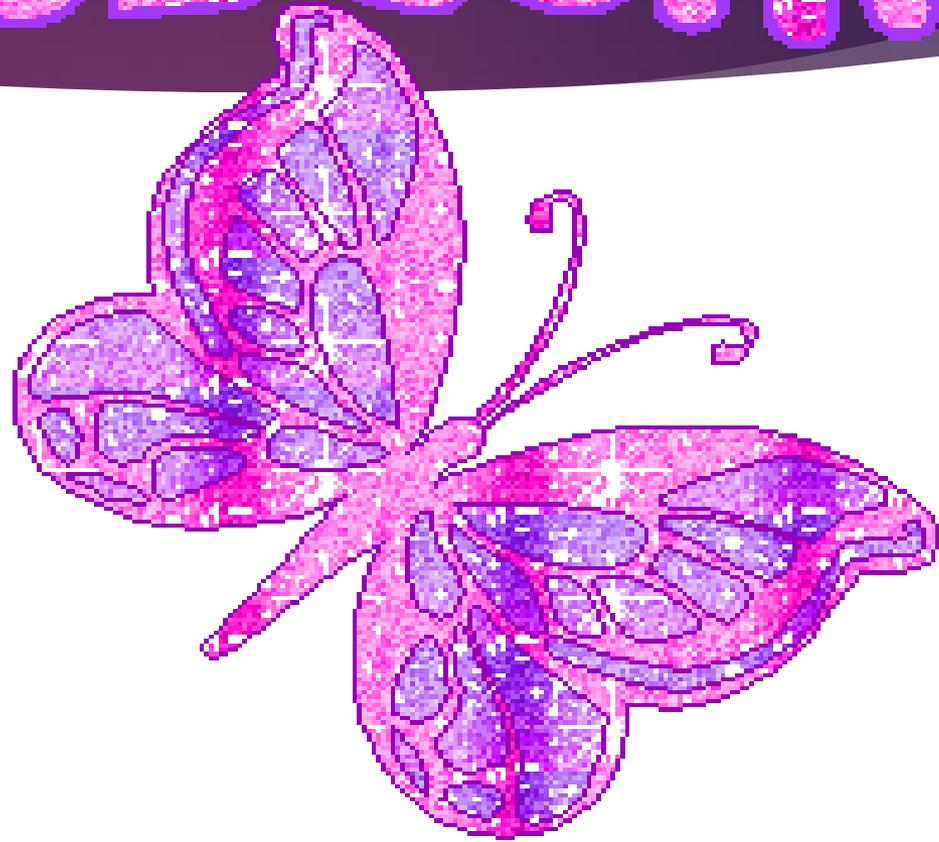


welcome



مقرر

تدريب رياضة التخصص (٢)

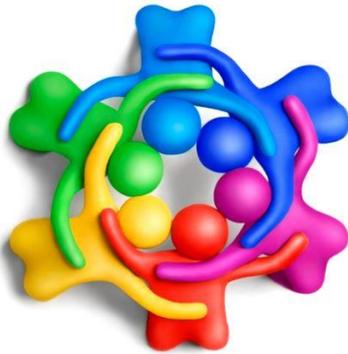
كاراتيه الفرقة الثالثة طالبات

د / غادة عاطف

كلية التربية الرياضية

قسم المنافسات والرياضات الفردية

ميثاق المحاضرة



ماذا تتوقع أن تكتسب من هذا المقرر ؟؟



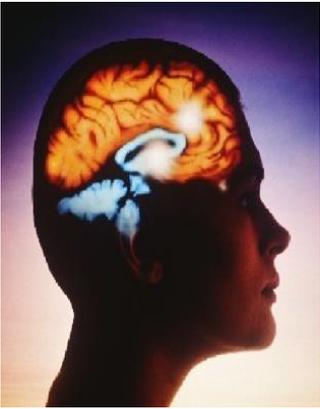
الهدف العام

يهدف هذا المقرر الدراسي إلى إكساب الطالبات المعارف والمهارات والاتجاهات الإيجابية نحو محتوى المقرر الدراسي.

