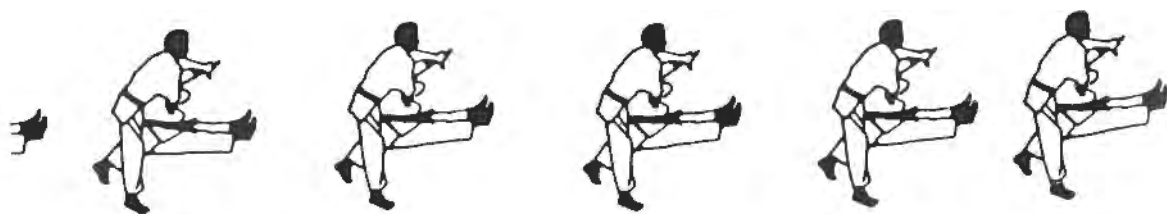




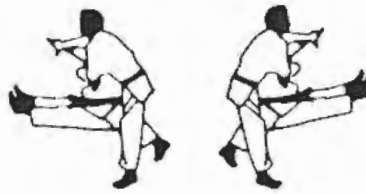
تعليم الجودو



تعليم الجودو

إعداد

محسن عبد القادر متولى



المركز العربي للحديث



كافة حقوق الطبع محفوظة

مقدمة

نقدم في هذا الكتاب برنامج بالصور التوضيحية لرياضة الجودو .
إن المبتدئين الذين يتبعون هذا البرنامج والذي نسميه خطوة بخطوة ، سوف يكونون جاهزين للمباريات في خلال ستة أشهر .
وقد تم ترتيب الصور التوضيحية والشرح بطريقة خاصة لتبين كيف ولماذا تؤدي الحركات الفنية .
إن اللاعبين ذوي الخبرة في رياضة الجودو والذين يتبعون هذا البرنامج سوف يزيّنون بالفعل من مهاراتهم الفنية .
وسواء كان طموحك هو أن تصبح منافساً على القمة أو أن تستمتع برياضة الجودو على مستوى النادي ، فإن هذا البرنامج التدريبي الأول سوف يكون مرشداً لك في الممارسة كما سيكون مرجعاً دائماً تعتمد عليه .

الناشر





ماهي رياضة الجودو ؟

الجودو هو فن ورياضة ، بدأ عن طريق جيجاروكانو في اليابان عام ١٨٨٢ . فقد قام بأخذ أفضل الحركات الفنية من حركات الدفاع عن النفس جوجيتسو وأستبعد كل الحركات المؤذية العنيفة . كما قام بتعديل بعض الحركات الأخرى حتى يمكن إستخدامها في إطار الأمان . وتعتمد رياضة الجودو على المهارة والمرونة سواء في الهجوم أو الدفاع . وتعرف هذه الرياضة بعبارة « الطريق المهدب » .

وتستخدم القوة بالطبع في هذه الرياضة ولكن من المهم جداً أن تعرف كيف تستخدمها . وفي حالات الضرورة والحالات الطارئة يمكن أن يستخدم الجودو كشكل من أشكال الدفاع عن النفس .

انك تستخدم كلا من جسمك وعقلك في تنمية المهارات . وفي هذا الكتاب فإننا نبين الحركات الأساسية خطوة بخطوة . وفي الصفحات الأخيرة فإننا نوضح بعض البدائل عن طريق الصور التوضيحية حيث يمكن تنفيذها في مختلف الحالات .

وبعد تعلم الحركات الأساسية سوف تنمي من مهاراتك حيث تقوم بعد ذلك بتطبيقها في المباريات الفعلية .

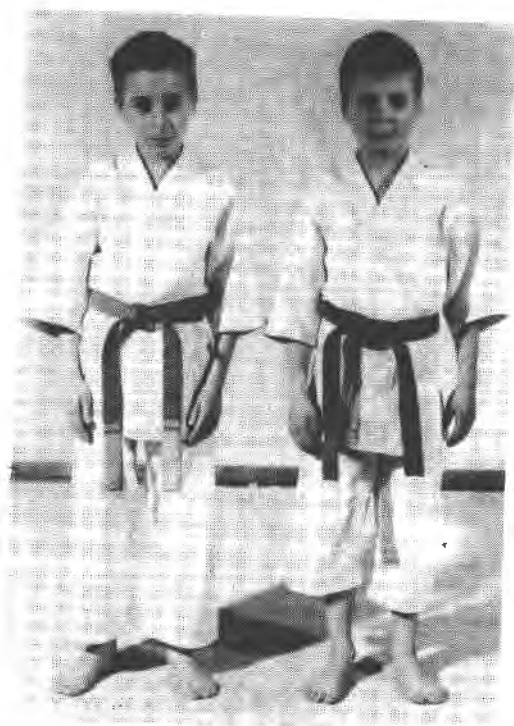
وتقام المباريات في إطار قواعد صارمة وحازمة حيث يجب عليك أن تتعلم هذه القواعد . وأخيراً فإنك مهما مارست رياضة الجودو ومهما طالبت المدة في ذلك ، حتى لو إستمرت بقية حياتك في ذلك فإنك لن تنتهي من دراسة هذه الرياضة .

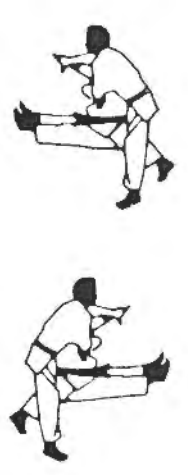


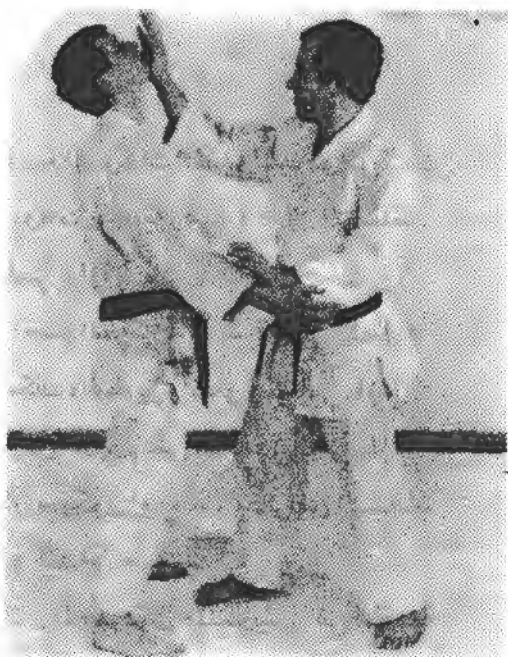
100

101









بسم الله الرحمن الرحيم



تنقسم الحركات الفنية للجوجو إلى ثلاث مجموعات رئيسية وهي: ١ - فن الإسقاط (ناجي وازا)

٢ - قسم الحركات الأرضية والتي تشمل : المسكات والتطويق والخنق (كاتامي وازا)
٣ - من الهجوم على الجسم (أتيמי وازا)
ولكن سيكون اهتمامنا على فن الإسقاط والحركات الأرضية .

وهاتان المجموعتان متساويتان في الأهمية . ومن خلال التدريب سوف تتقن التحركات وتنتقل من حركة إلى أخرى .

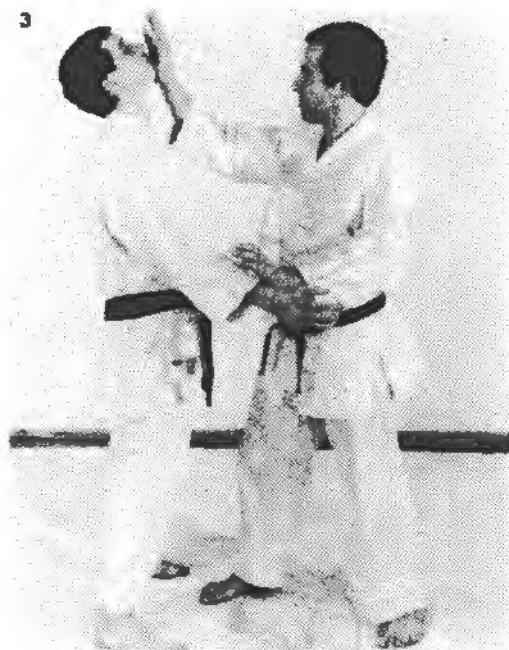
وكثير من الرميات والمسكات مرتبة في حركات (الكاتا) مثلها مثل لعبة الكاراتيه .
واللكاتا أهمية كبيرة في رياضة الجوجو .



2



3



صالة اللعب (دوجو)

صالة اللعب (دوجو) هي المكان الذي تتعلم فيه والتصرف السليم داخل الصالة له أهمية كبيرة مثله مثل تعلم الحركات الفنية ويجب أن يكون معك مدربين وكذلك زملاء للتدريب معهم . ويجب أن يكون هناك احترام متبادل بين الجميع والدليل على ذلك هو الإنحناء لبعضهم قبل وبعد اللعب .

التحية (ريه) :-

وهي تؤدي اثناء دخول صالة اللعب وكذلك قبل أداء المباراة ويعدها .

وهناك كلمة هامة قبل البدء في تعلم رياضة الجودو وهي ان هذه الرياضة لا تعارس إلا داخل صالة اللعب ولا تستخدم مع الاصدقاء خارج هذا النطاق وبطريقة عنيفة .

١ - اللاعب يقف من اليسار ومعه زميله يؤديان التحية من وضع الوقوف

(تاشي ري) شكل (١) .

٢ - يبدأ الفصل بطريقة تقليدية من وضع

الركوع (ذاري) .

شكل (٢) .



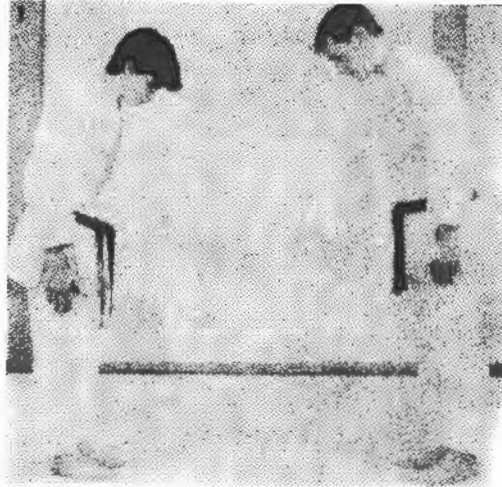
الآمان : -

الآمان له الأهمية رقم واحد في رياضة الجودو .

فإذا كنت في حالة صعبة بسبب الإصابة أو الإرهاق الشديد ، فيجب أن تشير إلى الزميل حتى يتوقف ، وهناك عدة طرق لأداء ذلك :



- ١ - أريت على الخصم مرتين بيدك .
- ٢ - أريت على البساط مرتين .
- ٣ - إذا لم تستطع استخدام يدك فعليك بالريت على البساط بقدمك .
- ٤ - قل كلمة (مايتاي) بمعنى أنا سلمت
- قل كلمة (ماتيه) بمعنى توقف .



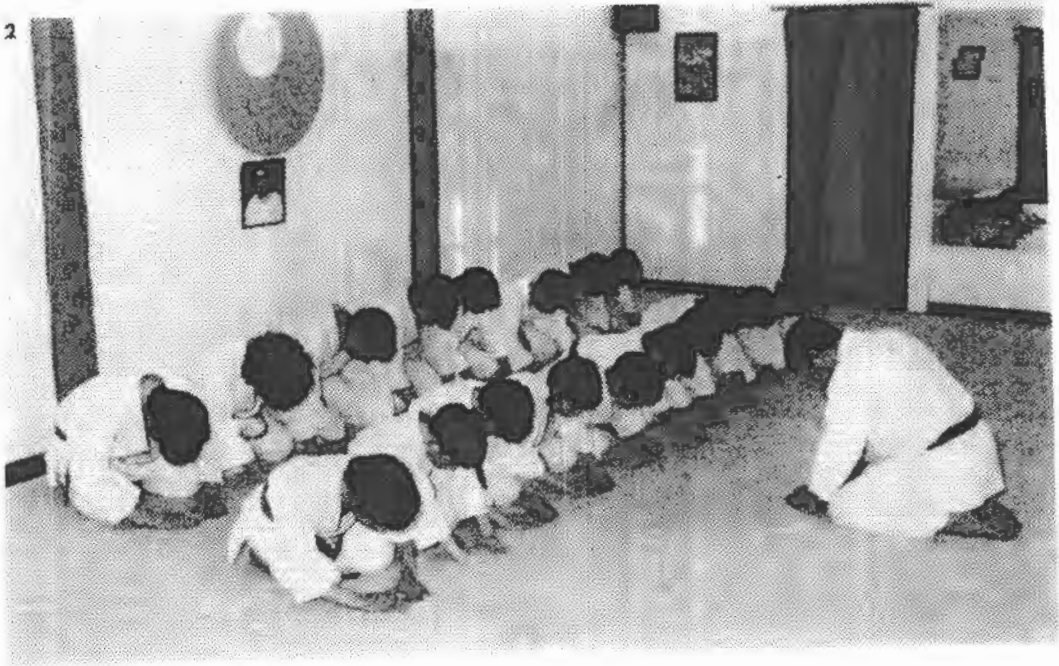
وعندما تسمع كلمة (مايتاي) أو (ماتيه)
فعليك بالتوقف في الحال .

وعندما تتمرن على البساط فعليك بالحدز
أثناء تأدية الحركات لأن هناك زملاء آخرون
يتدربون بجانبك ، فحاول ألا تصدم بأحد .

ويجب ألا ترتدي أي أشياء صلبة مثل
الخواتم والسلاسل وما شابه ذلك .

ويجب قص أظافر القدمين واليدين حتى لا
تؤذي الخصم أو تمزق ملابسه .

ويجب أن تكون بدلتك نظيفة وجسمك نظيف
وكذلك يجب أن تكون منطقة اللعب نظيفة



التدريبات ؛ -

قبل بداية تلقي الدرس يجب أن تقوم بعملية الاحماء وذلك عن طريق التمرينات الرياضية وهذا ضروري بالنسبة لجميع الرياضات المختلفة .

وهناك تمرينات رياضية مختلفة ويمكن أن تؤدي التمارين بطريقة جماعية أو كل فرد على حدا .

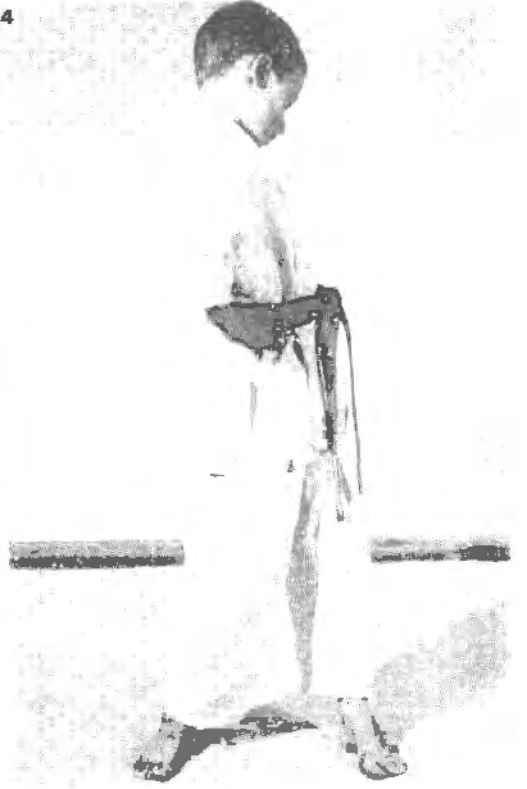
وفي شكل (١) الفصل يقوم بعملية الاحماء قبل بداية الحصة .



2



4

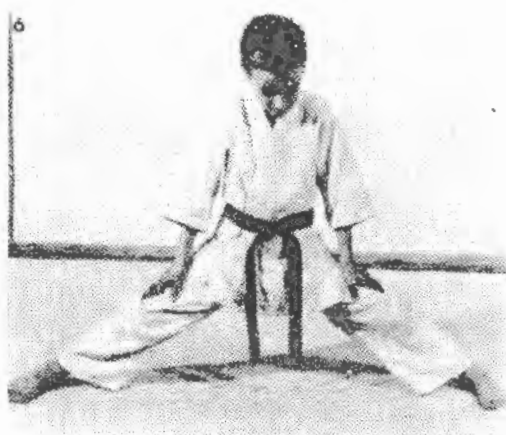


3



في شكل (٢، ٣، ٤، ٥، ٦) يقوم اللاعب
بأداء بعض التمرينات الفردية .





وبعد انتهاء حصة التدريب عليك بأداء بعض
تمارين الاسترخاء .
ويوضح شكل (٧) تمارين لفرد الجسم .



السقطات

يصنع بساط الجوهو (تاتامي) خصيصا لامتصاص الصدمات ، ومع ذلك قد تحدث بعد الاصابات إذا كان اللاعب لا يجيد السقطات بأنواعها المختلفة .

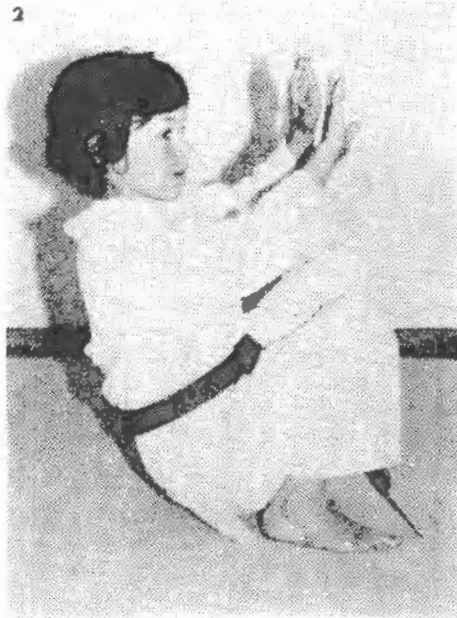
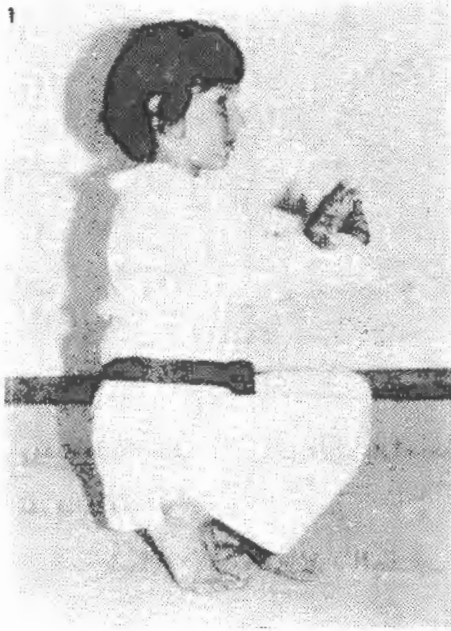
والفرض من هذه السقطات هو حماية اللاعب من التعرض لأية اصابة . ويجب أن يأخذ اللاعب وضع السقطة قبل وصول جسمه إلى البساط .

وعلى اللاعب استقبال البساط براحة الكف وبالجاء السفلي من الذراع وهي مفرودة ومرتخية .

وفي رياضة الجوهو يمكن أن تلقي على البساط من جميع الاوضاع إلى الجانب أو الأمام أو الخلف .

ولذلك عندما تسقط على البساط يجب أن تؤدي السقطة حسب الوضع المناسب لها حتى ولو كنت من المتقدمين في هذه الرياضة .

ويمجرد انتهاك من اتقان السقطات يمكنك أن تبدأ في تعلم الحركات الفنية للعبة . وفي البداية عليك التدرج على طريقة لطم البساط من وضع تصويري .

