



السنة الأولى

1

البرنامج النظري للسنة الأولى

المحور الأول

تاريخ الجودو

1 - المقدمة :

الجودو (judo) و ينطق الدجيوْدُو وهو مصطلح ياباني متكون من كلمتين (الجُو) و(الدُو) أما الجُو فتعني لين، الليونة أو اللامقاومة وأما الدُو فتعني الطريق أو المسار، لذا لو جمعنا هاتين الكلمتين فإن مصطلح الجودو يكون (طريق الليونة، طريق اللامقاومة أو المسار اللين). وإذا قمنا بالنظر والتحقيق في هذه المصطلحات نلاحظ أنّ في ظاهرها اختلافا إلا أنّ باطنها يفضي إلى نفس المعنى وهو الطريق أو المسار الذي يؤدي إلى حياة متوازنة باعتماد أسلوب تربية بدنية و ذهنية يرتكز على المصارعة التي تعتمد اللامقاومة أو الليونة وذلك باستيعاب قوة المنافس لإفقاده توازنه والتحكم فيه.

والجودو كما نعرفه اليوم لم ير النور إلا خلال سنة 1882 حيث تكونت أول مدرسة الكودوكان (kodokan) لهذا الفن القتالي الجديد الذي تمّ اشتقاقه من الجوجوتسو (ju-jitsu) أحد أهم فنون القتال في اليابان وهذا ما جعل الإطلاع على تاريخ الجوجوتسو مهماً لاكتساب صورة واضحة وشاملة على تاريخ الجودو فما هو الجوجوتسو؟ ومن أسس الجودو وكيف تطور ليصبح أحد أهم الرياضات الأكثر انتشاراً في العالم؟

2 - الجوجوتسو (ju-jitsu)

تشير بعض الروايات اليابانية إلى أن الجوجوتسو ظهر خلال سنة 660 قبل الميلاد إلا أن أقدم المصادر التي عثر عليها تصف مباريات للمصارعة نظمت أمام الإمبراطور سوينين (suinin) خلال سنة 230 قبل الميلاد، بين اثنين من أعظم المصارعين هما : نومي-نو-سوكومي (Nomi-No-Sukume) و طايما-نو-كويومايا (Taima-No-Kuemaya). وبعد معركة حامية الوطيس استعملت فيها القوة وبعض الحركات الفنية تمكن سوكومي (Sukume) من الفوز على إثر ركلة قاتلة وجهها لمنافسه.

وفي تلك الحقبة من الزمن لم تكن المصارعة تخضع لقوانين وإنما كانت خليطاً من القوة وبعض الحركات الفنية المعقدة التي تعتمد أسلوبين، يستعمل الأول القوة ضد القوة أما الثاني فكان يستعمل الحيلة والخفة وبعض الحركات الفنية ضد منافس قوي أو مسلح وهو ما يمثل البدايات الأولى للجوجوتسو. فكيف ظهرت هذه الحركات الفنية المميزة للجوجوتسو؟ وكيف انتشرت في اليابان؟

للظفر بالجواب عن هذه الأسئلة كان لزاما علينا النظر والتحقيق في ثلاث أساطير ممتعة ومشوقة دارت أحداثها ما بين القرن الرابع عشر والقرن السادس عشر لعنا بذلك نكتشف بعض الحقائق التاريخية التي تحدّد لنا أصول الجوجوتسو.

2 - أ - شجرة الكرز و الصفصاف شيروبي أكياما (shirobei Akyama)

كانت الصين تلك الأيام، تشهد ازدهارا للعلوم ملفتا لانتباه الباحثين والعلماء ومثيرا لفضولهم. وهذا ما جعل شيروبي يسافر إليها لتطويع معارفه ومكتسباته العلمية، فدرس علوم الوخز بالإبر وتمكن من بعض أسرار اليوتشو (wou-chou) أحد فنون القتال الصينية التي كان يستعين بها الأطباء الصينيون اقتناعا منهم أنها تساعد المريض على التماثل للشفاء و تساعد على تنمية القدرات البدنية. كما تمكن من المبادئ الايجابية لفلسفة التاي يو (tao) وكيفية استعمالها في الطب والمصارعة حيث كانت تعتمد مواجهة الألم بالألم والقوة بالقوة.

بعد عودته إلى اليابان شرع شيروبي في تدريس بعض تقنيات اليوتشو والتاي يو التي تهدف إلى تدمير نقاط القوة لدى المنافس كما سعى للاستعانة بهذه الفنون في الطب إلا أنه وجد نفسه عاجزا أمام الأمراض المجهولة والمستعصية مما أصاب تلاميذه بالإحباط وجعلهم يتخلون عنه. مما دفعه للاختفاء عن الأنظار متخذًا أحد المعابد المنعزلة مقرا لعزله.