الوسائل المستخدمة في المحاضرة



أنشطة تدريبيّة



تتخلل كل محاضرة بعض الأنشطة التدريبيّة

Learning Moment

في نهاية كل محاضرة

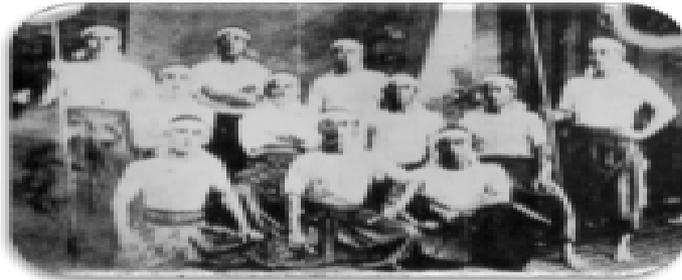
بقيت بجزء من محاضراته



مدخل تاريخي

تاريخ رياضة الكاراته

نبذة تاريخية عن رياض الكاراتيه وفلسفت نشأتها :



نشأ الكاراتيه في أوكيناوا وقد قام العديد من الباحثين بالبحث والتقصي حول أسرار ونشأة هذا الفن من أجل معرفة تاريخ هذا الفن السري للدفاع عن النفس ، وبدأت خلال عام ١٩٠٥ م تنقش السرية المحاطة بهذا

العلم ، عندما أوصى أحد المشرفين التربويين بإمراجه كأحد المتاهج بالمدرسة المعتادة في شوري Shuri والمدرسة المتوسطة الأولى في أوكيناوا أيضاً ، وكان هذا مؤشر دال على قدرة هذا الفن على التدمير ويجب أن تعرف إلى حد معين ، وقد أشار ذلك ببعض المصطلحات حين ذلك وهي yeimgo tole وهو يعني الكاراتيه الإيجازي shimpi وهو الكاراتيه ذو الأسرار وامتد ذلك الوقت بدء تاريخ الكاراتيه الحديث ، وفي عام ١٩٠٦ قام فونا كوشي Fanakoshi وزملائه بتفسير وإعطاء المدخل الأول لهذا الفن وكان ذلك بجزيرة أوكيناوا أيضاً .

اكتمل الكاراتيه في باقي الجزر اليابانية خلال عام ١٩٢٢ حيث في تلك السنة وصل المعلم الياز فونا كوشي إلى عاصمة اليابان - طوكيو - ليشارك في المعرض الرياضي الأول المقام تحت إشراف وزارة التربية وقد قام بالشرح جتشرين فونا كوشي وكان يمثل في ذلك الوقت رئيس جمعية تشييك الفنون القتالية Shoko-Kai بأوكيناوا والمدخل هذا الفن .

وقد قام يعرض فن الدفاع عن النفس (التاتي Tate) ويسمى حين ذلك ياتي Te والتي تعني اليد ، وقد تطور هذا الفن بأوكيناوا نظراً للتجارة والعلاقات التجارية بين الصين وأوكيناوا ، وهذا التطور ظهر بعد صدور قانون في

عهد الملك شوهاش Shohashi يحرم ممارسة الفنون القتالية ، وبذلك أصبح الفن (التالي أو تي) عندئذ الصورة الأخيرة من فنون الدفاع عن النفس ولكن أصبح ممارسته تحاط من السرية وأصبح بالتسوية لأهل أوكيناوا ليس هناك بديل لهذا القتالي مما حثهم على تطويره وأصبح فن قتالي خطر وبلغت السرية خلال تلك الحقبة من الزمن أن عائلة لاعب الكاراتيه لم تكن تعلم أن الفرد يمارس هذا الفن القتالي ، وظل هذا الوضع حتى عام ١٩٠٥م.

قام " فوناكوش " بالسفر داخل اليابان ولقد قام بافتتاح صالة doj في بيت لإقامة الطلاب الأكيين من أوكيناوا وفي شهر نوفمبر سنة ١٩٢٢ قام بنشر كتابه في الكاراتيه Rgakgg Kempe وبدأ التحول من فن قتالي إلى رياضة ، وقام اثنان من معلمي " فوناكوش " بالتركيز على المظاهر المختلفة للكاراتيه وقد ذكر أحدهما ياستوي آزاتو Yasutsune Azato بأنه عند ممارسة الكاراتيه فيجب أن يعتبر المرء أن ساقية وذراعيه سيوف وبيتما كان المعلم "ياسوتسوي اتوس" يتصح بوجوب القيام بتدريب الجسم وذلك حتى يتحمل الجسم أية ضربة مهما كانت قوتها . كان " فوناكوش " يقبل كل من وجهتي النظر ويضع الكثير من الاهتمام على المظاهر الروحية للفن القتالي وكان يدافع عن الفكرة القائلة بأن الكاراتيه يجب أن يكون مبسطاً بصورة تمكن أي فرد من ممارسته بدون صعوبة .. وإن كان شاباً أو شيخاً رجلاً أو امرأة ولداً أو بنتاً ولقد أكد أيضاً على أن Karate do ليست مجرد رياضة تعلم الفرد كيف يلكم ويضرب ويركل ولكنها أيضاً تعتبر دفاعاً عن الفرد ضد المرض .