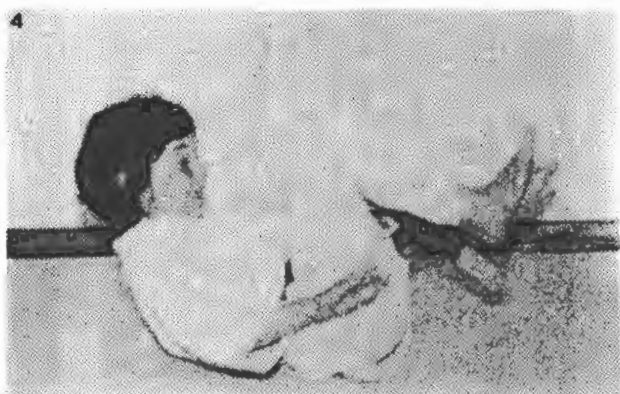


السقطة الخلفية :

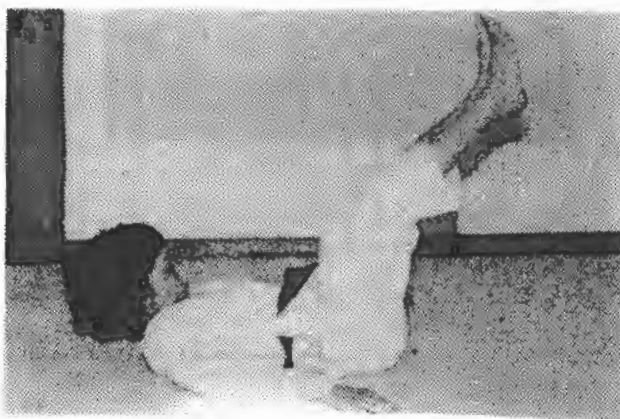
هل أنت جاهز ؟ في شكل (١) ، (٢) نرى اللاعب جاهز للسقطة الخلفية مع الاسترخاء مع فرد الذراعين وتقاطع الكفين وجعل الراحتين لأسفل .



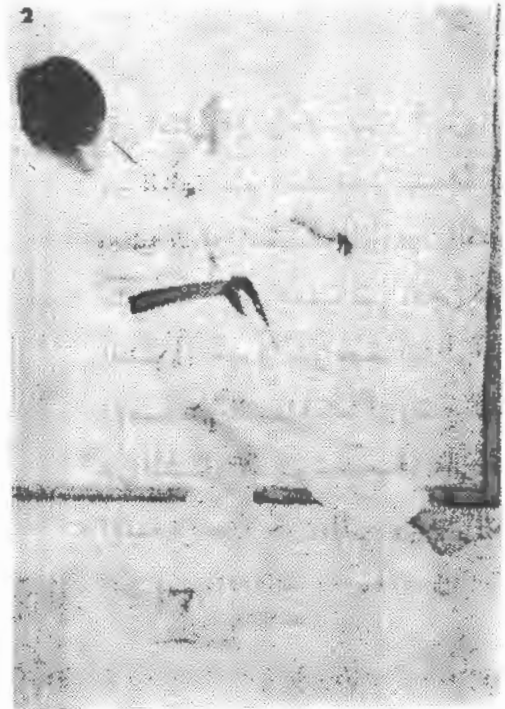
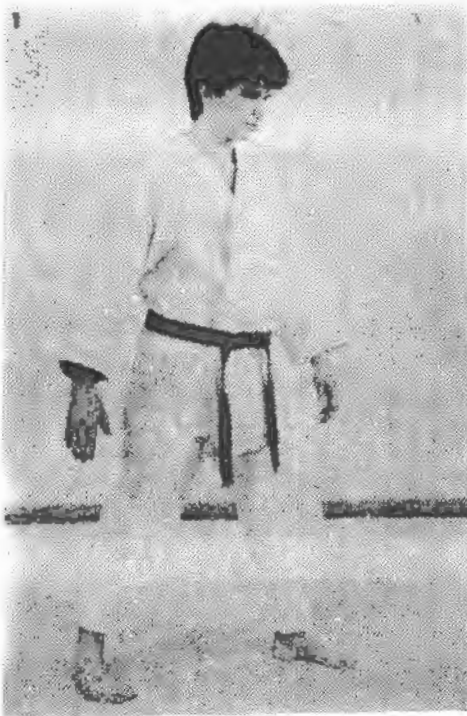
في شكل (٢ ، ٣ ، ٤) نرى اللاعب ينزلق للخلف مع ثني الذقن للأمام مع ارسال اليدين إلى الجانبين .



وفي شكل (٥) : وعندما يكون الجزء العلوي من الظهر على وشك لمس البساط ، تقوم بعملية اللطم باستخدام الذراعين والكفين . ملحوظة : - أن عملية ثني الذقن كما في الشكل تعمل على حماية الرأس من الاصطدام بالبساط كما أن وضع الفخذين في الشكل الأخير تساعد على عملية الاندفاع مرة أخرى للرجوع إلى الوضع الأول وذلك لأداء الحركة مرة أخرى .

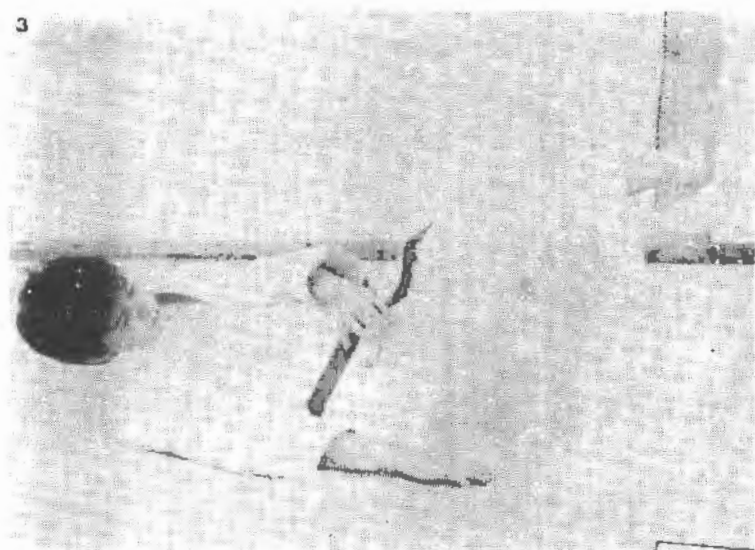






السقطة الجانبية :

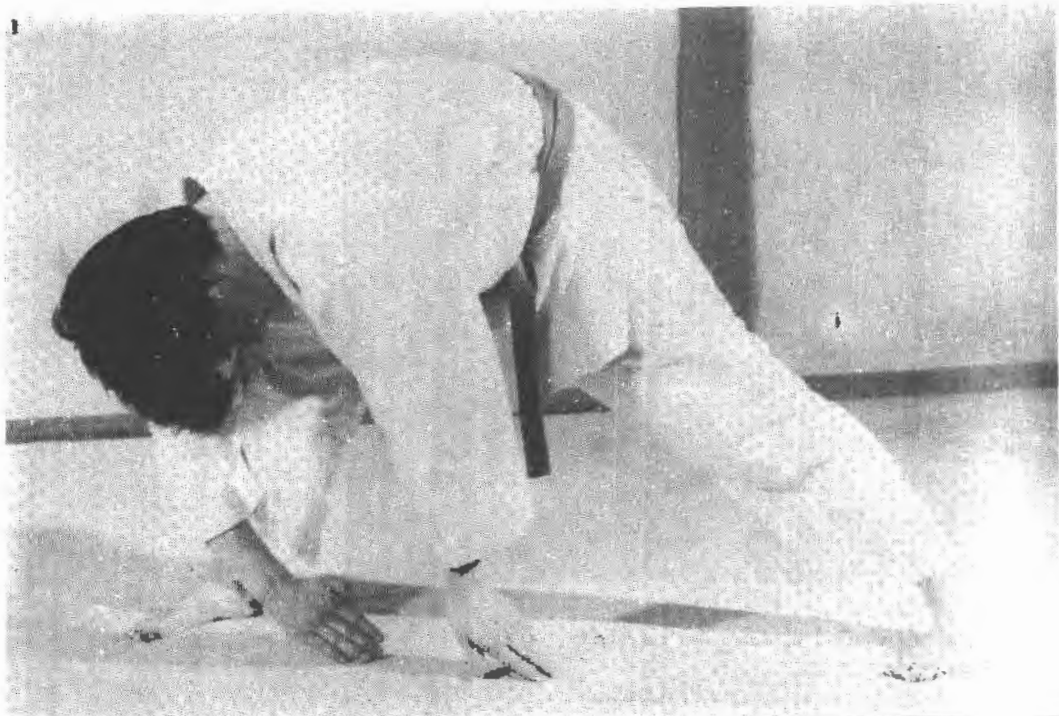
يأخذ اللاعب الوضع واقفا وكأنه سيركل
كرة قدم شكل (١) .



وعندما تأتي قدمه للأمام ، يجذب يده استعداداً للطم البساط . ومن هذا الوضع الغير المتزن ينظر إلى الجانب الذي سوف يسقط ناحيته شكل (٢) يقوم بعد ذلك بالسقوط للخلف مع الميل إلى الجانب مع لطم البساط بالكف والذراع . وكما سبق شرحه نجد الرأس محمية وتنفيذ السقطة قبل أن يلمس الجزء العلوي من الظهر البساط مباشرة . شكل (٣) .

وفي شكل (٤) نجد أن اللاعب قد تم اسقاطه بالفعل وقد قام بتنفيذ السقطة الجانبية . ونلاحظ أن الخصم مازال ممسكاً بذراعه وذلك يؤدي إلى تخفيف حدة الصدمة وكذلك تجعل الرامي في وضع جيد لأداء الحركة التالية .

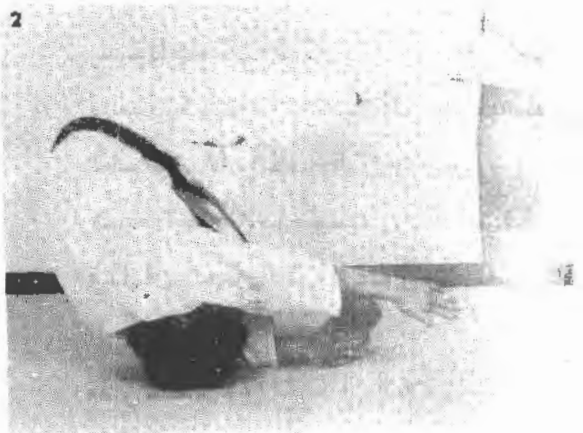




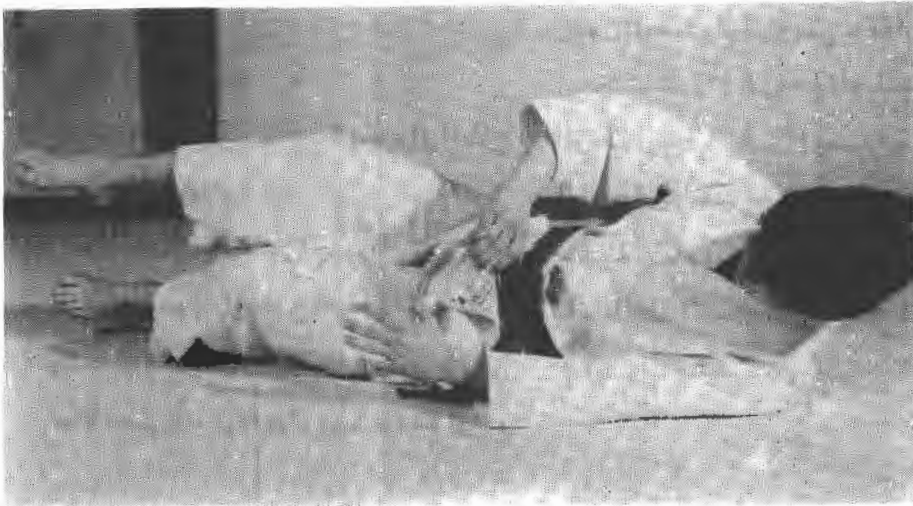
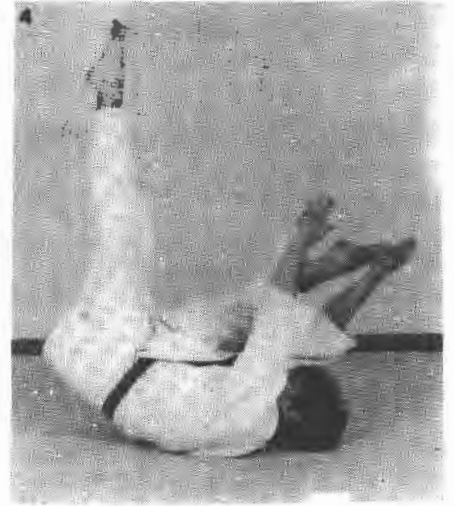
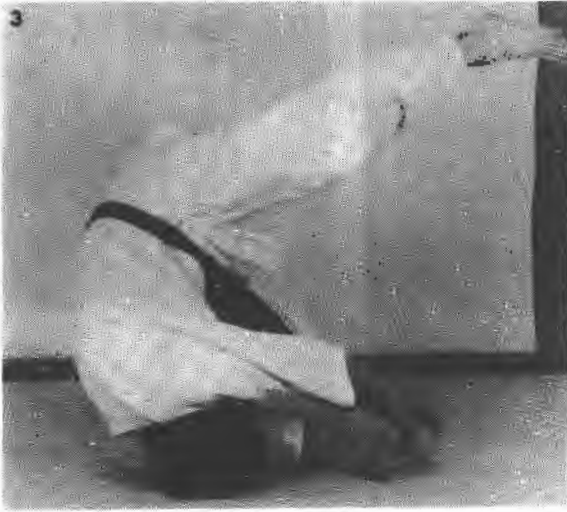
السقطة الأمامية

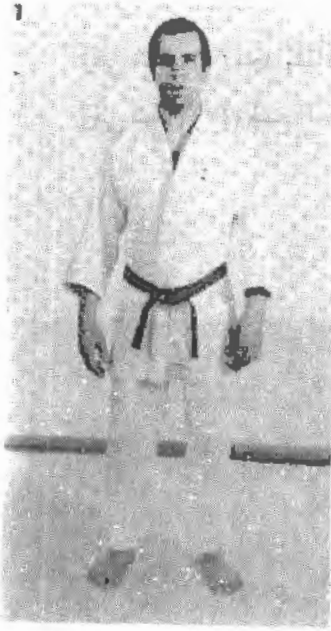
في الشكل رقم (١) يأخذ اللاعب وضع الاستعداد لاداء السقطة الأمامية. فيأخذ خطوة للأمام ويخفض يده تجاه البساط ، ويقلب كفيه تجاه فخذه الخلفية مع ثني الجسم في شكل دائري . ووضع المعصمين والاصابع كما في الشكل تؤكد انها لن تلتوي أثناء القيام بالحركة التالية من السقطة .

في شكل (٢ ، ٣) يقوم اللاعب بدفع الفخذ الخلفية مع الدحرجة على محور الذراع الامامي والكف . مع لف الرأس تماما وثني



الذقن على الصدر .
 ويجب أن تؤدي هذه السقطة بخفة ورشاقة
 وفي شكل (٤) نجد كلتا الفخذين لأعلى . ويمكن للاعب أن ينهي هذه السقطة بلمط
 وفي شكل (٥) وضع السقطة النهائي . البساط أو التدحرج للوقوف ثانياً على قدميه





الوقفة

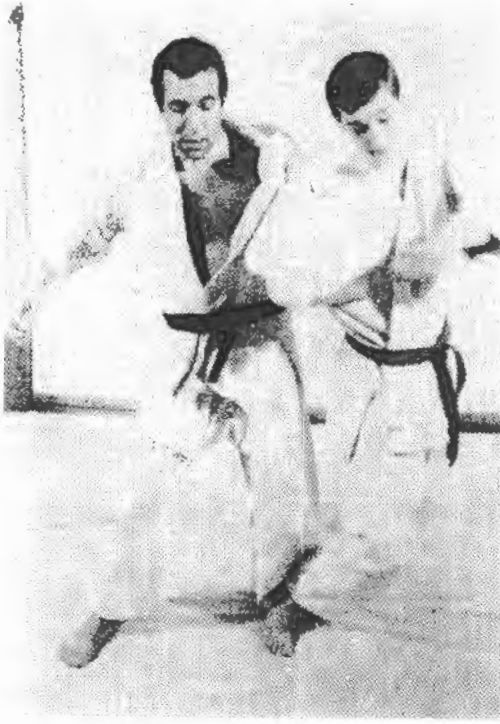
الوزن بالتساوي على الأفخاذ ويكون الجسم والركبتين في حالة استرخاء .
ويبين شكل (٢) الوضع الجانبي لنفس الوقفة ويبين شكل (٣) وضع آخر للوقفة الطبيعية وفي هذه المرة تكون الفخذ الأمامية متقدمة للأمام (ميجي - شايزينتاي) أما إذا كانت الفخذ اليسرى هي المتقدمة فتسمى (هيداري - شايزينتاي) .

إن الوقفة السليمة والتحكم في الجسم شيان هامان .
وهناك نوعان للوقفة : -
- الوقفة الطبيعية للتأهب للهجوم أو الدفاع وتسمى (شايزينتاي).
- الوقفة الدفاعية وتسمى (جيجوتاي).
والشكل رقم (١) يوضح الوقفة الأساسية وتسمى (شايزن - هونتاي) والجسم في حالة استرخاء ، والأقدام متباعدة مع توزيع



ويبين شكل (٤) الوقفة الدفاعية (جيجو - هونتاي) وهي لصد الهجوم ولا تصلح هذه الوقفة لبدأ الهجوم كما يتضح من إسمها، ويكون الهيبس كمنخفض قليلاً لأسفل لأعضاء مزيداً من الثبات للجسم لمقاومة الهجوم .
ويبين شكل (٥) وضع آخر للوقفة الدفاعية وفي هذه المرة تكون الفخذ اليسرى هي المتقدمة وتكون الركبتين مثنيتين وتسمى هذه الوقفة (هيداري - جيجوتاي).





وتوضح الاشكال (٦، ٧، ٨، ٩) كيفية
استخدام الوقفات الدفاعية.

وفي شكل (٦) يقوم الخصم بالهجوم . وفي
هذه الحالة يقوم المدافع بلف الجسم مع
أخذ الوقفة الدفاعية للاستعداد للحركة
التالية .

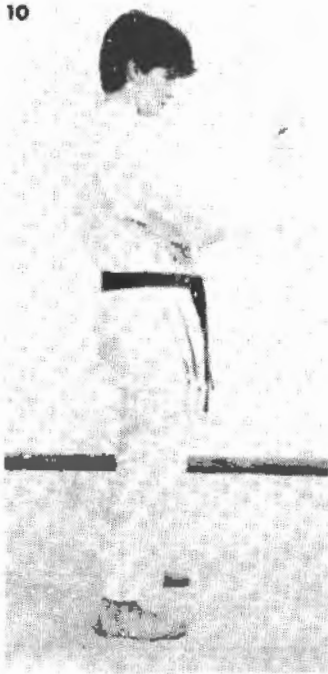
وفي شكل (٧) يقوم أحد اللاعبين بالهجوم
بينما يقوم اللاعب الآخر بأخذ الوقفة
الدفاعية مع انزال الهيس لاسفل .
ويكون لهذه الوقفة تأثير في إضعاف وضع
الخصم .

شكل (٨) يقوم اللاعب المدافع بدفع الهبس
للامام ولأعلى ، وتساعد حركة الهبس هذه
مع استخدام اليدين على رفع الخصم من
على الارض .
في شكل(٩) يستمر اللاعب في التحرك إلى
الخلف مع رمي اللاعب على البساط .

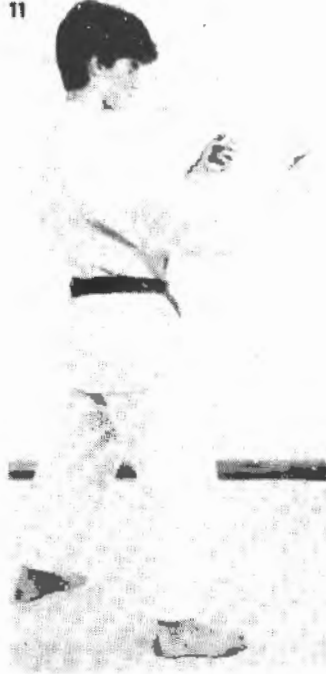




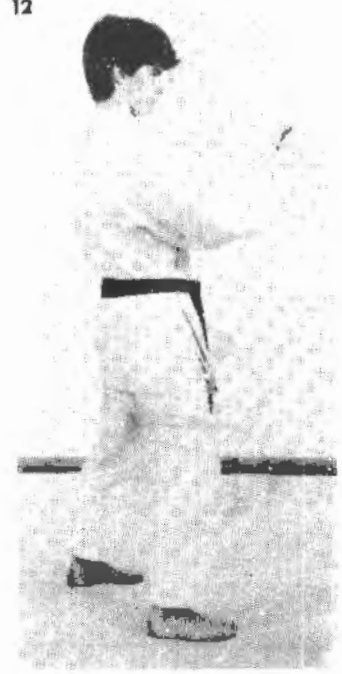
10



11



12



وفي شكل (١١) يتقدم اللاعب بأحدى قدميه

وفي شكل (١٢) يقدم اللاعب قدمه الأخرى

بسرعة للأمام حتى تكون القدمين في

مستوى واحد .



