

## مشروع الحركات الفنية لاجتياز البكالوريا 2022

### I-حركات الإسقاط<sup>(13)</sup> ( Nage Waza ) :

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

2- أنجز حركة من كل مجموعة من المجموعات الحركية التالية : ( Te-waza , Ashi-waza , Koshi-waza , Sute-mi-waza ) وذلك في وضعية تنقل دائم.<sup>(4)</sup>

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 ).<sup>(2)</sup>

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

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

### II- الحركات الأرضية<sup>(7)</sup> ( Katame Waza ) :

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

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