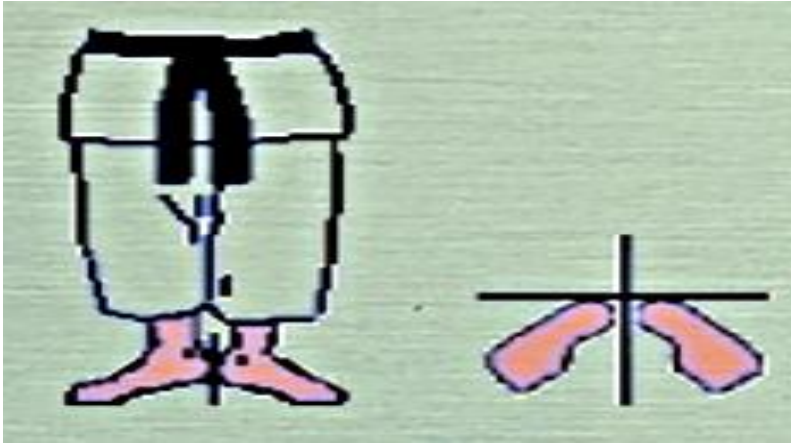


كل حركة فنية في الكاراتيه يتم تنفيذها انطلاقاً من وضعية معينة تتميز بتسميتها وخصائصها ،

والميزة الخاصة لكل وضعية تتمثل على الخصوص في الوضع الذي تأخذه القدمان ، والشيء المميز لهذه

الوضعية أخذها بعين الاعتبار لمركز ثقل الجسم، والوضعية كثيرة ومتعددة نذكر منها ما يلي:

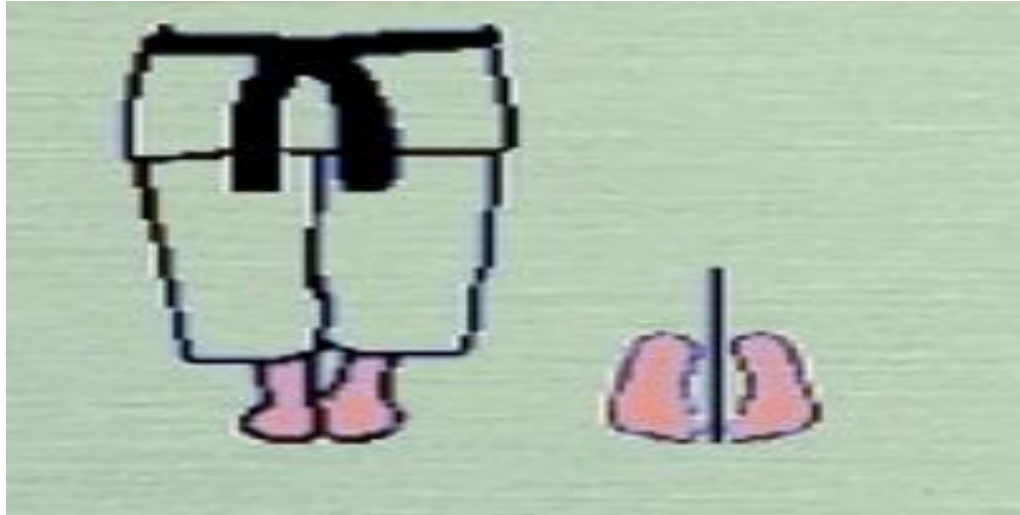
- ميزوبي داشي: وهي وضعية التحية يلتصق فيها القدمان عند العقب يشكلان زاوية حادة



صورة رقم (04): توضح وضعية ميزوبي داشي

- هاي زوكو داشي: وهي وضعية يلتصق فيها القدمان مع بعضهما البعض عند العقب وعند الأصبعين

