



السنة الثانية

2

البرنامج النظري للسنة الثانية

المحور الأول

تاريخ الجودو

1 - ما قبل التأسيس :

مثلت هذه المدارس الثلاث المحور الأساسي لحركات الجوجوتسو وأسرارته إلا أنه ضل يتأثر بمختلف فنون القتال الأخرى وخاصة منها الصينية التي وصلت اليابان خلال القرن الخامس ميلادي عبر كوريا، في تلك الحقبة من الزمن كان نظام الحكم عسكريا إقطاعيا يرأسه الإمبراطور حيث كانت البلاد مقسمة إلى مجموعة من المقاطعات تسمى الشوكان كما كانت التركيبية الاجتماعية مقسمة إلى مجموعة من الرتب أهمها الدوميو (**daymios**) وهم كبار ضباط الجيش وهذا وفر للجوجوتسو ومختلف فنون القتال الأخرى إطارا جيدا لمزيد التطور خاصة وأن اليابان تشهد حروباً أهلية متكررة ومتواصلة فقد حاولت كل مدرسة الاحتفاظ قدر المستطاع بأسرارها واقتصر التدريس على الأسلوب الشفوي إذ يمكن لصديق اليوم أن يصبح عدو الغد ليضل الجوجوتسو يتطور ويساير متطلبات ذلك العصر إلى أن تولى الإمبراطور موتسوهيتو (**Mutsu-Hito**) الحكم خلال سنة 1867م.



تمكن الإمبراطور موتسوهيتو من إخماد الحروب الأهلية التي كادت تمزق أوصال البلاد ليستتب الأمن، كما تأثرت اليابان بالثورة الصناعية الغربية لتصبح إحدى أهم الأقطاب الصناعية والاقتصادية في العالم . ونتيجة لذلك تم التخلي عن كل ما يرمز للفترات السابقة. وكانت فنون القتال من أبرز ما تأثر بذلك، إذ أصبح يُنظر إليها بازدراء واستهتار واعتبارها شكلاً من أشكال التخلف خاصة وأنها بدأت تفقد مكانتها منذ أن أدخل البحارة البرتغاليون الأسلحة النارية لليابان خلال القرن السادس عشر إذا بدأت فنون القتال تضمحل تدريجياً.

وفقد الجوجوتسو مكانته وأصبحت ممارسته مقتصرة على بعض الهواة في مدارس فنون القتال التي حاول بعض المتقاعدين من الساموراي المحافظة عليها و كاد الجوجوتسو أن يندثر لو لم يُعد له جيقورو كانو (Jigoro Kano) مجده ، فمن هو هذا الرجل و كيف أمكن له ذلك؟



2 - جوقورو كانو مؤسس الجودو :

اختلفت المصادر التاريخية حول تاريخ ولادته بين سنة 1860م و 1863م ولكن الأرجح أن يكون التاريخ الحقيقي لولادته حسب ما ورد في بعض المصادر التاريخية للكودو كان هو 14 أكتوبر 1860م بمدينة ميكاج (Mikage) الكائنة بمقاطعة هيوقو (Hyogo) وهو الابن الثالث لجيروساكو ماريشيبا كانو (Jirosaku Mareshiba Kano) الذي كان خبيرا ماليا بالميناء البحري لشوقونات طوكوكوا (Shogunat Tokugawa).

وكان ضعيف البنية إذ لا يتجاوز طوله 1,5م و يزن 48 كغ. وعندما بلغ السادسة عشر من عمره قرر أن ينمي قدراته البدنية وذلك بممارسته رياضة البيسبول والجمباز ورياضة التجديف إلا أن ضعف بنيته الجسدية حالت دون ذلك وكان يُهزم كلما اضطر للمصارعة والتشاجر مع الطلبة مما يسبب له حرجا وإهانة خاصة وأن والده ساموراي.

خلال سنة 1877م قرر تعلم الجوجوتسو بمدرسة تانجين- شينيو- راي (Tenjin-Shinyo-Ryu) التي كانت مختصة في أسلوب مدرسة الصفصاف و كان أول معلمه هاشي نوسوكي فوكودا (Hachi-nosuke-Fukuda) الذي توفي سنة 1879م ليرث جوقورو معظم أرشيفه وينتقل بعد ذلك إلى إحدى المدارس المتفرعة عن مدرسة تانجين - شينيو - راي و التي يشرف عليها المعلم إزو (Iso). وكان جوقورو يتابع دراسته وفي الوقت نفسه يبذل قصارى جهده في سبيل تطوير قدراته البدنية والفنية حتى تمكن من بلوغ منصب نائب مدير المدرسة ، إلا أنه بعد وفات إزو وجد نفسه من جديد دون معلم، فحاول مواصلة التدريب بالاعتماد على المراجع التي تحصل عليها.



ثم قرر الانضمام إلى مدرسة كيتو (Kito) بعد لقاء جمعه بصاحبها ليكوبو (Likubo) وهو أحد المختصين في المصارعة بالملابس المدنية والأسلحة البيضاء. وبعد فترة شرع في تأليف أسلوبه المميز الذي أطلق عليه اسم الجودو دون أن ينقطع عن التدريب تحت إشراف ليكوبو حتى سنة 1885م .

خلال شهر فيفري من سنة 1882م أقام جوقورو كاتو بمعبد أيشوزي (Eishosi) لينشئ أول قاعة للجودو عرفها التاريخ صحبة مجموعة من تلاميذه وخادمة عجوز، ليشرع بكل شغف في وضع اللمسات الأولى لأسلوب جديد هدفه التربية البدنية والذهنية متأثراً بالغرب وخاصة بالمبادئ الأولمبية المعاصرة التي أحيها الفرنسي بيار ديكيوبارتان خلال ثمانينات القرن التاسع عشر، ومحافظاً على التقاليد اليابانية من خلال الجوجوتسو. فاختار الحركات التي تتماشى والأهداف السامية لهذا الأسلوب، وتخلّى عن تلك التي يعتبرها خطيرة قد تهدد سلامة ممارسيها. وأنشأ بعض الحركات الجديدة مطوّراً حركات السقوط.