فاقت عزلة شيروبي أكياما المائة يوم قام خلالها بمراجعة فلسفة العلاج بالوخز بالإبر ومختلف أساليب القتال محاولا البحث عن جواب للسؤال التالي :

أنتصر على منافسي إذا كنت سباقا بالهجوم أو إذا كنت أفوقه قوة .
كيف يمكن التحكم في منافسي وهزمه رغم مبادرته بالهجوم وتفوقه في القوة ؟

وفي إحدى أيام الشتاء وبينما كانت الثلوج تتساقط خرج شيروبي إلى حديقة المعبد للترفيه عن نفسه وبينما كان يستمتع بأصوات أغصان الكرز وهي تتهاوى متكسرة بفعل ثقل تراكم الثلوج فوقها لفتت انتباهه شجرة الصفصاف المتماسكة بأغصانها حذو الوادي فتساءل كيف يمكن لهذه الشجرة الصغيرة أن تصمد في حين شجرة الكرز العظيمة تتهاوى أمام الثلوج. وبعد تركيزه على شجرة الصفصاف لاحظ أن جذوعها تنحني بفعل ثقل الثلوج لتتمكن أغصانها من التخلص منها وتعود بعد ذلك لوضعيتها السابقة حينها صرخ بأعلى صوته " وجدتها " . وعاد مسرعا إلى المعبد ليشرح في إعداد أسلوب جديد للمصارعة يعتمد الليونة في مواجهة المنافس وذلك بتجنب هجومه واستغلال اندفاعه لإسقاطه والتحكم فيه. وشرع في تدريس هذا الأسلوب الجديد لينتشر بعد ذلك باليابان عن طريق تلاميذه تحت أسم يوشين- ريو (Yoshin-Ryu) أي مدرسة قلب الصفصاف.



شجرة الصفصاف



شجرة الكرز

2 - ب - : الراهب الصيني و سره العجيب. شان يونك بينك (Chen Young ping)

خلال سنة 1650م استقر بمنطقة إدو (Edo) طوكيو حاليا راهب عجوز صيني يدعى شان يونك بينك متخذاً من إحدى أجنحة معبد كوكوشوجي (Kokushoji) مقراً لإقامته حيث لم يكن يشاهد إلا خلال ساعات التدريس التي كان يقدمها لمجموعة من المثقفين اليابانيين في علوم الخط والفلسفة الصينية. في تلك المرحلة من تاريخ اليابان كانت إدو تمثل العاصمة العسكرية مما جعلها تكون الوجهة المفضلة للساموراي، وهم المحاربون الأشداء الذين يكوّنون التركيبة العامة للجيش الياباني بمختلف رتبته. وكانت أدنى هذه الرتب تسمى الكاشي (kachis) وهم مشات مكلفون بتنظيم الحياة الاجتماعية وحفظ النظام العام، مما جعلهم يكونون عرضة للمصادمات البدنية مع بعض الخارجين عن القانون. فكانوا في حاجة متواصلة لتطوير أساليبهم القتالية وإتقان فنون القتال.

و في إحدى أمسيات سنة 1658م كلف ثلاثة من الكاشي بحراسة شان يونك



بينك خلال عودته إلى معبده من بيت أحد وجهاء المدينة، حيث كان يقوم بتقديم درس في علوم الخط وعند مرورهم بإحدى الأزقة المظلمة، فاجأتهم مجموعة من قطاع الطرق يحملون سيوفا وعصيا محاولين سلبهم أمتعتهم ودون تردد و بسرعة مذهلة استل رجال الكاشي سيوفهم من أغمدها محاولين حماية الراهب المسن.

وبعد معركة حامية الوطيس فقد الحراس سيوفهم واضطروا إلى المصارعة باليد لكن الهزيمة بدأت تخيم عليهم. حينها حدث ما لم يكن يتوقع، فقد اندفع العجوز كالبرق نحو المهاجمين وبخفة وليونة مذهلة أوقع الأول ثم الثاني أما الثالث فقد انسحب من المعركة مستسلماً للعجوز. ولأذت البقية بالفرار والرعب يكاد يكبل أقدامهم من هول ما حصل لزملائهم.

واصل العجوز طريقه نحو معبده صحبة رجال الكاشي الذين كانوا من حين إلى آخر يسرقون نظارات الإعجاب والاستغراب والصمت يخيم عليهم كأنهم في موكب جنازي. وعند وصولهم المعبد توسلوا إلى العجوز أن يمدهم بسر قوته إلا أنه لم يكثر بهم وبمزيج من الصمت والحياء وجه لهم التحية. و توجه نحو المعبد لقضاء ليلته، إلا أن الحراس الثلاث قرروا المبيت أمام المعبد عليهم يظفرون بسر هذا العجوز.

وفي الصباح أعادوا توسلاتهم له وبابتسامة صامته أجابهم: (لا يمكن أن يدرك هذا السر إلا الأشداء ذوي الهمم العالية) فقرروا دون تردد القيام بما يلزم من التمارين سعيا وراء هذا السر العجيب الذي كانوا شاهدين على نجاعته. ولما تأكد العجوز من استعدادهم قرر أن يتبناهم ويعلمهم مكتسباته في فنون القتال. وبعد مدة طويلة من التدريب أخذ كل واحد على حدة ليمده بأسرار أسلوب مختلف عن الآخر. فتخصص الأول في أساليب الخنق (Shimi) Waza وخنق المفاصل (Ikansetsu Waza). وتخصص الثاني في أساليب الإسقاط (Nag) Waza. أما الثالث فقد تخصص في أساليب اللكم والركل (باليد والساق) (Atemi Waza) وانتقل بعد ذلك كل واحد منهم داخل اليابان ليقوم بتدريس ما تعلمه.



