

- تقنيات حركات الهجوم بالأطراف العلوية والسفلية للجسم:

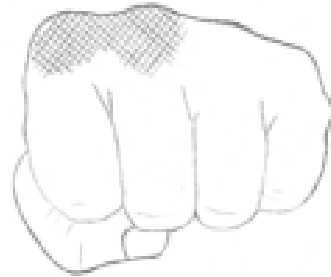
* **تعريف الهجوم:** الهجوم هو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين والرجلين في تسديد مختلف المهارات الهجومية الطويلة والقصيرة سواء كانت بطريقة مباشرة او غير مباشرة في الوقت المناسب وبأقل مجهود ممكن

1- الحركات الهجومية بالأطراف العلوية للجسم:

وتنجز الى :- حركات هجومية مباشرة - حركات هجومية غير مباشرة

أ- الحركات المباشرة: (تسيكي وازا)

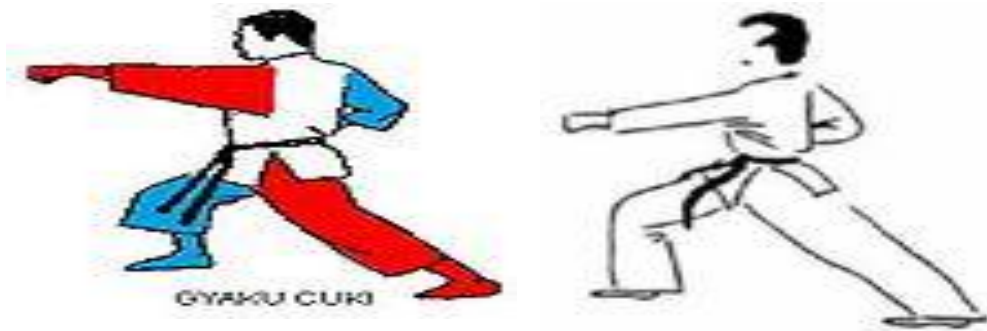
وهي الحركات الهجومية التي تنفذ بواسطة قبضة اليد مباشرة في خط مستقيم او شبه مستقيم إما بكامل قبضة اليد (سايكان) او بواسطة عضمتي مشط اليد (نهايتي) ومنها :



1- أوزوكي: ومعناها هجوم بقبضة اليد الخلفية عن طريق الانتقال نحو الامام في اتجاه الخصم



2 - **قياكو تسوكي** : كلمة قياكو تعني حركة معاكسة وهي حركة فنية بقبضة اليد التي تكون في وضع معاكس للقدم المجاورة لها



3- **كيزامي تسوكي**: هي هجوم بقبضة اليد الأمامية وتكون في مستوى جودان دون التغيير في الوضعية ولكن فقط بدفع قوى الخصر في نفس اتجاه الهجوم

4- **موروتو تسوكي**: وهي هجوم مضاعف بقبضتي حيث تتم في نفس اللحظة بكلتا اليدين وغالبا في مستويين مختلفين ومنهما:

5- **هيكو تسوكي**: تكون الهجمتان متوازيتان وفي نفس المستوى

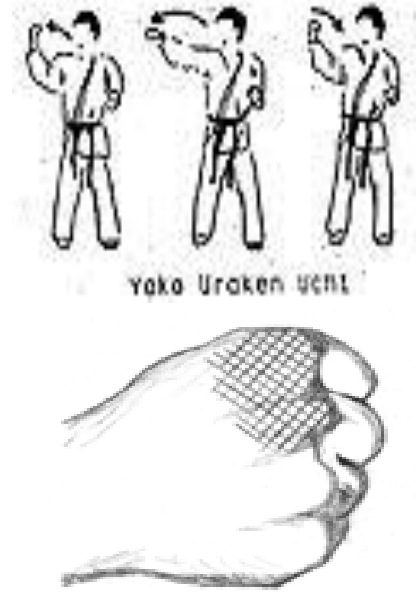
6- **يا ما تسوكي** : الهجمتان متوازيتان واحدة في مستوى شودان والاصابع متجهة للأعلى والآخرى جودان والاصابع متجهة للأسفل

ب- **الحركات الغير مباشرة (ايشي وازا)**:

تعني كلمة (ايشي) هجوم غير مباشر منفذة على مسار منحنى او مقوس والحركات الغير مباشرة مثل :

1- **ايراكن ايشي** : ايراكن هي ظهر قبضة اليد وايشي تعني غير مباشرة (منحنية او دائرية)

