

معلومات لنشر مقياس الكراتي دو على منصة التعليم الإلكتروني Moodle



1- بطاقة التواصل ومعلومات المقياس :

إسم ولقب الأستاذ : : فيصل تكرر كارت
البريد الإلكتروني : : faycel.takerkart@univ-msila.dz

- الكلية : istaps معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
- القسم : التربية البدنية
- المستوى الدراسي : الثانية ليسانس مقياس مشترك
- السداسي : الثالث
- المقياس : الكراتي دو محاضرات TP+
- الرصيد : 3
- المعامل : 2
- الحجم الساعي : 12 ساعة.

3- أهداف المقياس (وفق المنهاج) :

...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...

4- الأبواب

الباب الأول (مدخل النشأة والتاريخ) :

- أهدافه : يهدف الى معرفة تاريخ وفلسفة رياضة الكراتي دو وشرح اهم مؤسسيتها ومؤسسيتها ومدارسها وعلاقتها ببعض الرياضات الدفاعية الاخرى

صفحات من تاريخ الفنون الدفاعية

يرتبط تاريخ الفنون الدفاعية بتاريخ الشعوب و الأمم التي أنشأتها والتي يمتد تليخها إلى زمنية موعلة في القدم و لا ريب أنه كانت للكثير من شعوب الحضارات القديمة أساليب بدائية للقتال استخدمت في حروب تلك المرحلة المتقدمة معتمدين الدفاع بوسائل فطرية في مراحل مبكرة و بعض الادوات البسيطة و المركبة في مراحل لاحقة .

و دعنا نقول أن اسلوب القتال بيد فارغة ظهر لأول مرة في الهند منذ أكثر من 3000 سنة قبل الميلاد لينتشر بعد ذلك و يعم أغلب مناطق قارة آسيا في بدء الدعوة البوذية و التي حملت إلى جانب القيم الدينية والروحية حركات جسمانية كان القصد منها إعداد الفرد لحمل الرسالة البوذية.

ليكون لتلك الأساليب البسيطة بدايات مختلفة في موطنها الجديدة حيث عملت ظروف كل أمة وميزاتها الشخصية على بروز أشكال متعددة للفنون الدفاعية .

ورغم تلك الاختلافات الواضحة في الأسماء وبعض التقنيات إلا أنها اعتمدت في مجملها على ومسائل الدفاع والهجوم و وردود الفعل الانعكاسية والسرعة والمراعة والمهارة في استخدام مع أطراف الجسم سواء في الصد أو الهجوم المفاجئ وللحقيقة التاريخية لا يمكننا الإلمام بتاريخ جميع الفنون القتالية مجتمعة لاستحالة العودة إلى تلك المراحل المتقدمة من تاريخ تلك الشعوب أين يختلط التاريخ برائحة الخرافات والأساطير ولصعوبة العثور على مراجع شاملة ودقيقة متخصصة بالموضوع ثم لأنه بعد كل ما سبق لو تحسس موضوعنا بتاريخ الفنون الدفاعية لشمّل بحثه صفحات هذا الكتاب وزاد عنه عشرات المرات ولهذا فضلنا الوقوف على بعض الصفحات المشرفة من تاريخ الفنون الدفاعية على امتداد التاريخ البشري.

معبد شاولين:

ولا يمكن أن تكتمل قصة الفنون القتالية دون المرور على ذكر معبد شاولين التذكير بالجهد الكبير الذي منحه رهبان هذا المعبد الذين عملوا على تطوير تلك التقنيات البسيطة والحفاظة عليها ونشرها في ربوع المعمورة.



وتعتبر الإضافة التي قام بها الراهب (دراما) عام 526 م خطوة عملاقة في تاريخ الفنون القتالية حين وضع أهم الأسس التقنية والفلسفة وخبرة عشرات السنين من العزلة والتأمل والبحث في الطبيعة وفي سلوكيات بعض الحيوانات المفترسة والزواحف السامة.

ولا يمكننا في هذا البحث الموجز الغير متخصص أن نأتي على ذكر تفاصيل تلك الإضافة والتي لا يمكن وصفها بالبسيطة ولا يتسع مقامنا إلى ذكر جميع أساتذة الفنون الدفاعية الذين كانت لهم ساهمات جبارة وبصمات عملاقة

في إثراء الفنون وإن كان، يجوز لنا وصف حرب بالجميلة فإن حرب رهبان معبد شاولين مع الغزاة والعتدين وقطاع الطرق والتي اضطروا لخوضها في غياب التكافؤ العددي والالتزام الديني الذي يحرم قتل النفس الإنسانية وإزهاق الأرواح إلا في حالات يائسة ودفاعا عن النفس. و في ظل تلك الظروف الاستثنائية تطورت تقنيات القتال لمعبد شاولين بسرعة مذهلة واكتسبت اللعبة مهارات وأساليب جديدة.

إلى أن جاء القرن الثالث عشر حيث فكر المعلم يوت كودن في نشر تلك الأساليب الفنية وفك عزلتها، وليكمل مشواره في هذه الغاية المعلم تشانغ الذي آمن بضرورة تعميم فن شاولين على كل العابد ونشره بين شعوب الصين دون تمييز ليصل بذلك إلى كل فرد وليصبح حينها إرثا عائليا وجزء من صميم التقاليد الصينية. وهكذا نلاحظ أن فن الكف الفارغة، وجد كفن تربوي ديني لتقوية الجسم وتقاربه مع الروح ووحدتهما بالعبادة والتأمل العميق في المخيلة ضمن المبادئ البوذية لصالح الخير و الإنسانية.

جزيرة أو كيناوا:

هي واحدة من مجموع متنتارة على أرخبيل ري-كي على المحيط الهادي المتصارع عليها دوما بين الجارتين المتحاربتين الصين واليابان والتي عرفت حقب استعمارية متتالية تعرض خلالها السكان الأصليين لتلك الجزيرة إلى أشنع أنواع الاضطهاد والتعذيب والقهر حيث منع عنهم حمل السلاح أو امتلاكه.



في ظل هذا القهر المتتالي وفي طريق بحثهم عن الحرية والحياة الكريمة كانت الحاجة وليدة الاختراع ومع وصول أساليب قتال معبد شاولين -الكمبوالصيني- تم تطوير اساليب القتال المحلية لتبلغ ذروتها في ظهور فن دفاعي متميز يتصف بالسرعة والقسوة والفاعلية وهو فن إكيناوا-تي

وحرصا من سكان تلك الجزيرة على تميز أسلوبهم عمدوا إلى طمس و تغيير كالملاح أساليب أعدائهم الصينيين -في تلك المرحلة التاريخية - ليشمل التغيير التقنيات والوضعيات وحتى التسميات واللباس. ويمكننا القول أن سنة 1906م شهدت ولادة فن ياباني محض يعتمد طريقة القتال بيد فارغة منشقا على أصوله الصينية. ومن المهم أن

لا تتجاوز الأحداث التاريخية و تلك المراحل المظلمة إطارها التاريخي وان لا يقودنا التعاطف و التعصب مع أي طرف إلى التكرار للميزات الحسنة عند كل فريق والاستفاد منها.



