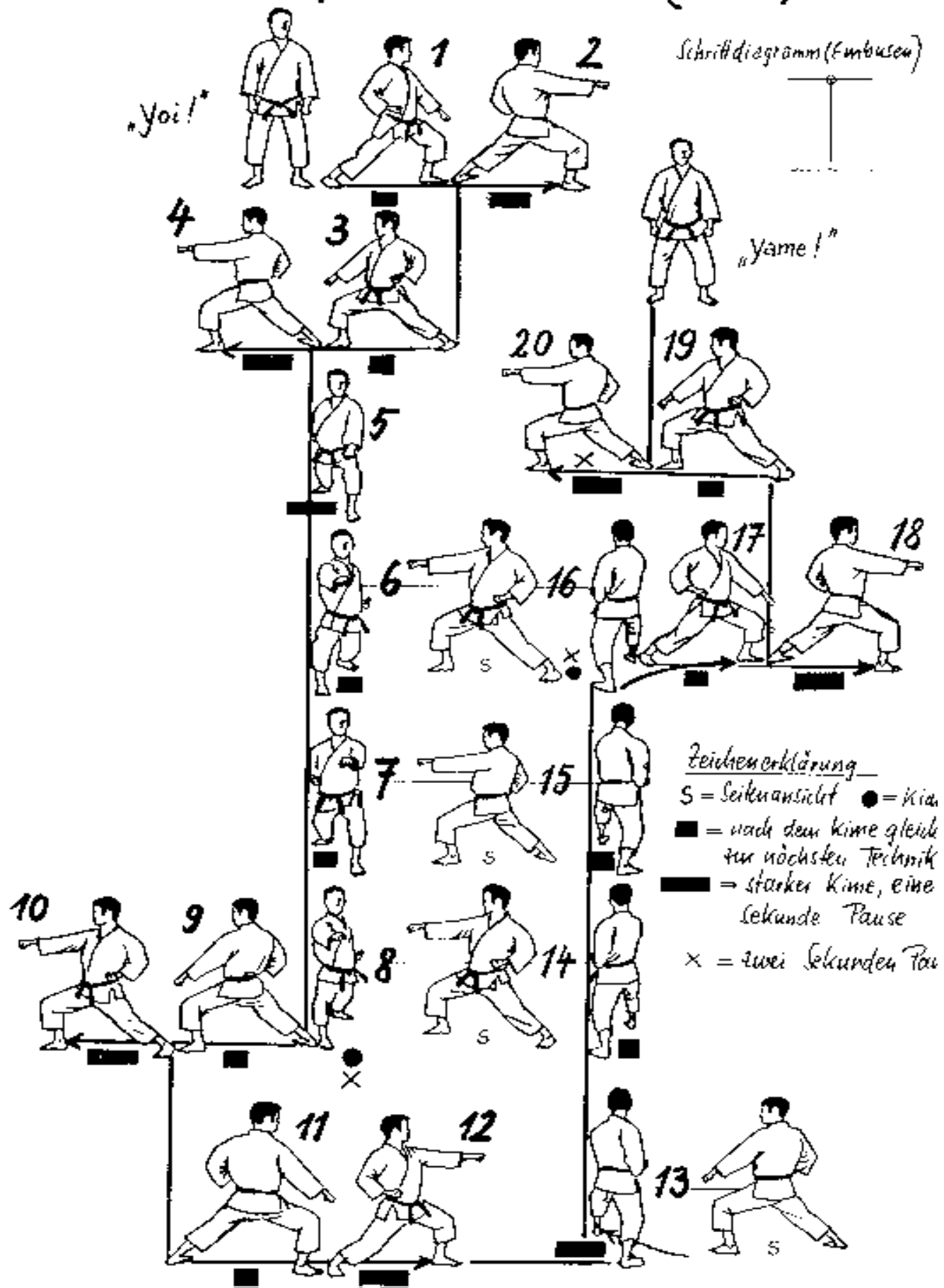
الدرس السادس (مدخل الى شرح الكاتا واهم النقاط فيها) :