Le nouveau guide Marabout du judo LUIS ROBERT. Avril 1983

2 - ج - رؤية طاكينوشي. (Takenuchi)

يعتبر طاكينوشي أحد أهم الخبراء في الجوجوتسو المتخصصين في حركات العصا. وكان شغوفًا بتطوير أسلوبه وقدراته الفنية. لما بلغ سن التقاعد أقام في معبد صغير بإحدى الغابات الجبلية متفرغًا لدراسة أسلوب الهجوم بالعصا. وذلك بالضرب دون هوادة على جذع شجرة مع التنقل برشاقة على جانبيها. وبعد تمكنه من كيفية التنقل السليم والضرب بدقة فائقة مع الربط بين السرعة والقوة، واصل التدريب لساعات متواصلة دون توقف. وفي إحدى الأيام وبعد أن أنهكه التدريب استلقى تحت جذع شجرة فغلبه النعاس. وفي الأثناء تراءى له راهب عجوز ليبين له كيفية التنقل السليم ناصحًا إياه بتقصير عصاه حتى يتمكن من الضرب بدقة وسرعة أكبر. كما بين له كيفية الاستفادة من أخطاء المنافس وكيفية تثبيته ثم اختفى. وفي الحقيقة لم يكن ذلك إلا تفاعلا لعقله الباطن مع خلاصة التجارب المتراكمة في ذهنه. ودون تأخير شرع في تقديم خلاصة تجاربه وتدريسها ليكون تأثير هذه المدرسة على الجوجوتسو واضحا وجليا ولا يقبل الجدل .

المحور الثاني

تقنيات الجودو

1- قاعة الجودو : الدوجو (dojo) :

كما سبق وأن ذكرنا في المحور الأول أن كلمة الدو (do) تعني المسار أو الطريق. أما كلمة الجو (jo) فتعني المكان المخصص. وإذا جمعنا هاتين الكلمتين نحصل على الدوجو ويراد به المكان المخصص لدراسة المسار والمنهج. وهو مصطلح بوذي يستعمل في اليابان للدلالة على المكان المخصص في بعض المعابد البوذية للتأمل والتفكير: قاعة التأمل (دوجو). (dojo)



والقاعة المثالية للجودو تتميز باتساعها واحتوائها على بساط شاسع وفي وسط الجدار المقابل للمدخل عادة ما تعلق بعض الصور لحركات الإسقاط المتميزة والشعارات الرمزية وشجرة الصفصاف وسيف ياباني أو صورة جيقورو كانو. وتتميز هذه القاعة بالهدوء والجدية مما يجعل منها فضاء مفضلا وتميزا للتدريب والبحث الجديين. وتدور التمارين في كنف الصمت والهدوء لا يقطعهما إلا السؤال

والجواب ويكون ذلك بصوت خافت غير مرتفع وغير مقلق للآخرين. كما يحافظ الزائرون بدورهم على الهدوء. مما يساعد اللاعبين على الارتقاء نحو متعة التحكم في النفس.

2- البساط الطاطامي (tatami) :

طاطامي هو مصطلح يطلق في اليابان على الحصيرة أو البساط الذي يغطي أرضية المنزل وهو عادة ما يكون مصنوعا من القطن أو الصوف وفي بعض الأحيان من قصب الأرز. ويغلف غالبا بقماش ناصع اللون. وعادة ما تكون مساحته مترين طولا ومتر عرضا. ومن المهم الإشارة أن الطاطامي تمثل في اليابان وحدة قياس للمساكن كأن يقال مساحة حجرتي 12 طاطامي.

أما في ما يتعلق برياضة الجودو فكانت تستعمل أبسطه مساحتها 1.95م طولا و0.95م عرضا وقدره 0.06م سمكا، مصنوعة من قصب الأرز ومغلّفة بقماش مطاطي. وقد احتكرت اليابان صناعتها وتصديرها إلى بقية دول العالم. وكانت توضع جنبا إلى جنب على أرضية خشبية وتحاط بإطار خشبي لمنع تباعدها عن بعضها.

ثم تطور البساط ليصبح مترا مربعا، وهي الأيسطة المستعملة حاليا. واستبدل قصب الأرز بمكونات صناعية أكثر فاعلية تفي بمتطلبات ممارسة رياضة الجودو، كامتصاص صدمة السقوط والتنقل السهل بأساليب مختلفة في كل الاتجاهات.

3- لباس الجودو الجودوجي (judogi) :

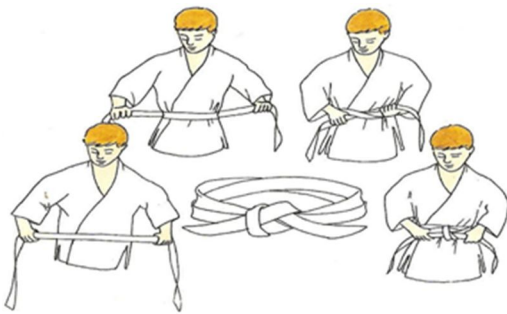
يسمى لباس الجودو الجودوجي أو الكايكوجي (keikogi) . فمصطلح الجودوجي يعني لباس الجودو. أما مصطلح الكايكوجي فيعني لباس التدريب. ويتكون لباس الجودو من سترة وسروال وحزام. ويمثل أداة اللاعبين في التنافس، فبواسطته يقع التحكم في المنافس وذلك بمسكه، وإجباره على التنقل وتثبيتته على ظهره دون التسبب في إذيائه. ويكمل القبقاب لباس الجودو الذي يستعمل في التنقل داخل القاعة وقيادة من نزلات البرد ومحافظة على نظافة الأقدام، إذ أن فوق البساط لا نضع فقط أقدامنا ولكن كل الجسم. وفي بعض الأحيان الوجه.