مرحلة التطور:

يعتقد الكثير من الممارسين أن الفنون الدفاعية كانت وسيلة الفلاحين البسطاء من الناس في الدفاع عن أنفسهم بوسائلهم البدائية المستعملة في حرفهم و حياتهم اليومية، لكن الحقيقة غير كاملة في هذه الصورة إذ احتضت الفنون الدفاعية مدارس و معاهد أشرف عليها فلاسفة و أساتذة خبراء عمدوا إلى نشرها وتطويرها ، وفي مرحلة متقدمة كان المعلمان (أنكوح — إيتوسي) و (كانريو... الفنون الدفاعية حيث تخرج على يديهم نخبة كبيرة من الخبراء والذين يعتبر كل واحد منهم منشئ لأحد المدارس القتالية نذكر منهم المعلم جيشين فيناكوشي، المعلم كنوا-مابوني، المعلم شوطوكي- كيامي، المعلم شوكي- موكوني، المعلم إيدان-ياهيكي، المعلم شو جو-اوقيسوكي، المعلم شو جين-مياقي و الذين كان لهم الفضل في تطوير الفنون الدفاعية في مراحل لاحقة ونشرها في باقي الجزر.

المعلم قوناشين - فيناكوشي والدور الكبير:

في بداية القرن العشرين ولعدة ظروف، قد يكون أهمها مرور العالم بالحرب الكونية الأولى، اتفق خبراء جزيرة أوкинаوا على الكشف عن فونونهم القتالية وكان من بينهم ذلك الرجل العظيم جيشين فيناكوشي الذي وقع عليه الاختيار للقيام بهذه المهمة أين بادر هذا الأخير بالذهاب إل اليابان وقام بعروضه الأولى سنتي 1916 و 1922 والتي نالت إعجاب الجماهير والممولين والمتقنين والمهتمين... كان من بينهم أب الجيدوالحديث المعلم جيكاروا-كانو الذي لم يخفي إعجاب الشديد بالمعلم القادم وبأسلوبه وشجاعته وذكائه الحاد ومن ثم لازمه ورافقه لفترة ليست بالقليلة حيث تبادلوا الخبرات والآراء وكان لهذا الأخير فكرة وضع قواعد تنظيمية وأسلوب في التدريب ووقف

يدعمه حتى تأسيس أول مدرسة خاصة تعتمد أسلوب المعلم فيناكوشي سميت (الشوتوكان) يصمت أغلب تلامذته عند الطلب منهم ذكر صفات العلم الشخصية لكن يصفه بعضهم بالأستاذ الكبير الموسوعة الذي أتقن اللغة الصينية إلى جانب لغته الأم اليابانية فيلسوف وأديب ورجل تاريخ وأكثر من ذلك باحث والذي جعل منه الشخصية المتقبلة للجديد والقابلة للتطور والتحديث ترك لمستته في أسلوبه وفي نفوس تلامذته يصعب التدريب معه. يوصف بأنه القاسي جدا كان في سن متقدمة ينازل مجموعة من تلاميذه و يتفوق عليهم بسهولة ويسر، رغم تقدمه في السن



وصغر أعمارهم، وقوة شبابهم.

يصف أحدهم الوضع فيقول (لقد أخذنا نحن تلاميذ المعلم الكبير عشر بالمائة فقط من خبرته فما هو المتوقع الذي ستأخذونه) ، يحكي عنه صديقه المعلم جيكاروا-كانو أنه وعند عودتم من أحد القرى المجاورة وفي تلك الطرق الجبلية الوعرة رغم كل تلك المزايا الخارقة كان شخصية متواضعة و هادئة جدا وهو على فراش الموت كان يقول: الآن فقط عرفت سر ضربة قبضة اليد: أوس-تكي.

ولعل خلود تلك الشخصية الفذة يتمثل في عدد ونوعية التلاميذ الذين تخرجوا على يديه وتشبعوا بروحه العظيمة والتي بلا شك تلمس طغيانها على نفوسهم وخلودها في أسلوبه القتالي وفلسفته الداعية إلى تغليب الروح على الجسد. دون تفريغه من ميزات القتالية.

ولا يمكننا والحال هذه أن نقلب تلك الصورة المشرقة دون أن نقف على ذكر معجزة الفنون القتالية أوشيتاكي- فيناكوشي الذي وصفه أحدهم بأنه (كان يتدرب إلى مرحلة لم ولن يصلها أحد) رغم صغر سن تلك الشخصية والمرض المزمن المبكر الذي أصيب به وعمره 12 سنة إلا أنه كان له دور كبير في تطوير أسلوب والده والمضي به قدما إلى مراحل متقدمة حيث كرس جهد سنوات عمره القليلة في البحث والاجتهاد وتفعيل أسلوب والده والجعل منه فن قتالي رهيب حيث ابتكر وأدخل تقنيات جديدة على مستوى القدم واليد كما جدد في الوضعيات وأسلوب التنقل.

كان والده المعلم جيشن -فيناكوشي سعيد باجتهادات ابنه ومتفهما لضرورتها ووجوب إدماجها مع الأساليب القديمة التقليدية ليواكب المرحلة ويكون في مستوى المنافسة والتحدي.

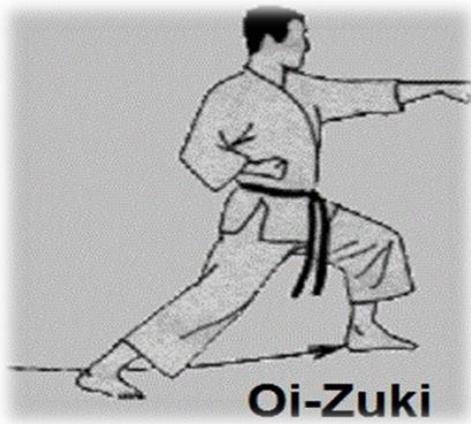
يذكره العلم تاجي-كازي وهو من القلائل الذين كان لهم شرف التدريب معه وعلى يد والده فيناكوشي كواحد من

أساطير هذا الزمان قائلا: كان في لياقة جيدة في ذلك الحين رغم مرضه المزمن الذي يجبره على قطع التدريب والانزواء بعيدا.