كما رأى أن لباس الساموراي التقليدي غير مناسب وقد يسبب الأذى عند التدريب فتخلّى عنه و استبدله بلباس يعتمد مقاييس جوقورو كاتو تساعد على ممارسة الجودو.



3 - الكودوكان (Kodokan)

سميت مدرسة جوقورو كانو للـج دو الكودوكان أي مدرسة المسار أو مدرسة الطريق وهذا ما جعل اسم الجودو يرتبط بالكودوكان وذلك أسوة بباقي فنون القتال التي كثيرا ما تنسب لمدارسها ، فأصبح يلقب بالجودو كودو وكان .

أما أول التلاميذ الذين انضموا للكودوكان فهو طوميـطا (Tomita) وكان ذلك يوم 5 جوان 1882 ثم هيـكوشي ، ناكاجيـما، أريـما، ماتسويوكا، أمانوكاي (Higushi , Amano Kai , Nakajima , Arima, Matsuoka , Shiro Saigo) . هذا الأخير سوف يصبح البطل الذي لا يهزم و الذي سوف ينتزع عديد البطولات من المنتمين لمدارس الجوجوتسو القديم. كانت أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة فكان جوقورو كانو بمثابة الأب الراعي وكانت هذه المرحلة مشوقة رغم الإمكانيات المحدودة. إذ لم يكن البساط يتجاوز العشرين مترا مربعا وبدأ الكودوكان يتطور و يذيع صيته شيئا فشيئا.



خلال سنة 1883 م انتقل الكودوكان إلى أحد مخازن دور النشر لتتسع مساحة البساط وتتجاوز 40 مترا مربعا. بعدها بسنتين تمكن جوقورو من تأسيس قاعته الخاصة حيث بلغت مساحة البساط ما يقارب 80 مترا مربعا، لتبتدئ مرحلة المنافسة خلال سنة 1886م. حيث كانت تنظم مناظرة بين مختلف مدارس الجوجوتسو ليُنتدب الفائزون لتدريس رجال الشرطة، والتي فاز بها تلامذة الكودوكان المتميزين سايكو و يوكوياما اللذان لفتا انتباه الحاضرين لتزداد شهرة الجودو ويتضاعف عدد الراغبين في تعلمه وتفتح فروع للكودوكان بمختلف أنحاء اليابان منها نيراياما، إداجيما و كيوطو. و ضل الكودوكان يجني الانتصار تلو الانتصار دون هزيمة إلى أن حدث ما لم يكن في الحسبان. إذ تمكن أحد لاعبي الجوجوتسو ويسمى طانابي (Tanabé) من هزيمة أحد لاعبي الجودو وذلك بسحبه أرضا و في لمح البصر وتمكن من خنقه حتى أغمي عليه. فكانت تلك ضربة موجعة للجودو ودرسا قاسيا لجوقورو فقرر تطوير الحركات الأرضية وفرض على تلاميذه إتقانها وإعطاءها نفس أهمية الحركات الوقوفية ليكون بذلك قد وضع اللمسات الأخيرة للجودو.



المحور الثاني

تقنيات الجودو

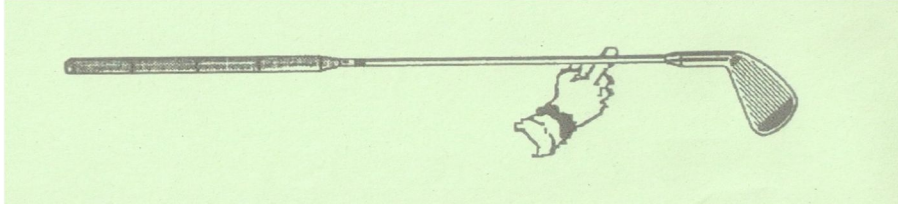
1 - فقدان التوازن و علاقته بالإسقاط :

إذا إتخذ المنافس وضعا غير سليم يصبح من السهل إسقاطه، إنه الوضع الذي فقد فيه الجسم توازنه. ويدعى هذا الوضع الكوزوشي (حالة فقدان التوازن). والتوازن الفزيائي يخضع لمجموعة من المعطيات متشابكة العلاقات أهمها مركز ثقل الجسم وقاعدة الارتكاز.

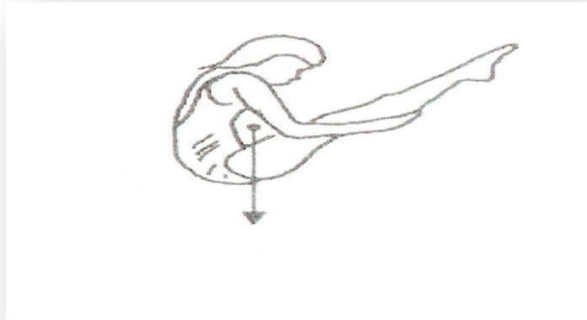
أ - مركز الثقل:

مركز الثقل هي النقطة التي تكون فيها كمية المادة متساوية من كلا الجانبين.

الملاحظة الأولى: يمكن أن لا يكون مركز الثقل في نقطة الوسط من الجسم.