أ- الطريقة المثالية لارتداء الجودوجي : Judogi

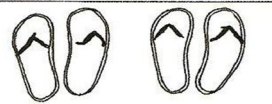
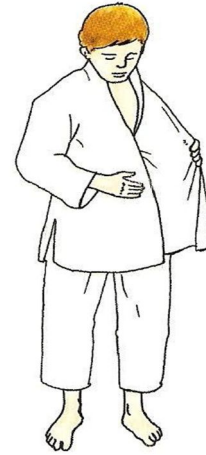
يجب إدخال الخيط في الممر المخصص له من الجانب الأمامي للسروال.



ربط السترة بالحزام بعد تدويرها دائرتين.



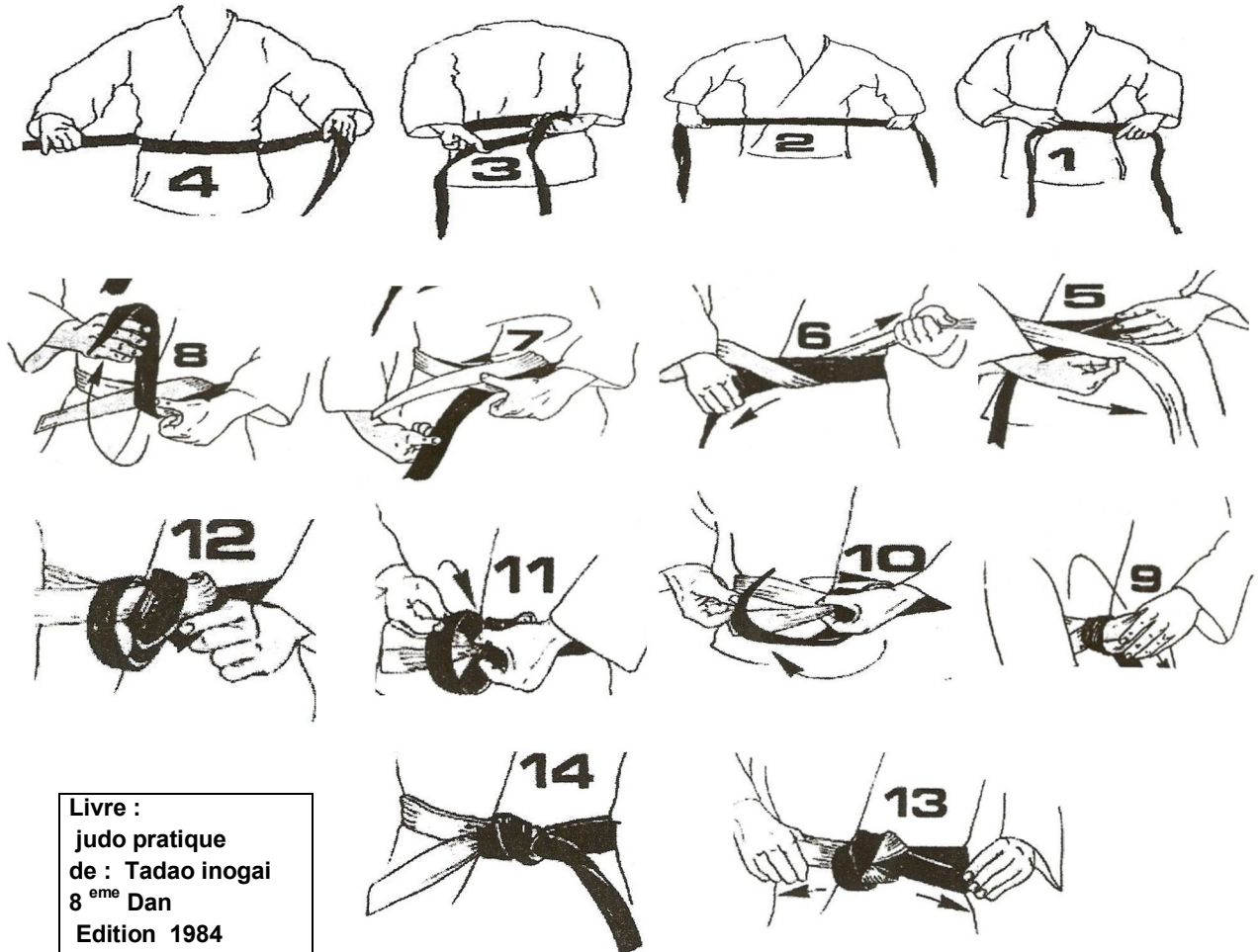
نقوم بوضع الجانب الأيسر من السترة فوق الجانب الأيمن.



وضع الأحذية بجانب حافة البساط بأسلوب منظم.

أ- الطريقة المثالية لربط الحزام.

- 1- يوضع الجانب الأيسر من السترة فوق الجانب الأيمن.
- 2- يوضع الحزام بشكل أفقي على مستوى البطن ويكون الطرف الأيمن أطول قليلا من الطرف الأيسر.
- 3- يتقاطع طرفي الحزام من الخلف.
- 4- يجذب طرفي الحزام نحو الأمام.
- 5- يوضع الطرف الأيسر فوق البطن والطرف الأيمن فوقه.
- 6- يمرر الطرف الأيمن تحت الحزام ثم يسحب نحو الأعلى.
- 7- يمسك الطرف الأيسر باليد اليمنى و يمرر الطرف الأيمن فوقه.
- 8- يضغط على العقدة بإبهام اليد اليسرى ويرفع الطرف الأيسر إلى الأعلى.
- 9- يلف مجموع الحزام بالطرف الأيسر الذي يسحب نحو الأسفل.
- 10- يجلب الطرف الأيسر نحو اليمين.
- 11/12- يمرر بين طرفي الحزام.
- 13/14- يسحب طرفي الحزام إلى الجانبين بشكل مستقيم و أفقي.



