

أ-ب كاراتيه



KARATE
BASICS



2013

إعداد

كابتن / جهادي محمد كامل

باحث ماجستير علوم الصحة

معلم تربية رياضية

مدبر موقع الكاراتيه للأطفال

تنبيه

هذه النسخة من إعداد وتنسيق:

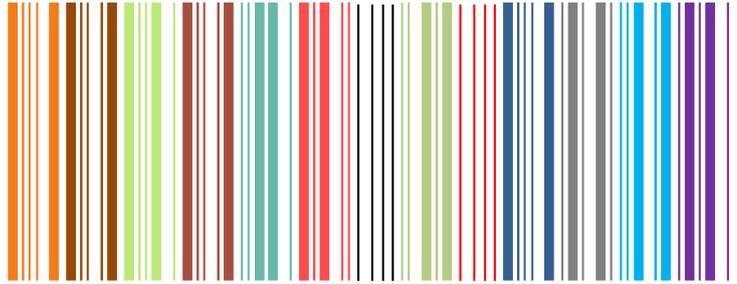
كابتن / جهادي محمد كامل

مدبر موقع الكاراتيه للأطفال

Karate4Kids.blogspot.com

موقع الكاراتيه للأطفال

جميع الحقوق محفوظة لموقع الكاراتيه للأطفال



KARATE 4 KIDS



الكاراتيه بقی كاراتيه
مهما إختلفت المدارس



تدرب الكاراتيه بحنوی
على 4 جوانب رئيسية



الکيهون Kihon
(الأساسيات الكاراتيه)



الكاتا Kata
(القنال الوهبي)



الکومينيه Kumite
(القنال الفعلى)



أساسيات الدفاع بالأیدی
(جودان - شودان - جیدان)



الركلات الأساسية في الكاراتيه
(ماي - بوكو - هواشي - أورا - أوشيرو)



التقنيات المتقدمة
(قفل المفاصل - نقاط الضغط)





هناك العديد من مدارس الكاراتيه تختلف فيها بينها في الأساليب،
فمنها ما هو تقليدي traditional ومنها ما هو حديث modern ولكن
في الغالب تكون التقنيات المستخدمة هي نفسها في مختلف
المدارس، فالكاراتيه يبقى كاراتيه مهما اختلفت المدارس أو
الأساليب.



تدريب الكاراتيه في المجهول يجب أن يكتوى على 4 جوانب رئيسية:

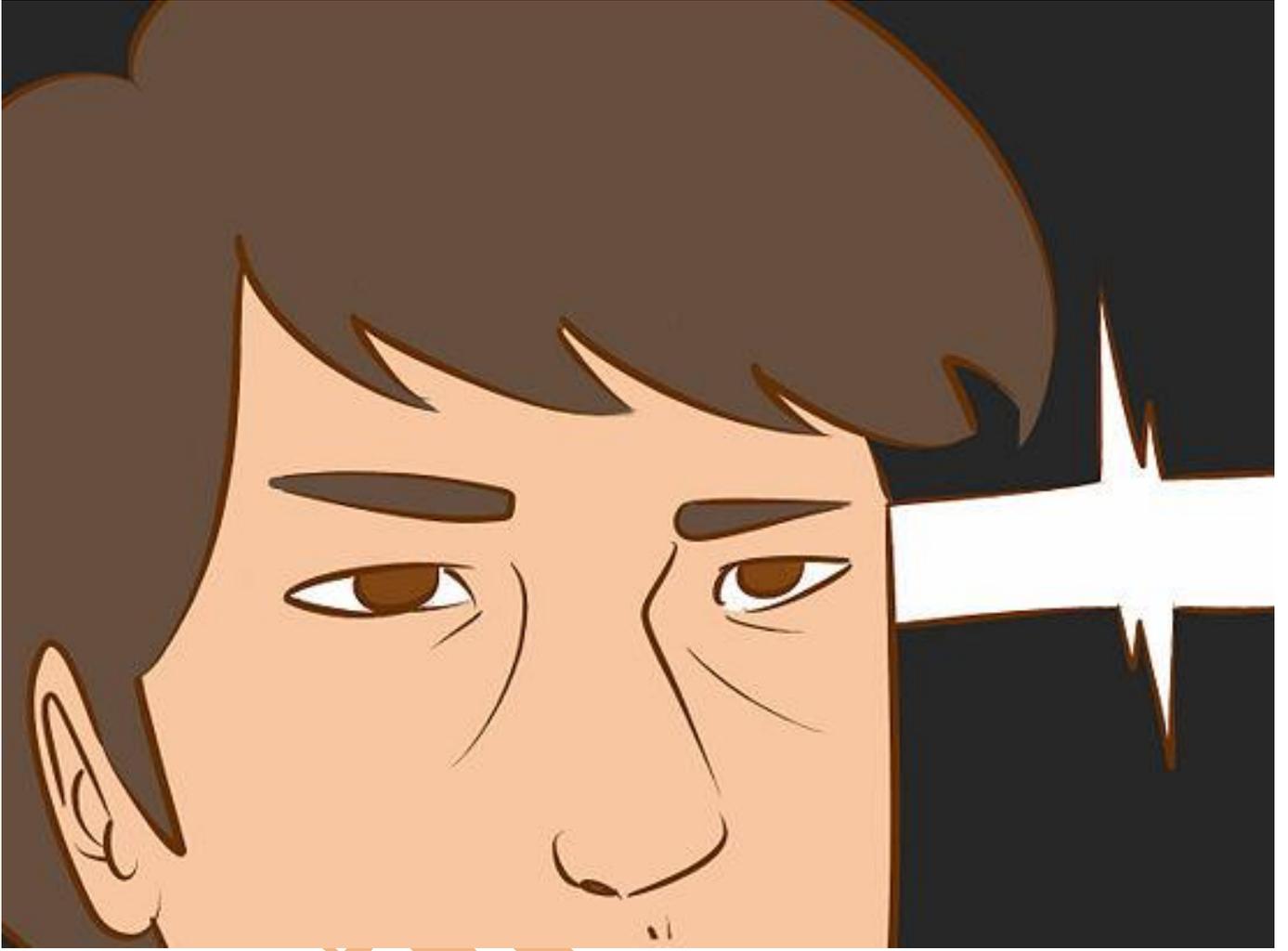
- كيهون Kihon وتعني التقنيات الأساسية (الأساسيات).
- كاتا Kata وهي تعني النماذج (القتال الوهمي).
- بونكاي Bunkai وهي تعني دراسة وشرح تقنيات الكاتا (تطبيق الكاتا).
- كوميتيه Kumite وهو يعني (القتال الفعلي).