- أهدافه : يهدف الى

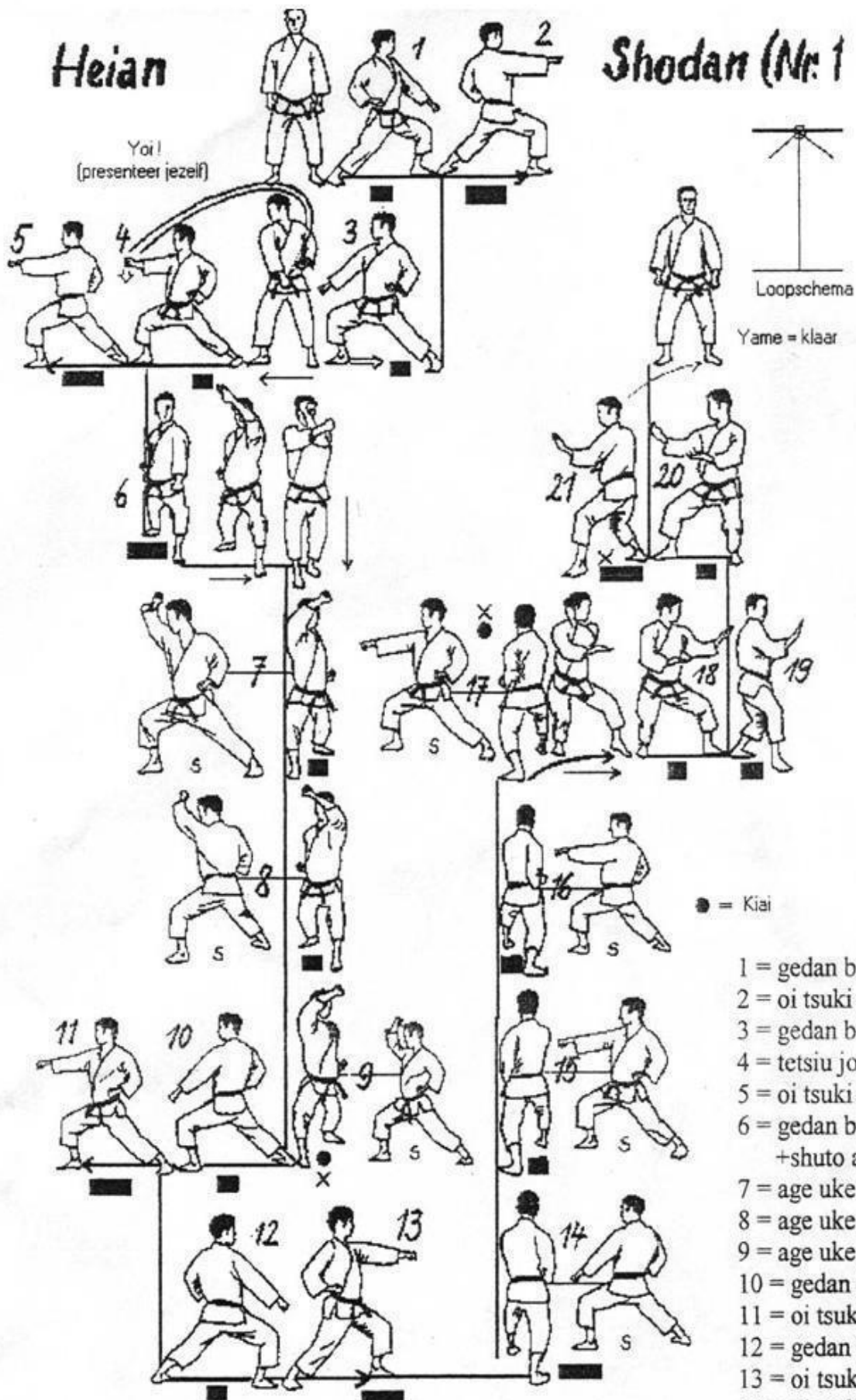
شرح الكاتا واهم النقاط والتقنيات والوضعيات ..

الكاتا عبارة عن قتال خيالي ةفق قواعد وأسس منتظمة تراعى فيها مجموعمن الوضعيات والتقنيات الهجوم بالرجل واليد بالإضافة الى تقنيات الصد ...  
وهنا مجموعة من الكات منها الأساسية والقاعدية والمستوى العالى ... ومنها الكاتا القاعدية التي سوف ندرسها في الحصص التطبيقية ... ومن أهمها مايلي:

# Taikyoku Shodan (Nr. 1)



# كاتا (هيان شودان)



- 1 = gedan barai
- 2 = oi tsuki chudan
- 3 = gedan barai
- 4 = tetsui jodan
- 5 = oi tsuki chudan
- 6 = gedan barai  
+shuto age uku
- 7 = age uke
- 8 = age uke
- 9 = age uke
- 10 = gedan barai
- 11 = oi tsuki chudan
- 12 = gedan barai
- 13 = oi tsuki chudan
- 14 = oi tsuki chudan
- 15 = oi tsuki chudan
- 16 = oi tsuki chudan
- 17 = oi tsuki chudan + kiai
- 18 = shuto uke