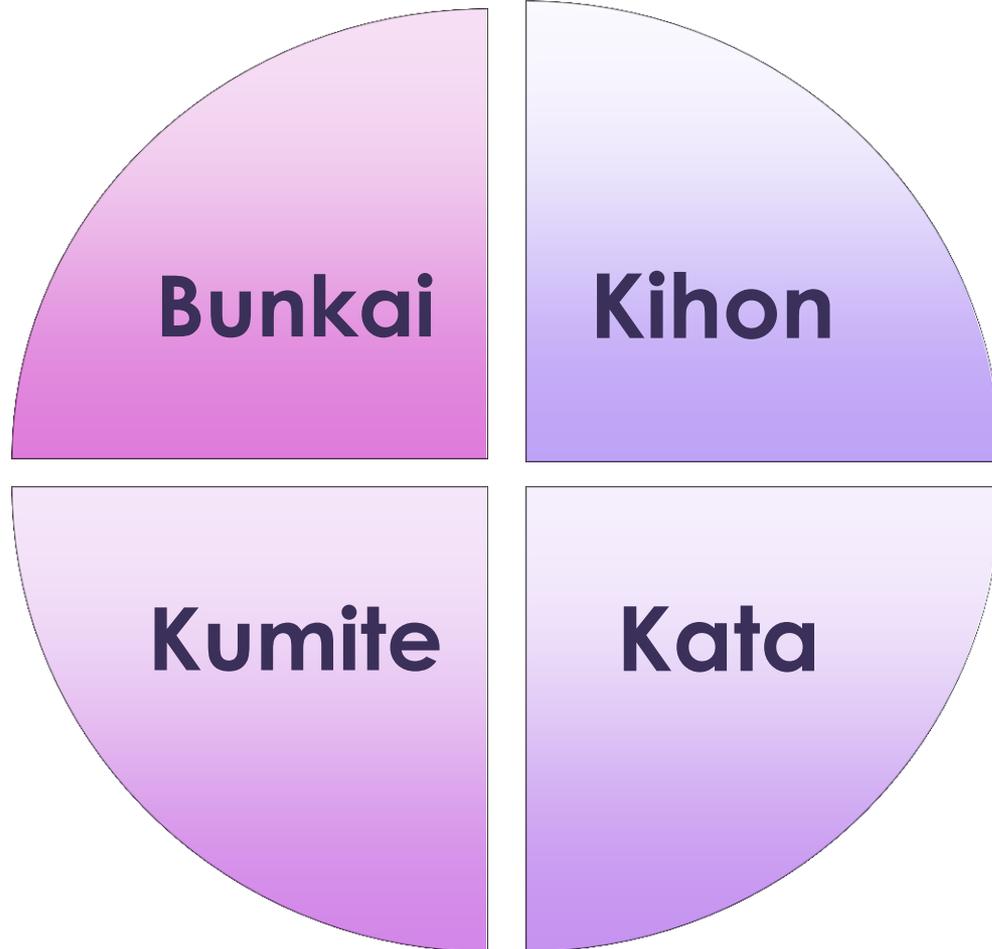
وخلال العشرينات وأوائل الثلاثينات تزايدت شعبية هذا الفن القتالي بين كافة للطوائف والطلاب طبعاً كان لهم أكبر الحماس ومارس هذا الفن محامون وفتاتون ورجال أعمال لاعبو الجودو والكوندو وآخرون غيرهم وكان هذا بداية عهد الكاراتيه وتم تأسيس النوادي بصورة متتالية في جامعة (كيو)

وجامعة طوكيو الإمبراطورية ، جامعة " شوكا " ، جامعة " تاكاشوكو " جامعة " سيدا " وكلية طب " تنيهون " ومدارس أخرى في طوكيو وفي سنة ١٩٣٠ مع وصول " ماينوني " و " سامي " وهما معلمان من أوكيناوا وقد تم إنشاء نوادي في جامعة " ريتسوميكان " ، " كانشاي " في أوساكا وكانت شعبية الكاراتيه قد تزايدت في الطبقة المثقفة وساعدت في تحول الكاراتيه الإيجازي ذو الأسرار إلى فن قتالي حديث علمي .

