

## ١- تاريخ ونشأة رياضة الجودو.

### رياضات الدفاع عن النفس :

بدأت رياضات النزال والدفاع عن النفس بداية مع حياة الانسان حيث استخدمها فى الدفاع عن نفسه وخلال محاولات السعى للبحث عن طعامه وشرابه، ولقد كان للقدماء المصريين السابق فى هذا المجال وظهر ذلك واضحا من خلال الوثائق والنقوش الدالة على ذلك فى مقابرهم وعلى حوائط معابدهم، وقد احتوت العديد من المعابد على الكثير الاثار والوثائق الرسوم التى تؤكد ذلك التقدم والتفوق للمصريين فى هذا الشأن ومن أمثلة ذلك معبد بنى حسن الذى احتوى على كثير من الصور والنقوش لكثير من الرياضات المتعددة، ولكن رياضات النزال قد نالت اهتمام أكبر خاصة مهارات رياضة المصارعة التى شملت على كثير من اللوضاع والمهارات التى لا تشابه صورة مع اخرى وكان من بين هذه المهارات ما يتمثل مع مهارات رياضة الجودو الحالية مثل مهارة (أوستو جارى، ايون سيوناجى وغيرها....)، وظهرت أنواع متعددة للنزال الفردي ومهارات القتال باليد فى البلاد المختلفة، وأصبح لكل شعب نمطه الخاص به وما يسمى بالمصارعة الشعبية مثل ما ظهر فى بعض بلدان أوروبا ما يعرف بالمصارعة الرومانية، وفى الصين كانت هناك صور من الصراع والقتال الفردي وما عرف بفن الجوجيتسو.

### الجوجيتسو والجودو :

الجوجيتسو هو فن من فنون القتال وكان بدون قواعد والهدف منه المحافظة على الحياة بقتل المنافس الآخر حيث أن الهزيمة تعنى الموت والانتصار يعنى الحياة، واستخدم هذا الفن المحاربين اليابانيين القدماء ( الساموراي) وطبقة النبلاء والحكام، وأخذ هذا الفن من بلاد التبت الذى انتقل إلى الصين ومنها إلى اليابان، ويرجع فضل نقل هذا الفن إلى اليابان أحد طلاب اليابان (أكيما أوشيتو) الذى كان يدس العلوم بالصين.

وبنيت الفلسفة الروحية لذلك الفن على المثال القائل (لا تكن صلبا فتكسر، ولا تكن ليناً فتعسر) أى لا تكن ذو قوة عضلية ثابتة فتتكسر لأن القوة العضلية الثابتة نسبياً يوجد هناك الأقوى منها إذا قورنت بأخرى، ولا تكن ضعيف البدن ليس لديك لياقة بدنية فتعسر، ولكن قن قويا مع اكتساب المرونة والقوة السرعة والتحمل والرشاقة وربط ذلك بالمهارات

الأساسية لتعطيك القدرة الحركية العالية، ولفن الجوجيتسو مخاطر وحركات تؤدي للموت أحياناً.

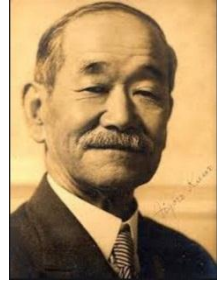
### نشأة الجودو :



استطاع "جيجورو كانو" أن يقوم بدمج أنواع عدة من رياضات النزال المنتشرة في ذلك الوقت باليابان في نوع واحد من الرياضة والتي تعرف الآن بالمصارعة اليابانية "الجودو Judo" لذا يعتبر كانو مؤسس رياضة الجودو الحديثة والتي تمارس حالياً وهى فن رياضى متطور للدفاع عن النفس.

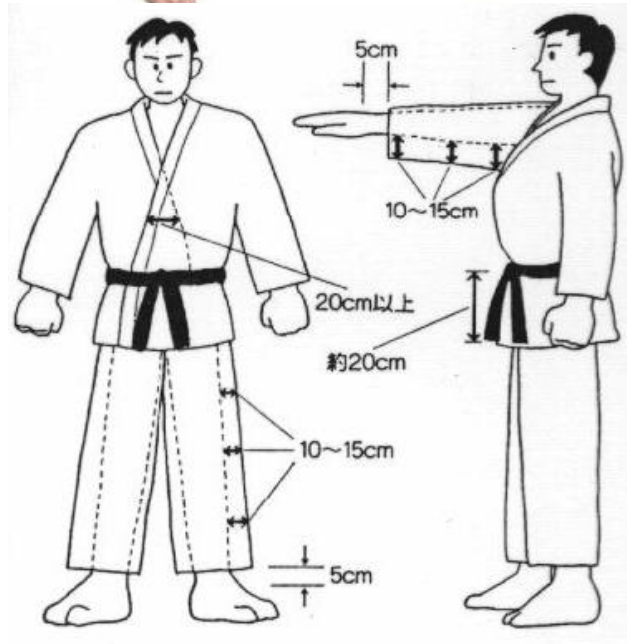
وحيث كان "جيجورو كانو Jigoro Kano" يحب التربية البدنية والرياضة

