

رياضة الكاراتيه بين النظرية والتطبيق



إعداد أستاذ دكتور
عماد عبد الفتاح السرسري
أستاذ تدريب الكاراتيه وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

العدد واحد اثنان ثلاثة أربعة خمسة ستة سبعة ثمانية تسعة عشرة

إيتش ني صن شي جو روك شيتش هاتش كو جو
ياباني/
عربي

JO Ku Hachi Shichi Roku Go Shi San Ni Ichi
ياباني/
لاتيني

بعض فنون رياضة الكاراتيه

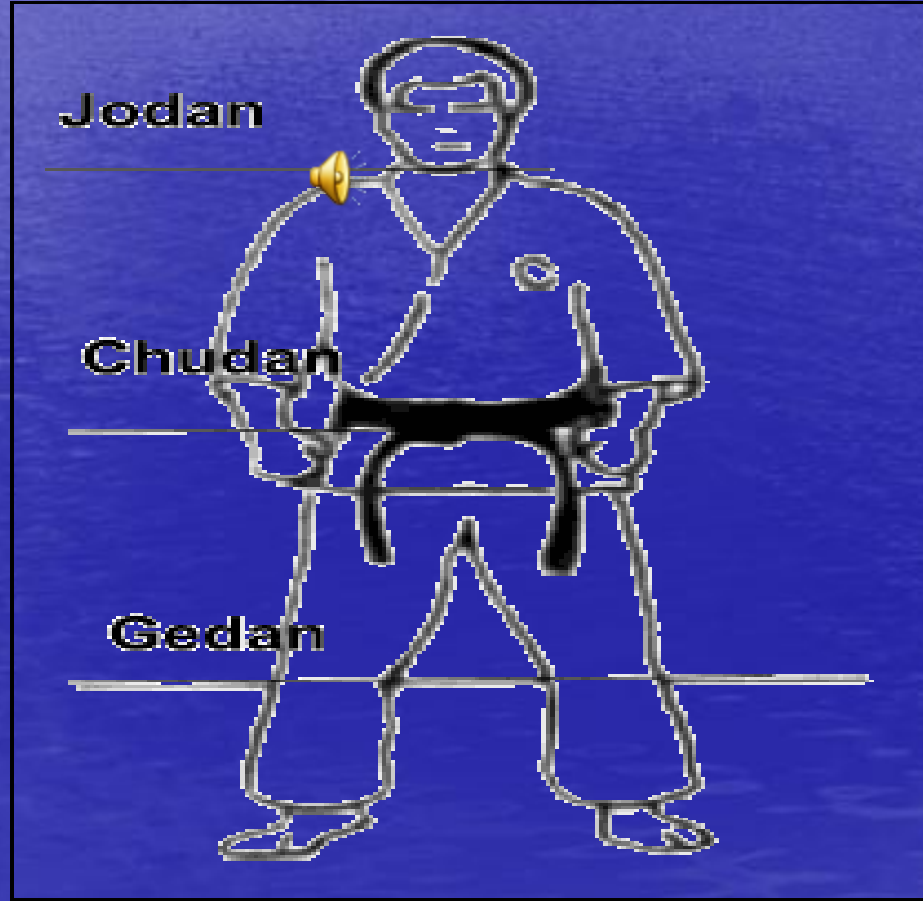
- | | |
|--|----------------------------|
| Zuki Waza | - فن اللكم |
| Uchi Waza | - فن الضرب (الخبط) |
| Geri Waza | - فن الركل |
| Dachi Waza  | - فن الوقفات |
| Uke Waza | - فن الدفاع |
| Ate Waza | - فن التحطيم |
| Koshi Waza | - فن إستخدام الوسط |
| Tai Sabaki Waza | - فن إنتقال الجسم والدوران |

تقسيمات وأجزاء الجسم

جودان (رأس - وجه - رقبة)

شودان (البطن - الصدر - الأجناب - الظهر)

جيدان (منطقة أسفل الحزام)



تقسيمات رياضة الكاراتيه

- الكيهون
- الكاتا (كاتا فردي - كاتا جماعي)
- الكوميتيه (فردي (أوزان) - جماعي)

● أساليب الكاراتيه :



- | | |
|------------------|---------------------|
| Shito Ryu | ● ١ - أسلوب شيتوريو |
| Wado Ryu | ● ٢ - أسلوب ودوريو |
| Gojo Ryu | ● ٣ - أسلوب جوجوريو |
| Shoto Kan | ● ٤ أسلوب شوتوكان |