هذه صورة توضيحية للكاتا الأولى في الكراتية وتتشكل من ٢١ حركة بدائية على اليمين تجد كل حركات هذه الكاتا مع اسمائها وارقامها بالترتيب

## أسم التقنية الشرح

ماي جيرري تتم بدفع الحوض إلى الأمام وهي قوية جداً وتوجه إلى المعدة كيزامي جيرري ركله أمامية بالأقدام الامامية وهي للجسم القريب وهي لإيقاف هجوم الخصم ماي كيكومي ركله أمامية صغيره وتوجه إلى الركبة أو الفخذين

توبي ماي جيرري ركله أمامية مع القفز وهي تضرب بالرجلين الرجل الأولى تضرب ثم تلاحقها الرجل الثانية ثم النزول أسم التقنية الشرح

مواشي جيرري ركله نصف دائرية وتوجه إلى الوجه مواشي جيرري (الركلة النصف دائرية):-تستهدف هذه الركلة الجزء العلوي من الجسم كالرأس والصدر والظهر والجوانب. وفي هذه الحركة يتم الضرب إما ببطن القدم وذلك بشد الأصابع ورفعها إلى أعلى أو بسطح القدم وذلك بشد الأصابع وخفضها إلى الأسفل ولتنفيذ هذه الحركة يتم رفع القدم من جانب الجسم إلى أن يكون الفخذ بشكل مستقيم موازي مع الأرض وبعد ذلك يتم إرسال القدم بسرعة إلى الهدف في مسار نصف دائري مع لف القدم المرتكز عليها بحيث تكون أصابعها متجهة ناحية حركة القدم.

جياكو مواشي جيرري وهي ركله نصف دائرية معكوسة وهي من الداخل للخارج ميكازوكي جيرري الركلة الهلالية وهي توجه إلى البطن ببطن القدم

اورا مواشي ركله دائرية ببطن القدم

توبي مواشي جيرري ركله نصف دائرية مع القفز

كزامي مواشي وهي ضربه نصف دائرية بالأقدام الامامية

أسم التقنية الشرح

يوكو جيرري كياجي راكله جانبيه خاطفه وتوجه إلى الوجه أو العنق

يوكو جيرري كيكومي ركله جانبيه قوية وتوجه إلى البطن يوكو جيرري كياجي (الركلة الجانبية الخاطفة):-لا تختلف هذه الركلة عن سابقتها إلا في أن سير الركلة يكون شبه منحني وأيضاً لا يستخدم فيها الحوض لدفع الركلة. تستهدف هذه الركلة المناطق الحساسة ومناطق تجمع الأعصاب. كما يمكن استخدامها كهجوم معاكس لامتصاص هجوم الخصم.

فومي جيرري ركله جانبيه وتوجه إلى الركبة

فومي كيكومي جيرري ركله جانبيه وتوجه إلى قدم الخصم الثابتة على الأرض مثل في (كاتا هيان ساندان

توبي يوكو جيرري الركلة الجانبية الطائرة مع القفز

أسم التقنية الشرح

اوشيرو جيرري وهي ركله خلفيه وتوجه إلى الوجه أو البطن وتنفذ بشكل مستقيم من بداية الركبة الثابتة على الأرض بشكل مستقيم إلى الوجه

ركله خلفيه مع القفز توبي اوشيرو جيرري وهي ركله خلفيه تنفذ بشكل دائري

اوشيرو يوكو كيكومي

اوشيرو مواشي جيرري وهي ركله خلفيه ولكن تنفذ بشكل نصف دائري

أسم التقنية الشرح

كوشي ضربه بأصابع القدم

تيسوكو ضربه بحافة القدم الداخلية

تسما سوكي ضربه برؤوس أصابع القدم

كاكاتو ضربه بكعب القدم

سوكوتو ضربه بالحافة الخارجية ( سيف) للقدم

تايسوكو ضربه بقوس القدم

هيزا جيرري ضربه بالركبة ولها نوعين أ. ماي هيزا جيرري ضربه أمامية بالركبة

ب. مواشي هيزا جيرري ضربه دائرية بالركبة

أسم التقنية الشرح

شوكوتي مواشي اوكي

صد بالرجل على هيئه مواشي جيرري ولكنها تكون براحة الرجل وتصد الضربات الموجهة إلى المعدة التي تكون باليد مثل