ومهتم بعلوم التربية البدنية والرياضة فقد أسس رياضة الجودو بشكلها الحديث عام (١٨٨٢) على أساس علمى من خلال نظريته فى التدريب القائمة على معرفة إدراك تأثير قوى الطاقة المبذولة وبمعنى آخر سعى للاستخدام الأمثل لقوة الفرد وتوظيفها للوصول إلى رمى الخصم بأقل مجهود لإعطاء الفرد إمكانية تطبيق فنون الجودو، وقد عرف الجودو بأنه هو طريقة الاستخدام الأمثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب على فنون الهجوم والدفاع وبذلك يستطيع الفرد غرس القيم الروحية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة فى هذه الطريقة وبهذا المعنى يكون الهدف البعيد للجودو هو بناء الفرد ذاتياً من أجل الكمال لنفسه والنفع للمجتمع.



## ١ - الزي الرسمي للاعب الجودو (بدلة الجودو) "جودجي judogi" judo uniform

التعرف على مكونات وشكل الزي الرسمي لممارسة رياضة الجودو والمواصفات القانونية التي وضعها الاتحاد الدولي للجودو.



## ٢- أهداف وأهمية وتقالييد رياضة الجودو.

### أهداف وأهمية رياضة الجودو :

- رياضة الجودو جاءت وليدة تطورات فكرية وتاريخية وعلمية وفلسفات روحية لذا شملت ممارستها على العديد من الاهداف والأهمية الخاصة لممارسيها ومنها:
- الدفاع عن النفس بأقل جهد وأكبر قدر من المهارة الحركية والعقلية واكتساب الجرأة والشجاعة وسرعة البديهة والذكاء.
  - تحسن مستوى اللياقة البدنية.
  - التنمية الاجتماعية والنفسية.
  - تحسين المهارات الحركية.
  - الاستخدام الأمثل لقوى الفرد.
  - اكتساب كثير من العادات والأهداف التربوية.
  - الجودو نشاط ترويدي حيث الاستفادة بوقت الفراغ ممّا يعود على الفرد بالنفع.
  - الجودو رياضة الجميع أى لكل الأعمار المختلفة من البالغين والشباب وذوى الأشكال والأحجام البدنية المختلفة.

### تقالييد وآداب رياضة الجودو :

- أنّ لرياضة الجودو تقالييد عريقة، عرفت منذ قدم الزمن ورثت عن اليابانيين القدماء، إلى جانب قانون ينظم ممارستها، ومن هذه التقالييد ما ينص عليه القانون صراحة، ومنها ما لم ينص عليه القانون ولكنّه فى الوقت نفسه فى قوة القانون ومن أهمها:
- ضرورة احترام مكان التدريب " دوجو Dogo " فى جميع الأوقات كاحترامنا لمنازلنا تماما.
  - ضرورة الاحتفاظ بالأقدام نظيفة وتجنب ارتداء أحذية على البساط كما يجب ارتداء حذاء خارج البساط حتى لا تعلق الأتربة بالقدمين داخل صالة التدريب.
  - تأدية التحية عند دخول البساط والخروج منه وعند اللعب مع الزميل كما تؤدى التحية للجنة المنظمة للبطولة وقبل وبعد المباراة " شيبايّ " وقبل وبعد المباريات التدريبية " راندورايّ " .