ولم يتم تغيير الاسم بسهولة وأسبوع بعد أسبوع ظهرت مقالات كتبها الخبراء الأوكيناويون للفن القتالي وظهرت في صحيفة (أوكيناوا تاليمز) تساؤلات عن معرفة السبب ولقد أجاب " فوناكوش " بيلافة مدافعاً عن موقفه .

ومنذ سنة (١٩٢٢) وقد قام " فوناكوش " بتشر do – Kghan Karate في سنة (١٩٣٥) كان هذا يعتبر أهم وقت للكاراتيه في الصورة التي نعرفها اليوم وكثيراً من الكاتا تمت مراجعتها وتعد يلها بحيث يتم تحويلها من صورة بالغة الصعوبة والتعقيد إلى صور يمكن للأصعبين أدائها أي كان سن كل منهم ، تم تغيير أسماء الكاتا من أسماء تعكس الأصل الأوكيناوي لها إلى مصطلحات حديثة سهلة الفهم وكل من " بينان " و " يتفايتش " " شيشين " مثلاً أصبحت " هيان " و " تكي " و " هانجتسو " ورتب كل من درجات الحزام الكيو ، والدان kgn ، dan ثم البدء في تنظيمها .

جوانب رياضة الكاراتيه



مسابقات رياضة الكاراتيه



الهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه

الهيكل البنائي

تحركات
قدمين

أوضاع
إتزان

مهارات
هجومية

مهارات
دفاعية

K a t a

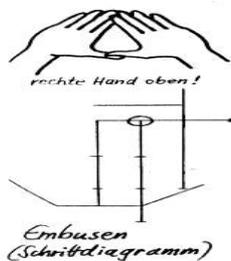


Kata

مجموعة الهيان

الطريق السليم الأول	هيان شودان	Heian Shodan	1
الطريق السليم الثاني	هيان نيدان	Heian Nidan	2
الطريق السليم الثالث	هيان سندان	Heian Sandan	3
الطريق السليم الرابع	هيان يوندان	Heian Yondan	4
الطريق السليم الخامس	هيان جودان	Heian Godan	5

Kata



Kanku-Dai

© by Albrecht Flüger

Ursprüngliche KUSHANJICHI. KANKU bedeutet „Himmelstau“ (siehe 19). Aus ihr wurden auf OKINAWA von Meister TOSU die 5 Heian (Finan) Katas für den Unterricht an den Mittelstufen entwickelt. Daumen zurück! rechte Handkante in linke Handrücke!

1 yoi!

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000

Dauer etwa 90 Sekunden!

Kata

Bei Nr. 15: Schlag mit rechtem Arm in linke Handfläche, dabei rechten Fuß in linke Handfläche

Achtung:
Techniken 5-8, 9-12 und 25-28 sind genau gleich!
Der gesamte Bewegungsablauf wird aus drei verschiedenen Blickwinkeln dargestellt. Bitte genau studieren!

Empi

(Jülicher WANSU)

燕
能

Yoi!

Linke Faust vor dem Solar Plexus

Rechte Faust senkrecht in linke Handfläche

Kagi-Tsuki

Greifen

Age-Tsuki (als Block)

Greifen (oder wie Hand umfassen)

weit nach vorne abstoßen!

Blick in linke Handfläche

Ausrichten und Gedan-Barai nach vorne

Gedan-Barai (nach hinten)

weit und tief nach vorne springen!

Ausholbewegung (kann nach hinten ausgeführt werden)

Tate-Shuto-Uke (kann nach hinten ausgeführt werden)

Kentsuki (Doppelstoß)

Umsetzen nach links

Age-Tsuki

Rechten Fuß zurück!

Linken Fuß vor!

Kobutsu-D. Gyaku-Tsuki

shotei-Uke

Über Nekoaishi-Dachi zu Nr. 34. Ausholbewegung der Hände beachten!

Oberkörper und hinteres Bein eine Linie (gleich wie Nr. 9 und 14!)

weit und tief nach vorne abstoßen!