كان يقاوم المرض ويتحداه بالتدريبات القاسية و المتواصلة لفترات طويلة، لهذا لم يكن بوسع أي أحد مجاراته، عرف أن حياته قصيرة و كان سباقه مع الزمن، وضع كل همه في البحث عن كيفية تكريس الكاراتيه و جعل منه سلاحا فاعلا و إدخال كل ما يتطلبه هذا الهدف و تلك الغاية.

كانت قساوة تدريباته تنبع من إيمانه أنه (بجب قهر الجسد لتحرير الروح) (كما يجب أن تكون قويا اليوم حتى تكون مستعدا للموت مغد) و لهذا استحق و بفخر لقب مجدد الكاراتيه، و لا يمكن بأي حال أن ينكر أن إضافاته العظيمة للكاراتيه يعود لها الفضل الكبير في تطور الفنون القتالية عامة و نشأة الكاراتيه الحديث الذي نعرفه الآن. واحدة من أعرق و أكبر المدارس الدفاعية ، تهدف إلى الدفاع عن النفس بدون سلاح، تتطلب تدريبا جيدا ومهارة عالية يعود تاريخها إلى أكثر من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد إذ عرفها الصينيون القدماء عن طريق الدعوة البوذية. ولهذه اللعبة أصول و آداب لا يمكن إتقانها إلا بالتمرين المتواصل وهي تنطوي على كثير من الحكمة والأخلاق العالية وتدعو إلى نبذ الحقد والروح العدوانية وعلى اللاعب تحية خصمه قبل وبعد المباراة لأنها دليل الاحترام ورمز للقوة والثقة بالنفس.

وترتكز هذه الرياضة على تفادي ضربات الخصم وإضعاف قوته وامتصاص هجماته لتهيئته لتلقي الهجمات والضربات إذ يعتبر الدفاع هنا مرحلة تحضيرية للهجوم الذي يستهدف أماكن محددة و مهمة في جسم الخصم وتتطلب هذه المرحلة قوة مهارة في المراوغة لتفادي ضربات الخصم وبعد ذلك ينتقل اللاعب إلى مرحلة الهجوم عبر صد اللكمات والضربات الموجهة إليه وتفاديها قبل أن يبدأ بتوجيه الضربات إلى النقاط الحساسة في جسم المهاجم مستخدما فيها القبضات المغلقة والمفتوحة والأرجل والمرافق.



الايكيدو: (اتحاد القوى الروحية)

فن قتالي ياباني اخترعه المعلم الكبير أوشيي- مورياهي في الربع الاول للقرن العشرين، يعتمد على توظيف قوة الخصم وعلى لي المفاصل يشمل التجميد،التكسير،الاسقاط...

الجودو:

فن دفاعي ياباني تطور إلى رياضة قتالية مؤسسه المعلم كانو-جيقارو سنة 1882 مستخلصه من تجربته الشخصية و من الفن الياباني القديم جيجتسي طريق المرونة، يهدف إلى استخدام قوة الخصم واندفاعه لهزيمته.

الكندو:

فن دفاعي ورياضة قتالية يابانية متخصص في استخدام السيف تعود نشأته الى عهود قديمة.

تعريف الفنون الدفاعية:

من الصعب إطلاق تعريف واحد للكراتيه، حيث يصنفه كل خبير وفق الجانب الذي يسيطر عليه و يملكه، هذا إذا أخذنا بعين الاعتبار أن الكراتيه بحر شاسع وعالم ليس له حدود، يرتبط غموضه بغموض النفس الإنسانية و بتناقضها و بإعزاز الجسد البشري في إنجازاته وبمفهوم الأخلاق و العادات و قيم الدين و الحياة و تعقيداتها، و لهذا جاءت التعاريف مختلفه و ليست أبدا متجانسة شأنها في ذلك شأن كل ما يتعلق بالنفس الإنسانية.

في حين يؤكد أحد الخبراء على تعريف الكراتيه من جانبه التاريخي، ذهب خبير آخر إلى تفسيره و تعريفه من جانبه الفلسفي و بعده التربوي الديني ثم يعمد خبير ثالث إلى تعريفه انطلاقا من جانبه التقني و الفني، و حرصا منا على اكتمال الصورة في ذهن القارئ الكريم نطرح عليه جملة من التعاريف المختارة بعناية نعتقد أنها تحمل معنى عميق و فكرة ثاقبة و نيرة قادرة مجتمعة على منح الممارس المفهوم السليم و المعنى الصحيح لهذا الفن العريق الذي ادّهش العالم و لازال يدهشه محاولين تصحيح المفاهيم الخاطئة التي تبثها وسائل الاعلام(السينما) خاصة الممزوجة بالعنف و الإثارة الغير واقعية و المبالغ فيها.

ما هو الكراتيه ؟

الكراتيه-دو بالفرنسية (la vois de la main vide) الترجمة الحرفية لهذه الجملة أسلوب أو طريقة اليد الفارعة و المقصود منها مواجهة الإنسان لعالم الحقد و الكراهية و العدائية مجرد من كل وسائل الدفاع المادية ما عدا جسده (هبة الله) و الذي بالضرورة يجب أن يكون مهياً و معد ليصبح وسيلة دفاع رهيبة و فاعلة إلى أبعد الحدود.

يصفه بعضهم -الكراتيه- بالفن الحربي دفاعي و هجومي يعتمد على إمكانيات الإنسان الجسدية و قدرته على استعمال يديه و قدميه و تصعيد مهاراته الفنية لخدمة الهدف المقصود من الحركة المنفذة دون استخدام أي سلاح أو أداة ، تطور عبر مراحل تاريخية للرياضة القتالية الأكثر سرعة انتشار في العالم.

فن قتالي حربي أسسه و طوره الخبير الياباني فيناكوشي جيشين انطلاقا من الفن الياباني أو كيناوا-تي- و الفن الصيني الكمبو ، حيث في الكراتيه يسمح باستخدام جميع الإمكانيات الجسدية في الضرب و الصد و لي المفاصل، و في مراحل لاحقة و متقدمة الإسقاط و الكنس (تقنيات الجيدو).

الكراتيه طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة و لكن بالاستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان بهدف توقيف الخصم أو كسر هجومه.

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

خصائص الفنون الدفاعية:

تتشترك أغلب الرياضات البدنية في ميزات عامة في ما تمنحه لممارستها من خصائص نفسية وجسدية وقد تتميز

الفنون القتالية بخصائص تأتي على ذكر بعضها

أولاً: أسلوب في الدفاع عن النفس.

ثانياً: طريقة قتال باستعمال الوسائل الفطرية.

ثالثاً: شاملة تجمع بين عدة تخصصات.