- يجب أن يكون الجلوس على البساط أثناء التدريب والمسابقات فى شكل موحد، طبقا للعادات اليابانية ("جلوس الجثو Seza" أو وضع الجلوس تريبع)، كما يجب عدم التحدث أثناء التدريب وأن يجرى التدريب الجماعى بطريقة منظمة.
- يجب على اللاعب أن يحترم مدربه ويطيع تعليماته وإرشاداته ويكن له الولاء وألا يناقش قرارات الحكم أو يعترض عليها.
- يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية، ومنها الاهتمام بنظافة بدلة التدريب "جودوجى Judogi" وأن تكون أظافر اليدين والقدمين قصيرة وأن يكون اللاعب حسن المظهر.
- منع ارتداء أى جسم صلب كالخواتم والساعات وأساور المعصم التى تعرض المنافس للإصابة.
- التأكد من السلامة العضوية للاعب بأجراء الكشف الطبى الدورى بالتأكد من خلو اللاعب من الأمراض المعدية التى تنتقل بالملامسة، وخاصة الأمراض الجلدية.
- يجب أن يكون المكان المعد للتعليم أو التدريب وكذلك البساط "تاتامى Tatami" نظيفا وأن تتوافر فيه الشروط الصحية.

## ٢ - أداء التحية (Rei) Bow/ Salutation

هناك طريقتين لأداء التحية فى رياضة الجودو واحدة من وضع الوقوف The Bow Standing "ريتسو راى Retsu Rei" والأخرى من الجلوس The Siting Bow "زا - راى Za-Rei".  
Rei " أى أنّ المتنافسان يؤديا التحية وهما واقفان أو وهما جالسان.



ريتسو راى Retsu Rei



زا راى " أو " سيزا راى " (Seza or Za-Rei)

### ٣- التقسيم الفني لرياضة الجودو.

#### مهارات الرمي (جيكونووازا):

استطاع "جيجوروكانو Jigoro Kano" أن يضع نظاماً معروفاً لتعلم ودراسة مهارات الرمي في الجودو وذلك تسهيلاً للفرد وتماشياً مع قدرات الأفراد المقبلين على ممارسة هذه الرياضة حيث قام بوضع تعليمات خمس أووحدات خمس لفنون الرمي في رياضة الجودو وتعرف هذه التعليمات بـ (جيكونووازا) وهذه التعليمات تتضمن أمثلة لفنون الرمي اختيرت بعناية من كل فنون الرمي التي لا تزال تستخدم حتى الآن، وقسمت هذه الوحدات التعليمية فنون الرمي إلى خمس مجموعات كل مجموعة منها تحتوي على ثماني مهارات للطرق المختلفة للرمي أي المجموع الكلي لهذه المهارات هو أربعون مهارة.

#### التقسيم الفني لرياضة الجودو:

ظهرت العديد من التقسيمات الخاصة بفنون رياضة الجودو والتي تعتبر ذات أهمية بالغة عند دراسة وتعلم فنون هذه الرياضة وشمل تقسيم مدرسة الكودوكان أربعة أنواع منها ثلاثة أنواع رئيسة والنوع الرابع يمثل فنون الضربات بالذراع والرجل ولا يدخل هذا النوع ضمن الأطار التنافس الرياضي للجودو ولكن كصورة من صور تعلم الدفاع عن النفس، لذا تنقسم فنون الجودو إلى التالي:

① فنون الرمي (Nage-Waza) Throwing Techniques وتشمل:  
(مهارات الذراع Te-waza، مهارات الوسط Koshi-waza، مهارات الرجل Ashi-waza، مهارات التضحية على الظهر Ma-sutemi-waza، مهارات التضحية على الجانب Ma-sutemi-waza).

② فنون اللعب الأرضي (Katame-Waza) Grappling Techniques وتشمل:  
(مهارات التثبيت الأرضي Osae-komi-waza، مهارات الخنق Shime-waza، مهارات حبس المفصل Kansetsu-waza).

### 3 الكاتا Kata الحركات المدروسة ومنها:

(نماذج لمهارات الرمي الخمسة Nage-no-Kata، نماذج لفنون اللعب اللرضي الثلاثة Katame-no-Kata، نماذج لمهارات الدفاع عن النفس من وضع الجثو وواقفا Kime-no-Kata، نماذج من أساليب الهجوم والدفاع في سلسلة من الإجراءات تتم بمرونة وبساطة، نماذج الكودوكان للدفاع الشخصي ضد الضربات Kodokan Goshin-jutsu).

### 4 فنون الضربات Striking Techniques (Atemi-Waza) .

(فنون ضربات الرجل Ashi-ate-waza، فنون ضربات الذراع Ude-ate-waza).