عندما تكون موجودا على بساط الجيو وفي

حالة حركة فإنك تكون بصفة مستمرة في

حالة تغيير من وضع الدفاع إلى وضع

الهجوم ثم تعود إلى وضع الدفاع مرة أخرى

و يجب أن تعود دائما إلى الوقفة السليمة

في كل مرة .

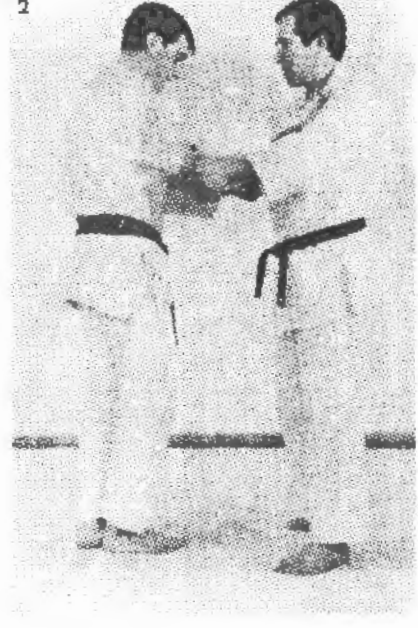
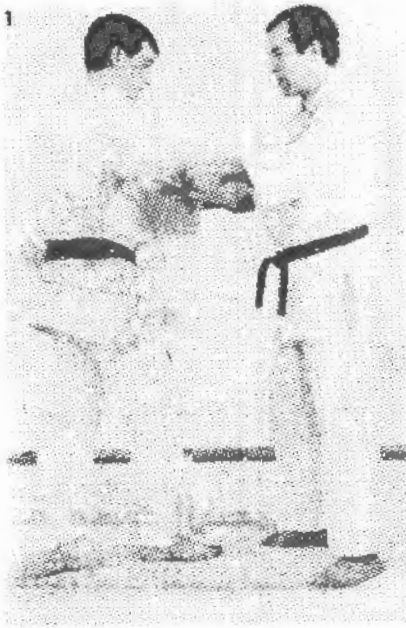
وعندما تتحرك حول البساط فيجب ألا

تتعدى أقدامك بعضها كما تفعل أثناء السير

العادي .

ويوضح شكل (١٠) اللاعب بادئا في الوقفة

الطبيعية مع مسك الخصم بطريقة تصورية

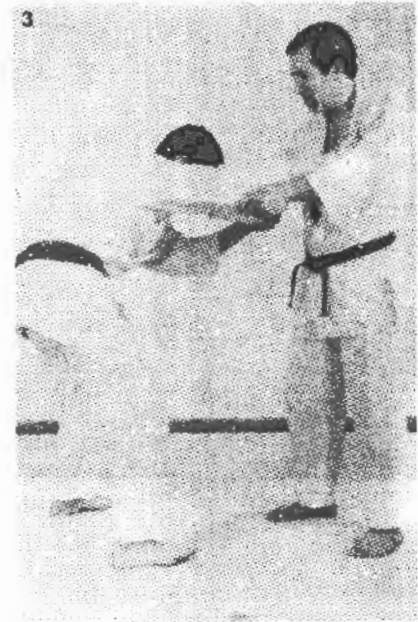


الوقوفات الخاطئة

في شكل (١) تقاطع الفخذين سوف يفقد الجسم توازنه .

في شكل (٢) وضع القدمين بالقرب من بعضهما سوف يجعل الجزء العلوي من الجسم ثقيلًا .

في شكل (٣) سوف ترى بعض لاعبي الجودو يأخذون هذا الوضع الدفاعي . وهذا الوضع يؤدي فقط إلى جذب ودفع الخصم وهذا ليس له علاقة برياضة الجودو .



ملحوظة : إن الوقفة الدفاعية تستخدم فقط للدفاع ضد الهجمات ، ولا تستخدم كما هو موضح بالشكل بقصد اللعب الهجومي .



طريقة مسك الخصم

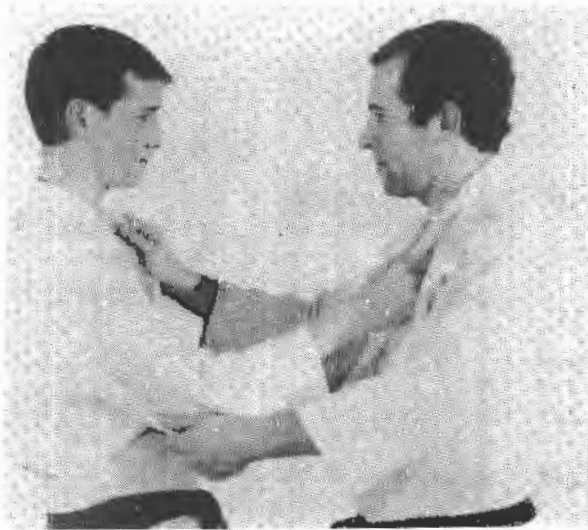
هناك طرق عديدة لمسك الخصم استعداد للهجوم ويجب أن تكون المسكة سهلة ولكن بقوة ويجب ألا يكون الجسم والذراعين في حالة تيبس ولكن في حالة استرخاء .

وبصفة عامة يمكن مسك الخصم من أماكن كثيرة فيمكنك مسكة من اللياقة أو الأكمام أو من ظهر البدلة .

وتتوقف المسكة على طول الخصم أو نوع الحركة التي تنوي أن تقوم بها .

وبالخبرة والتجربة سوف تكون قادراً على التنوع في المسكات فتكون من اليمين أو الشمال ، عالية أو منخفضة .

وبين شكل (١ ، ٢) طريقتين صحيحتين للمسكات .





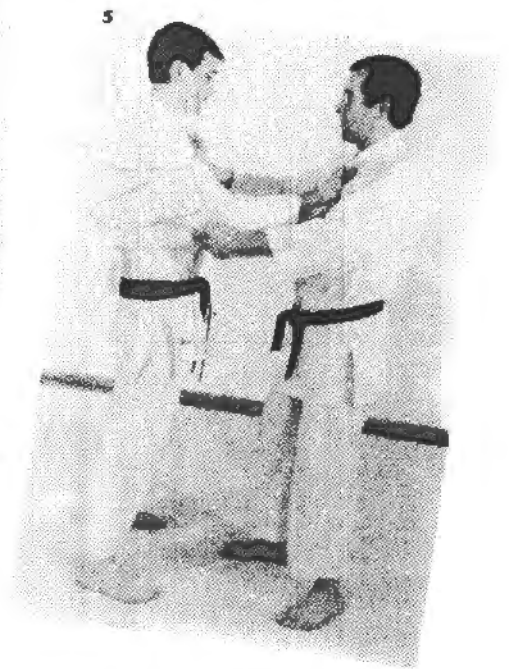
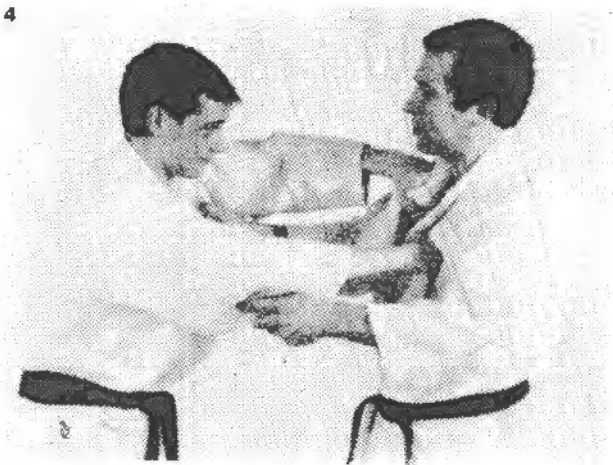
إعلم جيداً أن المسكات الخاطئة تؤدي إلى اللعب الخاطئ .

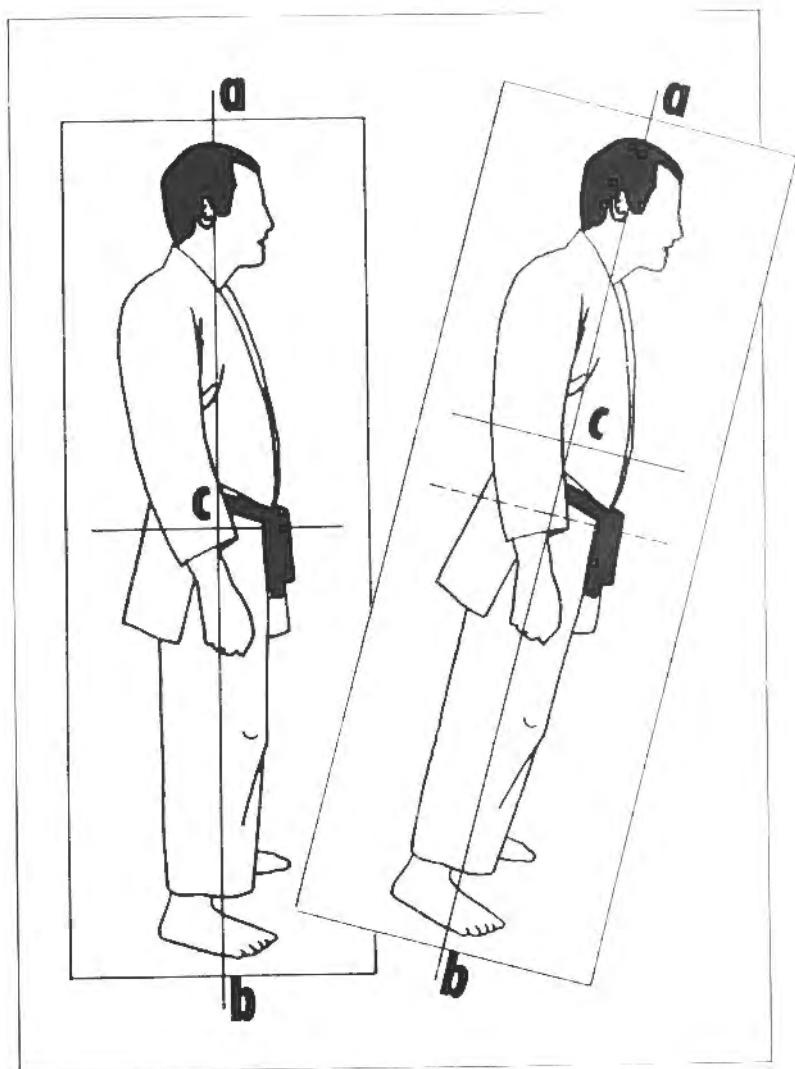
يبين شكل (٣) إحدى المسكات الخاطئة حيث أن اللاعب يلف جاكيت الخصم حول قبضته بإحكام حتى أنه يعرقل حركة نفسه .

كما يبين شكل (٤) مسكة خاطئة أخرى حيث نجد أن يدي اللاعب مشدودة ومتيبسة ولا يستطيع أكثر من دفع الخصم .

ويبين شكل (٥) وقفة صحيحة مع مسكة صحيحة .

ويعد أن وضعنا طريقة الوقفة الصحيحة والمسكة الصحيحة كما هو مبين في شكل (٥) ، فلنبداً في شرح طريقة الرميات .







الرمية الصحيحة

طرق الرمي (ناجي وازا) :-

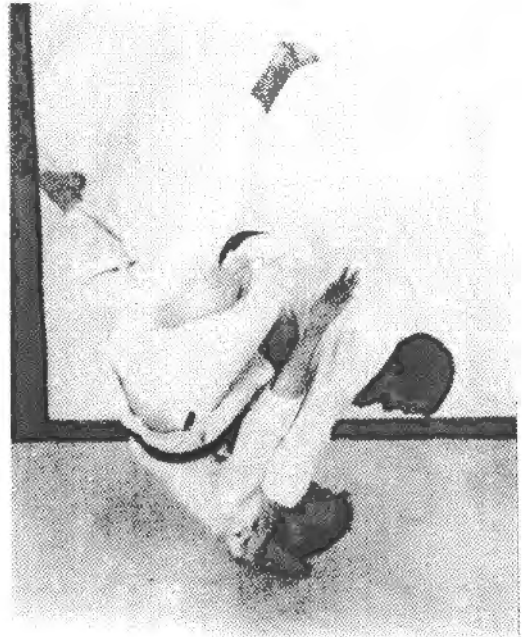
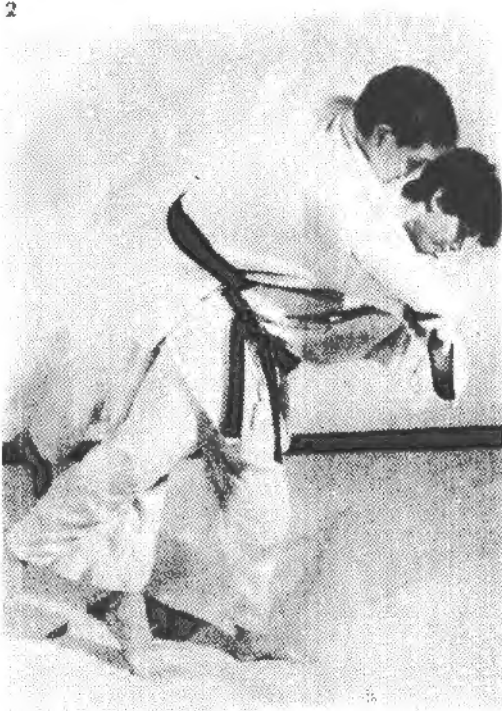
إن أهم شئ في رياضة الجودو هي أن ترمي الخصم على ظهره بأقل مجهود وبسرعة ومهارة . مع التحكم الكامل في جسمك . وتسمى هذه الحركة في المباريات (إيبون) أي نقطة كاملة . وهناك درجات أقل بالنسبة للمهارات الأقل . كما أن هناك عقوبات بالنسبة لخرق القواعد والقوانين الخاصة باللعبة .

وليس المقصود بالرمي في رياضة الجودو هو الجذب والدفع .

والرمي عملية اتحاد بين المهارة والقوة . مع ملاحظة أن قوة الخصم يمكن أن تستخدم

ضده . ويجب أن تنظر إلى الجودو كحركات دائرية ، وتختلف الدائرة في الاتجاه تبعاً للطريقة التي تستخدم فيها الأجزاء المختلفة من جسمك . وهذه الحركة الدائرية الموزونة هي مركز تحكمك في خصمك وممارسة الحركات .

وبين شكل (٣) الرمي من الوضع مستلقياً (سوتيمي وازا) . والرمي من هذا الوضع يحتاج إلى مهارة عالية التي تنتج من كثرة اللعب والتدريب .



وكما قلنا من قبل أن الجوهر عبارة عن اتحاد بين القوة والمهارة . ولكي تظل بتوازن الخصم وتؤدي الرمية بطريقة صحيحة فإن هذا يتطلب منك التدريب والمتابعة والمواظبة .



يبين شكل (١) النقطة الكاملة (إيبون) .
يبين شكل (٢) إمكان رمي الخصم من وضع الثبات (ناشي-وازا) .

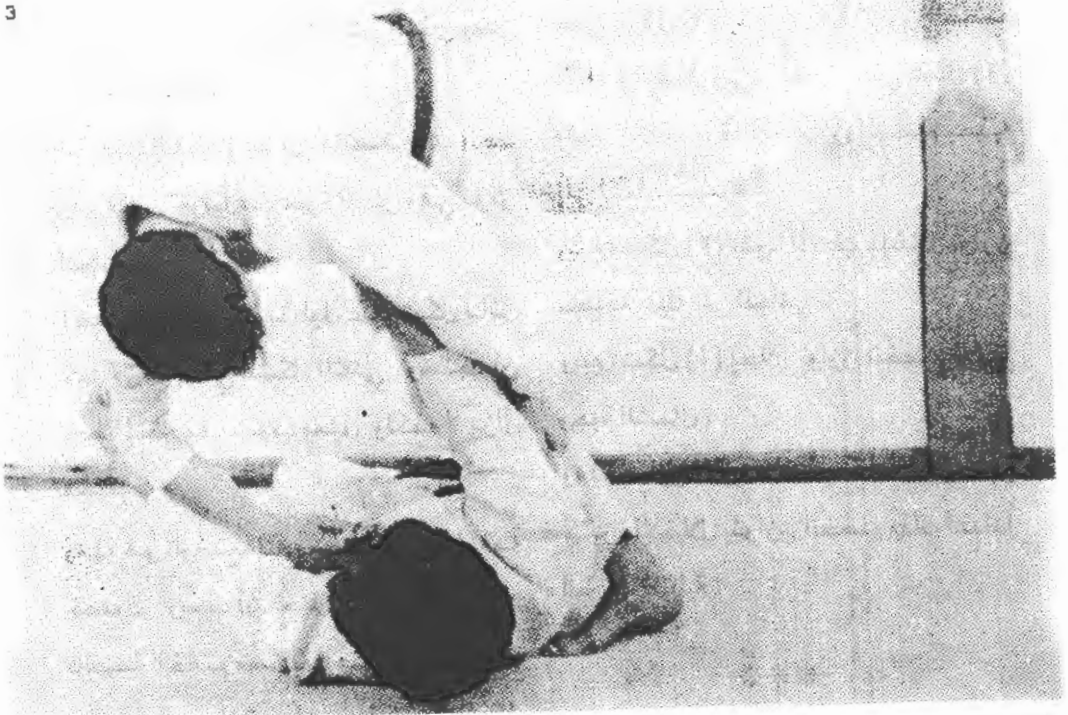
هناك ثلاث مراحل للرمية الناجحة : -

- إخلال التوازن (كوزوشي) .

- أعداد الجسم للرمية (تسوكوري) .

- الانتهاء والرمي (كاكي) .

وهذه المراحل الثلاثة للرمية يجب التحكم فيها بدقة ، وإذا اغفلت إحدى هذه المراحل سوف تؤثر على تقدمك في المهارات الفنية للعبة .



إخلال التوازن (كوزوشي)

إن محاولة رمي الخصم بدون إخلال توازنه طريقة غير عملية أو غير مجدية .

فإن الرجل القوي جدأ يقابل الجسم الضعيف فيستطيع أن يرفعه من على الأرض ويلقيه على اكتافه ولكن هذه الطريقة ليست رياضة الجودو .

فإنك تقوم بإخلال توازن الخصم بحركة فنية مهارية تسمى (كوزوشي) . ونوضحها فيما يلي :

اعمل مستطيل يبين جسم الانسان واقفا على قدميه بثبات . ويرسم خط مستقيم من أعلى إلى أسفل (أ ب) الذي يمر بالمنتصف تماماً .

ثم إعمل النقطة (ج) في منتصف ذلك الخط وهي تكون تقريباً عند سرة البطن وهي مركز الجاذبية .

اجعل بعد ذلك المستطيل على شكل مائل كما هو مبين في الشكل الثاني . وسنجد أن خط المنتصف سوف يميل ولكنه لا يزال مستقيماً .

وهذا هو الوضع الذي يجب أن تجعل فيه خصمك . ويجب أن تجعل الخط (أ ب)

بالنسبة للخصم مستقيماً حتى يظل في حالة عدم توازن . ولا تجعله يسقط عليك مثل

جوال البطاطس . وتذكر شيال الفحم وما يحمله . فهو أولاً يجعل جوال الفحم على السيارة بوضع مائل جهة الأمام . ثم يدخل تحته ليوزع الحمل بالتساوي على جسمه وهذا يجعله متحكماً في الجوال مع الأمان وهذا ما يجب أن تفعله للخصم في أول مرحلة للرمي . اجعل جسمه مستقيماً وثابتاً مع إخلال توازنه ، مع دفعه بعيداً عن جسمك مع ملاحظة أن تجعل جسم الخصم مائلاً يتيح لك الفرصة للدخول تحته .