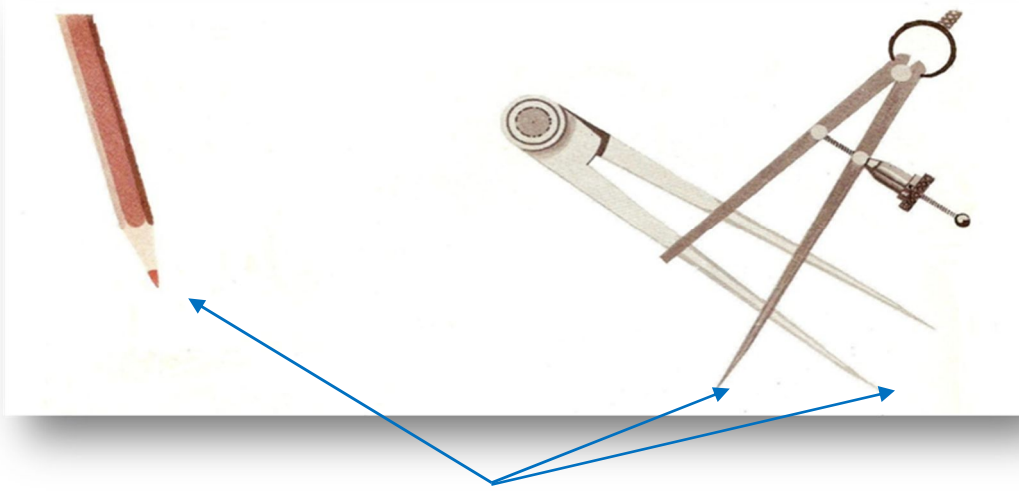


الملاحظة الثانية: يمكن لمركز الثقل أن يتواجد خارج الجسم.

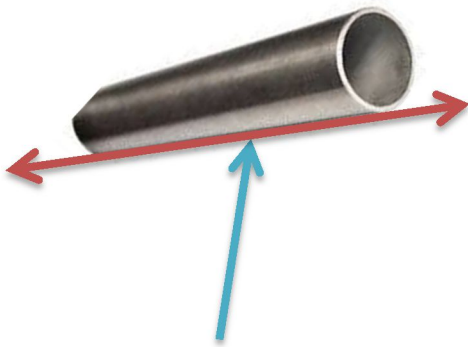


ب - قاعدة الارتكاز:

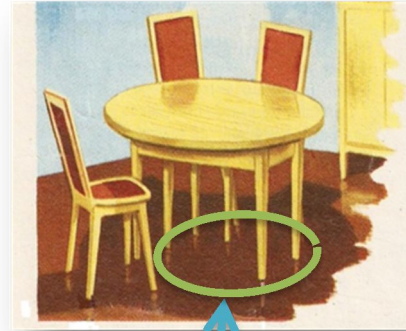
قاعدة الارتكاز هي المنطقة التي تحددها نقاط الارتكاز للجسم حيث يمكن أن تكون نقطة ، خط أو سطح.



نقطة الارتكاز



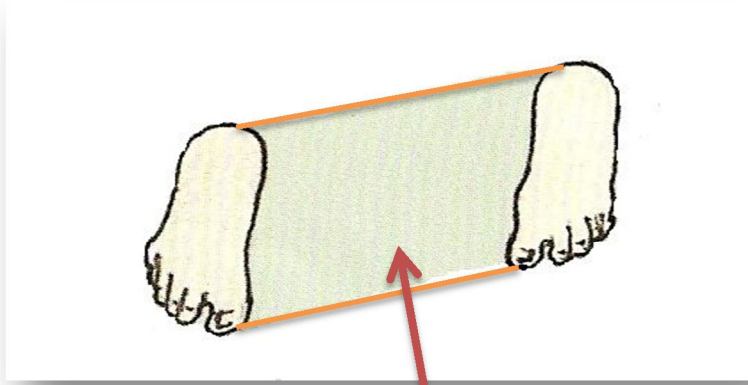
خط الإرتكاز



سطح الارتكاز

ج - قاعدة الارتكاز لدى الإنسان:

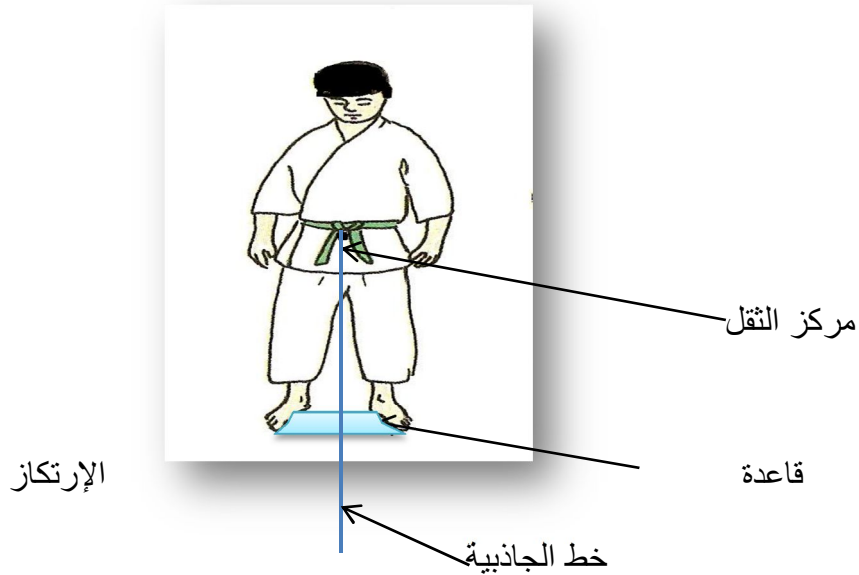
تقوم قاعدة الارتكاز عند الإنسان على شكل سطح مستو في منطقة ما بين الساقين يحدها من الأمام والخلف خطان متوازيان يمران بالقدمين والأصابع.