### ٣- الوقفات (Shizen-Hontai) Posture

الوقفة الطبيعية الأساسية (شيزن هون تاي Shizen-hon-tai) "Basic natural posture"

ومنها:



- الوقفة الطبيعية اليمنى (ميجى شيزن تاي Migi-Shizentai)
- الوقفة الطبيعية شمال (هيدارى شيزن تاي Hidari-Shizentai)

الوقفة الدفاعية (حيجوهون تاي Jigo-hontai) ومنها:



- الوقفة الدفاعية اليمنى (ميجى جيجوتاي Migi-jigotai)
- الوقفة الدفاعية اليسرى (هيدارى جيجوتاي Hidari-jigotai)

## ٤- مراحل أداء مهارات الرمي فى رياضة الجودو.

تعد رياضة الجودو من الرياضات التى تتطلب من ممارسيها أداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكنيك فنى دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة، ولكى يتحقق الأداء الفنى الراقى فى رياضة الجودو فإنَّ اللاعب يحتاج إلى الجمع بين دقة توقيت الأداء مع عامل القوة والسرعة المطلوبة عند تنفيذ مهاراته، وتشمل مهارة الرمي من الوقوف فى رياضة الجودو بثلاث مراحل متصله وهى:

### مرحلة اخلال التوازن "كوزوشى Kuzushi Breaking Balance":

ومرحلة إخلال التوازن يتم فيها كسر توازن المنافس وبالتالي يفقد سيطرته وتحكمه فى الأداء ويكون غير قادر على استغلال قوته حيث يوجد ثمانية اتجاهات لإخلال التوازن.

### مرحلة بدء الرمي : تسكورى Tsukuri":

وإنَّ مرحلة بدء الرمي يتم تنفيذها بعد نجاح المهاجم (تورى) فى إخلال توازن المدافع (أوكى) وخروجه عن قاعدة ارتكازه وبالتالي يؤثر هذا على تزايد سرعة اندفاع جسم المدفع (أوكى) ممَّا يؤدي إلى استغلال السرعة لإتمام هذه المرحلة.

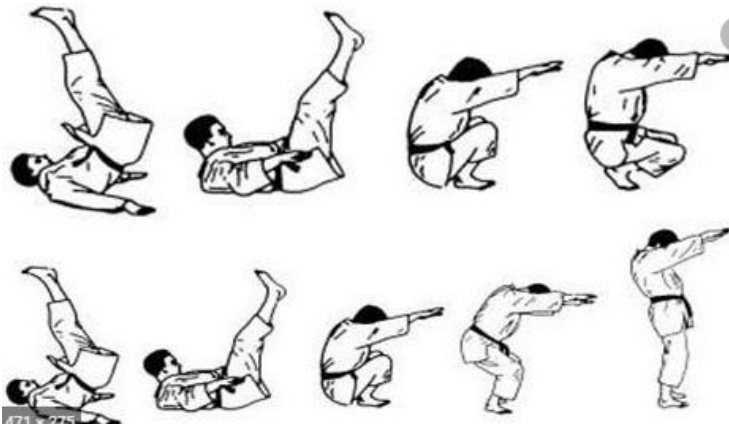
### مرحلة الرمي الحقيقى ( كاكى Kake):

وفى هذا الجزء من الرمية يجب أن يصل اللاعب إلى أقصى درجة من القوة العضلية فالمهاجم يصل بقوته إلى درجة مؤثرة من أجل كسر قاعدة ارتكاز منافسه ثم يصل بها إلى أقصى درجة من أجل إتمام الرمي وإذا ما حللنا القوة المستخدمة فى الرمية نجد أن نوع القوة فى الجزء الأول والثانى من الرمية قليل نسبياً إذا ما قيس بنوع القوة المستخدمة فى الجزء الثالث من الرمية والتى تعرف بالقوة المتفجرة ذات التأثير الفعال حتى تقوم بالتعويض وتكون فى لحظة معينة موقوتة من حيث وضع جسم المهاجم بالنسبة لجسم المنافس.

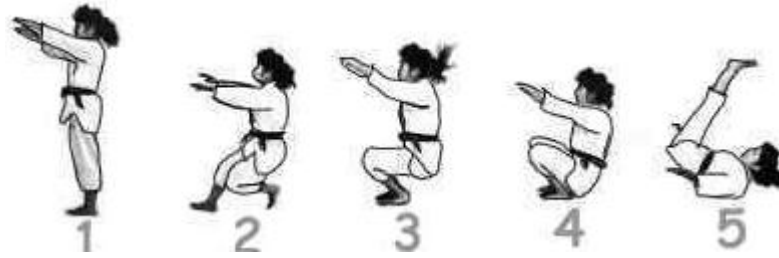
## ٤- السقطات (١) Breakfalls/ Falling Techniques (Ukemi)

لابد من تعلم السقطات وتأديتها جيداً في بداية ممارسة وتعلم رياضة الجودو حتى يتمكن اللاعب أو الممارس من مقابلة الأرض الصلبة بأجزاء جسمه دون ضرر يصيبه وإذا لم يتقن لاعب الجودو السقطات يتعذر عليه تقدم مستواه لتخوفه الدائم من السقوط الخاطئ ممّا يجعله يخاف التدريب والمنافسة، وعلى ذلك يجب تعليم الناشئ واللاجدة الكاملة لجميع أنواع السقوط في الجودو.