Livre :
judo pratique
de : Tadao inogai
8^{eme} Dan
Edition 1984

ج- تسلسل الدرجات:

لا يمثل الحزام في رياضة الجودو أداة ربط السترة فقط، وإنما يمثل الشارة التي ترمز إلى المستوى الفني للملاعب أو درجة الأستاذ. ففي المرحلة الأولى لتعلم الجودو يسمح للملاعب بارتداء حزام أبيض بغية ربط السترة لا غير ويعتبر من المستوى السادس. وفي اليابان يسمى الكيو السادس (6eme kyu). وكلما تقدم في اكتساب المعرفة والتحكم في فنيات الجودو يتطور المستوى أو الكيو تنازليا حتى يصل إلى المستوى الأول أو الكيو الأول.

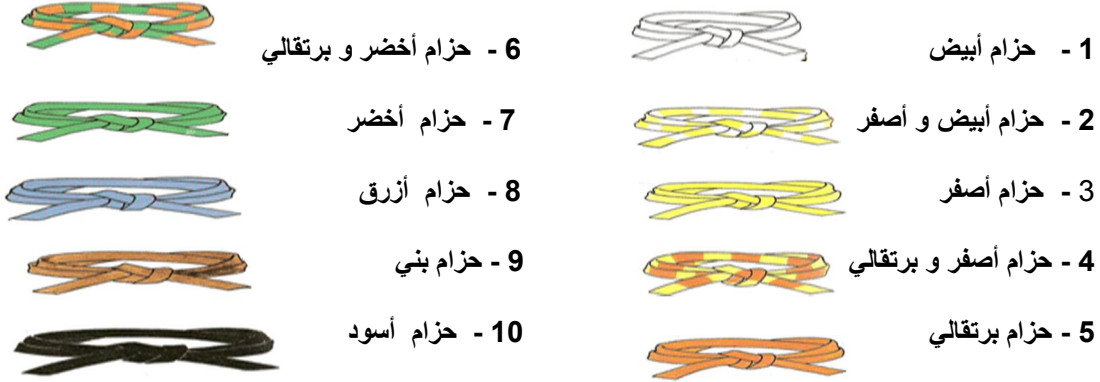
في اليابان يتغير لون الحزام من أبيض إلى بني عند بلوغ المستوى الثالث أو الكيو الثالث أما في أغلب بلدان العالم فيعتمدون طريقة : ميكونوزوكي كاوايشي (Mikonosuke Kawaishi) الذي يرجع له فضل نشر الجودو في فرنسا والبلدان المجاورة لها. فقد اعتمد ألوانا مختلفة في التطور من مستوى إلى آخر وذلك لأسباب بيداغوجية قصد تسهيل مهمة الأستاذ في تدريس الجودو.

عند بلوغ المستوى الأول من الكوكيو (gokyo) (البرنامج التدريجي لتعليم الجودو في اليابان) يمكن للملاعب أن يترشح لاجتياز امتحان الحصول على الحزام الأسود درجة أولى أو الدان الأول وهي أولى درجات المدرس أو المدرب في الجودو. أما عند الدان السادس فيتغير لون الحزام إلى أحمر و أبيض ثم أحمر عند الدان الثامن وأخيرا يصبح أبيض عريضا عند الدان الثاني عشر.

ج/1- التسلسل الياباني:

| اللون | الاسم باليابانية | الدرجة |
|---|--------------------------|------------------|
|  | روكيو (rokkyu) | الكيو السادس |
| | قو كيو (go kyu) | الكيو الخامس |
| | شيكيو (shikyu) | الكيو الرابع |
|  | سانكيو (sankyu) | الكيو الثالث |
| | ني كيو (ni kyu) | الكيو الثاني |
| | إك كيو (ik kyu) | الكيو الأول |
|  | شو دان (sho dan) | الدان الأول |
| | ني دان (ni dan) | الدان الثاني |
| | سان دان (san dan) | الدان الثالث |
| | يو دان (yo dan) | الدان الرابع |
|  | قو دان (go dan) | الدان الخامس |
| | رو كو دان (ro ku dan) | الدان السادس |
| | شيشي دان (shi chi dan) | الدان السابع |
|  | هاشي دان (hachidan) | الدان الثامن |
| | كو دان (kudan) | الدان التاسع |
| | جو دان (judan) | الدان العاشر |
| | جويشي دان (juichidan) | الدان الحادي عشر |
| حزام أبيض عريض | جونبي دان (junidan) | الدان الثاني عشر |

ج/2 - التسلسل الفرنسي:



صور: Didier Janicot- Gilbert pouillart
LE JUDO Edition MILAN 1997

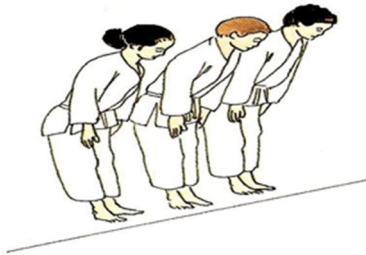
Le nouveau guide Marabout du judo
LUIS ROBERT. Avril 1983