ويمكنك إخلال توازن الخصم بعدة طرق مختلفة وفي اتجاهات مختلفة .

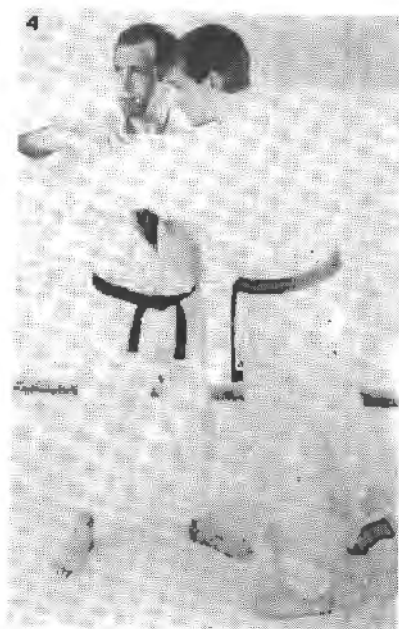
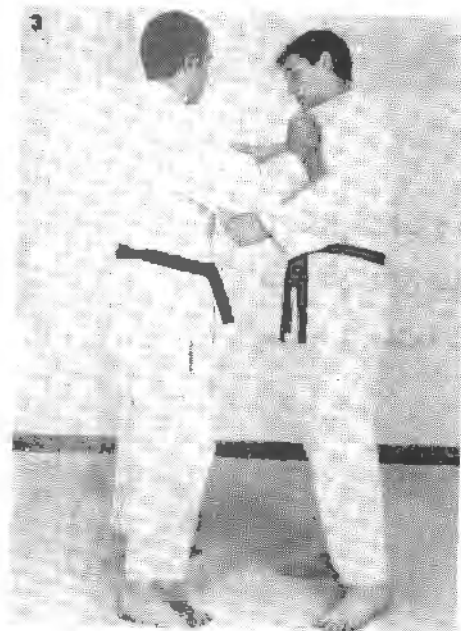
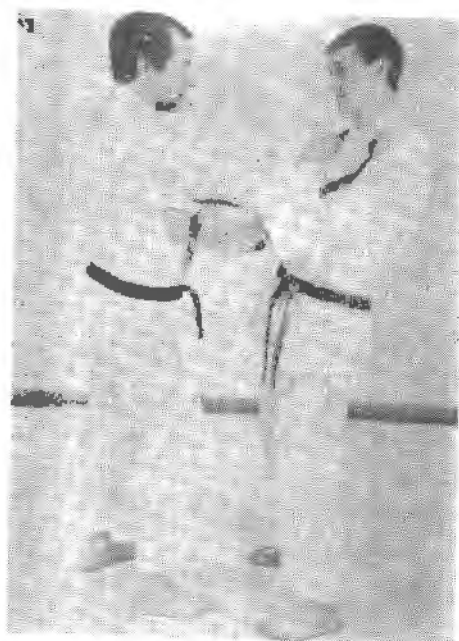
ففي شكل (١) يتم زعزعة توازن الخصم بالدفع ليميل إلى الخلف . وفي شكل (٢) يقوم اللاعب بإخلال توازن الخصم بجذبه إلى الأمام مباشرة .

وبين شكل (٣) يقوم اللاعب بإخلال توازن خصمه بميله إلى الجانب .

وبين شكل (٤) إخلال توازن الخصم للأمام وجهة الشمال .

وهذه الطرق الأربعة السابقة أمثلة من طرق كثيرة للإخلال بتوازن الخصم وذلك اعداداً للمرحلة التالية .

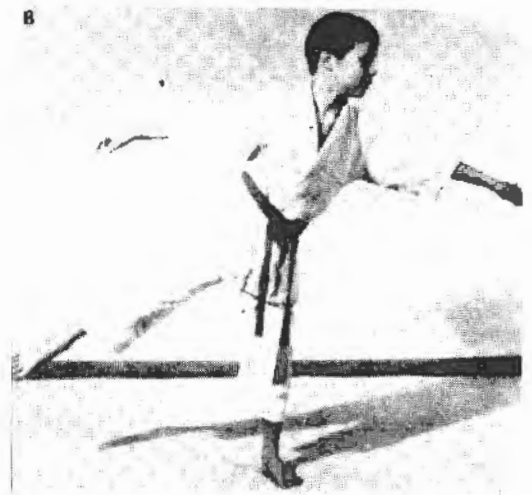
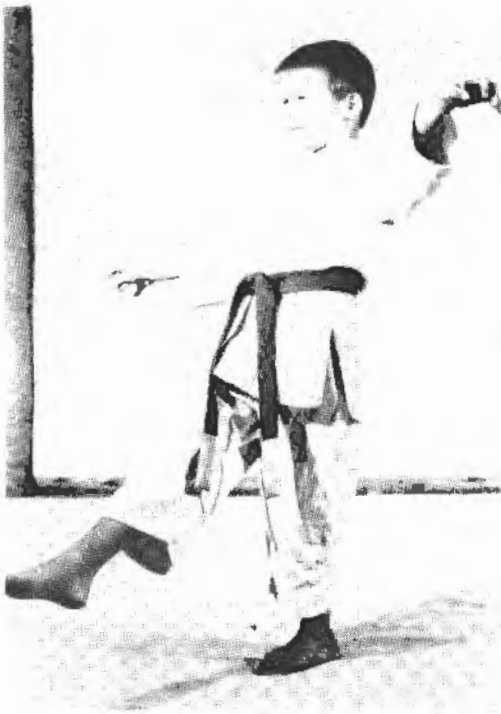






الاشكال التالية (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩) يبين
 فيها اللاعب إن إخلال التوازن يمكن أن يتم
 بعدة طرق مختلفة .





الالتحام مع الخصم

(تسوكوري)

في المرحلة الثانية للرمية فإنك تحرك جسمك في وضع الرمية مع الاحتفاظ بإخلال توازن الخصم .

وبالاستخدام السليم لقبضتك وفخذيك والهيس فإنك تجعل خصمك جزءاً من جسمك وتصبح الآن متحكماً في جسمه وجسمك .

ويجب عليه أن يتحرك في أي مكان تتحرك فيه أنت ، فإنك سيد الموقف . وانت الآن جاهزاً لإكمال رميتك .

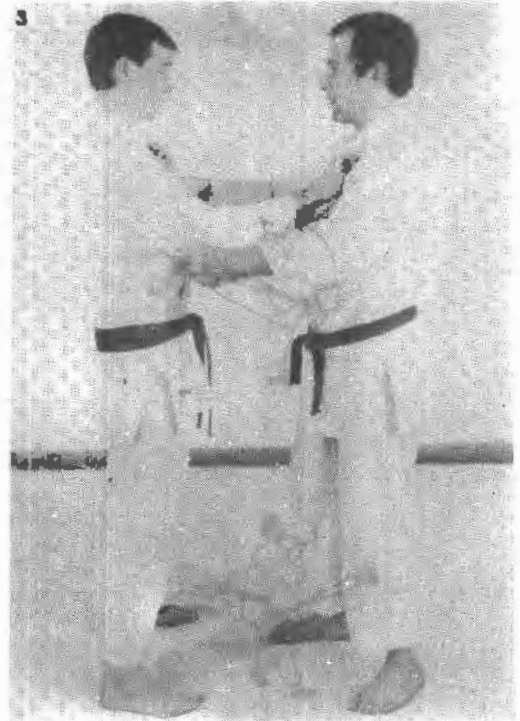
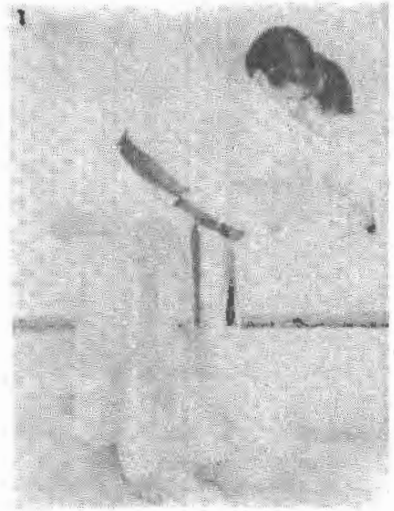
ويبين شكل (١) التحام كامل بالخصم .

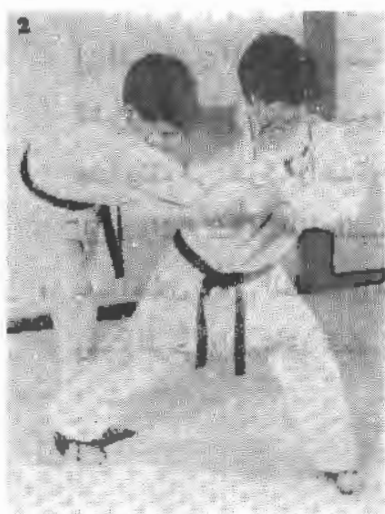
ويبين شكل (٢) حجزه متقنة ضد الخصم .

وتبين الاشكال (٣ ، ٤ ، ٥) حركة اللفة

الدائرية على الاصابع والتي تجعلك في

وضع جيد وتسمى (تاي - ساباكي) .

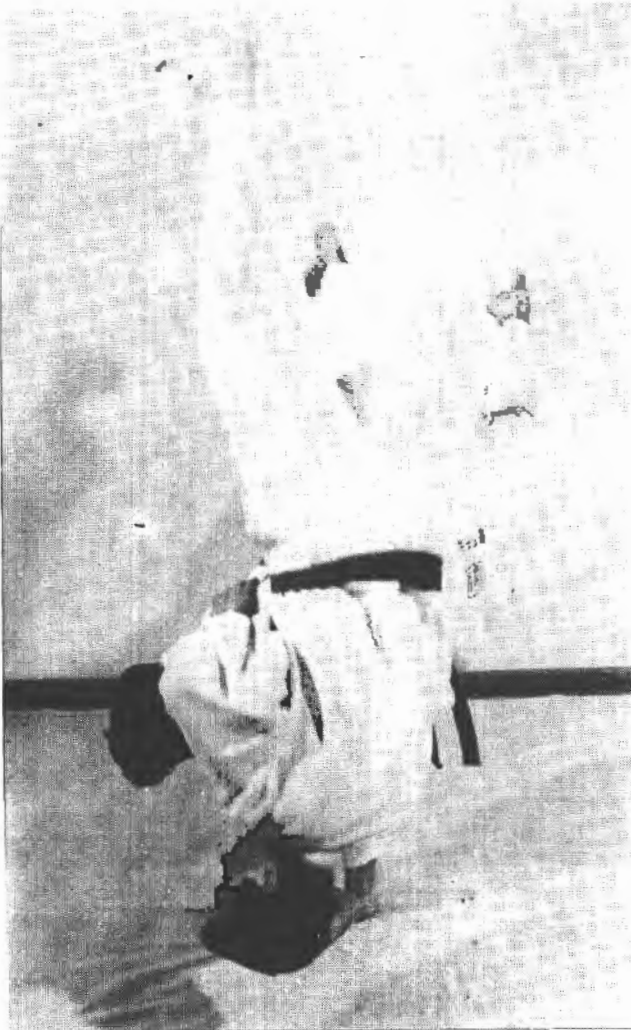




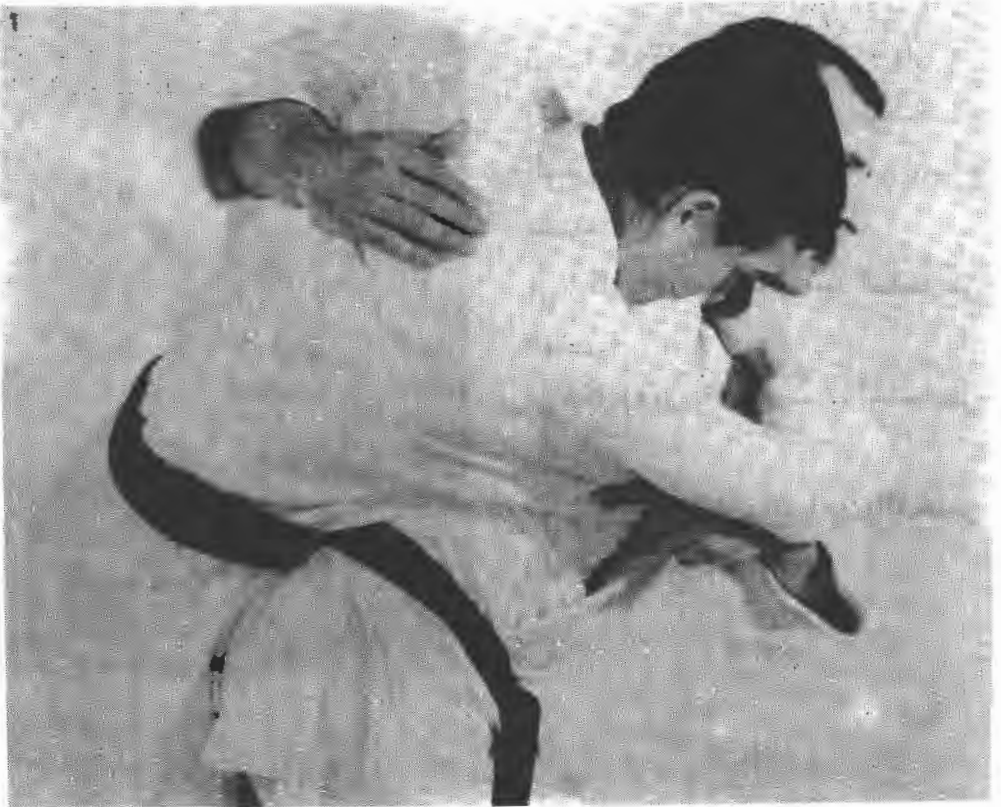
عملية الرمي (كاي)

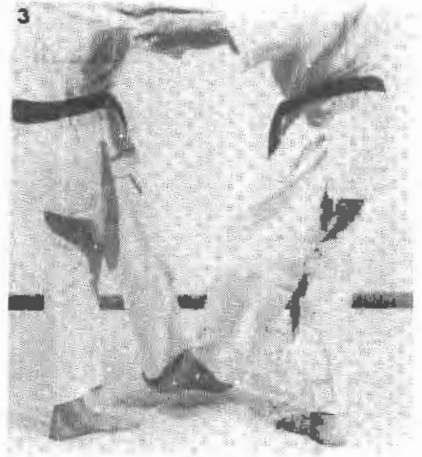
إن المرحلتين المذكورتين سابقا بالنسبة للشروع في رمي الخصم سوف تصبح سهلة جدا وتتم في حركة واحدة وبعد فترة من الوقت والممارسة الكافية والجيدة .
بعد إخلال توازن الخصم ووضع نفسك في وضع الرمي فإنك تأخذ خصمك إلى المرحلة

النهاية للرمي . وتكون في وضع لارجعة فيه فإنك سوف تلقيه على البساط (إيبون) وتنقسم الرميات من وضع الوقوف إلى ثلاثة أنواع هي :
الهيس - اليد - الفخذ أو القدم . ويبين شكل (١) رمية الهيس (كوش - وازا)



ذكرنا من قبل انه يمكن رمي الخصم من
وضع الوقوف أو الاستلقاء على البساط .
ولكننا سوف نتكلم عن الرمي من وضع
الوقوف .





ويبين شكل (٢) رمية اليد (تي - وازا) .
ويبين شكل (٣) رمية القدم (أشي - وازا) .
وتبين الاشكال (٤ ، ٥ ، ٦) استخدام
الهيس واليد والفخذ مع بعضهم في أوضاع
مختلفة .

في شكل (٤) رمية للامام تعتمد أساساً على
الهيس .

في شكل (٥) رمية للخلف تعتمد أساساً على
الافخاذ .

في شكل (٦) تشترك الذراعين والفخذين
والهيس في الحركة .





5

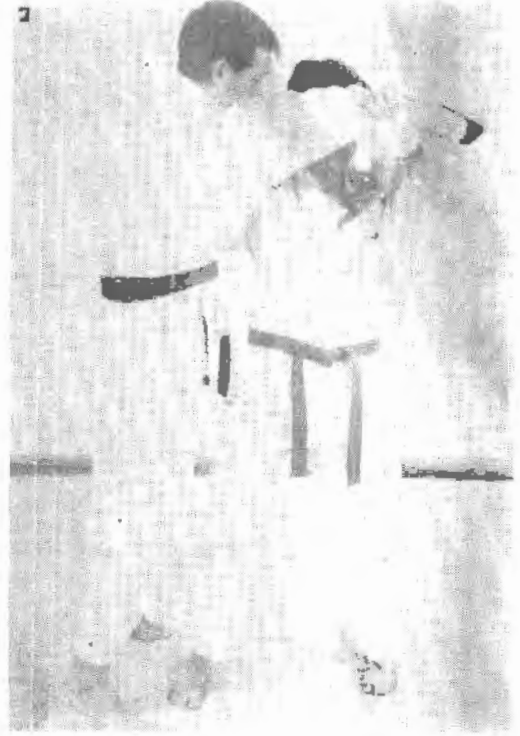
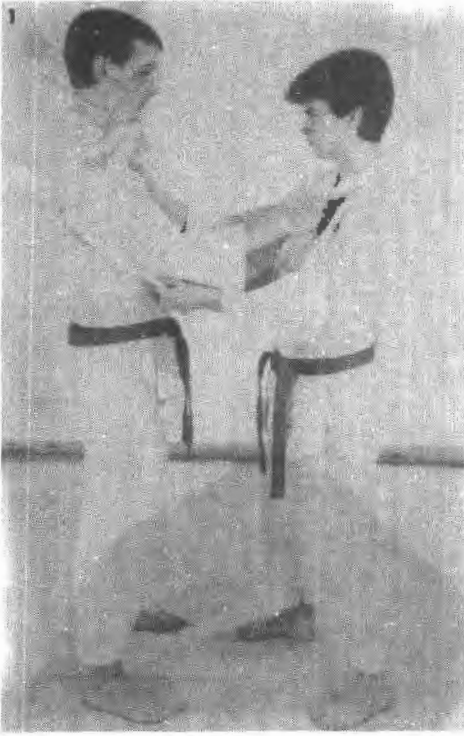


6









الاسلوب الفني للرميات

رميات الهبس (كوشي - وازا)

رمية الهبس الرئيسية (أو - جوشي) :-

في شكل (١) يقف اللاعب (جهة اليمين)

الوقوف الطبيعية مع تقدم القدم اليمنى ،

و يمسك ياقة الخصم بإحدى يديه ويمسك

الچاكت باليد الأخرى .

في شكل (٢) يتزحزح للخلف بالقدم اليسرى

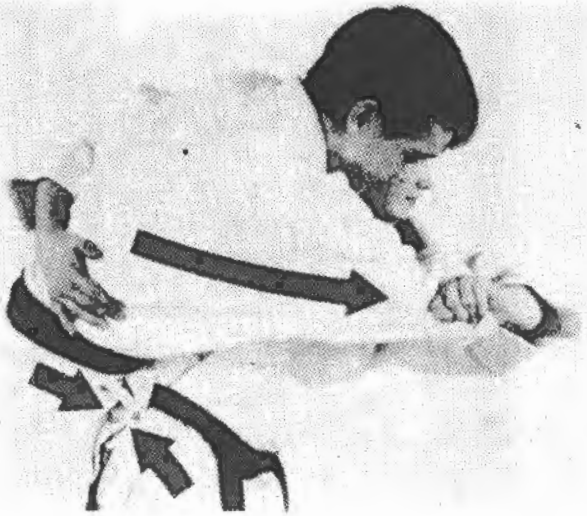
مع جذب الخصم بكلتا يديه الى الامام حتى

يجعله على اطراف أصابعه حيث يخل

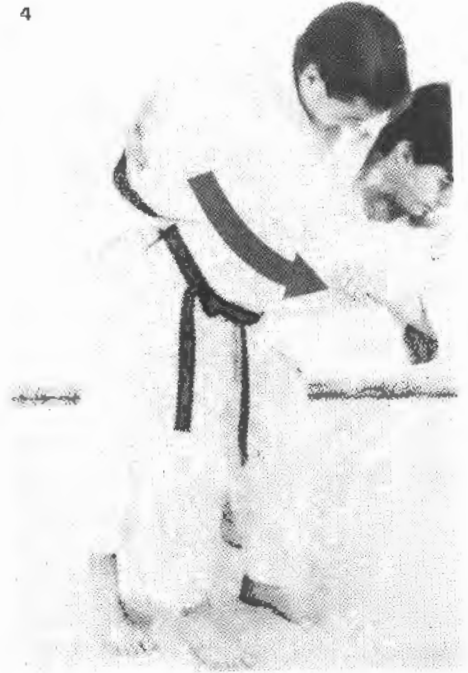
توازنه .