فى الكيهون (الأساسيات) نعلمه لاعب الكاراتيه طرق وتقنيات اللكم، والركل، والصد، والنحرك. تدريبات تعليم الأساسيات قد تكون مهمة إلى حد ما، كل ما عليك هو أن تطلق هذا الهلل وتتحلى بالصبر والمثابرة وأن تكثف جهودك، وفى النهاية سننفاجاً بإرتفاع مسنواك المهارى وإتقان جميع تقنيات الصد واللكم والركل تلقائياً.



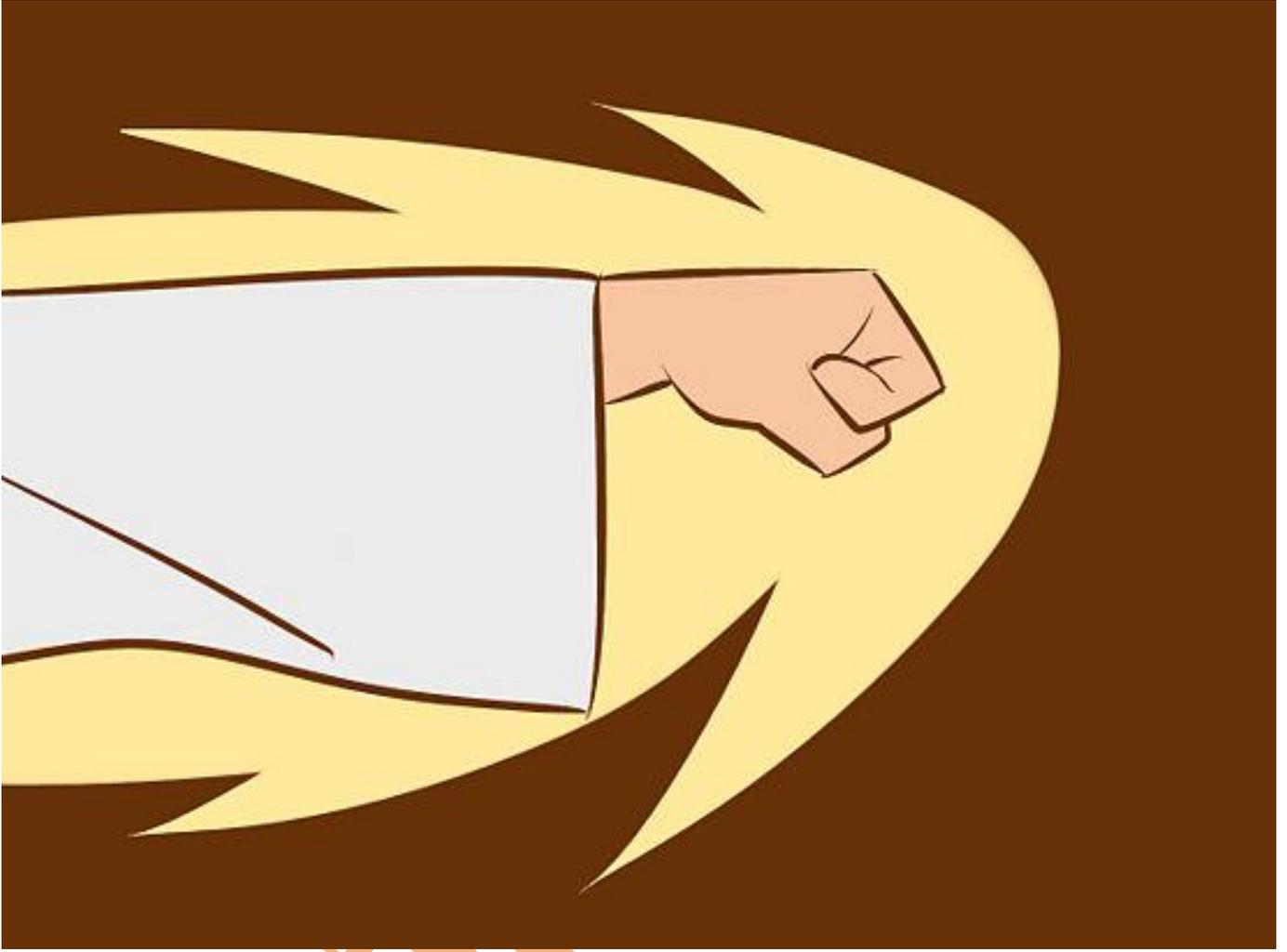
في الكاتا (القنال الوهمي) سوف تتعلم أن تجمع وتمزج كل من التقنيات الأساسية (الكيهون) مع الحركة في اتجاه محدد، هذا يزيد من المستوى المهاري للاعب ويزيد من قدرته على التحكم في الأداء سواء أثناء الهجوم من خلال توجيه اللكمات و الركلات والتحكم في مسار الحركة وإتجاهها، أو أثناء الدفاع من خلال التفادي والصد لإبعاد أي خطر عن الجسم. كل كاتا بنيت حول إستراتيجية قتالية محددة. تذكر شيئين: أنظر دائمًا إلى وجهتك أينما تذهب، وتذكر ما تعلمته في الكيهون (الأساسيات).