( أوي زوكي )





شوكوتي اوسي اوكي صده بالرجل ولكنها تكون بكعب الرجل للضربات الموجهة إلى الرجل مثل ( ماي كيكومي ) أو عندما يبدأ الخصم بأداء ركله ( ماي جيرى ) يقوم بشل هذا الحركة وحجزها عن الصعود لأعلى شوكوتو اوسي اوكي تشبه الصده ( شوكوتي اوسي اوكي ) ولكنها تختلف عنها في أنها تنفذ براحة الرجل

-:كزامي زوكي { اللكمة بالقبضة القريبة }

غالباً ما تستعمل هذه الحركة لخداع الخصم حيث أنها تتبع بلكمة مباشرة. وتعتبر نوع من اللكمات المباشرة مثل لكمة أوي زوكي. وتعتبر هذه اللكمة أيضاً لكمة دفاعية ولكنها في الغالب تستعمل بغرض إرباك وإخلال توازن الخصم لإتباعه بهجوم آخر.

-:أورا زوكي { اللكمة بالقبضة المقلوبة }

تستعمل هذه الحركة الهجومية عندما يكون الخصم قريباً جداً من المهاجم. فتكون اللكمة سريعة وبدون دوران القبضة. وتوجه عادةً إلى أسفل الذن وعلى جوانب الجسم وفم المعدة. ونجد هذه الضربة في كاتا تيكي شودان على سبيل المثال.

-:أجي زوكي { اللكمة المرتفعة }

اللكمة المرتفعة توجه بالعادة إلى الذقن. تتحرك فيها القبضة من أسفل إلى الأعلى. كما نراها في كاتا جانكوكو.

-:مواشي زوكي { اللكمة النصف الدائرية }

توجه هذه اللكمة إلى جانب الجسم أو الراس وتؤدي بتحريك القبضة في مسار نصف دائري من الوسط إلى الهدف. وهناك لكمة مشابهة للمواشي زوكي وهي اللكمة الخطافية { كياجى زوكى } ويكون فيها العضد والساعد زاوية قائمة. وتوجه إلى الحجاب الحاجز والكليتين والظهر.

-:شوتو أوتشي { ضربة سيف اليد }

تعتبر هذه الحركة من الحركات المهمة في كاراتيه الشوتوكان حيث أنها تتكرر في معظم الكاتا ولفعاليتها كحركة هجومية دفاعية. وفيها تكون الكف مع الأصابع ممدودة إلى الأمام وملتصقة مع بعضها البعض مع ثني عقدة الأصبع الأوسط إلى

الخلف قليلاً حتى يبدو وكأن الأصابع متساوية الرؤوس كما يجب أن يثنى الإبهام ودفع قاعدته الى الخلف مع التصاقه بالسبابة. وتوجه هذه الضربة الى العنق أو الرأس أو مناطق تجمع الشرايين والأوردة

-:هايشو أوتشي {الضرب بظهر اليد }

تكون فيها الاصابع مضمومة ومفرودة والساعد والرسغ على استقامة واحدة . وتوجه الى الحجاب الحاجز وفم المعدة

-:هاتو أوتشي { ضربة قمة اليد }

وهنا نستخدم الحافة الأخرى للكف لعمل حركة هجومية تهدف لضرب مناطق الضعف في الجسم مثل تجمعات الأوردة والشرايين و البلعوم والأذنين

-:كيشو أوتشي { ضربة قاعدة الإبهام }

لتنفيذ  
هذا



AGE UKE



GEDAN BARAI



UCHI UKE  
ou UDE UKE



SOTO UKE



SHUTO UKE



OSAE UKE



TEISHO UKE



GEDAN  
JUJI UKE



JODAN  
JUJI UKE



HAISHU UKE



NAGASHI UKE



SUKUI UKE



MOROTE UKE



SOKUMEN

الهجوم توجه قاعدة الإبهام الى الأمام مع إبقاء رسغ اليد مثنياً ويوجه الهجوم الى أسفل الذقن وأعلى المعدة وتجمعات الأوردة والشرايين

-:نوكيتيه أوتشي { ضربة رؤوس الأصابع }

تكون فيها الأصابع مشدودة بانحناء ومقدمتها على استقامة واحدة وتستخدم في الهجوم على أماكن تجمع الشرايين والأعصاب وفم المعدة والحجاب الحاجز