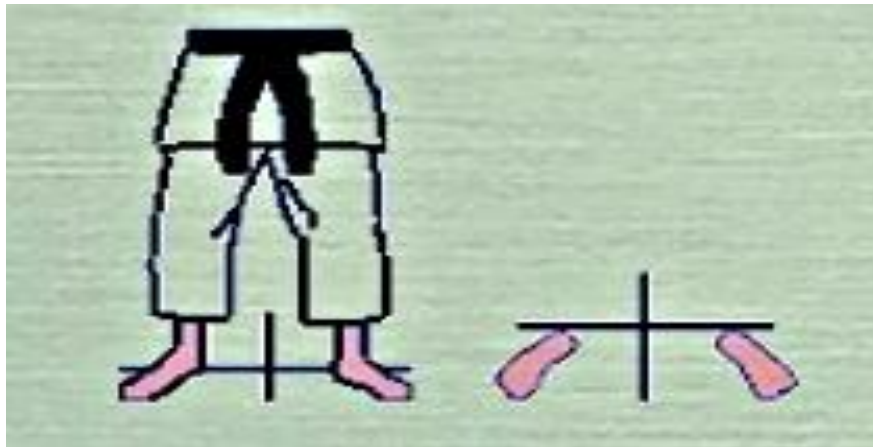
الكبيرين للقدم



صورة رقم(05): توضيح وضعية هاي زوكو داشي

- هاشيجي داشي : وهي وضعية الاستعداد (الانتظار) يقف فيها الرياضي القدمان متباعدتان بنفس

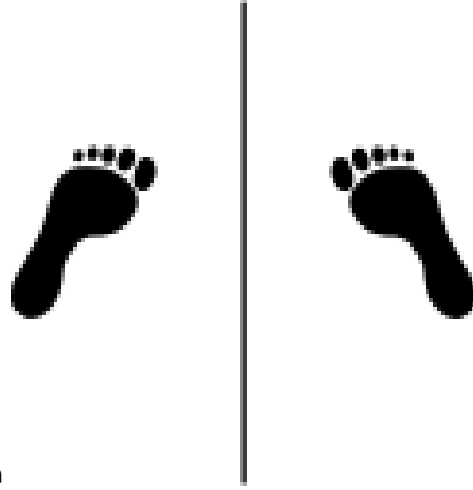
البعد بين الكتفين وأصابع القدمين مائلتان نحو الخارج .



صورة رقم(06): توضيح وضعية هاشيجي داشي

- يوشي هاشيجي داشي: وهي الوضعية التي يقف فيها الرياضي بقدمين متباعدتان بنفس البعد بين

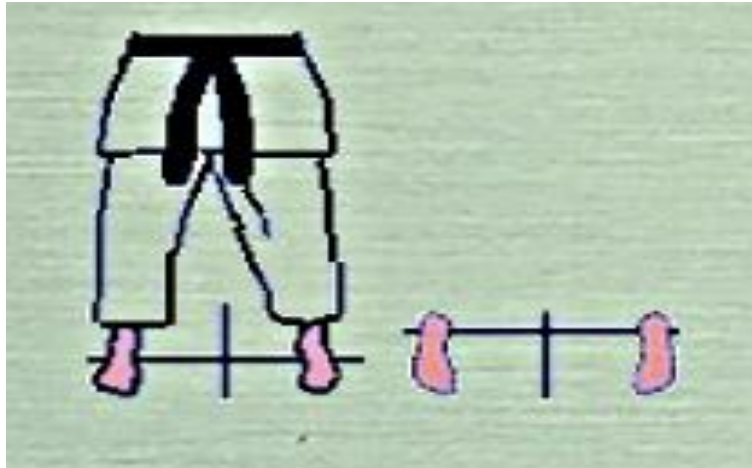
الكتفين من جهة العقب وأصابع القدمين مائلتان نحو الداخل



صورة رقم(07): توضح وضعية يوشي هاشيجي داشي

- هايكوداشي: وهي الوضعية التي يقف فيها الرياضي بقدمين متوازيين و متباعدتان بنفس البعد بين