- السقطة الخلفية "أوشيروأوكيمي Ushiro-Ukemi Falling Backward" وتؤدي



السقطة الخلفية على ثلاث مراحل تعليمية هي (مرحلة الجلوس طولا، مرحلة ال قرفصاء، مرحلة الوقوف)



## هـ- صالة وملعب الجودو.

إنَّ التواجد داخل صالة الجودو سواء للتدريب أو المنافسة يفرض على الجميع الاحترام المتبادل وأن هذا الاحترام ليس للمدرب فقط ولكن للاعب الاقدم Senpai لذا نجد اللاعبين يصطفوا لأداء التحية للمدرب لبدأ التدريب حسب الأقدمية ودرجة الحزام.

حيث إنَّ لصالة التدريب أداب وتقاليد أسسها "كانو" وذلك من حيث ضرورة احترام مكان التدريب "دوجو Dojo" الذي تغطى أرضيتها ببساط Tatami.

### ملعب الجودو :

يجب أن تكون مساحة منطقة المباريات بحد أدنى  $14 \times 14$  م وبحد أقصى  $16 \times 16$  متر ويجب أن تكون مغطاة بمراتب ( تاتامى ) أو مادة مشابهة مناسبة ومقبولة.

يجب أن تكون مساحة منطقة اللعب بحد أدنى  $(8 \times 8)$  متر وبحد أقصى  $(10 \times 10)$  ويجب أن تكون منطقة الأمان بعرض (3) متر كحد أدنى إلا في حالة استخدام مناطق



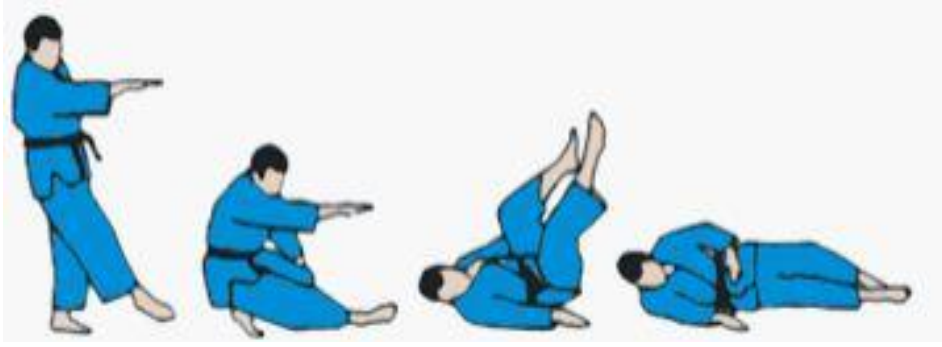
مباريات متجاورة فينبى استخدام مناطق أمان مشتركة بينهم بعرض (4)متر بحد أدنى ويحيط بكامل مناطق المباريات منطقة حرة بعرض (٥.) سم كحد أدنى، ويوصى باستخدام هذه الأبعاد في البطولات القارية كذلك.

تقسم منطقة المباريات لمنطقتين (منطقة اللعب، منطقة الأمان) ويجب أن

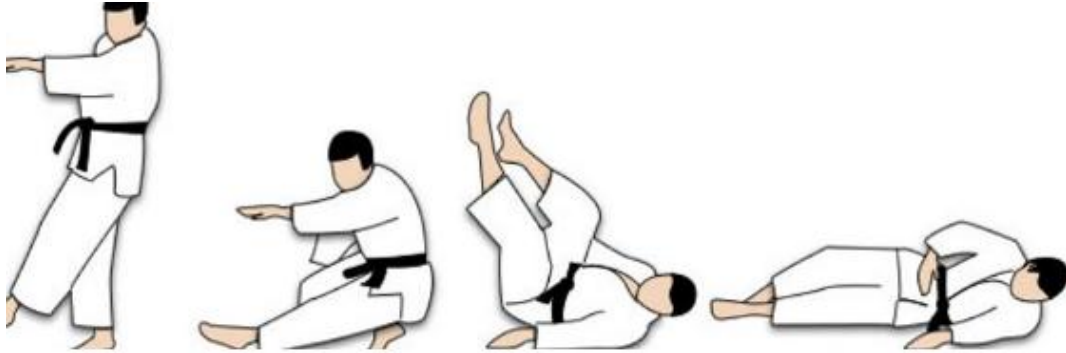
يكون لكل منهما لون مختلف ومتباين عن الأخرى لتجنب الحالات المضللة للعب على حافة البساط أثناء المباريات والتي تسبب الخلط والخطأ فى بعض الأحيان.

