

الاتقسيم لافنيد لرياضة لاجودو

تي وازا " حركات الذراعين "	تاتشي وازا " الرمي من الوقوف "	ناجي وازا " اللعب من أعلي "
كوشي وازا " حركات الوسط "		
أشي وازا " حركات الرجلين "		
ماي سوتيمي " التضحية الأمامية "	سوتيمي وازا " الرمي من الرقود " التضحية	
يوكو سوتيمي " التضحية الجانبية "		
أوساي وازا " فن التثبيت "	كاتامي وازا " اللعب الأرضي "	
شيمي وازا " فن الخنق "		
كانستسو وازا " فن الكسر "		
ناجي نوكاتا	الكاتا اتيمي وازا	
كاتامي نوكاتا		
كيمى نوكاتا		
جونسو نوكاتا		
تعرف الكاتا بأنها عدد من الحركات المختلفة لفنون اللعبة المتفق عليها سلفاً موضوعة في مجموعات وفقاً للأسس والقواعد العلمية للكوندوكان .	أشي آتي " فن الضربات باستخدام الرجلين "	أودي آتي " فن الضربات باستخدام الذراعين "
أشي آتي " فن الضربات باستخدام الرجلين "		
أودي آتي " فن الضربات باستخدام الذراعين "		
تعرف بأنها فن توجيه الضربات المعجزة إلي المناطق الحيوية بالجسم	الكابو	
يعرف بأنه فن الإسعافات الأولية للإصابات الناتجة من فنون اللعبة		

تقسم الطرق الفنية : Classification Of Techniques

بهدف تبسيط عرض الموضوع تم تقسيم لرياضة الجودو إلي ثلاث مجموعات مختلفة :

1- ناجي وازا فنون الرمي

هو فن الطرح أرضاً وهو يتيح لك طرح خصمك علي الأرض عن طريق هدم موقفه أو إفقاده التوازن .

ويمكن تقسيم الأنواع المختلفة التابعة للناجي وازا إلي مجموعتين رئيسيتين هما :

- أ- تاتشي وازا _____ فن الطرح من أعلي .
 - ب- سوتيمي وازا _____ فن الطرح من الوضع المنبطح .
- ❦ تاتشي – وازا Tachi – Waza :

هو فن الطرح أرضاً من وضع الوقوف, وينقسم كذلك إلي ثلاث أنواع وهي:

- 1) تي – واز (حركات الذراعين Te – Waza) .
 - 2) كوشي – واز (حركات الوسط Koshi – Waza) .
 - 3) آشي – واز (حركات الرجلين Ashi – Waza) .
- ❦ سوتيمي – وازا (حركات التضحية Sutmi – Waza) :
- هو فن الطرح أرضاً من الوضع المنبطح علي الأرض هو أيضاً ينقسم إلي فرعين هما :

- 1) ماي سوتيمي – وازا Mai – Sutmi – Waza : وهو الطرح أرضاً مع ملاحقة الظهر للأرض .
 - 2) يوكو – سوتيمي – وازا Yoko – Sutemi – Waza : هو الطرح أرضاً مع ملاصقة الجانب للأرض .
- 2- كاتامي وازا _____ Katame – Waza اللعب الأرضي

هو فن الإمساك وهو يتيح للاعب فرصة الإبقاء علي المنافس مطروحاً علي الأرض وخنقه وثني ولوي مفاصل الذراعين والرجلين مما يحدث له ألماً وإعاقة بل وقد يتسبب في وفاته ونفس الطريقة مقسمة بصفة عامة إلي ثلاث مجموعات وهي :

- ❦ أوساي – وازا " حركات التثبيت الأرضي "
- ❦ كانستسو – وازا " حركات الكسر "
- ❦ شيمي – وازا " حركات الخنق "
- ❦ أوسيكومي وازا " حركات المسك الأرضي " :

تعريف أوسيكومي وازا :

هي حركة المسك الأرضي والتثبيت للخصم علي ظهره والوجه يقابل الوجه وتحافظ كي للخصم أن يكون قادر علي الارتفاع لفترة معينة من الوقت بدون أي نوع من العراقيل .

هو فن الطرح أرضاً وهو يتيح لك طرح خصمك علي الأرض عن طريق هدم موقفه أو إفقاده التوازن .

ويمكن تقسيم الأنواع المختلفة التابعة للناجي وازا إلي مجموعتين رئيسيتين هما :

أ- تاتشي وازا ← فن الطرح من أعلي .

ب- سوتيمي وازا فن الطرح من الوضع المنبطح .

📌 تاتشي – وازا Tachi – Waza :

هو فن الطرح أرضاً من وضع الوقوف, وينقسم كذلك إلي ثلاث أنواع وهي:

1) تي – واز (حركات الذراعين Te – Waza) .

