

مشروع الحركات الفنية لاجتياز البكالوريا 2022

I-حركات الإسقاط⁽¹³⁾ (Nage Waza) :

1- أنجز 4 حركات فنية في الأربع اتجاهات التالية : خلفي يميني / خلفي يساري / أمامي يميني / أمامي يساري.⁽⁴⁾

2- أنجز حركة من كل مجموعة من المجموعات الحركية التالية : (Te-waza , Ashi-waza , Koshi-waza , Sutemi-waza) وذلك في وضعية تنقل دائم.⁽⁴⁾

3 - أنجز ربط بين حركتين من حركات الإسقاط في اتجاهين مختلفين (خلفي أمامي/أمامي خلفي) وربطها بإحدى حركات المجموعات التالية: التثبيت الأرضي (Osaekomi-waza) أو حركات الخنق (Shime- waza) أو تثبيت المرفق (Kansetsu-waza).⁽²⁾

4 - أنجز حركتين من حركات الإسقاط في نفس الاتجاه (أمامي أمامي/خلفي خلفي) و ربطها بإحدى حركات الخنق (Shime- waza).⁽²⁾

5- أنجز هجوم مباشر مع الربط بين الإسقاط وإحدى حركات تثبيت المرفق (Kansetsu-waza).⁽¹⁾

II- الحركات الأرضية⁽⁷⁾ (Katame Waza) :

1- القيام بمحاولتين للوصول إلى التثبيت الأرضي (Osaekomi-waza) أو الخنق (Shime- waza) أو تثبيت المرفق (Kansetsu-waza) إنطلاقا من وضعية الإرتكاز الرباعي (position 4 pates) أو الإنبطاح على البطن (à plat ventre) أو بين الرجلين (entre les jambes)⁽²⁾

2 - القيام بعملية الربط بين 5 حركات التثبيت الأرضي (من الجهة اليمنى ثم اليسرى)⁽⁵⁾