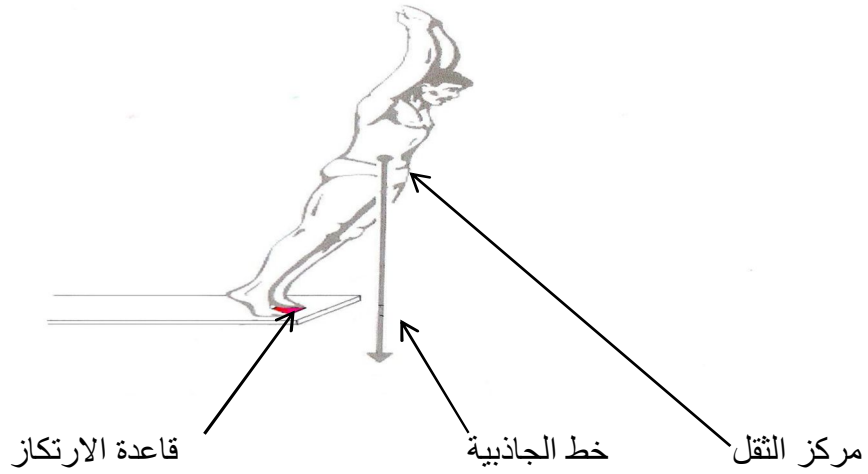
قاعدة الارتكاز لدى الإنسان

د - التوازن لدى الإنسان :

يكون جسم الإنسان متوازنا حين يستقر خط الجاذبية لمركز الثقل وسط قاعدة الارتكاز.



يقوم مركز الجاذبية لجسم الإنسان الواقف في منطقة البطن تقريبا. فحين يُرسم خط من مركز الجاذبية ويمر وسط قاعدة الارتكاز القائمة عند ملتقى الساقين يكون الجسم ثابتا. ويسقط الجسم عندما يترنج إلى الأمام أو إلى الخلف أو إلى الجانبين أي عندما يبتعد خط الجاذبية عن قاعدة الارتكاز.



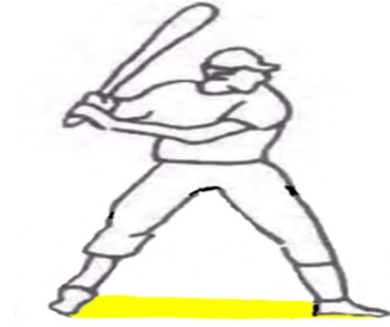
يتحكم الإنسان في توازنه رغم تأرجح مركز الثقل وذلك بوضعه إحدى القدمين في الجهة التي يميل إليها مركز الثقل. لذلك فإن وضع الجسم يبدو غير متوازن. ولكن يمكن للجسم أن يحفظ توازنه إذا أمكن اتخاذ الخطوات المناسبة قصد تغيير وضعية قاعدة الارتكاز بشكل يكون مرور خط الجاذبية وسطها.

هـ - مقاييس التوازن :

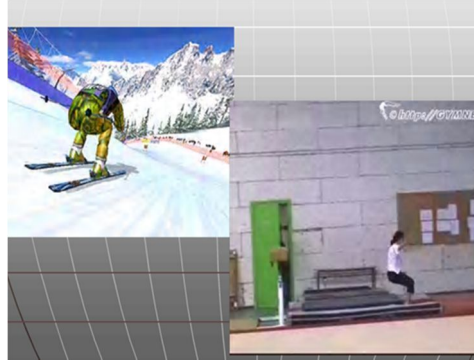
كلما اتسع مركز الارتكاز كلما كان التوازن أكثر رسوخا



إذا قمنا بتوسيع قاعدة الارتكاز في اتجاه قوة زعزعة التوازن يزداد التوازن رسوخا



كلما اقترب مركز الثقل من الأرض كلما كان التوازن أكثر استقرارا



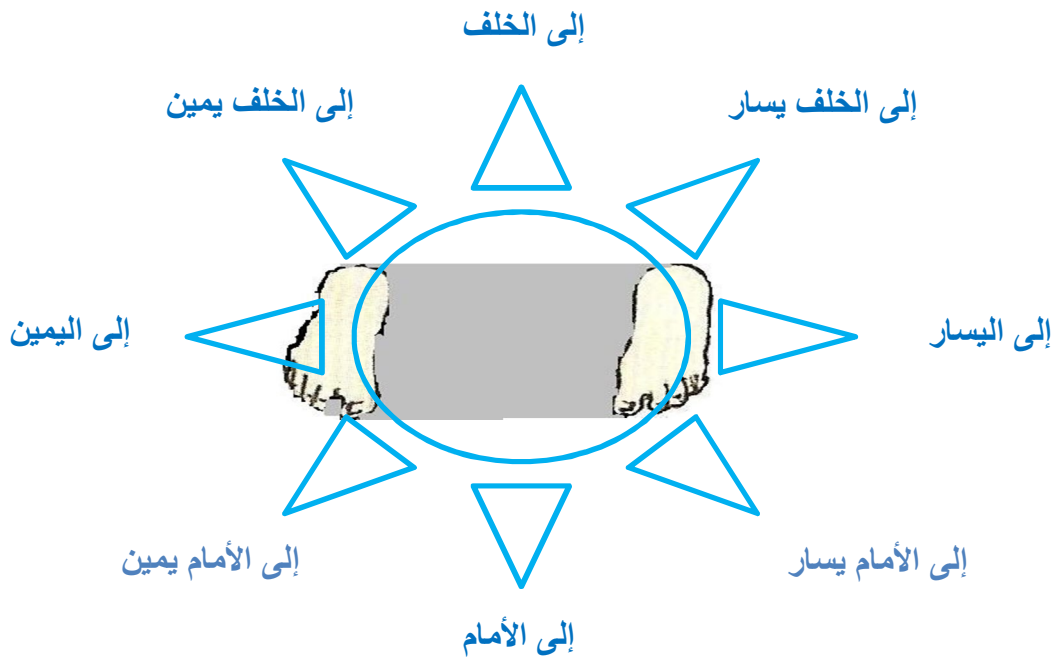
كلما ازداد ثقل الجسم كلما صعبت زعزعة توازنه



و - زحزحة التوازن :

يكون الجسم معرضا لفقدان التوازن إذا خرج خط مركز الثقل من قاعدة الارتكاز ويفقد التوازن تماما في ثمانية اتجاهات يحددها الخط الذي يقسم الخط الرابط بين القدمين بزواوية مستقيمة وهي الأمام والخلف واليمين واليسار وإلى الأمام يمينا وإلى الخلف يسارا وإلى الخلف يمينا وإلى الأمام يسارا.