ويمكن أن تنفذ بأصبع واحد مفرد مع ثني باقي الأصابع وتوجه الى العيون والكلى ومناطق الضعف في الجسم . وتسمى { أيبون نوكيتيه } . كما يمكن تنفيذها بأصبعين وتسمى حينها { نيهون نوكيتيه } . أما إذا نفذت بالأصابع الأربع ( فتسمى { جيهون نوكيتيه

-: تأتي هايجي آتي أو تأتي أمبي آشي { ضربة المرفق الأمامية }

لتنفيذ هذه الحركة نبدأ بوضع القبضة عند الخاصرة ومن ثم نحررها بطريقة سريعة الى الأعلى مع لف الساعد لتكون راحة القبضة جهة الرأس وذلك لإبراز عظمة المرفق الى الأعلى. وتوجه هذه الضربة في الغالب لضرب الذقن وأعلى المعدة.

-: أو شيرو هايجي آتي أو أو شيرو أمبي آشي { ضربة المرفق الخلفية }

تنفذ هذه الحركة في الغالب الى خصم يأتي من الخلف كمن يحاول تطويق اللاعب من الخلف و خنقه. ونراها واضحة في الحركة الأخيرة من هيان ساندان. ولتطبيق هذه الحركة تمد اليد الى الأمام على شكل أويو زوكي وبعد ذلك يتم إرجاعها الى الخلف بسرعة الى الخاصرة بحيث تضرب بطن أو فم معدة الخصم

-: مواشي هايجي آتي أو مواشي أمبي آشي { ضربة المرفق الدائرية }

غالباً ما يكون هذا الهجوم بعد حركة دفاعية أي للهجوم المضاد. وتنفذ بلف المرفق بشكل نصف دائري أو هلالى وتكون من وضع زينكوتسو دادشي فتكون في البداية القبضة عند الخاصرة ومن ثم يلف الوسط مع الجذع لتستقر القبضة ناحية الصدر في الجهة المقابلة

-: يوكو هايجي آتي أو يوكو أمبي آشي { ضربة المرفق الجانبية }

توجه هذه الضربة من الجانب الأيمن أو الأيسر وأفضل وضع لتنفيذ هذه الحركة هو كيبا داتشي. لتنفيذ هذه الحركة ترفع الساعد والكف مفرودة للأعلى والرسغ مقابل الكتف من الناحية الأخرى و من ثم يدفع بالمرفق الى الهدف وتكون في آخر الحركة الكف على شكل قبضة و ظهرها الى الأعلى بالقرب من كتف اليد المنفذة. تستهدف هذه الحركة الأضلاع والصد وجانبي الجسم

-: أوتوشي هايجي آتي أو أوتوشي أمبي آشي { ضربة المرفق العامودية }

تستخدم هذه الحركة لضرب خلف الرقبة و ظهر الخصم و وجهه الى أسفل. ولتنفيذ هذه الحركة ترفع اليد الى أعلى وظهر القبضة ناحية الوجه ومن ثم يهوى بالمرفق الى الأسفل لتستقر اليد أمام الصدر بشكل عامودي و ظهر القبضة الى الأمام. ولزيادة فعاليتها يمكن تنفيذها مع القفز

-: أوراكن أوتشي { ضربة ظهر القبضة }

تهدف هذه الحركة لضرب الوجه وجانب الجسم والأضلاع. وهي ضربة سريعة وفعالة ، و لتنفيذ هذه الحركة تبدأ بوضع القبضة مقابل الصدر بالقرب من الترقوة ، " يجب عدم إصاق القبضة الى الصدر وذلك لتجنب أن تضرب الذقن أثناء الحركة "، تنطلق القبضة من مكانها الى الهدف بحيث يكون العضد ثابت والمرفق نقطة الارتكاز للساعد. وتتحرك القبضة في مسار شبه دائري. وبعد إصابة الهدف ترتد القبضة الى مكانها الأول. نجد هذه الحركة واضحة في هيان ساندان

-: كينتسوي أوشي { ضربة المطرقة }

وتسمى أيضاً شوتو سوي أي { اليد المطرقة } وتسمى أيضاً تيتسوي أي { المطرقة الحديدية } و الأسماء الثلاثة لنفس الحركة وهي الضرب بكلوة القبضة وحركتها تشبه أوراكن أوشي ولكن تختلف عنها بأن القبضة تكون أفقية. تستهدف هذه الضربة نفس المناطق التي تستهدفها أوراكن أيضاً

-: إيون كين { ضربة عقلة إصبع السبابة }

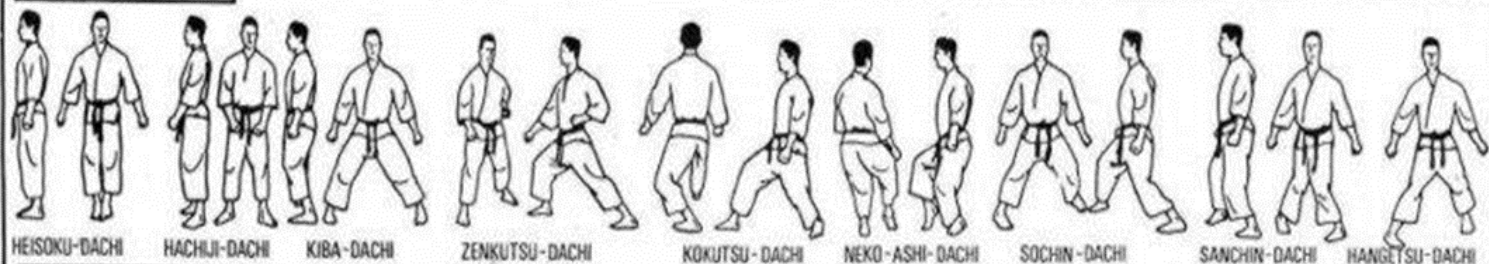
وتستهدف هذه الضربة مناطق تجمع الأعصاب والأوردة ونقاط الضعف في جسم الإنسان. تنفذ بإبراز ركلة إصبع السبابة ودعمها بالإبهام وتصوب إلى الهدف بقوة وبسرعة

وإذا نفذت بالإصبع الوسطى فتسمى { نكادكا كين } وتكون الكف على شكل قبضة ولكن تبرز عقلة الإصبع الوسطى أما إذا نفذت بعقل الأصابع الأربع فتسمى { هيرا كين } وغالباً ما تستهدف الشفة العليا أو أسفل الأنف. وتنفذ على شكل نصف قبضة.



# 空手道 KARATE 空手道

## POSIZIONI



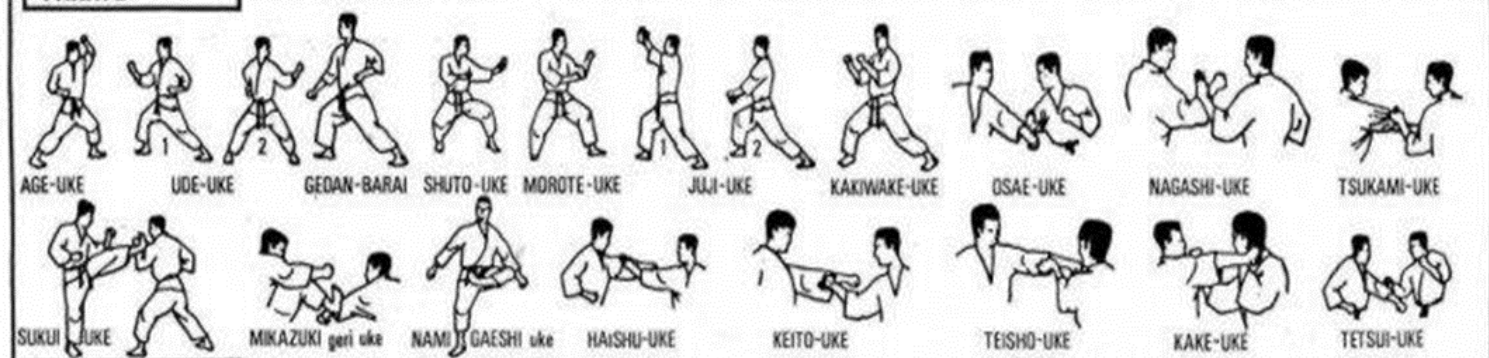
## ATTACCHI DI PUGNO



## ATTACCHI DI PIEDE



## PARATE



## ARMI



## 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 فولي , الكاراتية فن الدفاع عن النفس بالمدرسة اليابانية, مؤسسة بوسحابة للطباعة و النشر و التوزيع, ط1
- 8\_ عماد الفولي, الكاراتية, مركز الشرق للنشر و التوزيع, الجيزة, ط1, 2016م
- 9\_ د.جمال الدين احمد عبد الستار , الاعداد المتكامل للاعبي و ناشئي الكاراتيه من دور الاعداد الى البطولة, دار أمانة 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\_ ا لتايكواندو 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;