3



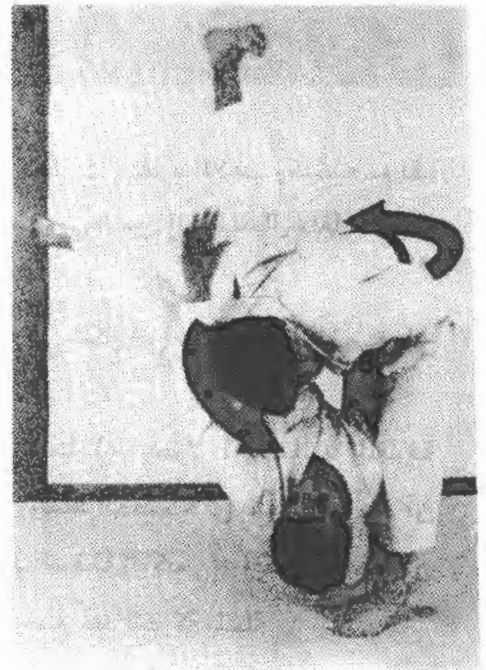
4

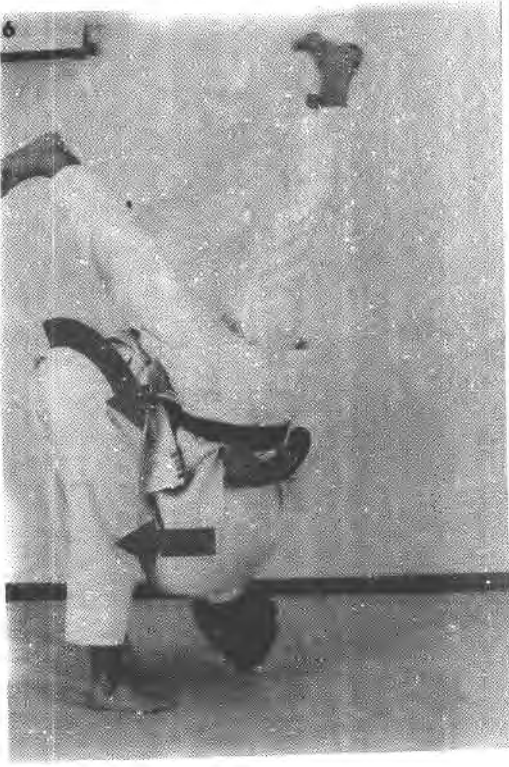


في شكل (٣) يلف اللاعب ذراعه اليمين حول وسط الخصم مع الدوران على القدم اليمنى حتى يلتصق بالخصم تماماً بالهيس والكشف.

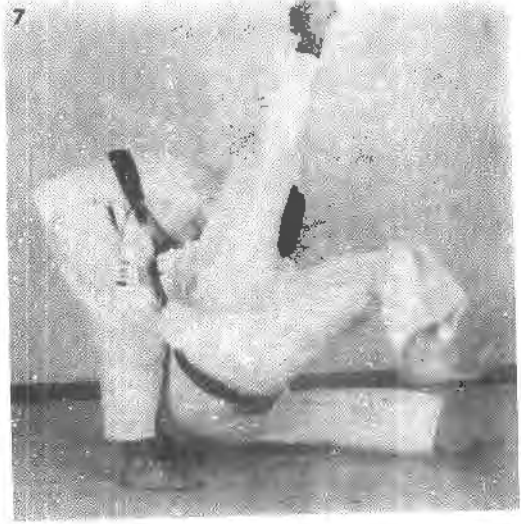
وفي شكل (٤) نلاحظ أن الهيس ملتصقة تماماً بالخصم وتحت مركز جاذبيته . وتكون الركبتين مثنيتين تماماً مع لف الرأس جهة الشمال .

وبين شكل (٥) من زاوية أخرى رأس اللاعب وهي جهة الشمال . ولا تصل لفة الهيس إلى اقصاها بدون لفة الرأس تماماً بهذه الطريقة



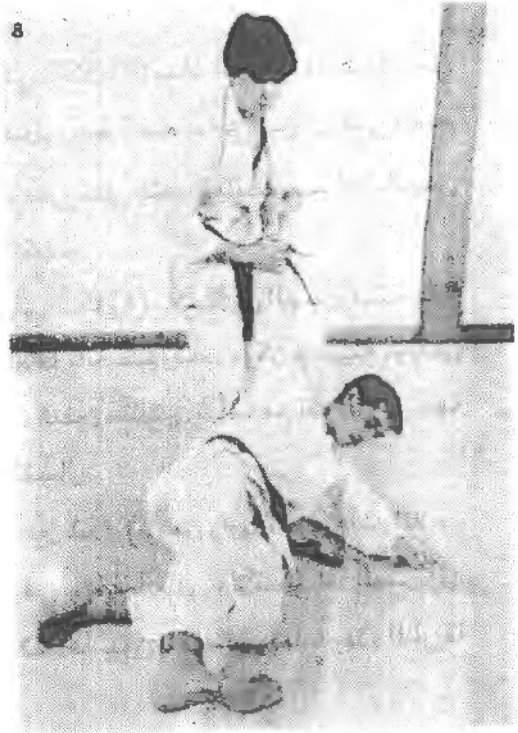


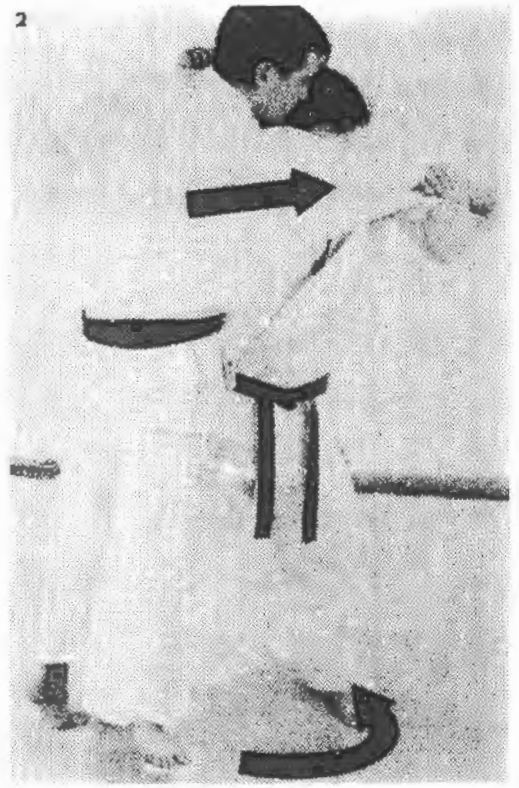
في شكل (٦) يفرد اللاعب ركبتيه مع لف
الهبس من اليمين إلى الشمال لالقاء الخصم



وفي شكل (٧) أثناء سقوط الخصم على
البساط .

وفي شكل (٨) يحرك اللاعب اليد الملفوفة
حول وسط الخصم حتى يتحكم فيه بعد أن
يأخذ السقطة (يوكيمي) . ويكون اللاعب الآن
في وضع جيد للحركة المقبلة .



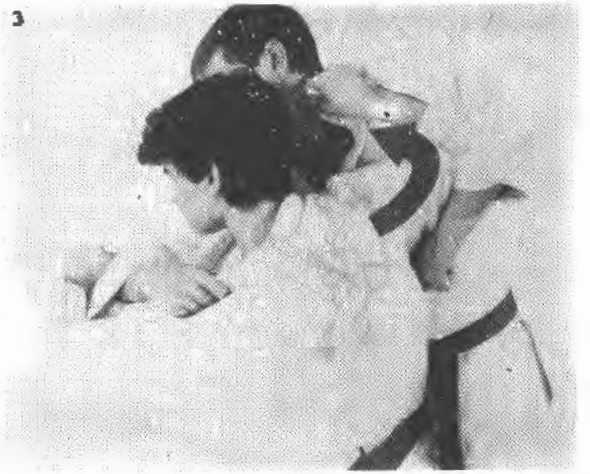


رمية الخصر الحاصدة

(هاراي - جوشي)

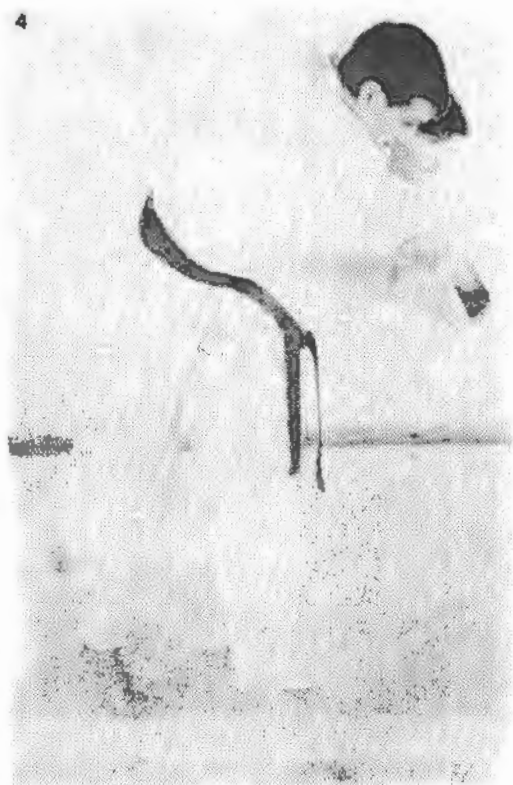
يقف اللاعب (على اليمين) الوقفة العادية مع تقدم القدم اليمنى كما في شكل (١). وفي شكل (٢) يأخذ اللاعب مسافة للخلف بقدمه اليسرى مع الدوران بجانبه الأيمن حتى يلتحم تماماً بمقدمة جسم الخصم . مع جذب الخصم للأمام ولأعلى لإخلال توازنه . ويتم ذلك باستخدام اليدين معا . حيث يستخدم يده اليسرى في جذب الخصم إلى الأمام .

وفي شكل (٣) يستخدم يده اليمنى في رفع



الخصم وجذبه في نفس الاتجاه . مع ملاحظة أن كوع اللاعب تحت إبط الخصم وملصقة تماماً . حيث أنه ذلك يعطي قوة اكبر في رفع الخصم .

4



5

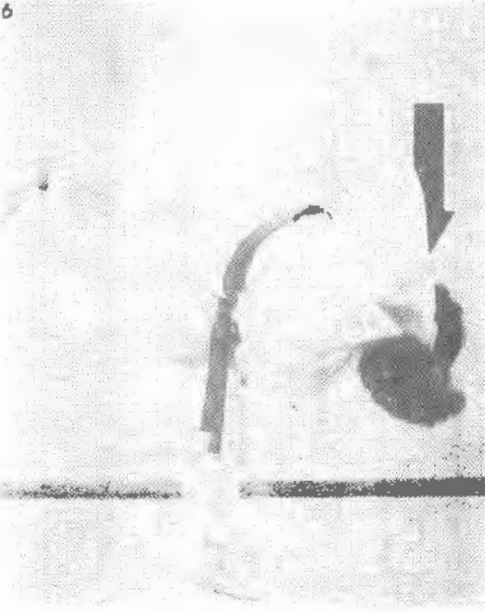


وفي شكل (٤) يدور اللاعب على قدمه اليمنى مع سحب رجله اليسرى إلى الخلف . حيث يصبح أمام الخصم ويكون ثقل الجسم على القدم اليسرى . ويكون الفخذ اليمنى في وضع سليم .

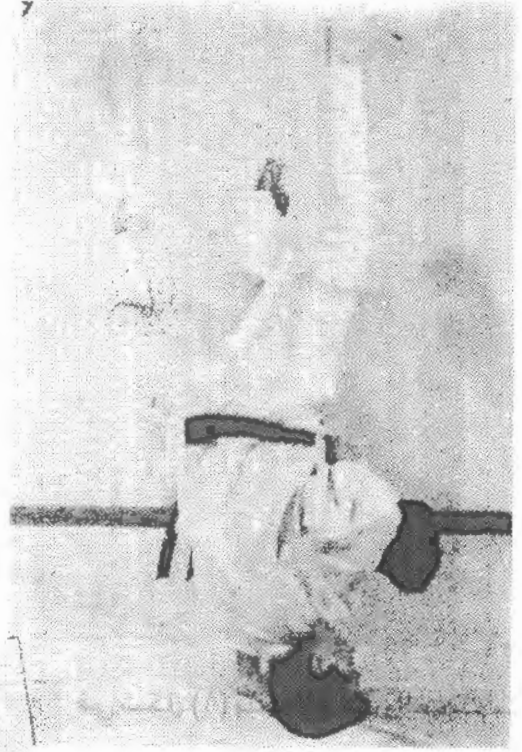
في شكل (٥) عملية كنس في حركة دائرية . في شكل (٦) عملية رفع من الخلف إلى أعلى . مع ملاحظة أن اللاعب مازال مستمرا في جذب الخصم للأمام باستخدام يده اليسرى .



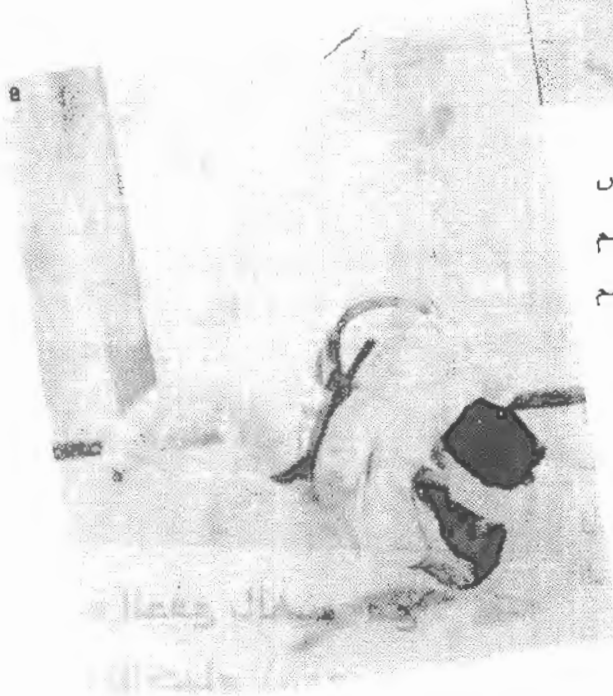
6



7

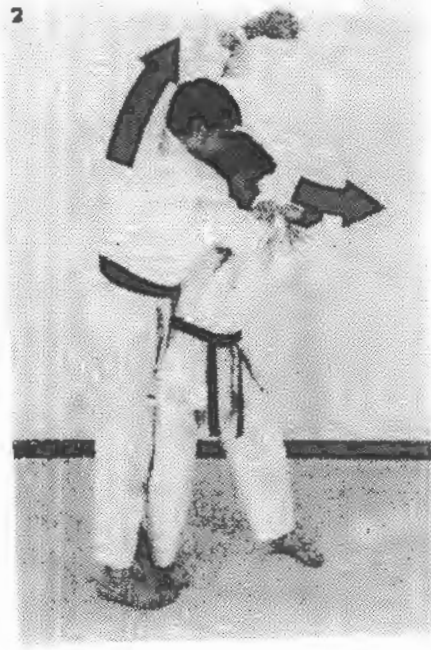
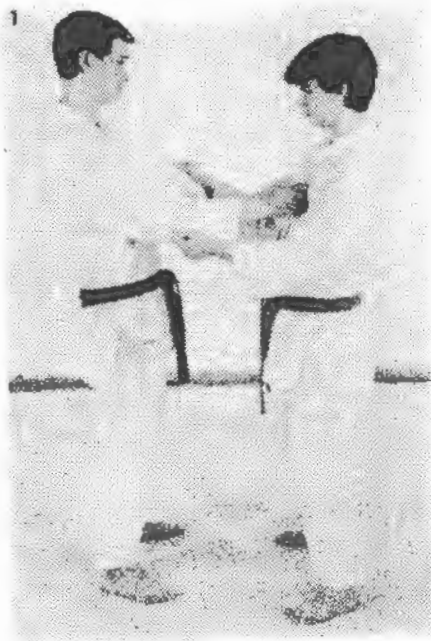


8



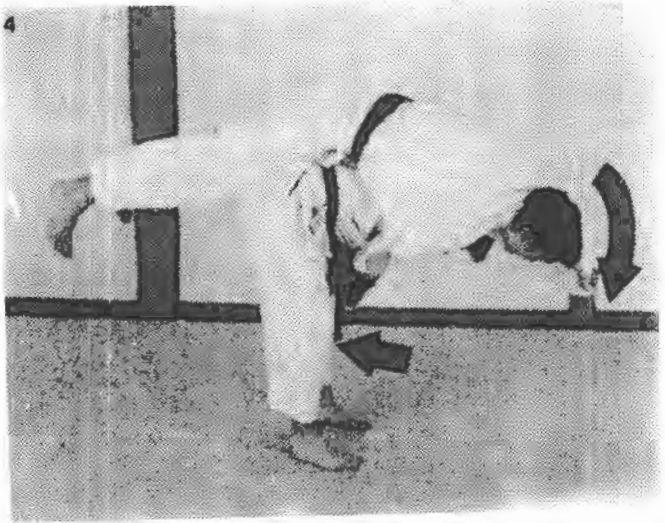
بي شكل (٧ ٨) يستمر اللاعب في كنس
لخصم لأعلى بفخذه اليمنى مع لف الجسم
لأمام ولجهة الشمال ، حتى يسقط الخصم
على البساط .





4 في شكل (١) يبدأ اللاعب والخصم من الوقفة العادية الأساسية ولكن هذه المرة يكون اللاعب (على اليمين) يمسك أكتاف الخصم .

في شكل (٢) يثني اللاعب ركبتيه ويتقدم للأمام ناحية الخصم على قدمه اليمنى حتى يلتحم تماماً بالخصم . وفي نفس الوقت يدفع ذراعه اليمنى إلى أعلى باستقامة ولسحب يده اليسرى « إلى الامام . وهذه الحركة المزدوجة تجعل الخصم واقفاً على أصابع قدميه ويصبح في حالة اختلال توازن .



رمية الدفع بالهبس مع
جذب الاكمام (سودي -
تسوريكومي -جوشي)

في شكل (٣) يلف اللاعب على قدمه اليمنى حتى يجعل نفسه تحت الخصم تماماً وفي المنتصف .