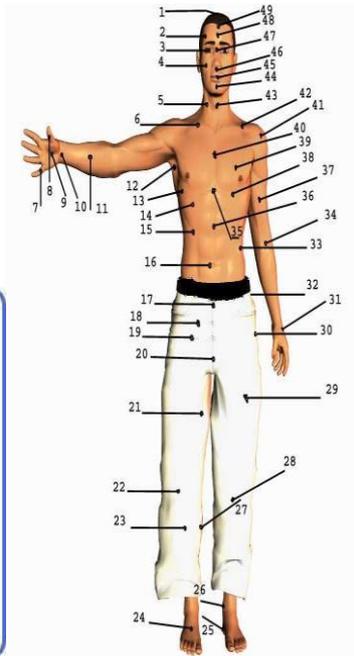
رابعاً: كونها في جانبها الروحي تحمل فلسفة عميقة تثير عند ممارستها رغبة البحث و التأمل.

خامساً: كونه فن قتالي يتصف بممارسه باليقظة و الاستعداد الدائمين لمواجهة الخطر و في مختلف الظروف.

سادساً: إمكانية ممارستها للجنسين و من مختلف الأعمار.

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

ثامناً: أسلوب تربوي على القيم الإنسانية الفاضلة.



إن أصل نشأة الكاراتيه

في اليابان على جزيرة أوكيناوا وسبب موقعها الجغرافي الممتاز حيث قربها من الصين أدى إلى تفاعل تجارة ناجحة مع جيرانها الصينيين مما جعل بعضاً من ثقافة الجزيرة متأثر قليلاً بالثقافة الصينية وفنونها القتالية حيث كان الأوكيناويون يسافرون إلى الصين لتعلم فنون القتال وبالذات الوشوو حيث طورو الكاراتيه من فنونهم القتالية المحلية وبعض من الفنون القتالية الصينية وهي الوشوو بالتحديد. أوكيناوا كانت محكومة في تلك الفترة بنظام إقطاعي حيث كانت الحروب الأهلية كثيرة في اليابان. وعندما أرادت اليابان التوحيد في فترة مييجي وإسقاط الحكم الإقطاعي في جميع اليابان هناك بعض المناطق في اليابان كانت لا بد وأن توحيد بالقوة ومن هذه المناطق أرخبيل ريوكو الذي يوجد فيه ولاية أوكيناوا التي ظهر فيها فن الكاراتيه فقد هاجمتها قوات هائلة من الساموراي عام 1600 وأسقطت النظام الإقطاعي الحاكم للارخبيل وعند ذلك اضطرت قوات الساموراي عملية حظر السلاح على ساكني الجزيرة خوفاً من الثورات ضدهم فأراد الأوكيناويين أن يستعملوا أعضاء جسدهم كأسلحة للدفاع عن النفس على جزيرة أوكيناوا وبعد ذلك وحدتها الحكومة اليابانية في فترة حكم الإمبراطور مييجي عام 1879 م وبعد أن أرجع أرخبيل ريوكو وجزيرة أوكيناوا إلى الحكم الياباني أراد فوناكشي ومجموعة من خبراء فنون القتال اليابانية في طوكيو أن يجعلوا الكاراتيه فن قتالي عسكري ياباني مؤكداً من جمعية اليابان لفنون القتال وبعد ذلك أساس الخبراء اليابانيون للكاراتيه وفوناكشي جيتشين جمعية ومن هذا المنطلق اشاعوا اليابانيون الكاراتيه في جميع (Japan Karate Association) اليابان للكاراتيه اليابان على الجزر الرئيسية والعالم الخارجي

مدارس وأساليب الكاراتيه

1. **الكيوكوشنكاي**: ويعد أقوى مدارس الكاراتيه وأصلبها وأصعبها، حيث يستخدم لاعب الكيوكوشن كاي في قتاله جميع أطراف جسمه من ركل ولكم، أسسه المعلم الياباني ماتسوي اوياما .
2. **غوجوريو**: يتميز بأنه أسلوب عنيف نوعاً ما يمتاز بلوى مفاصل الجسم، أسسه شوجين مياج
3. **وادوريو**: أسلوب شهير في اليابان، يمتاز بأنه انحدر من الفن الياباني الآخر الـ **جوجيستو**، طوره كينوا ماينوني
4. **الجوكاي دو**: أحد أساليب الكاراتيه يتميز بأنه تركيب من جودو، كيوكوشين و البوكسينغ، وأسسها المعلم دهنوي
5. **الشوتوكان**: وهو أكثر المدارس شيوعاً وانتشاراً في العالم وتتميز بحركات الإقدام الواسعة وتسدّد الضربات والركلات بسرعة وقوة ومرونة ومؤسسه هو فوناكشي جيتشين وابنه يوشيتاكا .
6. **الشوتوريو**: وهو ثاني أكثر المدارس شيوعاً بعد الشوتوكان وتتميز بالضربات الضيقة والمسافات القصيرة بين الخصمين.



3 2 1

松
涛
館



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

حركات الدفاع		
نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
قبضة: دفاع أسفل	سايكن غيدان باراي	Seiken Gedan - Barai
قبضة: دفاع وسط من الداخل للخارج	سايكن تشودان أوتشي أوكيه	Seiken Chudan Uchi - Uke
قبضة: دفاع وسط من الخارج للداخل	سايكن تشودان سوتو أوكيه	Seiken Chudan Soto - Uke
قبضة: دفاع فوق	سايكن جودان أوكيه	Seiken Jodan - Uke
قبضة: دفاع أسفل اليدين متقاطعة	سايكن جيوجي غيدان أوكيه	Seiken Jyuji Gedan - Uke
قبضة: دفاع فوق اليدين متقاطعة	سايكن جيوجي جودان أوكيه	Seiken Jyuji Jodan - Uke
قبضة: دفاع أسفل باليدين معًا	سايكن موروتيه غيدان باراي	Seiken Morote Gedan - Barai
قبضة: دفاع وسط من الداخل باليدين / بدعم قبضة	سايكن موروتيه تشودان أوتشي أوكيه	Morote Chudan Uchi - Uke
قبضة: دفاع وسط من الخارج للداخل باليدين	سايكن موروتيه تشودان سوتو أوكيه	Morote Chudan

Soto - Uke		معًا
Shuto Gedan - Barai	شوتو غيدان باراي	كف: دفاع أسفل
Shuto Chudan Soto - Uke	شوتو تشودان سوتو أوكيه	كف: دفاع وسط من الخارج للداخل
Haito Chudan Uchi - Uke	هيتو تشودان أوتشي أوكيه	كف: دفاع وسط من الداخل للخارج
Shuto Uchi - Uke	شوتو أوتشي أوكيه	كف: دفاع من الداخل للخارج
Shuto Jodan - Uke	شوتو جودان أوكيه	كف: دفاع فوق
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 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	كوكن تشودان أوتشي أوكيه	معصم اليد: دفاع وسط من الداخل للخارج