متى خرج خط مركز الثقل من قاعدة الارتكاز فإن الجسم يفقد توازنه حتى لو كان في وضع الدفاع أي حين يكون الجسم ثابتا والقدمان مفتوحتين ومركز الثقل منخفضا.



ز - مبدأ البوصلة :

كما هو الحال في رفاص البوصلة كلما اندفع الجزء الممغنط في اتجاه الشمال المغناطيسي اتجه الجزء المقابل في الاتجاه المعاكس كذلك يندفع الجسم غير المتوازن إلى الاتجاه المعاكس في محاولة لاستعادة توازنه. لذلك لو أردنا مثلا إخلال توازن المنافس إلى الأمام، توجب علينا أولا إثارة المنافس بمحاولة إخلال توازنه إلى الخلف ثم نستغل ردة فعله المعاكسة لاستعادة توازنه فنخلل توازنه إلى الأمام ونقوم بإسقاطه بسرعة .



مثال: نقوم بإثارة المنافس بدفعه إلى الخلف حتى نجبره على القيام بردة فعل إلى الأمام وبسرعة نقوم بإسقاطه إلى الأمام بحركة موروطي سيوانكي.

2 - مجموعات الحركات الفنية للجودو

يحتوي الجودو على العديد من الحركات والفنيات التي تنقسم في مجملها إلى قسمين أساسيين النافي وزا والكتامي وزا.

أ - نافي وزا. (Nage waza)

النافي وزا هي حركات الإسقاط التي تهدف إلى إسقاط المنافس أو طرحه أرضاً. وفي النافي وزا تصنف الحركات باعتماد العضو الرئيسي للجسم الذي أستعمل لإسقاط المنافس كحركات اليد أو حركات الحوض أو حركات الساق أو أي أسلوب أعتمد في الإسقاط كحركات التضحية.

- حركات اليد: (تي وزا) (Te waza) :

هي الحركات الفنية التي تستعمل فيها اليد و الكتف كعضو أساسي من الجسم قصد إسقاط المنافس. مثال :



موروتي سيوانكي
morote seoi nage



إبون سيوانكي
Ipon seoi nage

- حركات الحوض: (كوشي وزا) (Kochi waza) :

هي الحركات الفنية التي يُستعمل فيها الحوض كعضو أساسي من الجسم قصد إسقاط المنافس. مثال :



تسوري كومي كوشي
tsuri komi goshi



هاراي كوشي
harai goshi



أوكوشي
O goshi

- حركات الساق : (آشي وزا) (Ashi waza) :

هي الحركات التي تُعتمد فيها الساق كعضو أساسي من الجسم قصد إسقاط المنافس.
مثل :



ساسايي تسوري كومي آشي
sasae tsuri komi ashi



دي آشي باراي
de ashi barai



هيزا كوروما
hiza guruma

- حركات التضحية الأمامية : (ماي سوتيمي وزا) (Mae sutumi waza) :

هي الحركات التي يضحى فيها بالسقوط حيث يكون طوري متموضعا أمام أوكاي قصد
إفقاذه توازنه ثم إسقاطه مثل :



سومي كائشي
sumi gaeshi



أورا ناكي
ura nage



تومو ناكي
tomo nage

- حركات التضحية الجانبية : (يوكو سوتيمي وزا) (yoko sutumi waza) :

هي الحركات التي يضحى فيها بالسقوط حيث يكون طوري متموضعا بجانب أوكاي
قصد إفقاذه توازنه ثم إسقاطه . مثال :



يوكو أوتوشي
yoko otoshi



أوكي وازا
uki waza



يوكو كاي
Yoko gake

ب - كاتامي وزا. (Katame waza) :

الكاتامي وزا هي مجموعة الحركات التي تستعمل خلال التشابك في وضعية المنافسة على الأرض. وتنقسم بدورها إلى ثلاث مجموعات تصنف حسب هدف الحركة: وهي حركات التثبيت على الظهر أو الأوسايكومي وزا (osei komi waza) وحركات تثبيت المرفق أو حركات الكانسوتسو وزا (kansetsu waza) وحركات الخنق أو الشيمي وزا (shime waza).

- حركات (الأوسايكومي) (osei komi waza) :

هي الحركات التي تهدف إلى تثبيت المنافس في وضعية الامتداد على ظهره فوق البساط و التحكم في حركته لمدة محددة من الوقت. مثال :



كاطا كاتامي
kata gatame



كامي شيو كاتامي
kami shiho gatame



هون كيزا كاتامي
Hon gesa gatame

- حركات (الكانسوتسو وزا) (kansetsu waza) :

هي الفنيات أو الحركات التي تهدف إلى إجبار المنافس على الاستسلام على إثر تثبيت المرفق في وضعية تسبب له الألم. مثال :



Ude-garami

يودي كارامي



Udehishigi-hizagatame

هيزا كاتامي



Udehishigi-juji-gatame

جوجي كاتامي

- حركات (شيمي وزا) (shime waza) :

هي الفنيات أو الحركات التي تهدف إلى خنق المنافس . مثال :



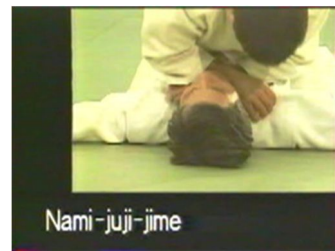
Ryote-jime

ريوتي جيمي



Tsukomi-jime

تسوكومي جيمي



Nami-juji-jime

نامي جوجي جيمي

3 - الطرق الأساسية للتدريب في رياضة الجودو

سوف نقوم في هذا المحور بدراسة التمارين الأساسية والمميزة لرياضة الجودو وهي متعددة ومختلفة الصعوبات والدرجات وتطبق من قبل اللاعب منفردا أو مع زميل. وكلها تتجه نحو الهدف نفسه وهو الاستعداد لخوض المباريات.