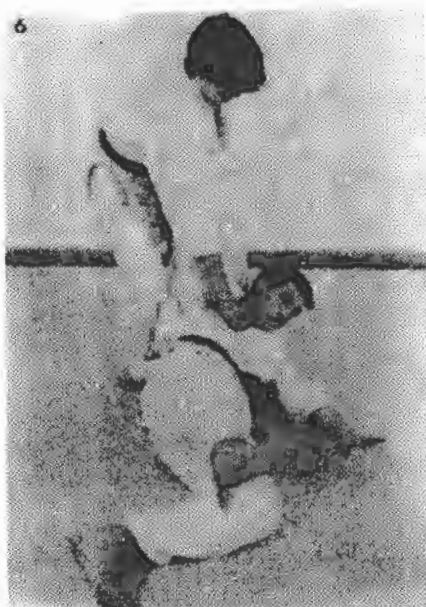
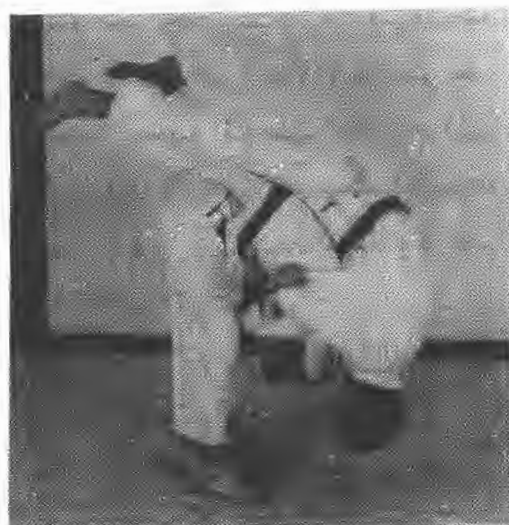
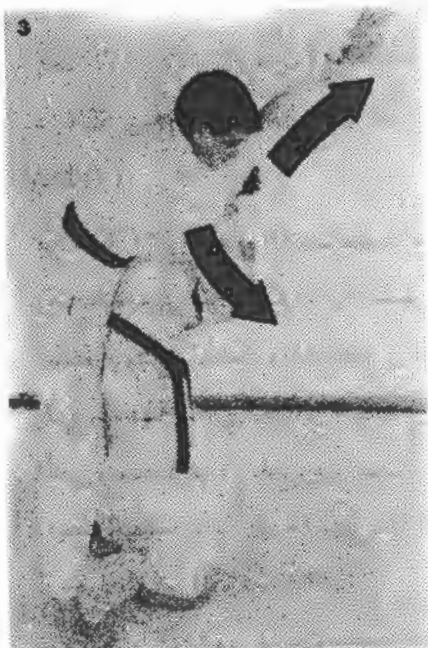
في شكل (٤ ، ٥) يقوم اللاعب بفرد
الفخذين مع رفع الهبس والانحناء بالظهر
لأسفل حتى يرفع الخصم من على الأرض
تماماً .

ثم يلف اللاعب جسمه من اليمين إلى الشمال
. ثم يقوم بالتطويق

للأمام بالذراعين . ومن المهم جداً في هذه
المرحلة أن يترك اللاعب

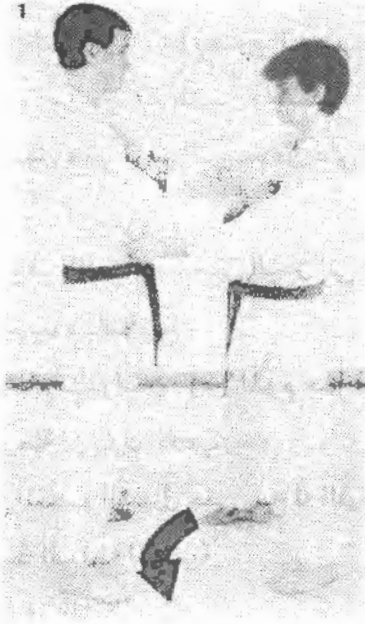
كم الخصم الشمال حتى يتيح له الفرصة في
أخذ السقطة الجانبية

كما في الشكل (٦)



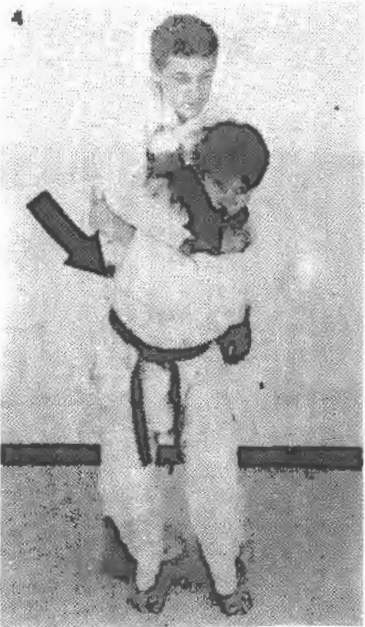
رميات اليد (تى - وازا) :-

رمية الكتف بالذراعين (مورتى - سيونا جي)



يقف اللاعب (على اليمين) ماسكاً خصمه من الكم بيده اليسرى ومن الياقة بيده اليمنى شكل (١).

في شكل (٢) يخفض اللاعب جسمه مع ثني ركبته اليمنى ثم يضع قدمه اليمنى أمام الخصم وفي داخلته . وأثناء دوران اللاعب يقوم بعملية إخلال التوازن للخصم بجذبه لأعلى باستخدام يده اليسرى . مع الاحتفاظ بمسك الخصم جيداً بيده اليمنى من الياقة . ثم يقوم بتقديم الكوع إلى الأمام .



في شكل (٣) يقوم اللاعب بلصق ساعده تماماً تحت إبط الخصم . وفي نفس اللحظة يقوم بالدوران على فخذيه الأيمن حتى يلف تحت الخصم . ثم يقف اللاعب مثني الركبتين مع جذب الخصم تماماً بيده اليسرى حتى يكون ملتجماً تماماً مع الخصم من الصدر حتى الفخذين .

في شكل (٤) نجد شكلاً أمامياً للاعب وهو تحت مركز جاذبية الخصم تماماً .

وقد جعل اللاعب خصمه يقف على أصابع قدمية . ونجد كوع اللاعب ملتصق تحت إبط الخصم . ثم يقوم بالدفع للأمام ولأسفل . وفي شكل (٥) يقوم اللاعب بدفع الهبس لأعلى وبقوة مع فرد الفخذين مع إمالة الجزء العلوي من جسمه إلى الأمام . مع



الرمية وذلك لجعل الرمية اكثر قوة مع أقل مجهود .

في شكل (٦) نجد اللاعب قد توقف ثانيا على مسطح القدمين بعد أن أكمل الرمية .

دوران رأسه جهة اليسار . حيث يقوم اللاعب بعد ذلك بجذبة شديدة بإحدى اليدين مع الجذب باليد الاخرى حتى يقوم بالقاء الخصم على كتفه ونلاحظ أن اللاعب قد وقف على اطراف اصابع قدميه أثناء تنفيذ

رمية الكتف بذراع واحد (إيبون - سيوناجي)

شكل (١)

يرجع اللاعب للخلف بقدمه اليسرى جاذبا
الخصم للأمام .

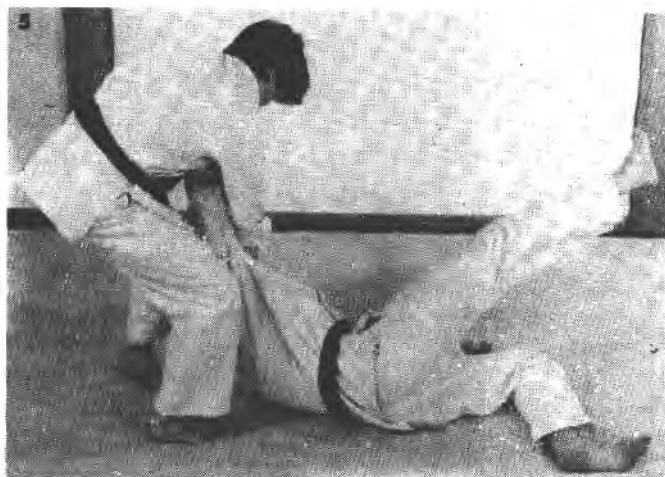
شكل (٢) يستمر اللاعب في جذب الخصم
وفي نفس الوقت يتقدم أمامه مع وضع كعب
قدمه اليمنى بداخل وأمام قدم الخصم
اليمنى . ثم يقوم بدفع ذراعه الأيمن لأعلى
تحت إبط الخصم في حركة خطافية حيث
يتم حجز ذراع الخصم بشدة بين ساعد
وزند اللاعب . ومن المهم جداً ألا يسمح
اللاعب لذراع الخصم أن تنزلق فوق كتفه ،
حيث أن هذه سوف تضعف من الرمية .

شكل (٣) يدور اللاعب على قدمه اليمنى
والركبتين مثنيتين مع وضع نفسه تحت
الخصم .

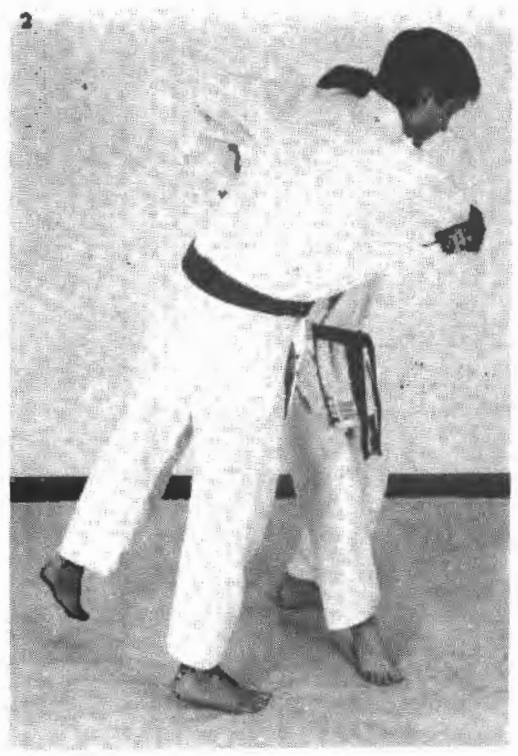
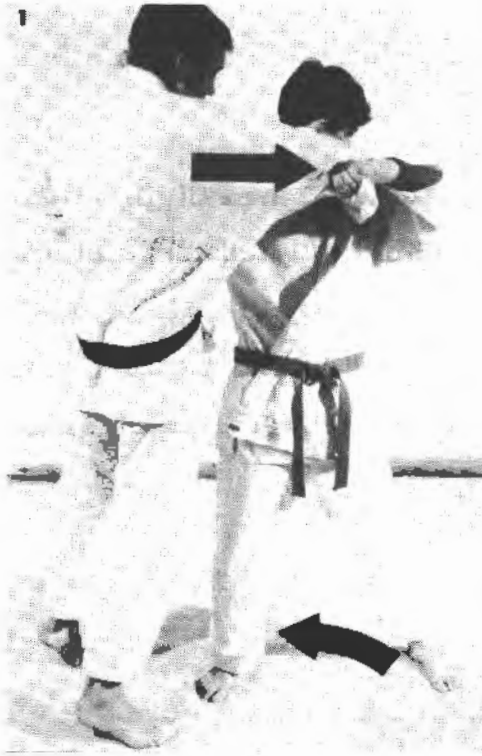
شكل (٤) يقوم اللاعب بالإنحناء للأمام مع
الجذب بشدة ، لأسفل ولجهته اليسرى .
وباستخدام يده اليمنى يقوم اللاعب بعمل
حركة للأمام ولأسفل حتى يسقط الخصم
على كتفه وعلى البساط .

شكل (٥) : بعد سقوط الخصم أمام اللاعب ،
يكون اللاعب مستعداً للحركة التالية :









اسقاط الجسم

(تاي - اوتوشي):

شكل (١) يرجع اللاعب للخلف مع جذب الخصم للأمام .

شكل (٢) يسحب اللاعب فخذ اليسرى للخلف وحول جانب الخصم ، ويدور اللاعب على قدمه اليمنى وفي هذه الحركة لا يكون اللاعب قريبا من الخصم .

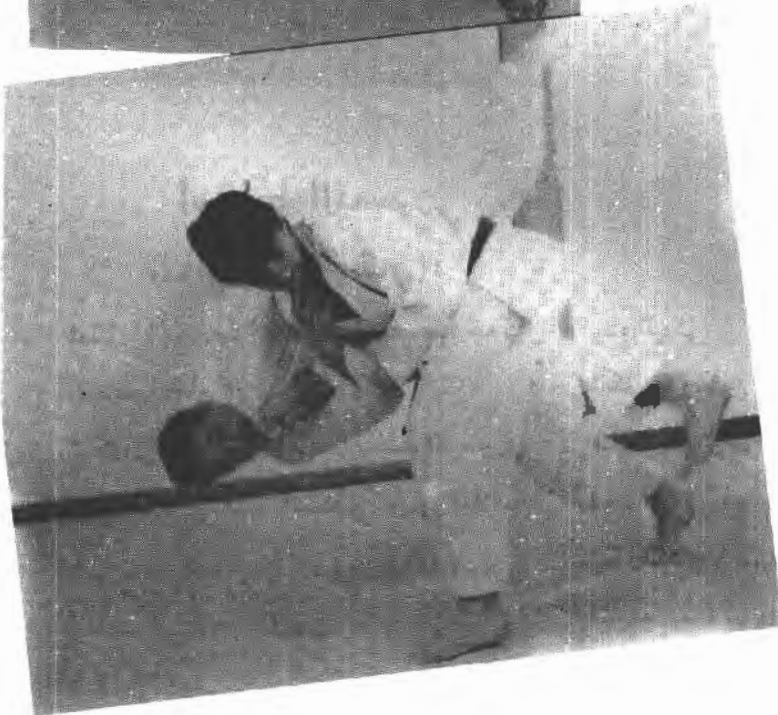
شكل (٣) وفي نفس الوقت الذي يدور فيه اللاعب يقوم بالجذب بيده اليسرى وبالدفع

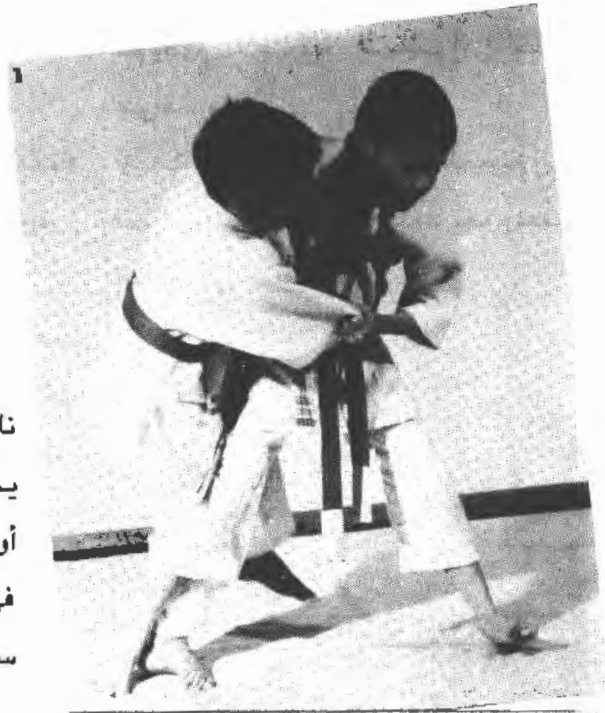
بيده اليمنى .
شكل (٤) يكون الخصم في هذه اللحظة في حالة إختلال توازن . ويقوم اللاعب بوضع فخذ اليمنى أمام فخذ الخصم اليمنى على شكل حاجز ونلاحظ أن ركبتين اللاعب مثبتتين ، مما يسهل له الدخول تحت الخصم



شكل (٥) : يقوم اللاعب بفرد فخذه اليمنى مع لف الهبس (أثناء لف الرأس) حيث يقلب الخصم من ناحية قدمه المملودة .

شكل (٦) : يستخدم اللاعب يده اليمنى في التحكم في الخصم واجباره ودفعه في اتجاه البساط .





نلاحظ في شكل (١) أن اللاعب (من اليمين)
يحاول تنفيذ رمية إسقاط الجسم (تاي -
أوتوش). ولكنه يقف وقفة غير سليمة .
في شكل (٢) نجد أن اللاعب والخصم قد
سقطا على البساط مع بعضهما .

2



رميات القدم والفخذ

بعضهما .

ثم يقوم اللاعب بلف الخصم إلى الخلف
على فخذ اليسرى .

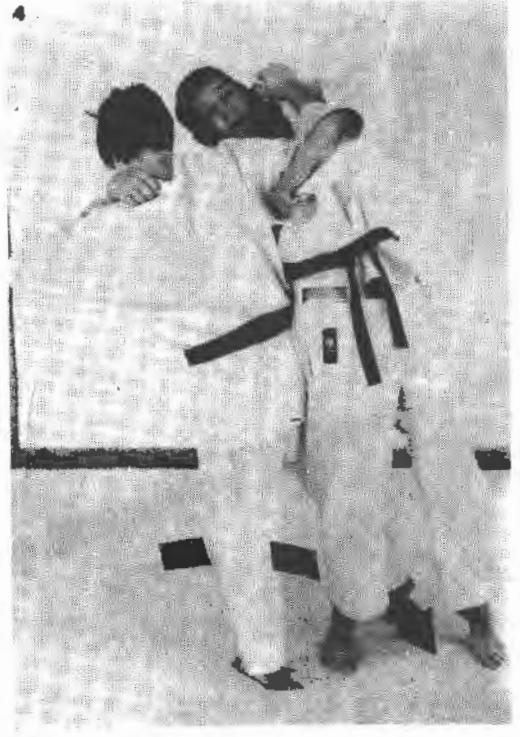
ويستمر اللاعب في سحب الخصم إلى
الجانب بيده اليسرى بينما يقوم بدفع
الخصم إلى الخلف بيده اليمنى .

الرمية بالساق من الخارج (أو -
سوتوجاري) :-

في شكل (١) يقف اللاعب الوقفة العادية مع
تقدم القدم اليسرى وممسك الخصم . ويقوم
بجذب الخصم إلى الأمام .

في شكل (٢) يقوم اللاعب بجذب الخصم
جهة اليمين ، وفي نفس الوقت يقوم اللاعب
بتحريك قدمه اليسرى إلى الأمام بجانب قدم
الخصم اليمنى حتى يلتحم الجسمان مع





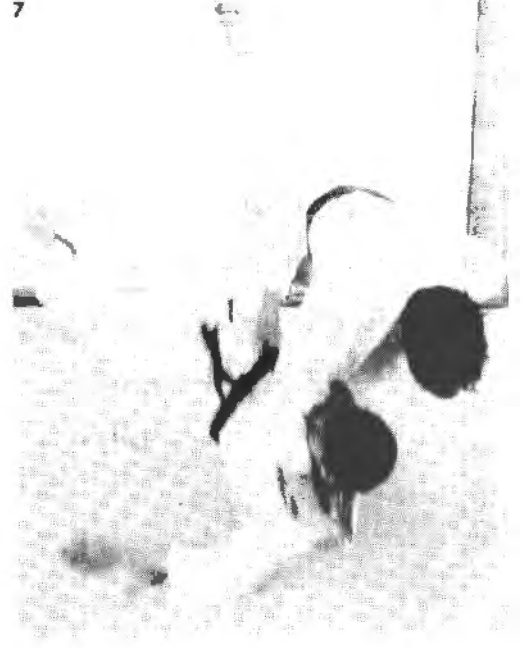
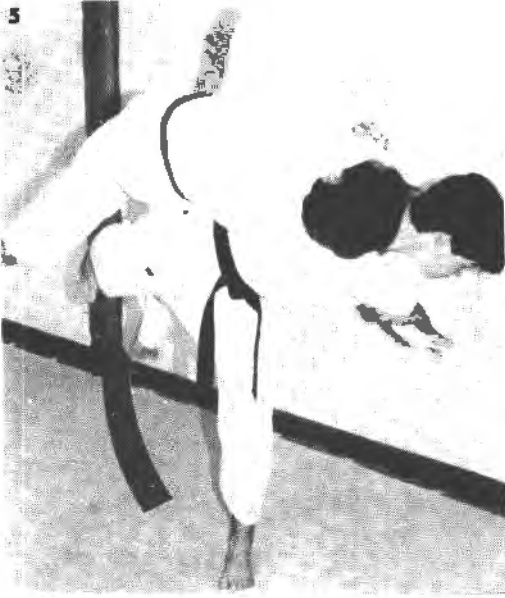
في شكل (٣) يقوم اللاعب بالتقدم بفخذه
اليمنى مع الهبس .
وفي شكل (٤) من زوايه أخرى وتبين اللاعب
وهو يسحب فخذه إلى الخلف على شكل
حركة دائرية .