4 - المبادئ الأولية للجودو :

1 - التحية :

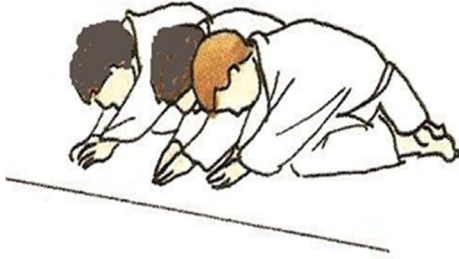
تعطى أهمية كبيرة للتحية في الجودو فبها يبدأ وبها ينتهي. وخلال التمارين ينبغي على اللاعب أن يحترم خصمه و يقدره ويحافظ على كرامته وعزته. وتؤدي التحية وقوفا كما تؤدي جلوسا. فقبل المباراة على اللاعب ترتيب ثيابه ثم يؤدي التحية على نحو صحيح وفي وقار.

1/ أ- التحية من الوقوف (ريدزوري) (ritzurei) :



تكون التحية من وضعية الوقوف المستقيم على النحو التالي: اليدين ممدودتان طبيعيا على جانبي الجسم والقدمان ملتصقان وأطراف الساق منفرجان قليلا نحو الخارج. ثم ننثى الجذع نحو الأمام بما يقارب ثلاثين درجة. نتوقف ما يقارب الثانية ثم نعود إلى وضعية الوقوف المستقيم.

1 / ب- التحية من الجلوس (زاري) (zarei) :



من وضعية الوقوف السابقة نسحب الساق اليسرى نحو الخلف ونضع الركبة اليسرى على مستوى القدم اليمنى دون ثني أصابع الساق. وتضل اليد اليسرى ممدودة من الجانب في حين توضع اليمنى على مستوى الفخذ الأيمن مع المحافظة على استقامة الجذع. بعد ذلك نقوم بثني الركبة اليمنى باتساع بين الركبتين يعادل تقريبا القبضتين، وأصابع الساقين متقاطعين.

أما اليدين فتوضعان فوق أعلى الفخذين متجهتين قليلا نحو الداخل. ومن هذه الوضعية نقوم بثني الجذع نحو الأمام مع المحافظة على استقامته ونقوم بزحقة اليدين فوق الفخذ ونضعها فوق البساط والأصابع متجهة قليلا نحو الداخل. نتوقف ما يقارب الثانية ثم نعود إلى وضعية الجلوس السابقة.

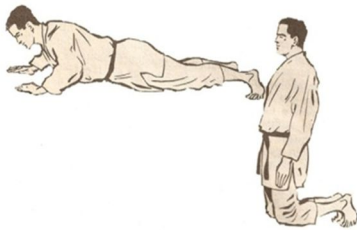
2 - حركات السقوط (اليوكيمي) (ukemi) :

كثيرا ما يردد في الجودو المقولة التالية (لكي تتمكن من فنيات الجودو، لا بد أن تتمكن وتتقن حركات السقوط) إذ لا يمكن أن نتعاطى الجودو وعند أول سقوط نصاب. فكيف يمكن أن نمارس مثل هذا النشاط الرياضي حيث أننا نرمى ونسقط في اتجاهات مختلفة باستمرار دون التحكم في وضعيات السقوط السليم؟

لذلك فمن المنطق أن يدرس جوقورو كانوا أفضل أساليب السقوط عند وضعه حركات الرمي الأولى فكما استنبط حركات للرمي في كل الاتجاهات، استنبط فنيات للسقوط في اتجاهات مختلفة وهي السقوط الأمامي والسقوط الخلفي والسقوط الجانبي وسقوط بالدرجة الأمامية.

وتتمثل المبادئ الأساسية للسقوط في عدم تجنبه وإنما الانقياد بليوننة مع المحافظة على ارتخاء العضلات ومحاولة امتصاص رجة الاصطدام على البساط بتوسيع قاعدة السقوط والضرب باليد.

2/أ- السقوط الأمامي : (ماي يوكيمي) (mae-ukemi):



السقوط الأمامي هو أبسط طرق السقوط، فعند فقداننا للتوازن نحو الأمام وقبل أن نلمس البساط بقليل نمد الذراعين بليوننة ويكون أول تماس مع البساط باليد حيث يقع امتصاص ثقل السقوط تدريجيا بثني المرفق.

2 /ب- السقوط الخلفي (يوشيرو يوكيمي) (ushiro-ukemi):

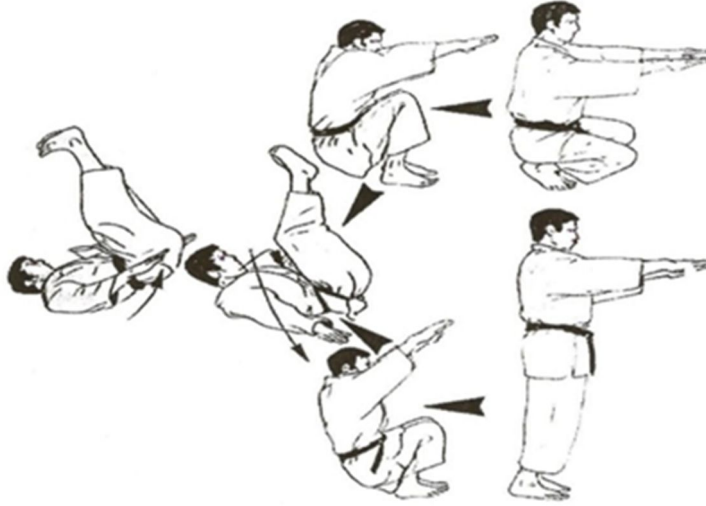
اليوشيرو يوكيمي هي فنيات السقوط إلى الخلف أي عندما يفقد الجسم توازنه في اتجاه الخلف.