Uchi - Uke		
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	ساينكن غيدان تسوكي	Seiken Gedan - Tsuki
لكمة أمامية وسط	ساينكن تشودان تسوكي	Seiken Chudan - Tsuki
لكمة أمامية فوق	ساينكن جودان تسوكي	Seiken Jodan - Tsuki
لكمة أمامية بالعكس	ساينكن غياكو تسوكي	Seiken Gyaku Tsuki
لكمة أمامية من فوق إلى الذقن	ساينكن أغو أوتشي	Seiken Ago - Uchi
لكمة خطافية دائرية	ساينكن كاغي تسوكي	Seiken Kagi - Tsuki
لكمة دائرية فوق	ساينكن جودان ماواشي تسوكي	Seiken Jodan Mawashi - Tsuki
لكمة غير كاملة وسط (القبضة عامودية)	ساينكن تاتيه تشودان تسوكي	Seiken Tate Chudan Tsuki
لكمة غير كاملة فوق (القبضة عامودية)	ساينكن تاتيه جودان تسوكي	Seiken Tate Jodan - Tsuki
لكمة جانبية ممتدة مع الكتف	جون تسوكي	Jun Tsuki
لكمتين باليدين معًا	ساينكن 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 سايبو 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 أورشو غانمن أوتشي	Uraken Oroshi Ganmen - Uchi
أسفل القبضة: ضربة إلى الوجه	تتسوي غانمن أوتشي	Tettsui Ganmen - Uchi
أسفل القبضة: ضربة إلى الطحال	تتسوي هيزو أوتشي	Tettsui Hizo - Uchi
أسفل القبضة: ضربة من أعلى إلى الترقوة	تتسوي أورشو أوتشي	Tettsui Oroshi - Uchi
أسفل القبضة: ضربة جانبية وسط	تتسوي تشودان يوكو أوتشي	Tettsui Chudan Yoko - Uchi
أسفل القبضة: ضربة جانبية فوق	تتسوي جودان يوكو أوتشي	Tettsui Jodan Yoko -

Uchi		
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/باليدين
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 نوكتيه	ضربة إصبعين
Yohon Nukite	يوهون نوكتيه	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 أورشو 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
ساق الرجل: رفسة دائرية وسط	سونيه تشودان ماواشي غيري	Sune Chudan Mawashi - Geri
حرف القدم: رفسة جانبية أسفل	كنستسو غيري	Kansetsu - Geri
حرف القدم: رفسة جانبية وسط	تشودان يوكو غيري	Chudan Yoko - Geri
حرف القدم: رفسة جانبية فوق	جودان يوكو غيري	Jodan Yoko - Geri
حرف القدم: رفسة خلفية أسفل	كنستسو أوشيرو غيري	Kansetsu Ushiro - Geri
حرف القدم: رفسة خلفية وسط	تشودان أوشيرو غيري	Chudan Ushiro - Geri
حرف القدم: رفسة خلفية فوق	جودان أوشيرو غيري	Jodan Ushiro - Geri

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

الأعداد		
العدد	الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
واحد	إيتشي	Ichi
إثنان	ني	Ni
ثلاثة	سن	San
أربعة	شي	Shi
خمسة	غو	Go
ستة	روكو	Roku
سبعة	شينشي	Shichi
ثمانية	هاتشي	Hachi
تسعة	كو	Ku
عشرة	جو	ju

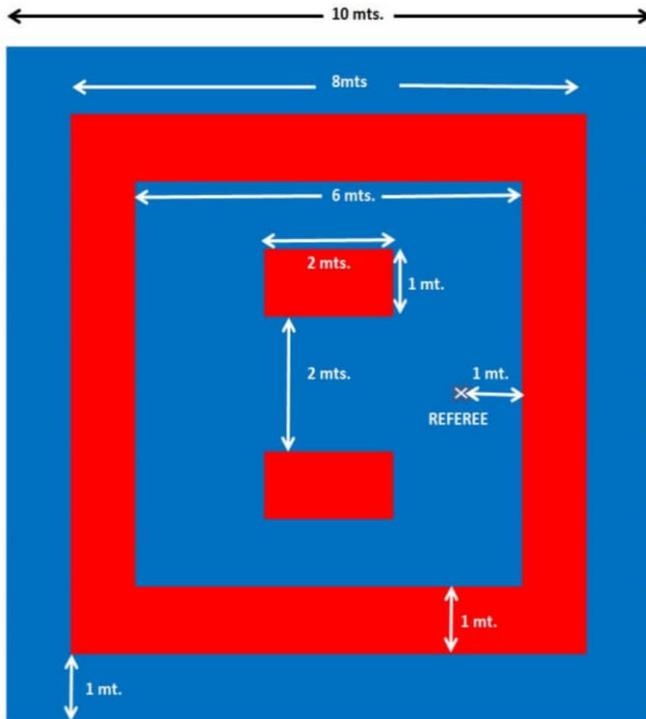
الاتجاهات		
النوع	الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
أسفل	غيدان	Gedan
وسط	تشودان	Chudan
فوق	جودان	Jodan
يمين	ميغي	Migi
شمال	هيداري	Hidari
أمام	شومن	Shomen
خلف	أوشيرو	Ushiro
جانبي	يوكو	Yoko
دائري	ماواشي	Mawashi
من الداخل	أوتشي	Uchi
من الخارج	سوتو	Soto

مصطلحات في التحكيم

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	غنن إيتشي	Genten-Ichi
الخطأ المتوسط الثاني	غنن 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 أوشي / 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		
---------	--	--

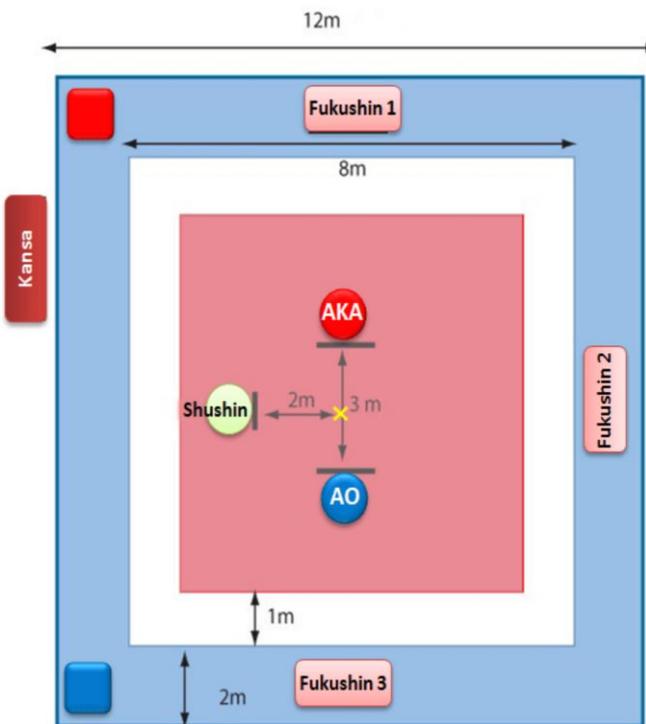
قانون التحكيم في الكوميتي
وفق الإتحاد العالمي للكراتي دو



THE SCORING



- ✓ YUKO (A) - ONE POINT ●
- ✓ YUKO (B) - ONE POINT ●
- ✓ WAZARI - TWO POINTS ●●
- ✓ IPPON (A) - THREE POINTS ●●●
- ✓ IPPON (B) - THREE POINTS ●●●



- Pictures of C1:



- Gestures of the referee for pointing C1:



- Pictures of C2:



- Gestures of the referee for pointing C2:



Warnings and Penalties



REFEREE SCORING

YUKO
One Point



نقطة

WAZA-ARI
Two Points



نقطتان

IPPON
Three Points



ثلاث نقاط

IPPON
Three Points



إحتساب ثلاث نقاط

IPPON
Three Points





- Gestures of the referee for awarding IPPON:



WAZA-ARI (2 points) is awarded for:
 Chudan kicks.



- Gestures of the referee for awarding WAZA-ARI:



YUKO (1 point) is awarded for:
 1. Chudan or Jodan Tsuki.
 2. Jodan or Chudan Uchi.

ال



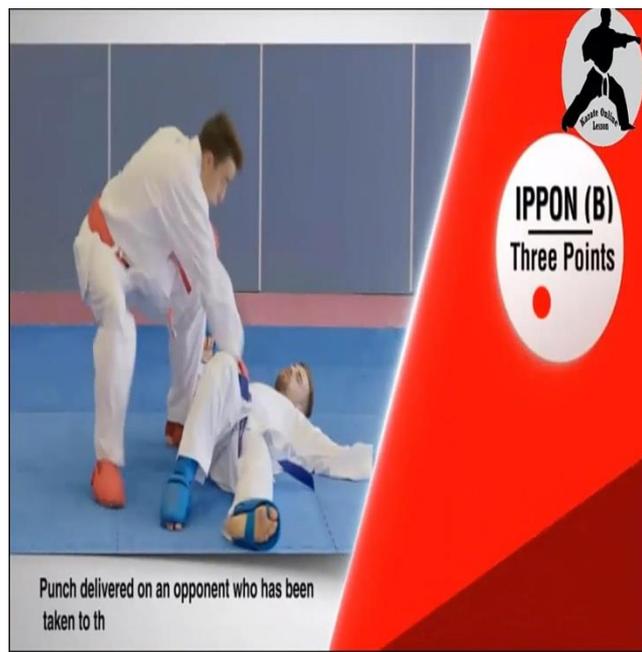
- Gestures of the referee for awarding YUKO:



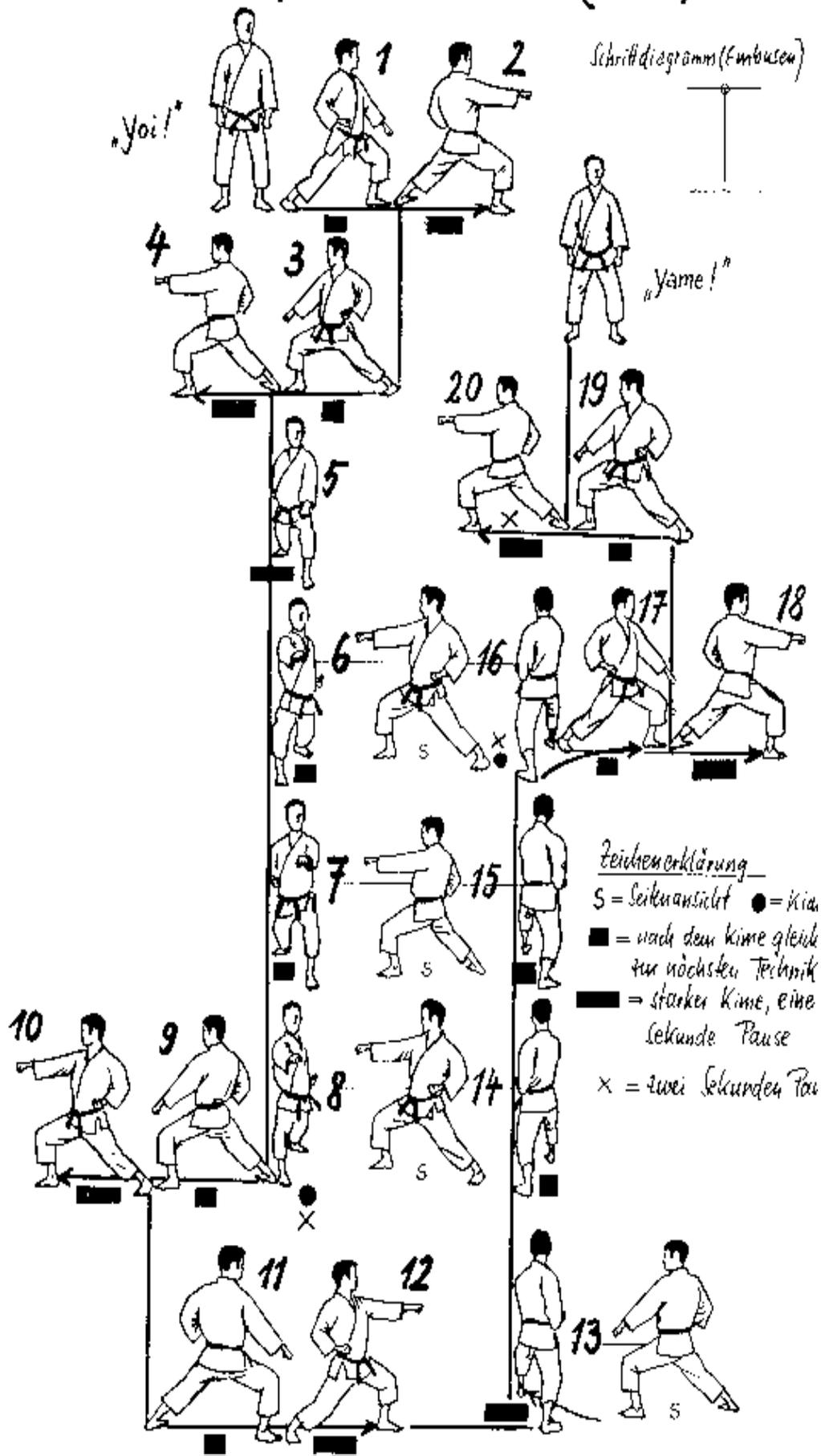
Criteria of scoring

A score is awarded when a technique is performed according to the following criteria to scoring area:

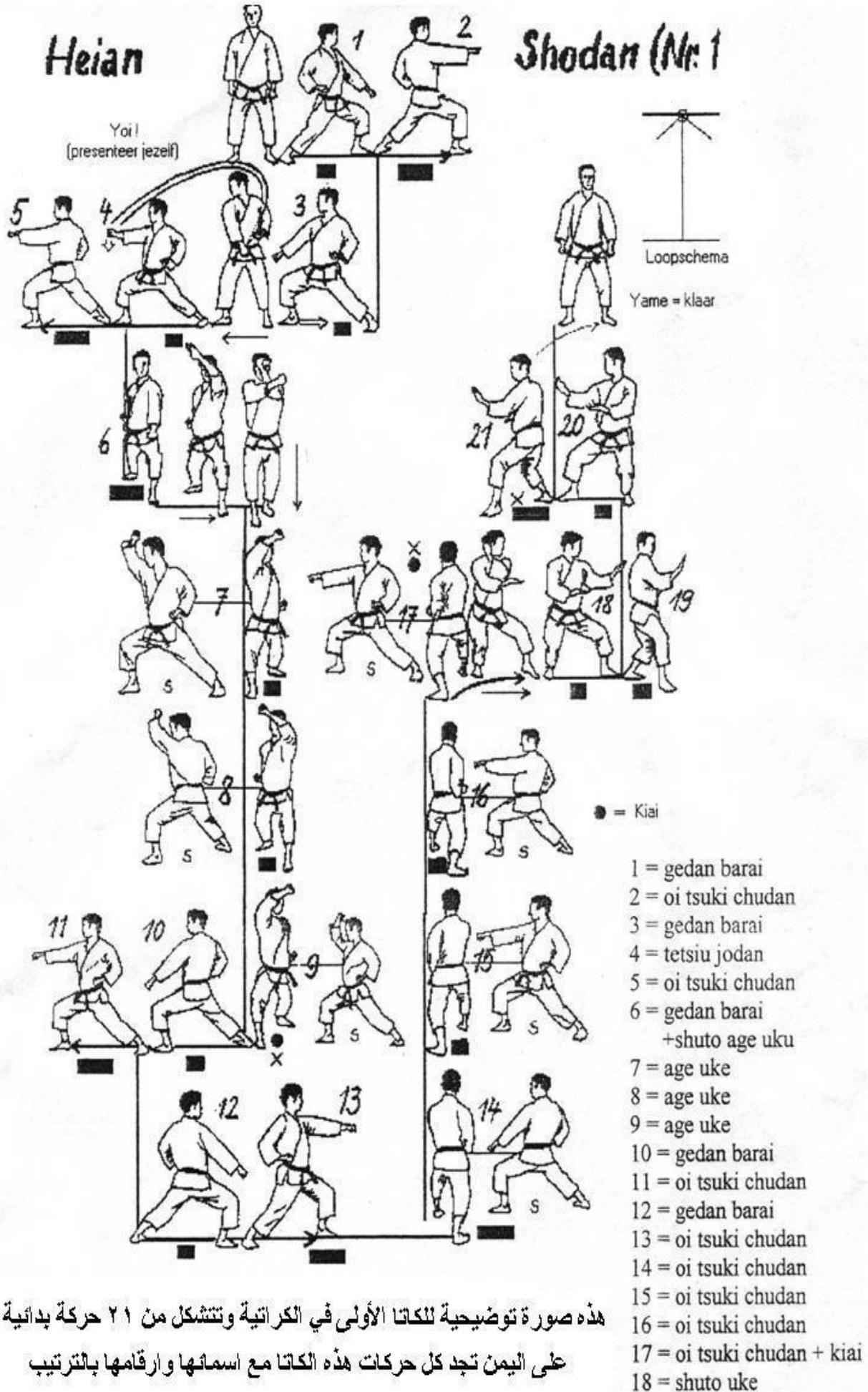
1. Good form
2. Sporting attitude
3. Vigorous application
4. Awareness (ZANSHIN)
5. Good timing
6. Correct distance



Taikyoku Shodan (Nr. 1)



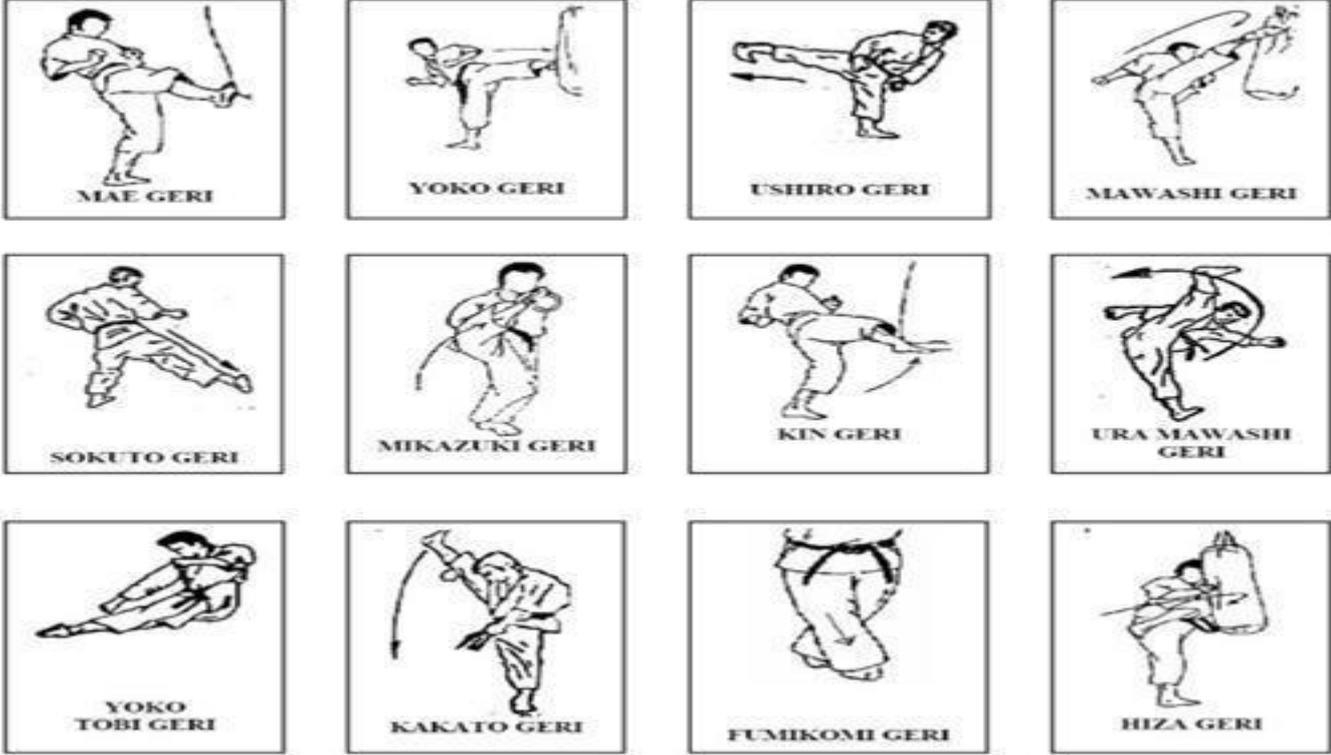
كاتا (هيان شودان)



هذه صورة توضيحية للكاتا الأولى في الكراتية وتتشكل من ٢١ حركة بدائية

على اليمين تجد كل حركات هذه الكاتا مع اسمائها وارقامها بالترتيب

بعض اسماء التقنية مع الشرح:



ماي جيرى تتم بدفع الحوض إلى الأمام وهي قوية جداً وتوجه إلى المعدة كيزامى جيرى ركله أمامية بالقدم الامامية وهي للجسم القريب وهي لإيقاف هجوم الخصم ماي كيكومى ركله أمامية صغيره وتوجه إلى الركبة أو الفخذين توبى ماى جيرى ركله أمامية مع القفز وهي تضرب بالرجلين الرجل الأولى تضرب ثم تلاحقها الرجل الثانية ثم النزول
أسم التقنية الشرح

مواشى جيرى ركله نصف دائرية وتوجه إلى الوجه مواشى جيرى (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 موازى 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 مواشى جيرى وهي ركله نصف دائرية معكوسة وهي من الداخل للخارج ميكازوكى جيرى الركلة الهلالية وهي توجه إلى البطن ببطن القدم اورا مواشى ركله دائرية ببطن القدم

توبى مواشى جيرى ركله نصف دائرية مع القفز كزامى مواشى وهي ضربه نصف دائرية بالقدم الامامية
أسم التقنية الشرح

يوكو جيرى كياجى راكله جانبيه خاطفه وتوجه إلى الوجه أو العنق يوكو جيرى كيكومى ركله جانبيه قوية وتوجه إلى البطن يوكو جيرى كياجى (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 لامتناص هجوم الخصم.

فومى جيرى ركله جانبيه وتوجه إلى الركبة فومى كيكومى جيرى ركله جانبيه وتوجه إلى قدم الخصم الثابتة على الأرض مثل في (كاتا هيان ساندان

توبي يوكو جيري الركلة الجانبية الطائرة مع القفز

أسم التقنية الشرح

اوشيرو جيري 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 جيري وهي ركله خلفيه تنفذ بشكل دائري

اوشيرو يوكو كيكومي

اوشيرو مواشي جيري وهي ركله خلفيه ولكن تنفذ بشكل نصف دائري

أسم التقنية الشرح

كوشي ضربه بأسفل أصابع القدم

تيسوكو ضربه بحافة القدم الداخلية

تسما سوكي ضربه برؤوس أصابع القدم

ككاتو ضربه بكعب القدم

سوكوتو ضربه بالحافة الخارجية (سيف) للقدم

تايسوكو ضربه بقوس القدم

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

ب. مواشي هيزا جيري ضربه دائرية بالركبة

أسم التقنية الشرح

شوكوتي مواشي اوكي

صد بالرجل على هيئه مواشي جيري 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 جيري) 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 عادتاً 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 لامواشي زوكي وهي اللكمة الخطافية { كياجى زوكي } 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 وفعاليتها

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 الأبهام

ودفع قاعدته إلى الخلف مع التصاقه بالسبابة. وتوجه هذه الضربة إلى 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 الهجوم توجه قاعدة الإبهام الى الأمام مع إبقاء رسغ اليد مثبياً ويوجه الهجوم الى أسفل الذقن وأعلى المعدة وتجمعات الأوردة والشرايين

-: نوكتيه أوتشي { ضربة رؤوس الأصابع }

تكون فيها الأصابع مشدودة بإنحاء 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 { أيون نوكتيه } . كما يمكن تنفيذها بأصبعين وتسمى حينها { نيهون نوكتيه } . أما إذا نفذت

بالأصابع الأربع

(فتسمى { جيهون نوكتيه

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

لتنفيذ هذه الحركة نبدا بوضع القبضة عند الخاصرة ومن ثم نحركها 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

-: أوشيرو هايجي آتي أو أوشيرو 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

الجدع 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

-: كنتسوي 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 بإيراز ركبة
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 } وقالباً ما تستهدف الشفة العليا أو أسفل
الأنف وتنفذ على شكل نصف قبضة.



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



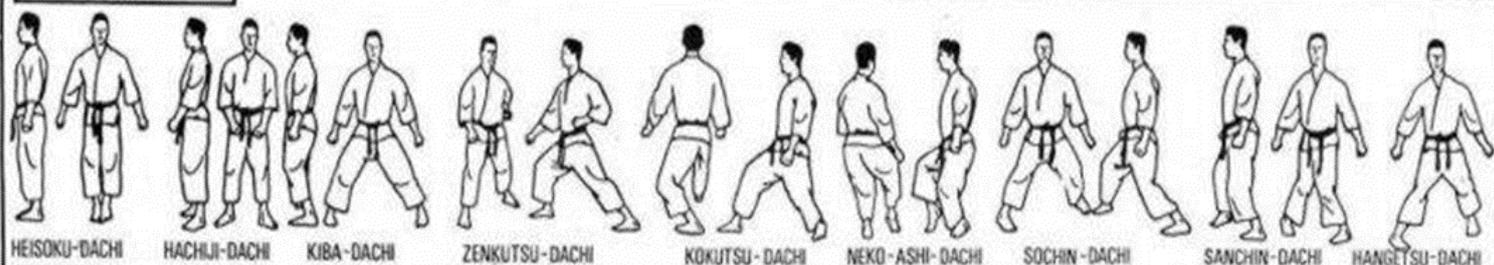
MOROTE UKE



SOKUMEN

空手道 KARATE 空手道

POSIZIONI



ATTACCHI DI PUGNO



ATTACCHI DI PIEDE



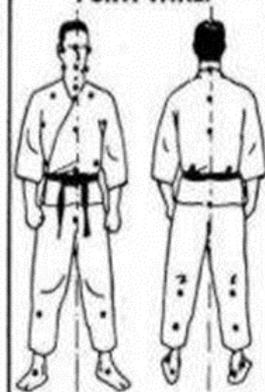
PARATE



ARMI



PUNTI VITALI



المراجع والمصادر

- 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, الجزيرة, ط1, 2016م
- 9_ د.جمال الدين احمد عبد الستار , الاعداد المتكامل للاعبين و ناشئ 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