Wendung

Schritt rechts vor "Yame!"

Nr. 33-36: Shotei-Uke (Handballenblock) langsam und mit zunehmender Spannung

Techniken 34, 35 und 36 flüchtig und schnell hintereinander!

Gleiten!

Gleiten!

Sprung mit Drehung um 360° Füße hoch-Bögen dabei und abstoßen zum Shuto-Uke

Dauer etwa 40 Sek.!

Zeichenerklärung

- = starkes KIHE, ohne Skundou Pause
- = nach dem KIHE gleich weiter
- = Langsame Bewegung zum vollen KIHE
- = langsames Entspannen vom vollen KIHE
- = Zwischenzeit, keine eigene Technik
- X = zwei Skundou Pause
- = KIAI
- = vollendet, Bewegung
- = Bewegung im nächsten Moment

Bei 35 Oberkörper etwas nach vorne neigen!

Über-Dachi Vorarbeiten und mit beiden Händen greifen Gleiten!

Kobutsu-Tsuki mit Gedan-Barai Gleiten!

K
u
m
i
t
t
e



مناطق الهجوم ودعامات الأمان في الكوميتيه

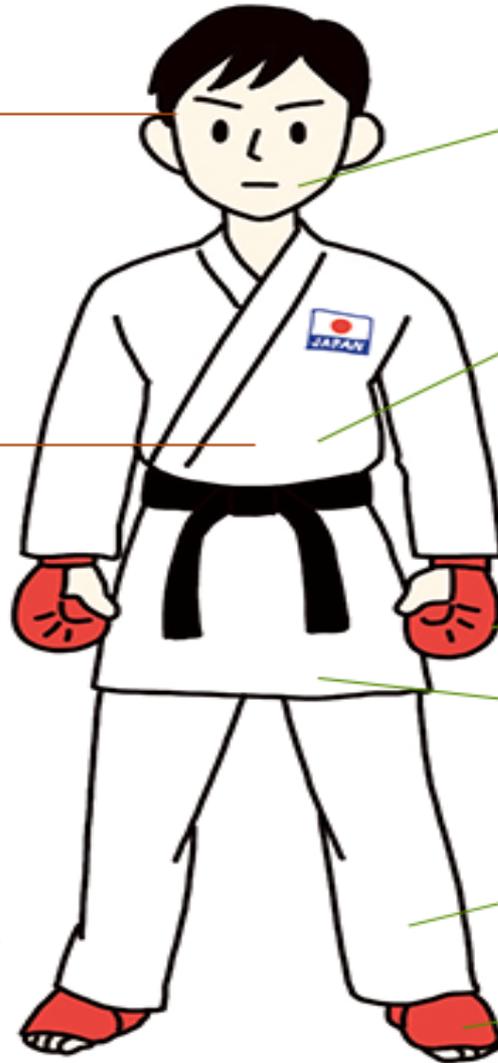
مناطق الهجوم (مناطق الهدف)

دعامات الأمان الإلزامية

في الأعلى
(منطقة الرأس،
الوجه، الرقبة)

في المنتصف
(منطقة البطن، الصدر،
الظهر، الخصر)

*غير مسموح باستهداف أي
أجزاء أخرى بخلاف مناطق الهدف



درع اللثة

واقي الجسد
(يتم ارتداؤه أسفل بذلة الكاراتيه،
وكذلك واقي الصدر للسيدات)

قفازات

واقي السلامة (للرجال)

واقي الساق
(يتم ارتداؤه أسفل البنطال)

واقي القدم
(واقي لحماية مشط القدم)

