

## - تقنيات حركات الهجوم بالأطراف العلوية و السفلية للجسم

\* تعريف الهجوم: الهجوم هو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين والرجلين في تسديد مختلف المهارات

الهجومية الطويلة والقصيرة سواء كانت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في الوقت المناسب وبأقل مجهود

ممكن

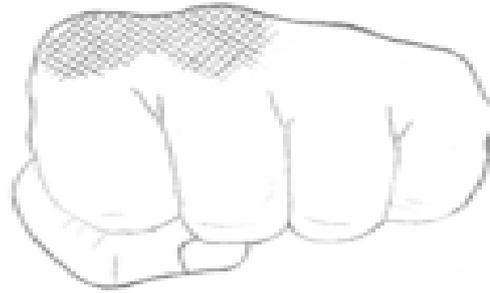
## 1- الحركات الهجومية بالأطراف العلوية للجسم:

وتتجزأ 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 أو شبه مستقيم إما بكامل قبضة اليد (ساكان) أو بواسطة عظمي مشط اليد (نهايتي )

ومنها :



صورة رقم(21): توضح قبضة اليد

1- اوزوكي: ومعناها هجوم بقبضة اليد الخلفية عن طريق الانتقال نحو الأمام في اتجاه الخصم



صورة رقم(22): توضح تقنية أوزوكي بوضعية الزانكوتسو داشي

2 - قياكو تسوكي : كلمة قياكو تعني حركة معاكسة وهي حركة فنية بقبضة اليد التي تكون في وضع

معاكس للقدم المجاورة لها



صورة رقم(32): توضح تقنية قياكوتسوكي بوضعية زنتكوتسوداشي

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- مورتو 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 والأصابع متجهة للأعلى والأخرى

جودان والأصابع متجهة للأسفل

ب- الحركات الغير مباشرة (ايشي وازا):

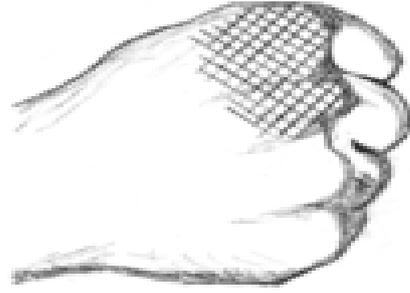
تعني كلمة ( ايشي ) هجوم غير مباشر منفذة على مسار منحنى أو مقوس والحركات الغير مباشرة مثل :

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

أي الهجوم بواسطة ظهر قبضة اليد وتنفذ هذه الحركة إما عموديا أو أفقيا



صورة رقم(24): توضح تقنية ايراكن ايشي



صورة رقم(25):توضح مكان الضرب بتقنية ايراكن

ايشي

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

هي هجوم غير مباشر بواسطة قبضة اليد وهي على شكل مطرقة إذن الهجوم يتم بواسطة الجزء العضلي

الموالي للأصبع الصغير(الخنصر) وتنفذ عموديا أو أفقيا

3- شوتو ايشي: شوتو تعني سيف اليد

وهو هجوم غير مباشر بواسطة اليد وهي على شكل سيف وتنفذ هذه الحركة عموديا أو أفقيا

4- تايشو ايشي: تايشو هي قاعدة أسفل كف اليد

وهو هجوم غير مباشر بواسطة قاعدة كف اليد

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



صورة رقم(26): توضح تقنية ماي امبي ايشي

وهي هجوم غير مباشر بواسطة المرفق في المساحة الأمامية لجسم الخصم لتنفيذ هذه الحركة يأخذ الممارس وضعية زانكوتسو داشي يمد يده اليسرى نحو الأمام بشكل يكون فيه كف اليد مصوب نحو الأسفل يضع اليد اليمنى في وضعية هيكتي وليكون الهجوم قويا وفعالاً يجب مراعاة مايلي:

\* لا يجب رفع الكتف أثناء التنفيذ بهدف تسهيل عملية تقليص أو شد عضلات الإبط

\* لا يجب إبعاد قبضة اليد التي تنفذ الحركة عن الجسم

\* عند نهاية المسار يجب أن يصل المرفق إلى 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 الأمامية 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 إلى الأمام بظهر القدم



صورة رقم (27): توضيح تقنية مواشي قيري



صورة رقم(28): توضح تقنية مواشي قيري

3- يوكو قيري: وهو هجوم مستقيم بسيف القدم أو حافة القدم حيث ترفع الرجل فوق ركبة الرجل

الأخرى ثم بحافة القدم نقوم بهجوم مستقيم نحو الخصم.



صورة رقم(29-30): توضح تقنية يوكو قيري

4- إيرا مواشي قيري: هو هجوم بأسفل القدم أو بكف القدم ويكون مساره منحني



صورة رقم(31-32): توضح تقنية ايرا مواشي قيري

الحركات الدفاعية بالأطراف العلوية:

قيدان براي: هي حركة دفاعية باليد حيث ترفع اليد إلى الأعلى على مستوى الأذن واليد الأخرى

تكون مستقيمة إلى الأسفل وعند القيام بالدفاع يكون مسار اليد العلوية هو اليد الثانية والدفاع فيها

يكون في المستوى الأسفل(قيدان).

## إيشي يوكي:

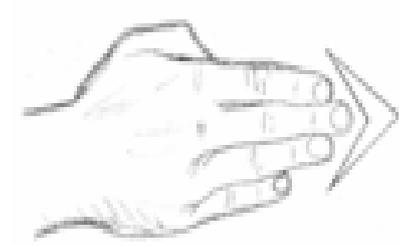
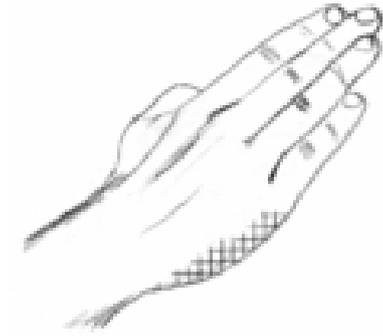
وهي حركة دفاعية باليد في المستوى شودان حيث توضع اليد أسفل الإبط واليد الأخرى تكون متجهة نحوى الأمام وعند القيام بحركة الدفاع تخرج اليد السفلى في حركة منحنية إلى الأمام حيث يشكل كل من الساعد والذراع زاوية منفرجة وتكون أصابع قبضة اليد متجهة نحو منفذ الحركة الدفاعية ولا يتجاوز ارتفاعها مستوى الكتف

## آجي يوكي:

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

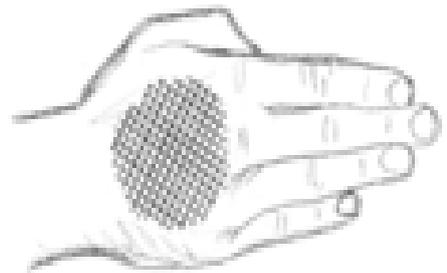
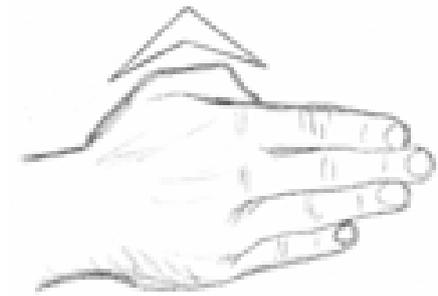
## شوطويوكي:

وهو حركة دفاعية في مستوى الشودان حيث ترفع اليد إلى الأعلى بحيث يكون كف اليد مقابل إذن 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 إلى وسط الصدر وتكون اليد مفتوحة باتجاه إلى الأعلى

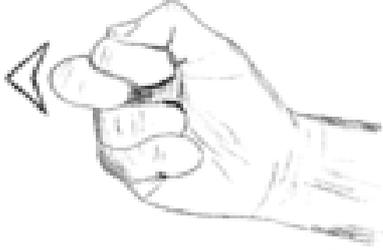


هايطو

هايشو



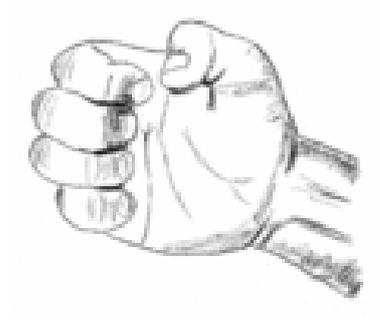
ناكا داکا كان



اييون كان



كيناد

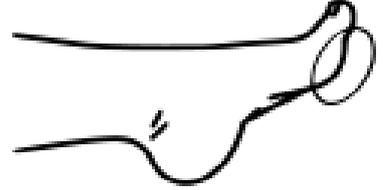


تسومازاكي

كاكاتو



كوشي



سوكيتو



تاييسوكي



مامو



هيزا

سين



صورة رقم (33-34.....48): توضح بعض الحركات الهجومية و الدفاعية في رياضة الكاراتيه