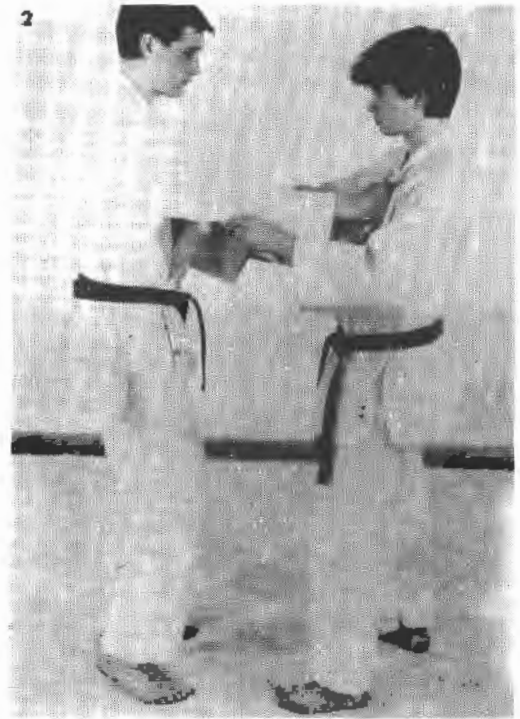
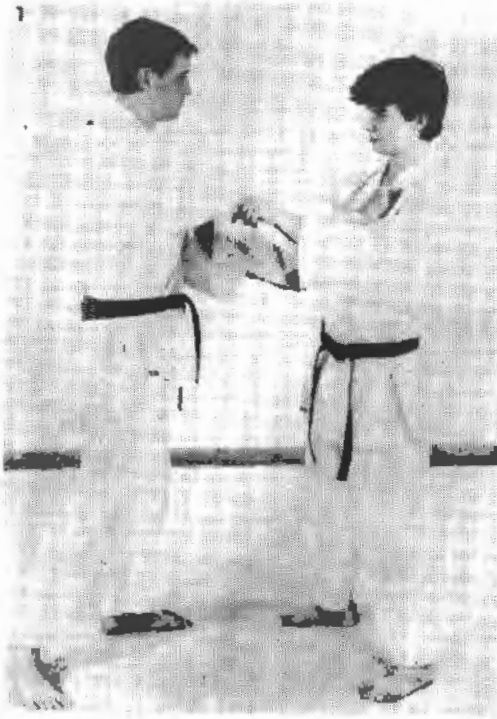


في شكل (٥) تبين طريقة كنس فخذ الخصم من تحته . ويقوم اللاعب بلف رأسه جهة اليسار ، مع لف الhips حيث يقوم بكنس فخذ الخصم من أعلى .

في شكل (٦) يقوم اللاعب بعملية شد قوية بيده اليمنى .

شكل (٧) يقوم اللاعب بالقاء الخصم على البساط .





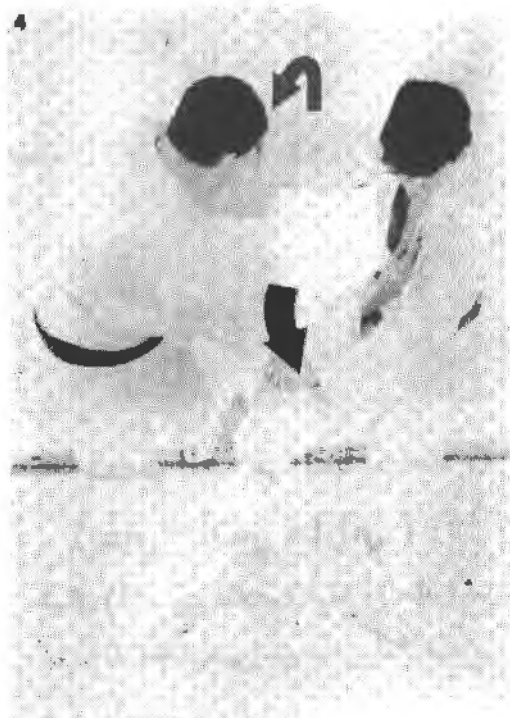
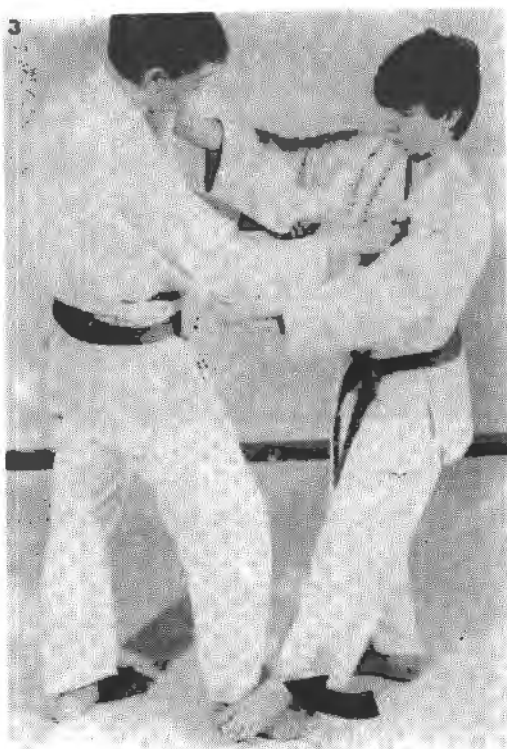
حصد القدم المتقدمة

(دبي - آشي هاراي) :-

شكل (١) يأخذ اللاعب الوقفة العادية مع تقدم القدم اليمنى ، ويمسك ياقة الخصم بيده اليمنى ، ويمسك كم الخصم بيده اليسرى بالقرب من الكوع .

شكل (٢) يقوم اللاعب بسحب قدمه اليمنى إلى الخلف ولجهة اليمين . وذلك لإعداد نفسه لعملية الدوران ، ثم يقوم بجذب الخصم إلى الأمام .



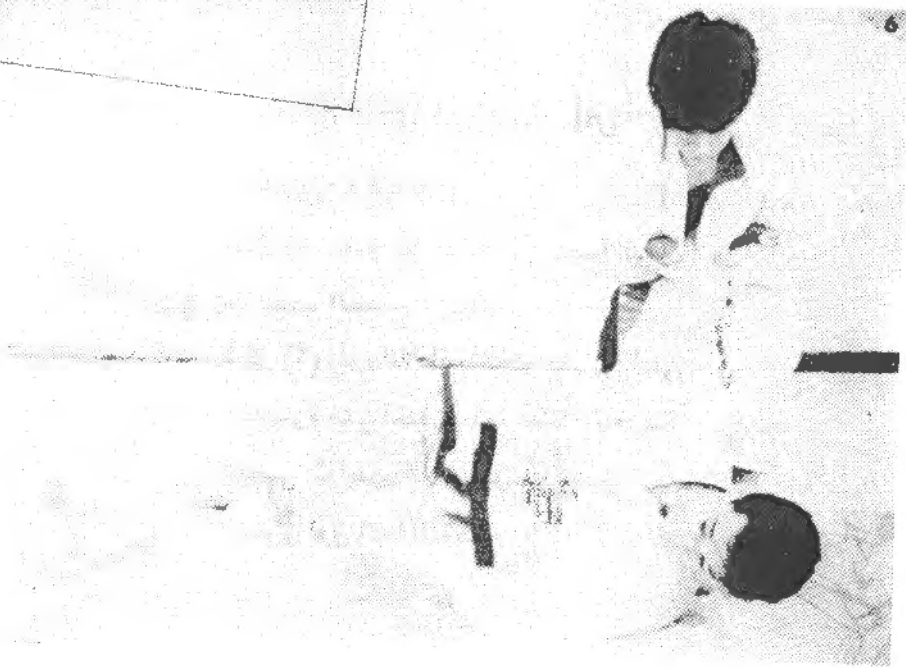
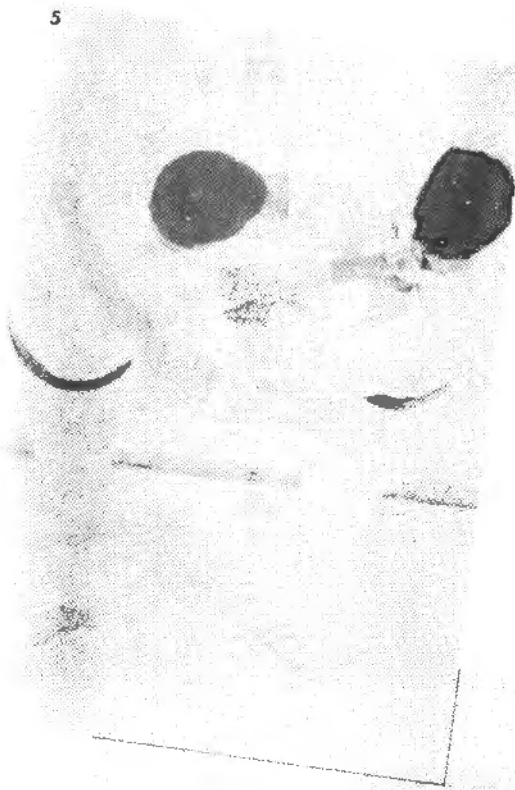


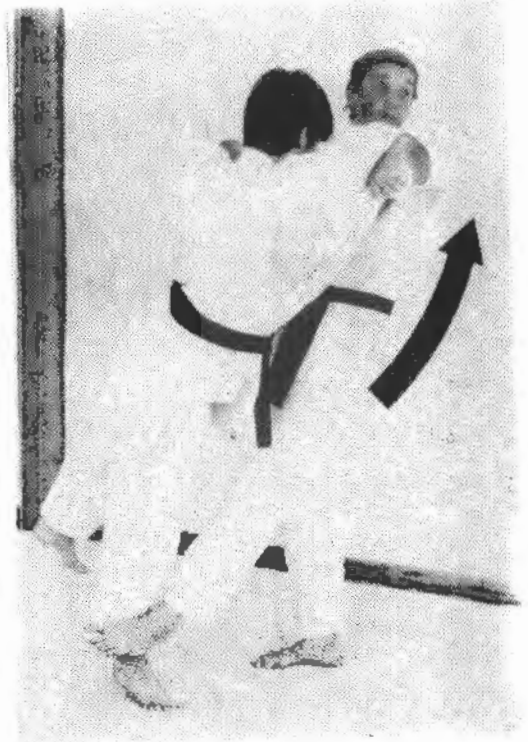
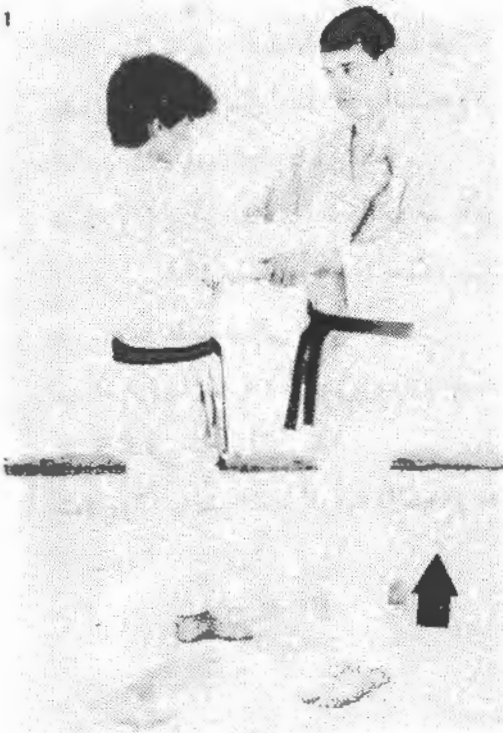
شكل (٣) في اللحظة التي يضع فيها
الخصم قدمه على البساط لاستعادة توازنه ،
يقوم اللاعب بكنس أنكل قدم الخصم مع
الكعب وذلك بإستخدام باطن قدمه .

شكل (٤) يقوم اللاعب بلف الخصم بكلتا
يديه على شكل دائري ، مع الاستمرار في
كنس فخذ الخصم إلى أعلى .

شكل (٥) يستمر اللاعب في إجبار الخصم
للسقوط في إتجاه البساط .

شكل (٦) يوضح إتمام الرمية والخصم على
البساط .





رمية الكاحل (ساساي -

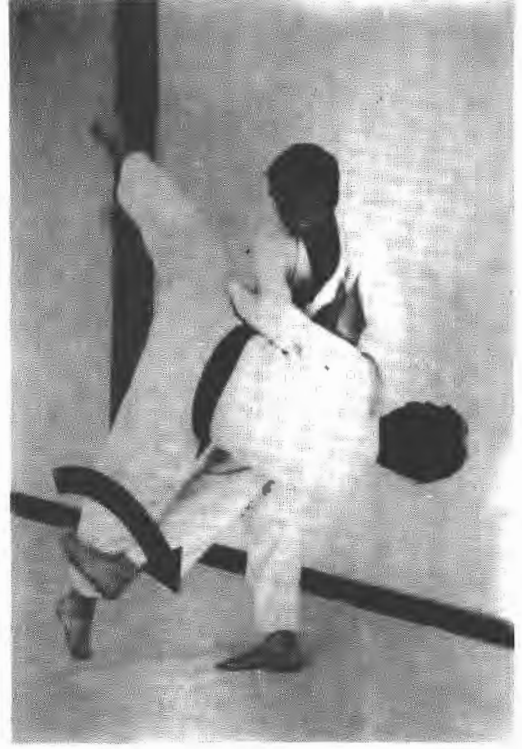
تسوريكومي - آشي): -

شكل (١) يقوم اللاعب بالتحرك جهة اليمين مع سحب الخصم إلى الامام .

شكل (٢) يقوم اللاعب بسحب الخصم لأعلى لإجباره على أخذ خطوة للامام بقدمه اليمنى. ثم يقوم اللاعب بوضع باطن قدمه اليسرى فوق كاحل الخصم .



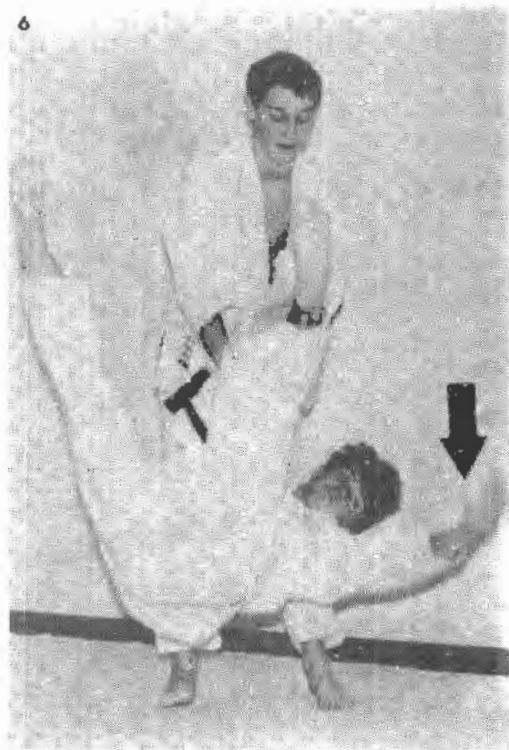
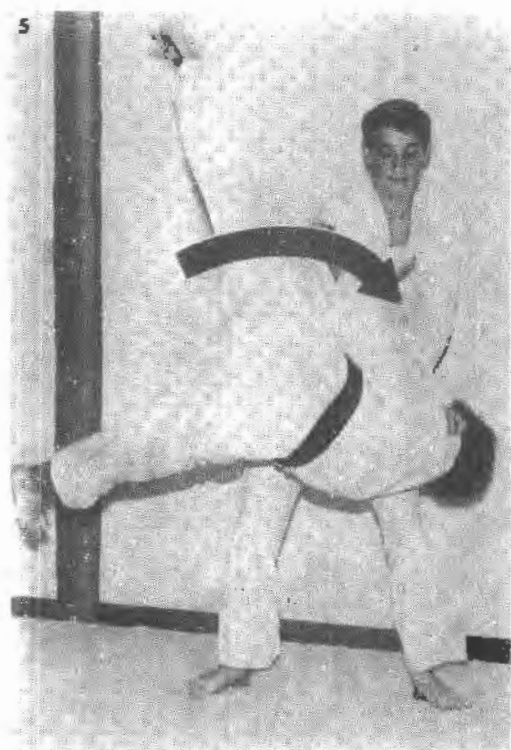




شكل (٣) يقوم اللاعب بالاحتفاظ بفخذه اليسرى على خط مستقيم مع جسمه . ثم يقوم بالضبط بقدمه على فخذ الخصم مع لف جسمه جهة اليسار ، وفي هذه اللحظة يصبح الخصم في حالة عدم إتزان .

شكل (٤) يستمر اللاعب في دفع كاحل الخصم .





شكل (٥) يقوم اللاعب بلف الخصم
باستخدام كلتا يديه على شكل حركة دائرية

شكل (٦) تبين سقوط الخصم على الأرض
مع ملاحظة وضع السقطة الجانبية
الصحيحة التي يأخذها وهو يقابل البساط .





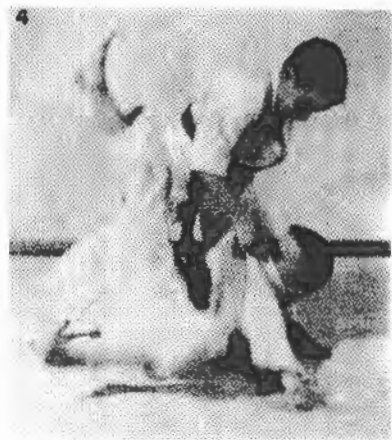
شكل (١) يبين اللاعب الصغير (جهة اليمين)

شكل (٢) يقوم اللاعب بإخلال توازن خصمه

شكل (٣) اللاعب ينفذ حركة (أو- سوتو

جاري).

شكل (٤) إيون !! .







التدريب لإتقان الرمي

طريقة اللف أو الإنحناء (يوشيكومي) :-

يجب ممارسة اليوشيكومي جيداً للتحكم في حركة الجسم وذلك لإستخدامه في مختلف الرميات حتى تتم بإتقان ورشاقة . وهذا يؤكد انك تكون جاهزاً ومستعداً عندما تتاح لك الفرصة لكي تدور وتلقي بالخصم .

ويتكون التمرين من الدوران استعداد للرمي والاقتراب من الخصم في المكان الذي يتيح لك الرمي .

فيجب عليك أن تكون في المكان الصحيح والوقفة الصحيحة ثم تعود مرة أخرى للوقفة الأولى . ويتم ذلك بسرعة ، ويمكنك أن تغير من شكل هذا التمرين بسهولة كبيرة .

وعلى سبيل المثال يمكنك الدوران خمس مرات جهة اليمين ثم خمس مرات أخرى جهة اليسار ؛ وفي المرة الخامسة عليك بإلقاء الخصم . ثم دعه بعد ذلك أن يفعل هو ذلك معك .