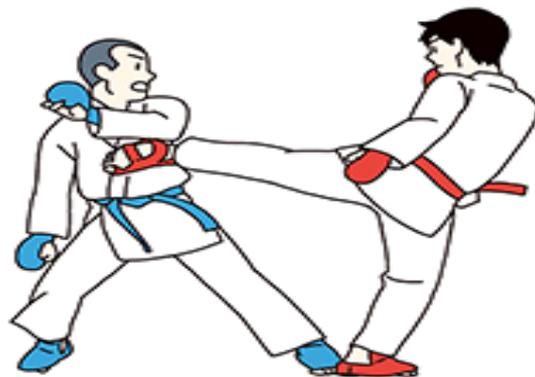
نقاط الكوميتيه

”يووكو“ ضربة ناجحة
نقطة واحدة



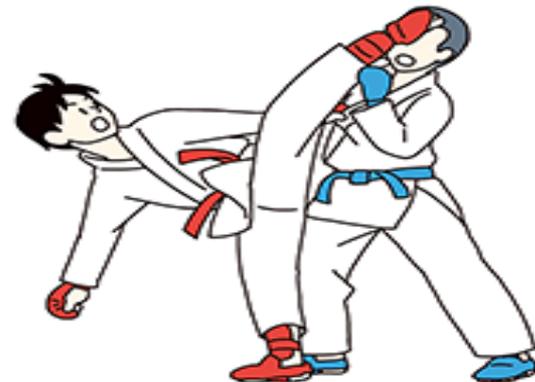
لكمة إلى الأعلى

”وازا - أري“ ضربة فنية
نقطتين

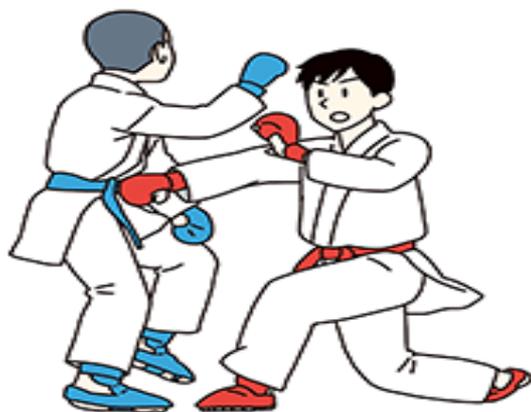


ركلة في المنتصف

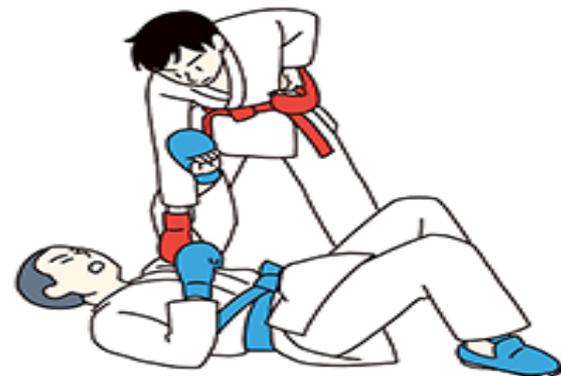
”إيبون“ ضربة قاضية
ثلاث نقاط



ركلة إلى الأعلى

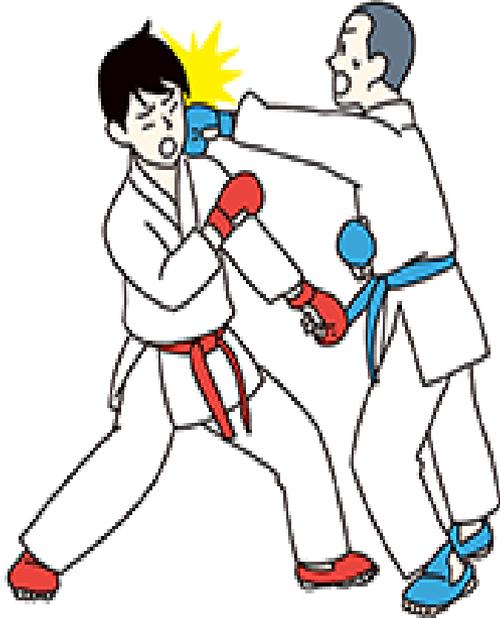


لكمة في المنتصف



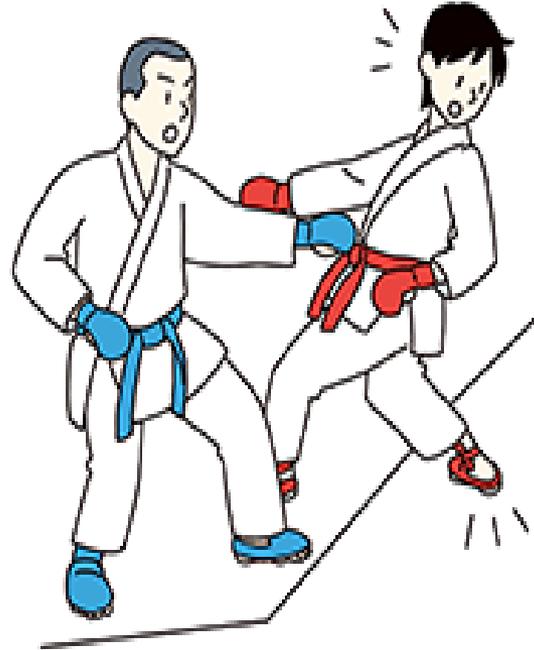
توجيه لكمة للخصم
بعد طرحه أرضاً

الحركات المخالفة في الكوميتيه



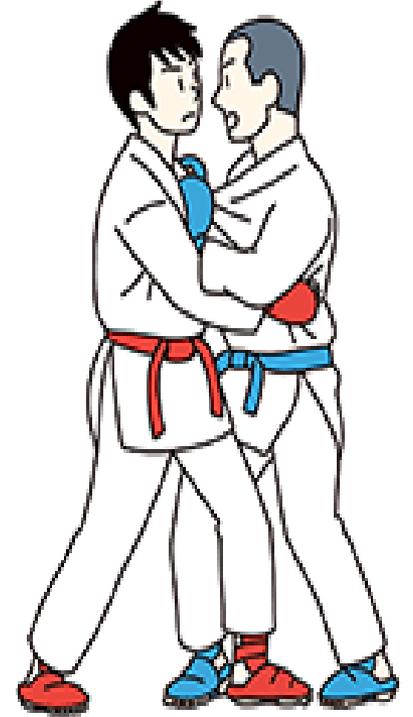