أ - التاندوكو رانشيو . (Tandoku-Renshyu)

هو نوع من التمارين الانفرادية حيث يقوم اللاعب بإعادة هجومه في الفراغ وهو يتخيل خصمه متخذا وضعية معينة. وهذا النوع من التمارين يعتبر أساسيا إذ أنه يمكن اللاعب من اكتساب السرعة والإحساس بالمكونات الفنية للحركة كما يساعد على تطوير آلية الهجوم. هذا إلى جانب أن هذا النوع من التمارين يساهم في تحسين التحكم في التوازن.

ب - الأوتشي كومي (Uchi-komi) :

يمكن ترجمة هذا المصطلح بالعودة إلى الداخل أو الدخول إلى الداخل حيث يقوم طوري بتكرار الهجوم أو تسلسل الهجوم على أوكاي وهو ثابت أو في حالة التنقل. يساعد هذا التمرين على اكتساب وتطوير آلية الهجوم كما يمكن أوكاي من اكتساب القدرة على تحمل الهجمات القوية. وتتغير مقاييس التمرين حسب تغير الهدف. إذ يمكن أن يكون الهدف منه تطوير القدرة على إنجاز الحركة وتطوير القدرات البدنية أو التكتيكية.

ج - الناي كومي (Nage-komi) :

يُعتبر الناي كومي التمرين التكميلي للتشيكومي إذ أنه يخضع لنفس مقاييس الإنجاز مع إضافة الكاكي (الإسقاط) وكما في الأوتشي كومي تخضع مقاييس الإنجاز إلى الهدف الذي يمكن أن يكون فنيا أو تكتيكا أو بدنيا.

د - السوتاي رانشيو (Sotai-rensyuu) :

هو تمرين يهدف إلى دراسة الفنيات ذات الحركية المرنة في نفس المكان مع وجود أوكي الذي يرضخ لهجوم المنافس دون مقاومة بأسلوب تعاوني قصد اكتشاف النقاط المهمة للحركة.

هـ - الياكو سوكو كايكو (Yaku-soku-geiko) :

وهو التمرين الذي يلي السوتاي رانشيو و يهدف هذا التمرين إلى دراسة واكتشاف النقاط المهمة للحركة أثناء التنقل مع المحافظة على نفس تلك الروح التعاونية في التمرين السابق. حيث يحاول طوري البحث عن الوضعيات المناسبة للقيام بالهجوم في حين يحاول أوكاي تطوير سرعة الإحساس بالهجوم والتحكم في السقوط.

و - الكاكاري كايكو (Kakari-geiko) :

يهدف هذا التمرين إلى اكتشاف الوضعيات المناسبة للهجوم في العمق لدى طوري والتحكم فيها. كما يهدف إلى تطوير روح الدفاع لدى أوكاي الذي يكتفي بتجنب هجوم طوري والتنقل السريع لتفادي السقوط دون القيام بهجمات معاكسة أو بتجميد الهجوم.

ز - الروندوري (Randori) :

هي المرحلة الأخيرة قبل المباريات، حيث لا تعطى تعليمات ولا تُحدد مهام لا لطوري ولا لأوكاي. كما لا يُعتمد فيها تسجيل النقاط لتمكين اللاعب من المبادرة بالهجوم دون الخشية من السقوط أو الهزيمة، وبالتالي فهي تهدف إلى تطوير أسلوبه وتحسين آلية الهجوم لديه. ومن المهم الإشارة إلى أن تمرين الروندوري وإن ظهر في شكله مشابهاً للشاي ياي فهو يختلف عنه في المضمون، إذ أن الروندوري يعتبر أقرب التمارين لروح الجودو المبنية على التعاون.

ح - الشاي ياي (Shiai) :

الشاي ياي هو المقياس الحقيقي لتقييم اللاعب والمرأة التي تعكس مستواه الفني والبدني والذهني والذي يوظف فيه كل مكتسباته ليتمكن من الفوز حيث لا مجال للتساهل مع المنافس في إطار قانوني تشرف عليه مجموعة من الحكام والإداريين ويسوده المبادئ السامية للجودو المبنية على الاحترام المتبادل.

المحور الثالث

التحكيم

1 - القانون الرياضي والتنظيمي للجامعة التونسية للجودو.

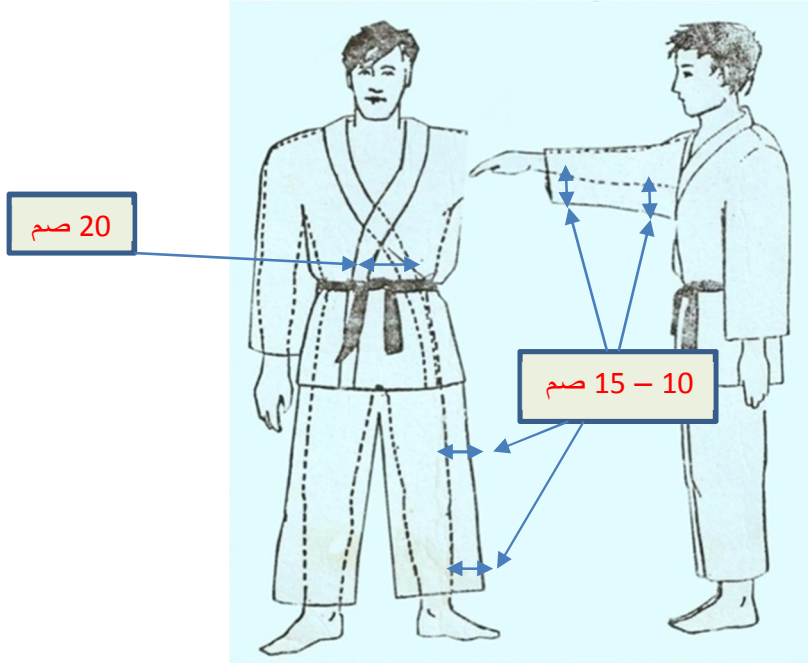
يتكون القانون الرياضي والتنظيمي للجامعة التونسية للجودو من مجموعة من البنود التي تنظم كل ما له صلة بالمنافسات الرياضية وممارسة الجودو والجوجوتسو والايكيدو. لذلك يعتبر تطبيقه إلزاما للنوادي المنخرطة بالجامعة التونسية للجودو والرابطات الإقليمية والإطار الفني والإداري (المسؤولين، الحكام، المدربين، والرسميين...) واللاعبين.

مخالفة القانون الرياضي والتنظيمي للجامعة التونسية للجودو ينجر عنه التعرض للعقوبة حسب ما تتطلبه المخالفة المرتكبة والتي تحددها الهيئة الإدارية للجامعة. ثم تحيلها أمام لجنة التحكيم الرياضي التابعة للجنة الأولمبية التونسية.

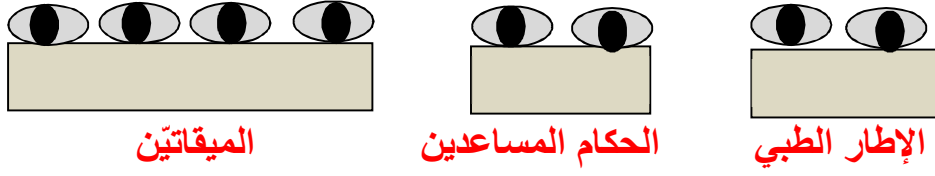
تحتفظ الجامعة التونسية للجودو بحق تفسير وشرح أو إتمام أي بند أو فقرة من القانون الرياضي والتنظيمي وذلك بتوجيه منشور إلى الرابطات أو إلى النوادي المنخرطة مباشرة.

2 - مباريات الجودو.

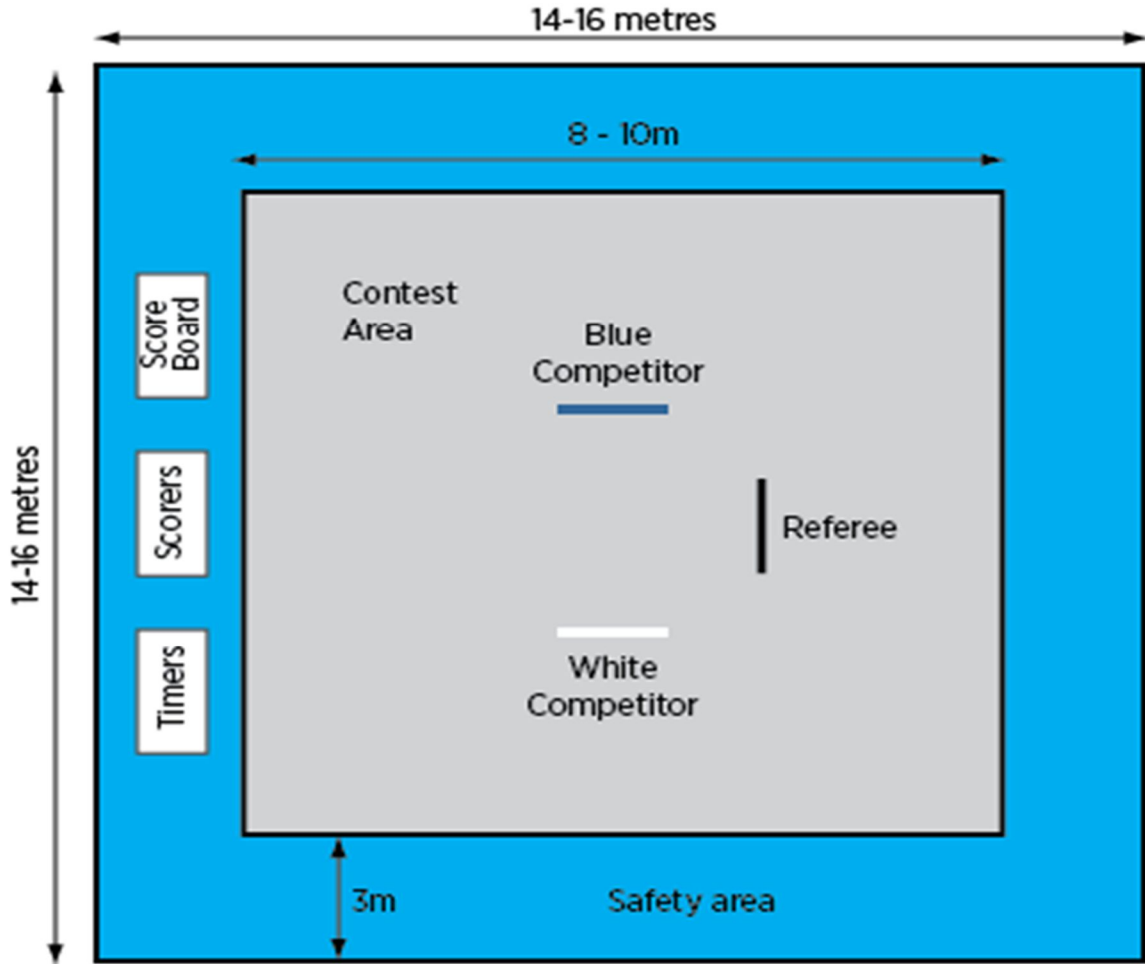
أ - الجودوجي Judoji



ب - متطلبات تنظيم مباريات الجودو :



لوحة النتائج



لوحة النتائج



لوحة النتائج الإلكترونية

ج - مراحل مباريات الجودو :

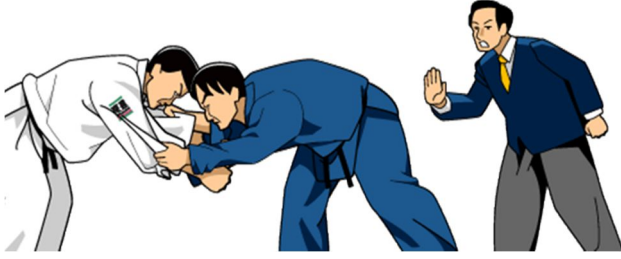


- يقوم اللاعبان بتحيةة البساط ثم يتقدم كل منهما نحو المكان المخصص له حسب لون الحزام (أحمر أو أبيض)
- يشير لهما الحكم للقيام بالتحية
- يحي كل منهما الآخر ثم ينتظران إشارة البداية.