## 5- السقطات (2) Breakfalls/ Falling Techniques (Ukemi)

- السقطة الجانبية "يوكوأوكيمي Yoko-Ukemi" Falling Sideways :  
- (السقطة الجانبية جهة اليمين "ميجي يوكو أوكيمي Migi Yoko-Ukemi" .



- السقطة الجانبية جهة الشمال "هيداري يوكو أوكيمي Hidari Yoko-Ukemi" .  
وفى كلا النوعين يتم التدرج في تعليم هذه السقطات بالتدرج على أربع مراحل  
هى (من وضع الرقود على البساط، من وضع الجلوس طولا على البساط، من وضع  
القرفصاء، من وضع الوقوف).



## ٦- تحكيم مباريات الجودو.

### زمن المباريات :

زمن المباريات يكون كالآتى :

الرجال ٤ دقائق وقت حقيقى للمباراة

السيدات ٤ دقائق وقت حقيقى للمباراة

زمن التثبيت : يحتسب ١ ث الى أقل من ٢٠ ث وزاري - زمن ٢٠ ث ايون

- لأى متسابق الحق فى راحة لمدة ١٠ دقائق بين المباريات.

- المتسابقين يجب أن يقوموا بالتحية عند الدخول والخروج من منطقة المباريات ومنطقة اللعب عند بداية ونهاية كل مباراة، بعد تحية منطقة اللعب يتحرك المتسابقان كل إلى المكان المحدد ويجب عليهم فى نفس الوقت عمل تحية باتجاه كل منهم للآخر وأخذ خطوة للأمام. وبمجرد إنتهاء المباراة وبعد إعلان الحكم للنتيجة يأخذ المتسابقان فى نفس الوقت خطوة للخلف ويقوم كل منهم بتحية الآخر.

- كل تحية من الوقوف (ريتسورى) بواسطة المتسابقين يجب أن تكون بزاوية ٣٠ درجة على الأقل وتقاس من منطقة الوسط وإذا لم يقم المتسابقين بعمل التحية فإن الحكم يطلب من المتسابقين أن يقوموا بالتحية والذين يرفضون يتم إعطاء تقرير بشأنهم للمدير الرياضى للإتحاد الدولى أو مدير البطولة.

### الإشارات ( إشارات الحكم ) :

يؤدى الحكم الإشارات المذكورة أدناه عند حدوث المواقف التالية:

١- إيون : يرفع أحد ذراعيه عاليا فوق رأسه وباطن الكف للأمام.

٢- وزارى : يرفع أحد ذاعيه جانبا فى مستوى الكتف وباطن الكف لإسفل.

٣- وزارى أو استى إيون : يرفع ذراعه أولا بإشارة الوزارى ثم يرفعها بإشارة الأيون.

٤- اوسايكومى: يواجه المتسابقين مشير بذراعه لأسفل نحوهم وهو يحنى إلى الأمام.

٥- اوسايكومى توكيتا : يرفع ذراعه للأمام ملوحا بها من اليمين لليسا مرتين أو ثلاثة بينما

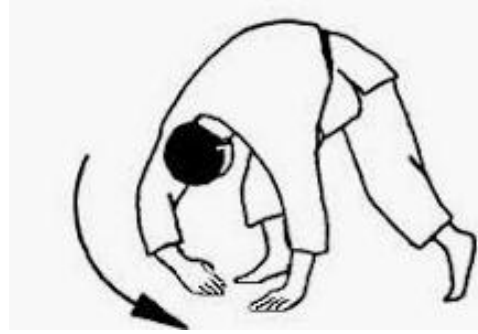
يكون جسمه مواجه للمتسابقين.

- ٦- ماتى : يرفع إحدى ذراعيه للأمام بمستوى الكتف وذراعه مفرودة وموازية للبساط تقريبا والكف مبسوط فى إتجاه الميقاتى وأصابع الكف ليعلى.
- ٧- سونوماما : ينحنى للأمام ويلمس المتسابقين بباطن الكف.
- ٨- يوشى : يلمس المتسابقين بباطن كفه ويضغط عليهما ضغطه.
- ٩- الغاء التقدير: لإيضاح الغاء التقدير الذى تم إعلانه يعيد الحكم إشارة التقدير مرة أخرى بإحدى يديه بينما يرفع يده الأخرى فوق رأسه ويلوح بها من اليمين إلى اليسار مرتين أو ثلاثة.
- ١٠- توقيع الجزاء : ( شيدو- هانسوكوماكى ) يشير نحو المتسابق باصبع السبابة مع ضم بقية الأصابع للقبضة.
- ١٢- السلبية فى اللعب : يدير ذراعيه بارتفاع الصدر حول بعضهما (الدوان للأمام).
- ١٣- الهجوم الزائف : يمد ذراعيه للأمام واليدين مغلقتين ثم يحرك كلتا يديه للأسفل.

## 6- السقطات (3) Breakfalls/ Falling Techniques (Ukemi)

السقطة الأمامية الدائرية "ما موارى أوكيمى" Mae Maware Ukemi " Falling Forward Roll

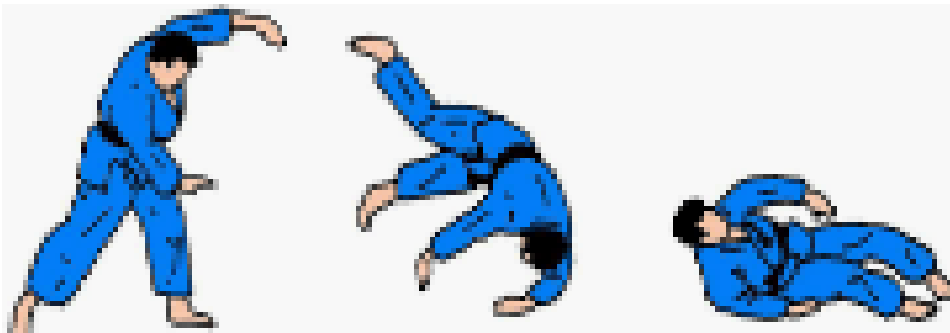
- السقطة الأمامية الدائرية يمين : (ميجى ما موارى أوكيمى).



- السقطة الأمامية الدائرية يمين : (ميجى ما موارى أوكيمى).



السقطة الأمامية الدائرية شمال : (هيدارى ما موارى أوكيمى)





## ٧\_ مسك البدلة.

### مسك البدلة (كومي - كاتا kumi kata):

يعتبر مسك البدلة أداة رئيسة لتنفيذ رميات الجودو حيث أنّ المسكة الملائمة والصحيحة لبدلة الجودو من الأساسيات الفنية للسيطرة على الزميل أثناء التدريب والمنافسة فهى من الأوضاع الأساسية فى الجودو والتي تعتمد على قوة القبضة،



ومن خلالها يتمكن اللاعب من التحكم فى زميله ومنعه من التحضير للحركات الهجومية التى يستخدمها، يجب تعليم اللاعب طريقة المسك العادي الصحيح حتى نخلق عند اللاعب أساساً للطرق الأخرى أو المعدلة حسب نوع المهارة.

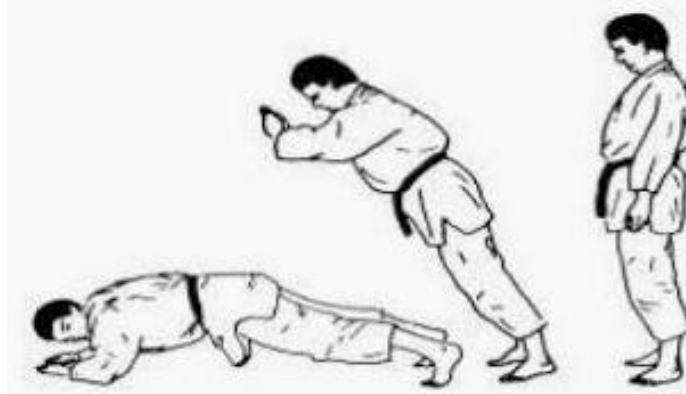
يمسك اللاعب بأحد اليدين كم بدلة المنافس وبالييد الأخرى يمسك الياقة.

- يكون المسك من الوقفة الطبيعية يمين: يمسك اللاعب باليدين اليسرى كم بدلة المنافس وبالييد اليمنى يمسك الياقة.

- يكون المسك من الوقفة الطبيعية يسار: يمسك اللاعب بالييد اليمنى كم بدلة المنافس وبالييد اليسرى يمسك الياقة.

## Breakfalls/ Falling Techniques (Ukemi) (٤) -٧ السقطات (٤)

- السقطة الأمامية " ما أوكيمي " Falling Forward MAE UKEMI يستخدم هذا النوع من السقوط فى حالات الوقوع الأمامى أو تنفيذ الرميات الأمامية والتي يحتمل أن يحدث عنها إصابة، ولذلك فإن اللاعب المبتدئ يجب أن يلم جيدا بهذه النقطة، لمنع اصطدام الرأس والركبتين بالبساط بشدة حتى لا ينتج عن السقوط من تنفيذ الرميات المختلفة أى إصابة.



## ٨ - إخلال التوازن.

### إخلال التوازن (كوزوشي Kuzushi) Breaking Balance :

إنَّ منَّ الأمور الأساسية للاعب لكن يمتلك المقدرة لرمى منافسه هي أن يقوم بإفقاذه اتزانه أو كسر قاعدة ارتكازه وذلك قبل الشروع فى رميه، وإخلال توازن الخصم يحدث عن طريق الدفع والرفع والجذب أو أثناء تغيير مكانه وأخذ مكان جديد.

وإتباع أسلوب التحرك الصحيح أو السليم على البساط أمر ضروري فى رياضة الجودو حيث لابد أن يكون اللاعب حذراً عند التقدم والتراجع أو عند الاستدارة لليمين واليسار أو عند الارتكاز على القدم الأمامية بثقل الجسم كاملاً.

### اتجاهات إخلال التوازن :

- تظهر فى (٨) ثماني اتجاهات لإفقاد الخصم توازنه عبارة عن الأربع اتجاهات الأساسية وهى:(يمين - يسار - خلف - أمام)
- وأربعة اتجاهات فرعية من الاتجاهات الرئيسة (الأساسية) وهى:
- (للأمام واليمين - للأمام واليسار - للخلف واليمين - للخلف واليسار).



## ٨- اتجاهات إخلال التوازن

يوجد فى (٨) ثمانى اتجاهات لإفقد الخضم توازنه عبارة عن الأربع اتجاهات الأساسية وهى:(يمين - يسار - خلف - أمام) وأربعة اتجاهات فرعية من الاتجاهات الرئيسة (الأساسية) وهى:(للأمام ولليمين - للأمام ولليسار - للخلف ولليمين - للخلف ولليسار).



## ٩ - التحرك على البساط.

### التحرك على البساط :

يعد التحرك على البساط من الأساسيات التي يستخدمها أي لاعب لأداء أي مهارة سواء في اللاعب المبتدأ في بداية مرحلة التعلم أو اللاعب المتقدم ويتلخص أهم ما يجب أن يتبعه اللاعب عند التحرك على البساط هو تحريك الجسم والرجل في نفس اللحظة حتى لا ينتقل مركز ثقل الجسم على قدم واحدة فترة طويلة وهذا أهم ما يجب تفاديه، وكما يكون من الأسهل على اللاعب محاولة اخلال توازن الخصم أو المنافس وكسر قاعدة ارتكازه أثناء التحرك عنه أثناء الثبات.

ويعرف التحرك أو أسلوب المشي الطبيعي "Normal walking" بـ "أيومي-آشي Ayume-ashi" وهناك أسلوب آخر من الشائع التحرك به عند القرب من الخصم ويستخدم فيه الخطوة بالقدم المتلاحقة أو المتتابة "Following foot walking" ويعرف بـ "تسوجي-آشي Tsugi-ashi" سواء التحرك للأمام والخلف أو التحرك للجانب أو التحرك بزواوية ويتم التحرك في هذا الأسلوب بتقديم إحدى القدمين تتبعها الأخرى وبعد كل خطوة تعود للوقوف الطبيعي.

## 9- أساسيات التحرك Basic Movement

**ayumi-ashi** Normal walking العادية بالخطوة -  
"أيومي.آشى Ayume-ashi":



Following foot المتلاحقة أوالمتتابعة -  
"تسوجي.آشى Tsugi Ashi" walking



التحرك والتحكم بدوران الجسم "تاي-سباكي"  
"Tai-sabaki" Body Control