اي الهجوم بواسطة ظهر قبضة اليد وتنفذ هذه الحركة اما عموديا او افقيا



2- تيتسي ايشي: تعني كلمة (تيتسي) المطرقة الحديدية

هي هجوم غير مباشر بواسطة قبضة اليد وهي على شكل مطرقة اذن الهجوم يتم بواسطة الجزء العضلي الموالي للأصبع الصغير (الخنصر) وتنفذ عموديا او افقيا

3- شوتو ايشي: شوتو تعني سيف اليد

وهو هجوم غير مباشر بواسطة اليد وهي على شكل سيف وتنفذ هذه الحركة عموديا او افقيا

4- تايشو ايشي: تايشو هي قاعدة اسفل كف اليد

وهو هجوم غير مباشر بواسطة قاعدة كف اليد

5- ماي امبي ايشي: تعني كلمة ماي بالمواجهة اي مقابلا للخصم امبي تعي المرفق



وهي هجوم غير مباشر بواسطة المرفق في المساحة الامامية لجسم الخصم لتنفيذ هذه الحركة يأخذ الممارس وضعية زانكوتسو داشي يمد يده اليسرى نحو الامام بشكل يكون فيه كف اليد مصوب نحو الاسفل يضع اليد اليمنى في وضعية هيكتي ويكون الجهم قويا وفعالا يجب مراعات مايلي:

* لا يجب رفع الكتف اثناء التنفيذ بهدف تسهيل عملية تقليص او شد عضلات الابط

* لا يجب ابعاد قبضة اليد التي تنفذ الحركة عن الجسم

* عند نهاية المسار يجب ان يصل المرفق الى وضعية تقابل صدر الممارس

* لا يجب الانحناء في اتجاه الحركة ولو تحت تأثير الاندفاع القوي لليد التي تنفذ الهجوم

2- الحركات الهجومية بالأطراف السفلية (كيري وازا)

1- ماي قيري:

وهو هجوم مستقيم وأفقي يكون بأسفل المشط حيث من وضعية زانكوتسو داشي ترفع الرجل الخلفية فوق ركبة الرجل الامامية ثم يتم الهجوم المستقيم وتكون الرجل موازية للأرض ويلمس الخصم بأسفل المشط

2- مواشي قيري: مواشي قيري هو هجوم بظهر القدم في مسار منحنى حيث من وضعية زانكوتسو داشي ترفع الرجل الخلفية بشكل دائري ثم الهجوم الى الأمام بظهر القدم





3- يوكو قيري: وهو هجوم مستقيم بسيف القدم او حافة القدم حيث ترفع الرجل فوق ركبة الرجل الأخرى ثم بحافة القدم نقوم بهجوم مستقيم نحو الخصم



4- إيرا مواشي قيري: هو هجوم بأسفل القدم او بكف القدم ويكون مساره منحنى





الحركات الدفاعية بالأطراف العلوية:

قيدان براي: هي حركة دفاعية باليد حيث ترفع اليد الى الاعلى على مستوى الاذن واليد الاخرى تكون مستقيمة الى الاسفل وعند القيام بالدفاع يكون مسار اليد العلوية هو اليد الثانية والدفاع فيها يكون في المستوى الاسفل(قيدان)

إيشي يوكي:

وهي حركة دفاعية باليد في المستوى شودان حيث توضع اليد أسفل الإبط واليد الاخرى تكون متجهة نحو الامام وعند القيام بحركة الدفاع تخرج اليد السفلى في حركة منحنية الى الامام حيث يشكل كل من الساعد والذراع زاوية منفرجة وتكون اصابع قبضة اليد متجهة نحو منفذ الحركة الدفاعية ولا يتجاوز ارتفاعها مستوى الكتف

آجي يوكي:

هي حركة دفاعية باليد في مستوى الجودان حيث توضع اليد عند الحزام وترفع الى الاعلى حتى تتجاوز مستوى الرأس و يشكل كل من الساعد والذراع زاوية منفرجة وتكون اصابع قبضة اليد متجهة نحو الخصم

شوطوبوكي:

وهو حركة دفاعية في مستوى الشودان حيث ترفع اليد الى الاعلى بحيث يكون كف اليد مقابل اذن الجهة المعاكسة لجهة اليد المرفوعة واليد الأخرى مفتوحة وممدودة نحو الاتجاه الواجب الدفاع فيه وعند تنفيذ الحركة يكون مسار اليد هو اليد الممدودة والدفاع يكون فقط بسيف اليد (حافة اليد) وترجع اليد الممدودة الى وسط الصدر وتكون اليد مفتوحة باتجاه الى الاعلى