يعلم الحكم بداية المباريات بعبارة هاجيمي فيتقدم كل منهما نحو الآخر.



عندما يشير الحكم بعبارة ماطي يتوقف اللاعبان و يعود كل منهما إلى مكانه حسب لون الحزام (أحمر أو أبيض)



عندما يشير الحكم بعبارة (إبون أو سوري مادي) يقف كل منهما في المكان المخصص له في انتظار إعلان نتيجة المباراة



بعد الإعلان على نتيجة المباراة يحيي كل منهما الآخر ثم يخرجان من نفس المكان الذي دخلا منه



البرنامج التطبيقي للسنة الثانية

التوجهات المنهجية	مقاييس النجاح	ظروف الإنجاز	القدرات
تقديم وضعيات بيداغوجية ذات صعوبات مختلفة وحث المتعلمين على استنباط الحلول الفنية والتكتيكية والملائمة.	سرعة استغلال ردة فعل المنافس بالربط أو الدمج لحركات الرجل أو حركات التضحية الأمامية بحركات أخرى في اتجاهات مختلفة.	تقديم وضعية مشكل تهدف إلى تمكين المتعلم من إيجاد الحلول الملائمة للإسقاط بحركات الرجل و حركات التضحية الأمامية	- تطوير قدرة المتعلم على إسقاط المنافس بحركات الرجل و حركات التضحية الأمامية.
اختيار ومناقشة الحلول المقدمة من قبل المتعلمين وتطويرها.	تفادي السقوط بحركات الرجل و حركات التضحية الأمامية وسرعة الهجوم المعاكس.	تقديم وضعية مشكل تهدف إلى تمكين المتعلم من إيجاد الحلول الملائمة للدفاع ضد حركات الرجل وحركات التضحية الأمامية	- تطوير قدرة المتعلم على ربط و إدماج حركات الرجل و حركات التضحية الأمامية مع حركات أخرى في اتجاهات مختلفة.

الحركات من الوقوف

	<p>- خنق المنافس في ظرف زمني وجيز في الوضعيات التالية :</p> <p>- بين الرجلين. - على البطن. - وضعية الارتكاز الرباعي.</p>	<p>- تقديم وضعية مشكل تهدف إلى تمكين المتعلم من :</p> <p>إيجاد الحلول الملائمة لخنق المنافس.</p>	<p>- تطوير قدرة المتعلم على خنق المنافس.</p>	الحركات الأرضية
	<p>- التخلص من وضعيات الخنق المختلفة باعتماد فنيات منطقية و مجدية.</p>	<p>- تقديم وضعية مشكل تهدف إلى تمكين المتعلم من إيجاد الحلول الملائمة للتخلص من وضعيات الخنق المختلفة.</p>	<p>- تطوير قدرة المتعلم على التخلص من وضعيات الخنق.</p>	
<p>- تحسين قدرة المتعلم على إنجاز هذه الحلول بتمارين :</p> <p>- الأوتشيكومي - يوكو سايكو كايكو - روندوري</p>	<p>- سرعة الربط الناجع بين حركات الإسقاط و الخنق.</p>	<p>- طرح وضعية مشكل تمكن المتعلم من إيجاد الربط بين الإسقاط و الخنق.</p>	<p>تطوير قدرة المتعلم على الربط بين حركات الإسقاط وحركات الخنق شيمي وازا. (Shime waza).</p>	

<p>- ربط المجموعة الرابعة مع المكتسبات السابقة (3 المجموعات الاولى) للناكي نو كاتا (Nage no kata)</p>	<p>- تطوير قدرة المتعلم على الإنجاز السليم للمجموعة الرابعة للناكي نو كاتا (Nage no kata) باعتماد مراجع الجامعة التونسية للجودو (Mae sutemi – Waza)</p>	القطا
---	---	-------

ناكي - نو - كاتا (آشي - وازا)

NAGE-NO-KATA "ASHI-WAZA"

Okuri-Ashi-Barai



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata



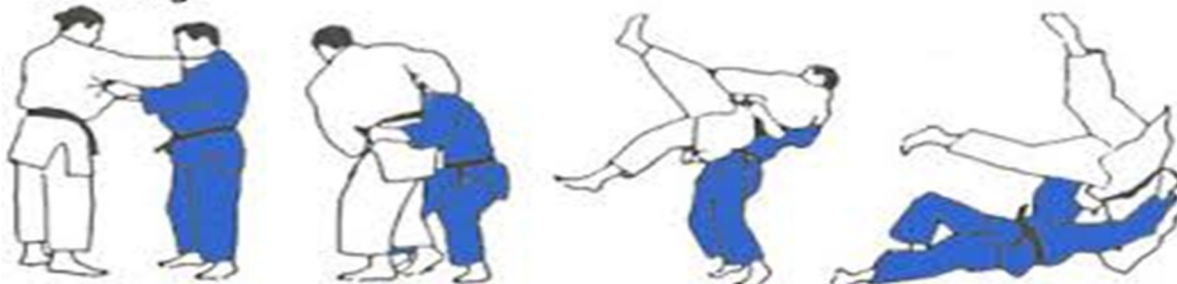
ناكي - نو - كاتا (ماي - سوتومي - وازا)

NAGE-NO-KATA "MAI SUTIMI - WAZA"

Tomoe-Nage



Ura-Nage



Sumi-Gaeshi