في البونكاي (تطبيق الكاتا) تقوم بتحليل كل حركة من حركات الكاتا (القنال الوهمي) والإستفادة من تلك الحركات قدر الإمكان في القنال الحقيقي، والبونكاي هو بداية الطريق للكومينيه (القنال الفعلي).



في الكومينيه تقوم بتطبيق ما تعلمته في الكيهون (الأساسيات) والبونكاي (تطبيق الكاتا) في بيئة أنت المسيطر المتحكم فيها، فإن الكومينيه هو القتال الفعلي وهو خطوة أولى نحو القتال الحر free fighting، حيث يقوم كلا اللاعبين المتباريان بمحاولة أداء الحركات والتقنيات على الآخر. تذكر أن تكون هادئ، وألا تلتفت أو تعير إنشائك إلى حجه أو طول المنافس، كأنك تمارس أحد ألعاب البلاي سنيشن القتالية المفضلة لطفلك، ولا تخف أبدًا من فكرة أنك ستنازل قسطًا من الضربات فإن هذا يحدث في أغلب المباريات.



الكلمات الأساسية في الكاراتيه: يعتمد الكاراتيه على توجيه الكلمات المسنّقة باستقامة الذراع مع دوران القبضة (مفصل الرسغ) بالقرب من نقطة الهدف (نقطة الالتقاء أو الإصطدام)، تأكد من استقامة الذراع أثناء اللكم مع مراعاة عدم تشنج المرفق (الكوع) لأن ذلك يعمل على إجهاد المفصل والعضلات المحيطة، ويجب مراعاة سحب الذراع الأخرى الغير مشاركة في اللكم - هذه الحركة تسمى "هي كي تيه Hikite" أو اليد الراجعة، حيث تساعد اليد الراجعة اللكمة في أن تكون أكثر قوة ووضوح.



أساسيات الدفاع بالأيدي:

- الدفاع باليد من أعلى عن منطقة الجودان (أجي أوكي Age Uk)

الأمم



- الدفاع باليد عن منطقة السودان: الدفاع من الداخل للخارج (بوكو أوكي Yoko Uke) والدفاع من الخارج للداخل (بوكو أوتشي Yoko Uchi)

المقال



- الدفاع باليد عن منطقة الجيدان: الدفاع من أسفل (جيدان
برای Gedan Barai)



الركلات الأساسية في الكاراتيه:
- الركلة الأمامية (ماي جيرى Mae Geri)

للأطفال



- الركلة الجانبية (يوكو جيرى Yoko Geri)

الأطفال



- الركلة الدائرية (مواشي جيرى Mawashi Geri)

الأطفال



- الركلة الخلفية (أورا مواشي جيرى Ura Mawashi Geri)

للأطفال



- الركلة الخلفية (أوشيرو جيرى Ushiro Geri)

للأطفال



التقنيات المتقدمة:

- الإشبك وحركات تي / قفل المفصل Tuite (الحركة العكسية للمفصل)

الأطفال



- نقاط الضغط Kyusho jutsu

الأطفال