× التلامس الزائد

لابد من التحكم
في الضربات الفنية



× خارج حلبة المنافسة

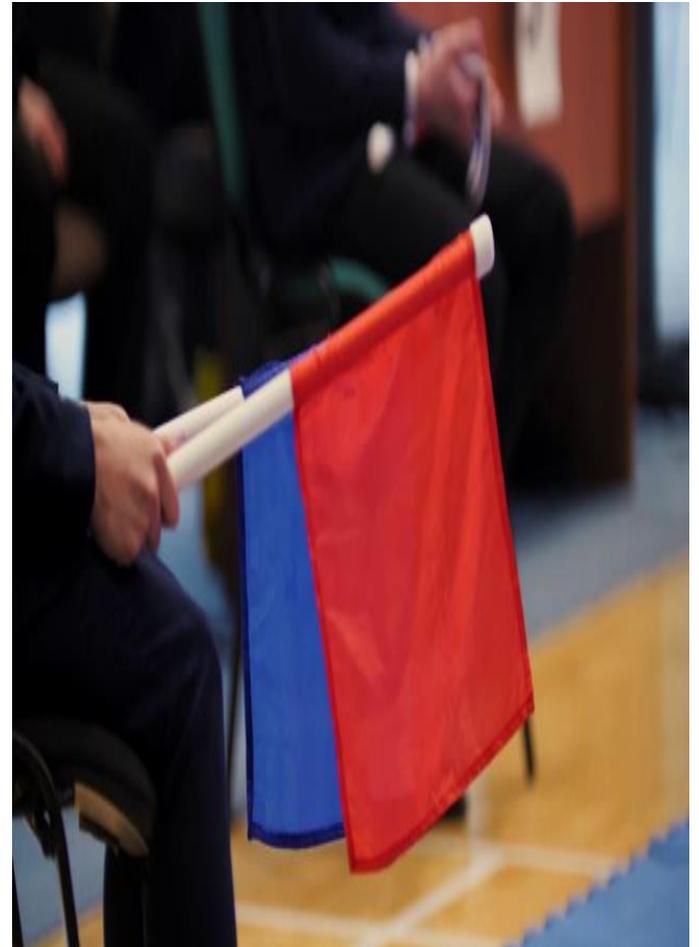
خروج اللاعب عن نطاق
حلبة المنافسة (باستثناء أن
يكون بسبب الخصم)



× الاستحواذ على الخصم

يتم السماح بالضربات
الفنية في لحظات
الاستحواذ بيدٍ واحدة.

تعليم





موضوعات أخرى

▶ هناك بعض الموضوعات الأخرى التي سوف يتم تدريسها بالمقرر مرتبطة بين كلاً من مقرر تخصص رياضة الكاراتيه (٢) وبين مقرر التدريب الميداني (١) الخاص برياضة الكاراتيه .



تحياتي دكتورة/ غادة عاطف

Ghadaatef.physed@yahoo.com

01277663299