فكيف يتم ذلك؟

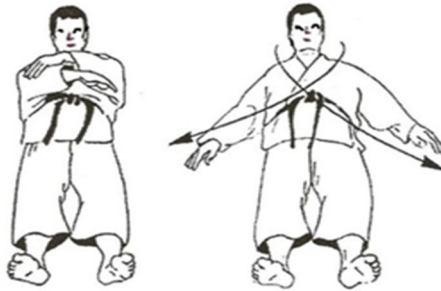
- نطلق من وضعية الوقوف الطبيعي واليدين ممدودتان أفقياً.
- نثني الركبتين تدريجياً حتى نصل إلى وضعية القرفصاء.
- نقوم بالتدحرج نحو الخلف مع تقويس الظهر وتركيز النظر إلى عقدة الحزام.
- عند اقتراب الظهر من البساط نضرب بقوة بكف اليد والذراعان مستقيمان على

مستوى

زاوية تقدر تقريباً بثلاثين درجة بالنسبة إلى الجسم. ويجب تجنب ارتطام الرأس بالبساط بتركيز النظر نحو عقدة الحزام.

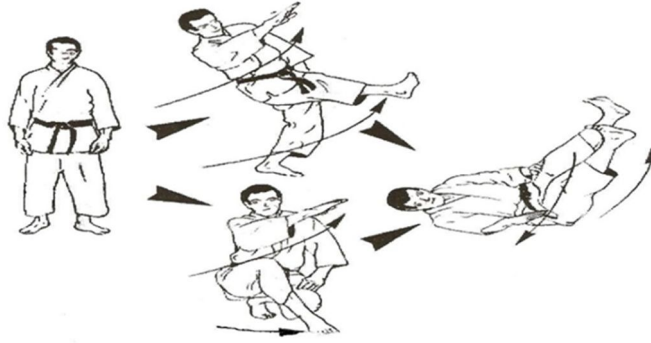


التدرج البيداغوجي من وضعية الإستلقاء على الظهر إلى وضعية الوقوف



2/ج- السقوط الجانبي (يوكو يوكيمي) (yoko-ukemi) :

- اليوكو يوكيمي هي فنيات السقوط الجانبي أي عندما يفقد الجسم توازنه نحو اليمين أو اليسار. ويكون ذلك من وضعية الوقوف بـ:
- رفع الذراع الأيمن إلى الأمام مع تركيز النظر على عقدة الحزام ثم تُرحلق القدم الأيمن إلى الأمام.
 - القيام بالثني التدريجي للساق اليسرى إلى أن يقترب الردف الأيمن من القدم الأيسر مع مواصلة زحلقة الساق اليمنى.
 - ترك الجسم يهوي نحو اليمين وعند التماس مع البساط يُضرب باليد اليمنى على مستوى زاوية تقدر تقريبا بثلاثين درجة بين الذراع والجسم.
 - للقيام باليوكو يوكيمي على الجانب الأيسر علينا بكل بساطة قلب هذه المراح نحو اليسار.



2/د- سقوط التدرج الأمامي (ماي موار يوكيمي) (mae-maware-ukemi) :

- الماي موار يوكيمي هي أكثر حركات السقوط جمالا والأكثر استعمالا عندما يفقد الجسم توازنه نحو الأمام. ويكون ذلك من وضعية الوقوف بـ:
- تقديم الساق اليمنى ثم ثني الساقين معا ووضع كف اليد اليسرى فوق البساط وعلى مستوى اليد اليمنى في وضعية تتشابه بعض الشيء مع وضعية الانطلاق في سباق المائة متر.
 - وضع كف اليد اليمنى فوق البساط بين الرجل اليمنى واليد اليسرى الأصابع متجهة إلى الخلف نحو الداخل.
 - التدرج نحو الأمام مع تكوير الظهر والرأس متجه نحو الداخل بين الكتفين.
 - التدرج نحو الأمام على اليد ثم الكتف وعند التماس بين الظهر والبساط يضرب باليد اليسرى بكل قوة.
 - تنتهي الماي يوكيمي بوصول الساقين ممدودتان ومنفرجتان قليلا إلى البساط.

للقيام باليوكو يوكيمي على الجانب الأيسر علينا بكل بساطة قلب هذه المراحل نحو اليسار.