2) كوشي – واز (حركات الوسط Koshi – Waza) .

3) أشي – واز (حركات الرجلين Ashi – Waza) .

📌 سوتيمي – وازا (حركات التضحية Sutmi – Waza) :

هو فن الطرح أرضاً من الوضع المنبطح علي الأرض هو أيضاً ينقسم إلي فرعين هما :

1) ماي سوتيمي – وازا Mai – Sutmi – Waza :

وهو الطرح أرضاً مع ملاحظة الظهر للأرض .

2) يوكو – سوتيمي – وازا Yoko – Sutemi – Waza :

هو الطرح أرضاً مع ملاصقة الجانب للأرض .

2- كاتامي وازا Katame – Waza اللعب الأرضي

هو فن الإمساك وهو يتيح للاعب فرصة الإبقاء علي المنافس مطرحاً علي الأرض وخنقه وثنني ولوي مفاصل الذراعين والرجلين مما يحدث له ألماً وإعاقة بل وقد يتسبب في وفاته ونفس الطريقة مقسمة بصفة عامة إلي ثلاث مجموعات وهي :

📌 أوساي – وازا " حركات التثبيت الأرضي "

📌 كانستسو – وازا " حركات الكسر "

📌 شيمي – وازا " حركات الخنق "

📌 أوسيكومي وازا " حركات المسك الأرضي " :

تعريف أوسيكومي وازا :

هي حركة المسك الأرضي والتثبيت للخصم علي ظهره والوجه يقابل الوجه وتحافظ كي للخصم أن يكون قادر علي الارتفاع لفترة معينة من الوقت بدون أي نوع من العراقيل .

ب- آشي - آتي " فن مهاجمة النقاط الحيوية باستخدام القدم والساق "

أودي - آتي " Udi - Ate " :

هي فن مهاجمة النقاط الحيوية باستخدام اليد والذراع ويشمل ذلك علي أي فعل يتضمن مهاجمة النقاط الحيوية في جسم خصمك عن طريق استخدام أي جزء من اليد أو الذراع .

آش - آتي " Ashi - Ate " :

هي فن مهاجمة النقاط الحيوية باستخدام القدم والساق, ويشمل ذلك علي أي فعل يستخدم للهجوم علي النقاط الحيوية في جسم المنافس, وذلك باستخدام أي جزء من القدم أو الساق .

القواعد والأسس التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الحركة تتمثل في :

1- كوزوشي Kusushi .

2- تسكوري Tsukori .

3- كاكاي Kaki .

أولاً : الكوزوشي Kusushi :

تعني إخلال توازن المنافس بدفعه أو جذبته للخلف أو للأمام و برفعه لأعلي كما هو معلوم في 8 اتجاهات مختلفة الزوايا .

أهمية الكوزوشي :

✦ خلق الفرصة المناسبة للدخول في الحركة .

✦ جعل وضع جسم المنافس لمختل ليسهل عملية رميه .

✦ جعل وضع الجسم سليم وقوياً قبل الدخول إلي الحركة .

ثانياً : التسكوري Tsukori " الدخول في الحركة " :

الأوضاع التي يكون الجسم في وضع سليم لأداء الحركة :

✦ عند توقف المنافس عن الحركة .

✦ عند محاولة المنافس الدخول لفي حركة يمكن للاعب أن يسبقه ويدخل حركته .

✦ عند دوران المنافس للجنب يمكنك الدخول في الحركة .

✦ عند الرجوع للخلف أو الخروج من هجمة يمكنك استغلال الموقف والدخول في حركة أخرى مناسبة .

✦ بعد الرجوع تماماً من الهجمة يمكنك أن تهجم مرة أخرى .

✦ استغلال اندفاع المنافس أو تسرعه في الدخول والخروج من الحركة أو أي تحرك غير واعي للخصم .

✦ عند محاولة المنافس تغيير الكومي كاتا أثناء اللعب .

ثالثاً : الكاكي Kaki " عملية إتمام الحركة " :

من المهم أن تركز القوة في الرمي والكاكي في :

شِن Shin " يعني الهجوم دون اعتبار للمكاسب أو الخسارة " .

كِيك Kik " يعني الثقة " .

يوكو Yoko " يعني العضل أو قوة الحركة " .

يجب أن نراعي أن التسكوري والكاكي في زمن واحد والمسكة الصحيحة للبدلة (كومي - كاتا) , ويراعي شد المنافس بقوة وسرعة .
فيجب علي المؤدي أن يراعي هذه الأساسيات , ويعمل علي تطبيقها أثناء تنفيذ الحركة حتي يمكن إحراز النقاط .