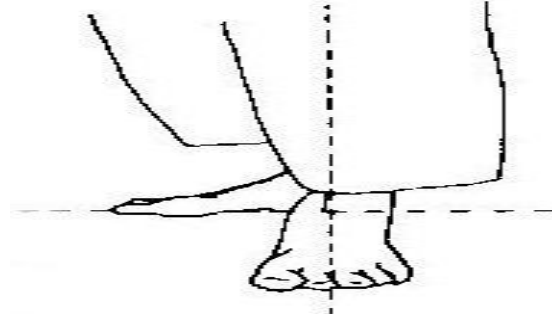
الكتفين في خط مستقيم نحو الأمام



صورة رقم(08): توضح وضعية هايكوداشي

- **طايجي داشي:** وهي الوضعية التي يقف فيها الرياضي بقدمين متعامدتين وتشكلان بينهما زاوية قائمة

بحيث عقب القدم الامامية في منتصف القدم الخلفية و متباعدتان قليلا

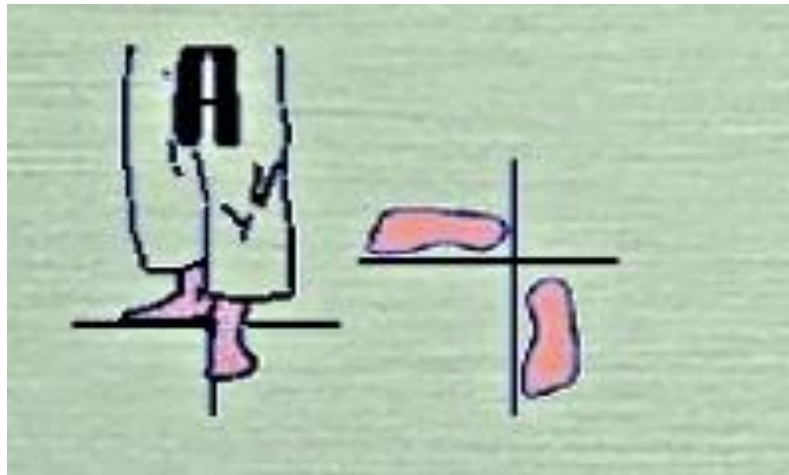


صورة رقم(09): توضح وضعية طايجي داشي

- **رينوجي داشي:** وهي الوضعية التي يقف فيها الرياضي بقدمين متعامدتين وتشكلان بينهما زاوية قائمة

او حرف (L) بالفرنسية بحيث عقب القدم الأمامية في نفس الاستقامة مع عقب القدم الخلفية و

متباعدتان قليلا



صورة رقم(10): توضيح وضعية رينوجي داشي

- زانكوتسو داشي: وهي وضعية نرتكز فيها على القدم الأمامية مع جعل الأصابع متجهة إلى الأمام وثني الركبة بزاوية قائمة إلى الأمام مع استقامة الجذع والرجل الخلفية تكون ممدودة وأصابع القدم الخلفية القدم الخلفية تكون متجهة تقريبا نحو الأمام بدون رفع العقب والقدمان يشكلان خطان متوازيان ، والارتكاز يكون على القدم الأمامية 70% والخلفية 30%



صورة رقم(11): توضيح وضعية زانكوتسو داشي

- كيبياداشي: وتعرف بوضعية الفارس حيث نرتكز فيها على القدمين معا أي 50% على اليمنى و 50% على اليسرى وتكون القدمان على استقامة واحدة و أصابع القدمين متجهتان إلى الأمام مع ثني الركبتين بزاوية قائمة و الجذع يكون على استقامة عمودية مع الأرض



صورة رقم (12): توضيح وضعية كيبا داشي

- شيكو داشي: هي وضعية نرتكز فيها على القدمين معا أي 50% على اليمنى و 50% على اليسرى وتكون القدمان على استقامة واحدة و أصابع القدمين متجهتان إلى الخارج مع ثني الركبتين بزاوية قائمة و الجذع يكون على استقامة عمودية مع الأرض



صورة رقم (13): توضيح وضعية شيكو داشي

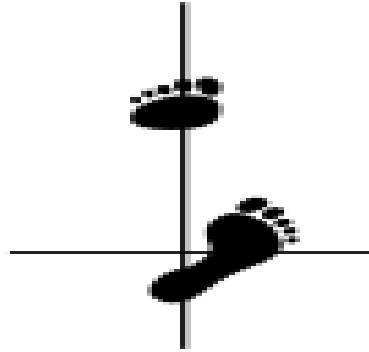
- كوكوتسو داشي: هي وضعية تكون فيها القدمان على استقامة واحدة وبشكلان زاوية قائمة نرتكز فيها على القدم الخلفية ب 80% والقدم الأمامية ب 20% و الجذع يكون على استقامة عمودية مع الأرض



صورة رقم(14): توضح وضعية كوكوتسو داشي

- نيكواشي داشي: وتعرف بوضعية القط وتكون القدمان متقاربتان القدم الأمامية مرتكزة على المشط

والقدم الخلفية على الأرض

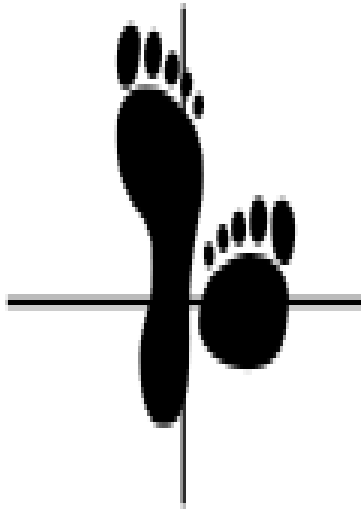


صورة رقم(15): توضح وضعية نيكواشي داشي

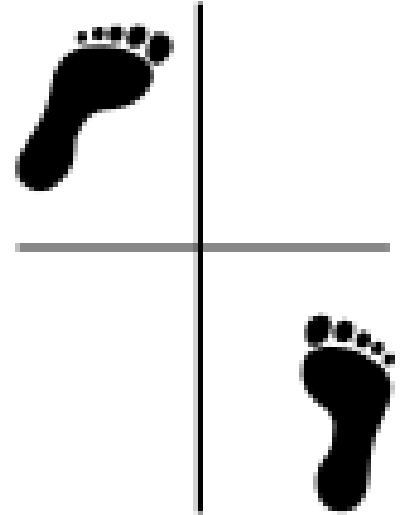
- هانشي داشي:



- هانقوتسو داشي:

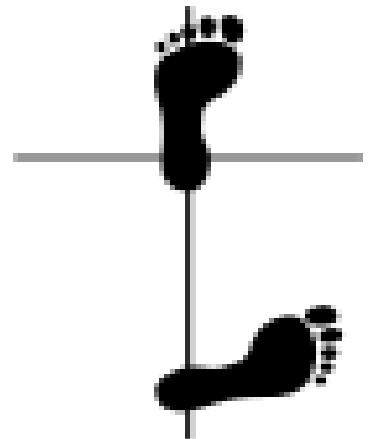


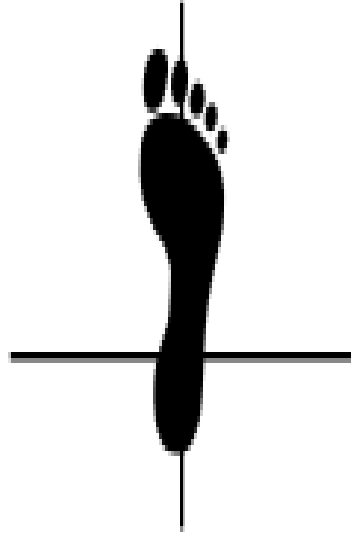
- كوزا داشي:



- موطو داشي:

- نسورياتي داشي:





صور رقم(16/17/18/19/20): توضح مختلف الوضعيات الأساسية في الكاراتيه