البرنامج التطبيقي لتلاميذ السنة الأولى

| التوجهات المنهجية | مقاييس النجاح | ظروف الإنجاز | القدرات | السنة 1 |
|--|--|---|---|---|
| <p>- طرح وضعيات بيداغوجية ذات صعوبات مختلفة وحث المتعلمين على البحث وإيجاد الحلول الفنية والتكتيكية الملائمة.</p> <p>- اختيار ومناقشة الحلول المقدمة من قبل المتعلمين وتعديلها وتطويرها.</p> | <p>- إيجاد الحلول الملائمة حسب ردة فعل المنافس .</p> | <p>تقديم وضعيات بيداغوجية تهدف إلى :</p> <p>- اكتشاف الوضعيات المناسبة للإسقاط بحركات اليد والحوض.</p> <p>- إكتساب القدرة على الدفاع ضد حركات اليد والحوض</p> | <p>- تطوير قدرة المتعلم على إسقاط المنافس بحركات اليد والحوض.</p> <p>- تطوير قدرة المتعلم على ربط و إدماج حركات اليد وحركات أخرى في اتجاهات مختلفة.</p> | حركات الإسقاط |
| <p>- طرح وضعيات تمكن المتعلم من انجاز هذه الحلول بتمارين الأوتشيكومي .</p> <p>- يوكو سايكو كايكو .</p> <p>- روندوري .</p> | <p>- تثبيت المنافس في وضعية الأوسايكومي انطلاقا من الوضعيات التالية :</p> <p>بين الساقين .</p> <p>المنافس على بطنه .</p> <p>المنافس في وضعية الارتكاز الرباعي.</p> <p>- تثبيت المنافس في وضعية الأوسايكومي لمدة 20 ثانية .</p> | <p>- طرح وضعية مشكل تهدف الى تمكين المتعلم لإيجاد الحلول الملائمة للتخلص من وضعيات التثبيت المختلفة.</p> | <p>- تطوير قدرة المتعلم على تثبيت المنافس في وضعية الأوسايكومي معتمدا على الحركات الأساسية للتثبيت.</p> <p>- تطوير القدرة على التخلص من مختلف وضعيات التثبيت.</p> | الحركات الأرضية |
| <p>- تحسين قدرة المتعلم على انجاز هذه الحلول بتمارين : الأوتشيكومي .</p> <p>- يوكو سايكو كايكو .</p> <p>- روندوري .</p> | <p>- سرعة الربط الناجع بين حركات الإسقاط و التثبيت.</p> | <p>- طرح وضعية مشكل تمكن المتعلم من إيجاد الربط بين الإسقاط والتثبيت الأرضي.</p> | <p>- تطوير قدرة المتعلم على الربط بين حركات الإسقاط وحركات التثبيت أوسايكومي وازا .</p> | الربط بين حركات الإسقاط و الحركات الأرضية |
| <p>- الحرص على تطوير مهارات المتعلم من خلال حركات الكطا.</p> | | | <p>- تطوير قدرة المتعلم على الإنجاز السليم لمجموعات حركات اليد والحوض والرجل باعتماد مراجع الجامعة الدولية للجودو nage no kata</p> | الكطا |

ناکي - نو - کطا (تي - وزا)
NAGE-NO-KATA "TE-WAZA"

Uki-Otoshi



Ipon- Seoi-Nage

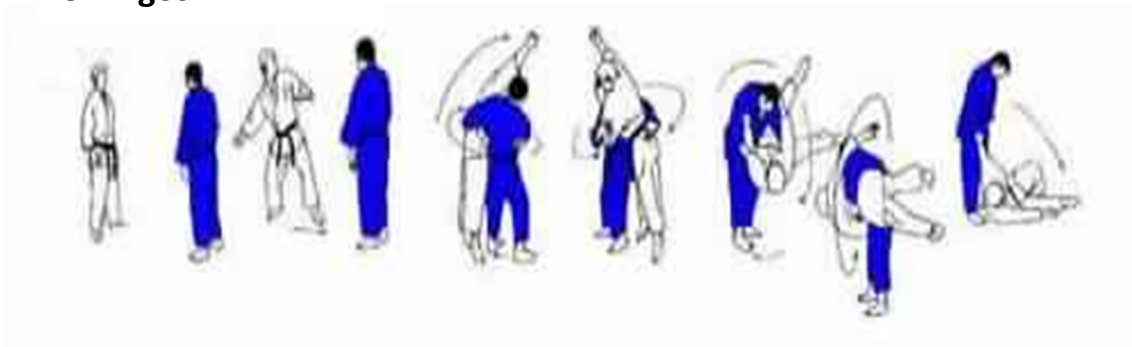


Kata-Guruma

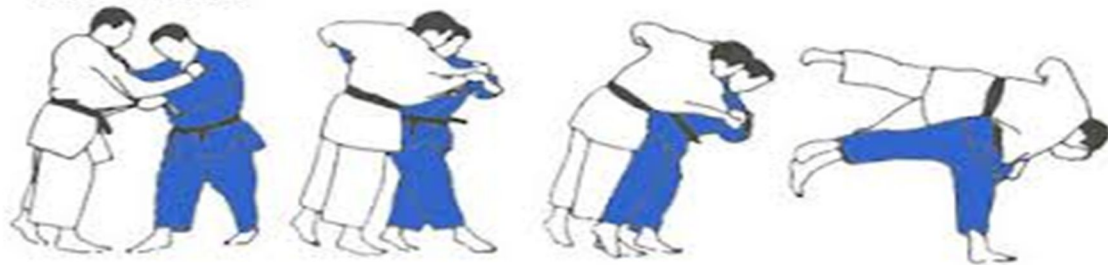


ناکي - نو - کطا (کوشي وزا)
NAGE-NO-KATA "KOSHI-WAZA"

Uki - goshi



Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



ناكي - نو - كطا (اشي وزا)
NAGE-NO-KATA "ASHI-WAZA"

Okuri-Ashi-Barai



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata

