

الإجابة النموذجية للامتحان المشترك للسداسي الثاني في مقياس الكراتي دو.السنة 02 ل م د.

الجواب رقم 7:1ن الإجابة بطريقة منظمة

الكلمات المفتاحية هي: الكراتي دو ضربة اليد الفارغة ظهرت في جزيرة أوكناوا دو اليابانية ذات الأصول الصينية والتي احتلها اليابانيون في القرن السادس عشر وبعد منع حمل السلاح في عهد الامبراطور مايجي وانتشار قطاع الطرق تطور هذا الفن السري وظهر للعلن على يد المعلم غوناشينفوناكوشي وبعده ابنه الذي طور مدرسة الشوطوكان...واهم مدارسها مدارس وأساليب الكاراتيه...

1. الكيوكوشنكاي: ويعد أقوى مدارس الكاراتيه وأصلبها وأصعبها، حيث يستخدم لاعب الكيوكوشنكاي في قتاله جميع اطراف جسمه من ركل ولكم، اسسه المعلم الياباني ماتسويوياما .
2. غوجوريو : يتميز بأنه أسلوب عنيف نوعا ما يمتاز بلوى مفاصل الجسم، أسسه شوجينمياج
3. وادوريو: أسلوب شهير في اليابان، يمتاز بأنه انحدر من الفن الياباني الآخر الـ جوجيستو، طوره كينوا ماينوني
4. الجوكاي دو: أحد اساليب الكاراتيه يتميز بأنه تركيب من جودو، كيوكوشينو البوكسينغ، وأسسها المعلم دهنوي
5. الشوتوكان: وهو أكثر المدارس شيوعاً وانتشاراً في العالم وتتميز بحركات الاقدام الواسعة وتسديد الضربات والركلات بسرعة وقوة ومرونة ومؤسسههوفوناكشي جيتشين وابنه يوشتاكا .
6. الشوتوريو: وهو ثاني أكثر المدارس شيوعاً بعد الشوتوكانوتتميز بالضربات الضيقة والمسافات القصيرة بين الخصمين.

الكراتيه هو البحث عن القوى الداخلية النفسية والجسدية وعن صيغة للتوازن والتوافق بين الروح والمادة وبين العالم مع التقبل الفطري للحياة.

خصائص الفنون الدفاعية:

- تشارك أغلب الرياضات البدنية في ميزات عامة في ما تمنحه لممارستها من خصائص نفسية وجسدية و قد تتميز الفنون القتالية بخصائص تأتي على ذكر نعضه
- أولاً: أسلوب في الدفاع عن النفس.
- ثانياً: طريقة قتال باستعمال الوسائل الفطرية.
- ثالثاً: شاملة تجمع بين عدة تخصصات.
- رابعاً: كونها في جانبها الروحي تحمل فلسفة عميقة تثير عند ممارستها رغبة البحث و التأمل.
- خامساً: كونه فن قتالي يتصف بممارسه باليقظة و الاستعداد الدائمين لمواجهة الخطر و في مختلف الظروف.

سادسا: إمكانية ممارستها للجنسين و من مختلف الأعمار.

سابعا: كونها رياضة تنافسية تغذي الشعور بالنصر و الثقة بالنفس و تلبى الحاجة في التحدي و الفوز.

ثامنا: أسلوب تربوي على القيم الإنسانية الفاضلة.

الجواب ر قم:2:6 ن يتميز الكراتي بالعديد من الضربات والتقنيات مثل باقي الفنون القتالية :

مثال -ماي قيري:ضربة الرجل الامامية.واي تسوكي: لكمة اليد الأساسية. قيدان باري:قبضة الدفاع باليد السفلي

السؤال ر قم:3:3 ن

.إبون:3نقاط.وزاري:2 نقاط.يوكو نقطة 1..سفكتي اجيميداية المنازلة.يامي انهاء المنازلة

السؤال ر قم: 4: 3ن

كاتا طايكوشودان :الكاتا الأساسية-الوضعية الأساسية هي زان كتسو داشي- الهجوم ب واي تسوكي + الصد بقيدان باري – الرمز او الحرف الذي تشكله هو حرف I

أستاذ المقياس: فيصل/ت

بالتوفيق للجميع

العقل السليم في الجسم السليم