ونلاحظ في الاشكال (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) أن اللاعب يلف لوضع الرمي ، ونلاحظ وقفة اللاعب في هذه الاشكال

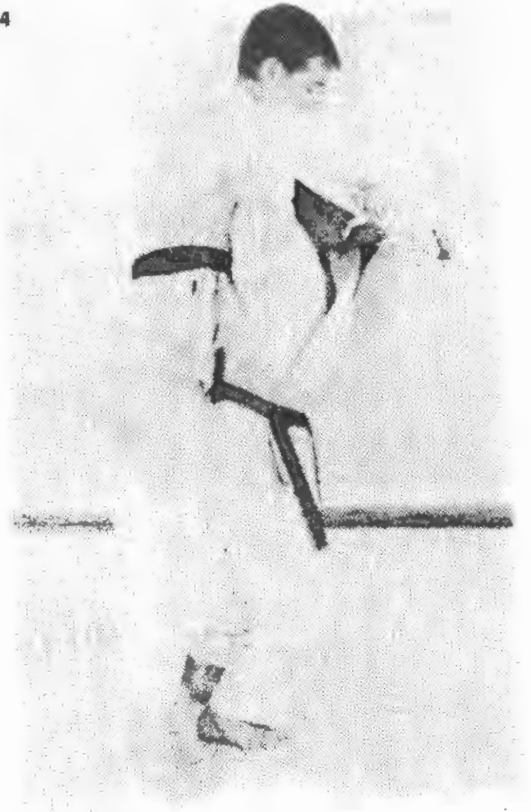


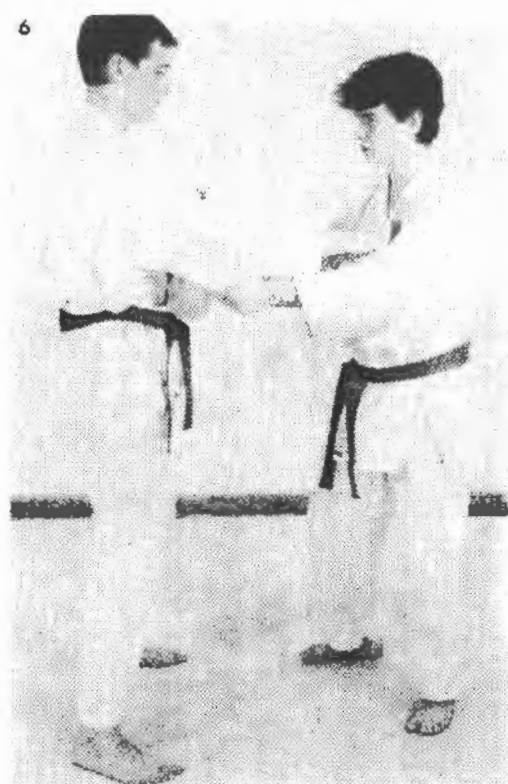
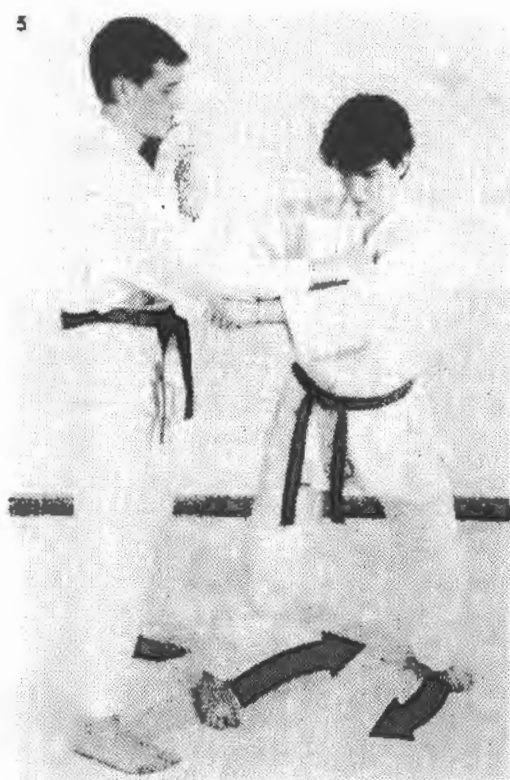


3

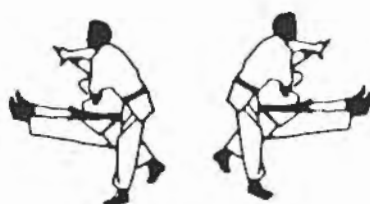


4





في شكل (٥ ، ٦) يرجع اللاعب لوضع
البداية .



الحركة الحرة (راندوري)

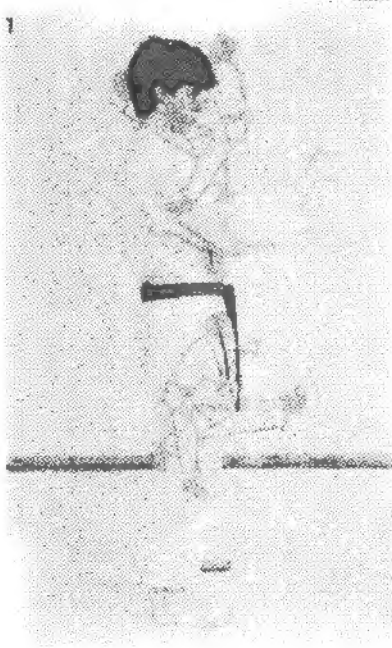
وبعد تطبيق الحركات الاساسية التي تعلمتها ، يمكنك أن ترتب مع زميلك أن تنفذوا الرميات مع بعضكما بالتبادل ويمكنك من خلال ذلك أن تقرر مع زميلك نوع الرميات التي سوف تقومون بها .

وأهمية هذا التدريب السابق الترتيب انه يساعدك على الحصول على حركة سائلة التي لا يقابلها أية مقاومة التي ستقابلها بالطبع في المباريات الحقيقية .

وعندما تحصل على المهارة والسرعة من خلال هذا التدريب ، يمكنك أن تنفذ الرميات مع الزميل بلون ترتيب مسبق . وتأكد الآن انك في ممارسة حقيقية ولكن يجب ألا تحولها إلى مشاجرة ، ويجب عليك ألا تدافع مدافعة شديدة حتى لا يجد الزميل صعوبة في تنفيذ الرميات . ولا تسقط على البساط عمداً لانه ليس في ذلك أية فائدة لأحد إذ أن التظاهر بالسقوط يفقد فاعلية الرمية المؤداة .



1



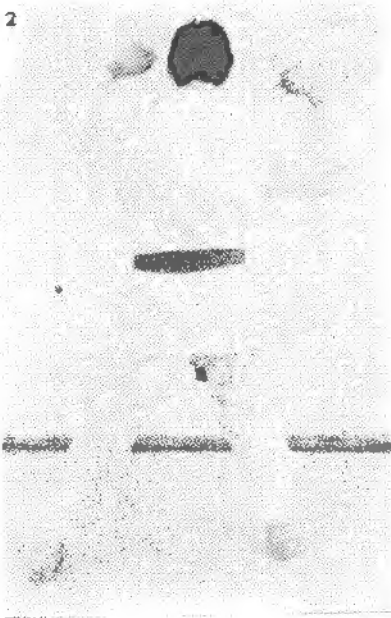
التمرين الفردي (تاندوكويو - رينشو)

إذا لم يكن معك زميل تتدرب معه
(يوثسيكومي) أو (راندوري) فإنه يمكنك
التدريب على حركات الدوران بمفردك .
وعندما تفعل ذلك فإنه يسمى (تاندوكويو -
رينشو)

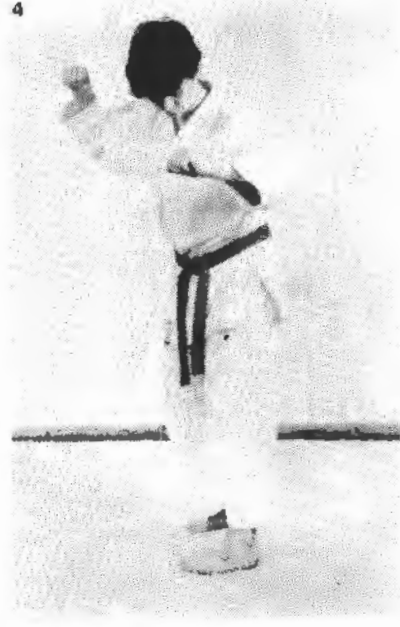
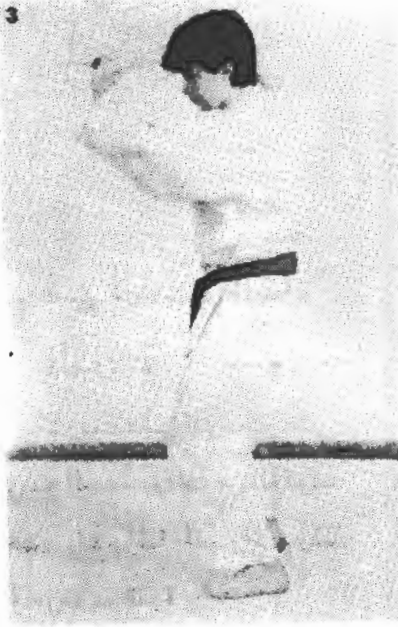
وفي شكل (١) يمسك اللاعب خصمه بطريقة
تخيلية

شكل (٢) يقوم اللاعب بسحب الخصم
للأمام

2



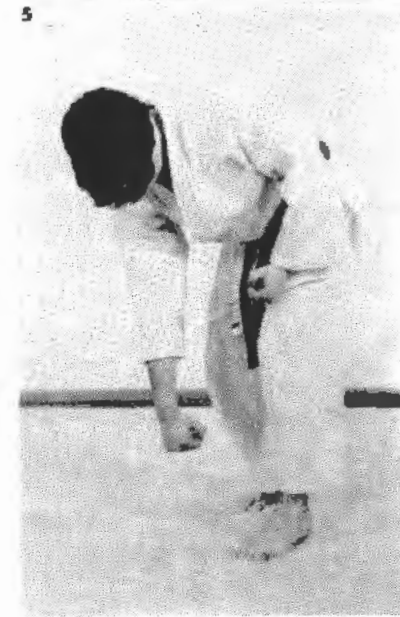




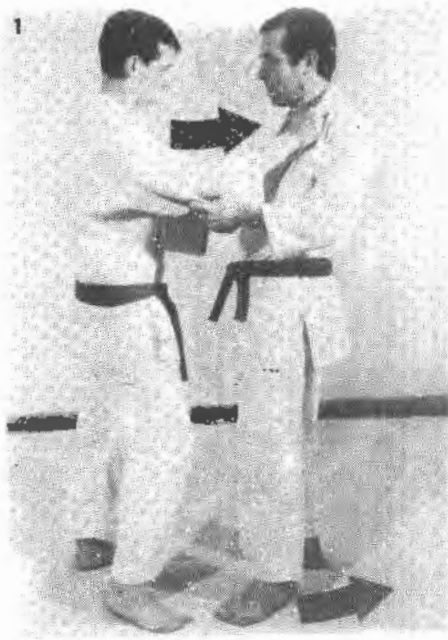
شكل (٣) يقوم اللاعب في نفس اللحظة التي يسحب فيها الخصم بالدوران ليلتحم بالخصم .

شكل (٤) اللاعب الآن في وضع الرمي ، وذلك بثني الظهر مع فرد الفخذين .

شكل (٥) يقوم اللاعب بجذب يديه بقوة شديدة لأسفل لإتمام الرمية .



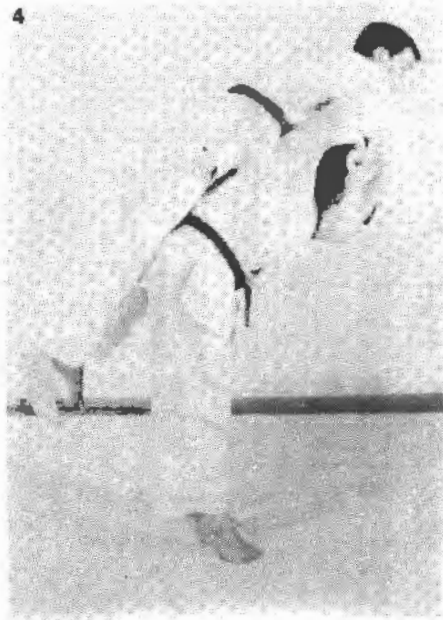


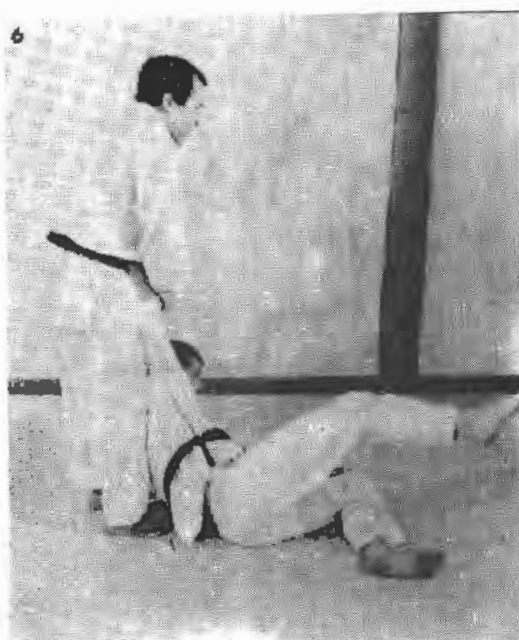
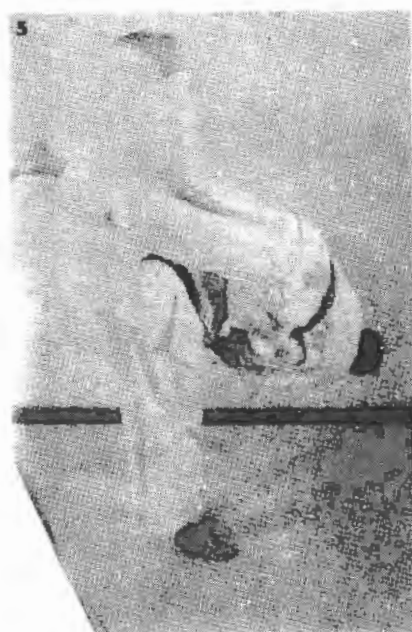
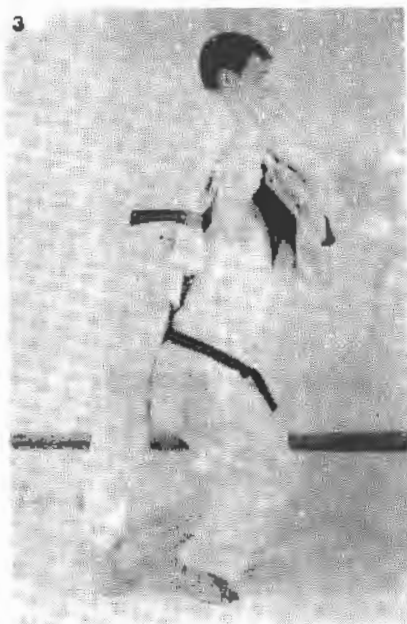
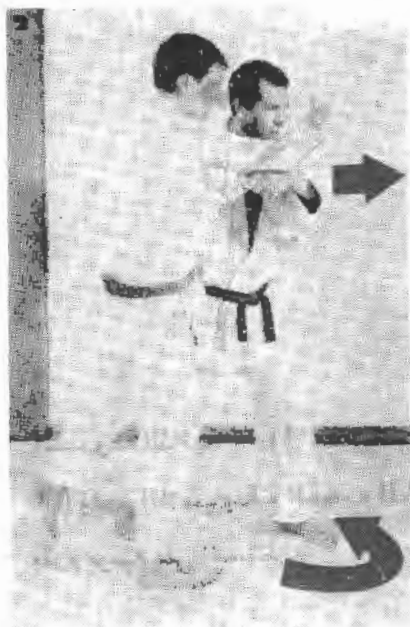


الالتحام مع الخصم أثناء الحركة

والآن بعد أن تدربت على الرمي وعلى اليوشيكومي مع الخصم وذلك من الوقوف في وضع واحد ، ولكم أثناء المباراة سوف تكون في حالة حركة مستمرة .

وسوف نبين لك في أربع مجموعات من الصور كيف تتغير طريقة الدخول مع الخصم حسب الاتجاهات التي تتحرك فيها المجموعة الأولى - (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) تبين الخصم وهو يدفع اللاعب إلى الخلف ، فيبور اللاعب ويلقيه على البساط .





1

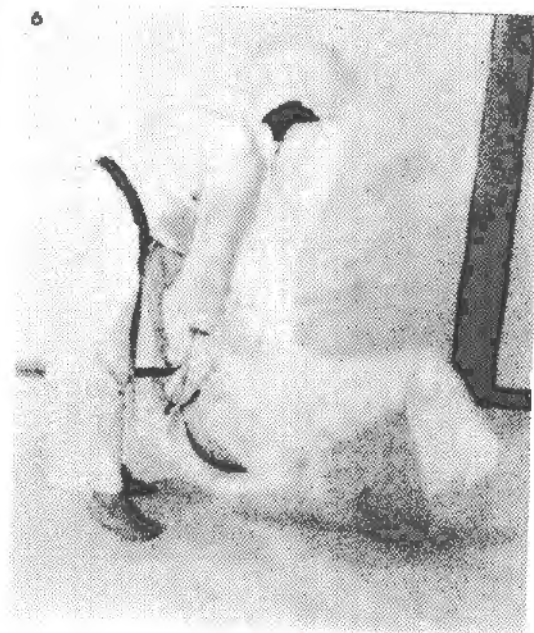
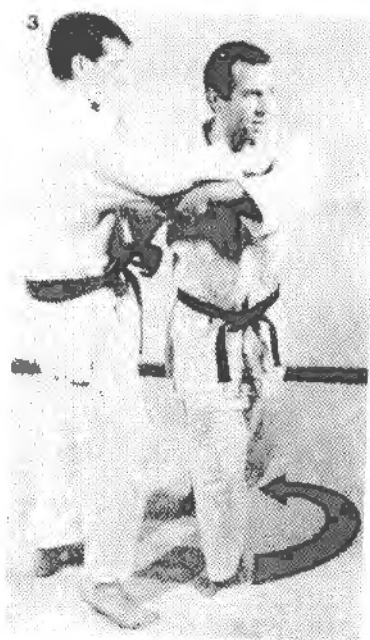


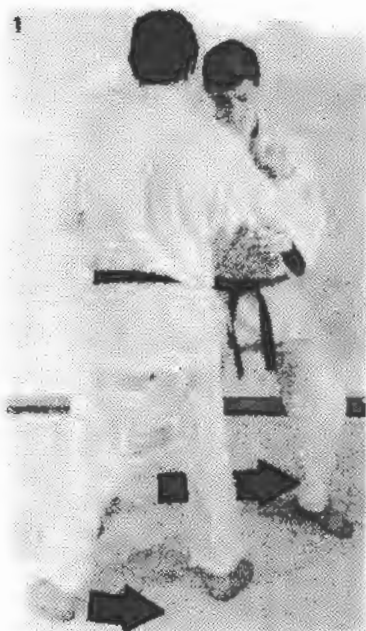
المجموعة الثانية : - (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦)
يقوم اللاعب بدفع الخصم للخلف ثم
يقوم برميّه على البساط .

4

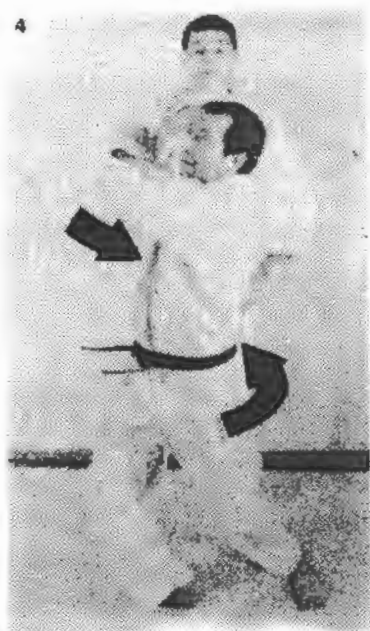


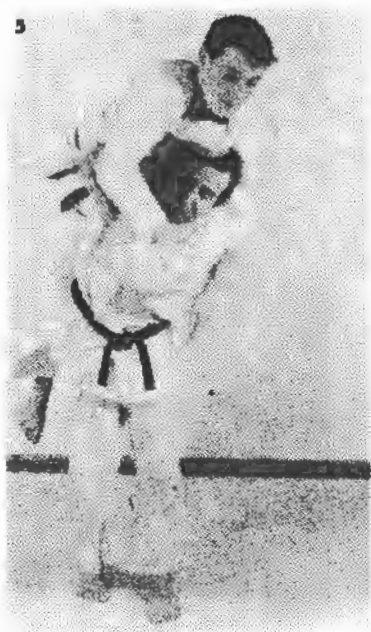


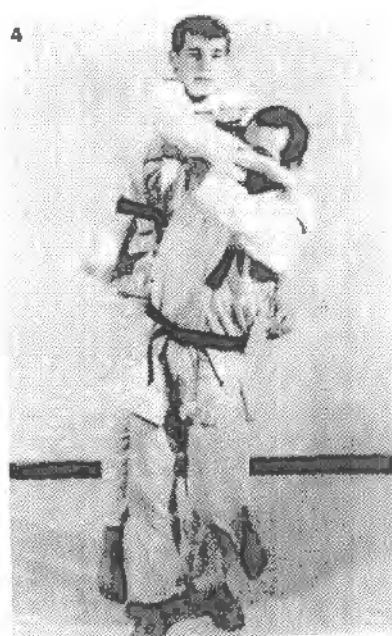
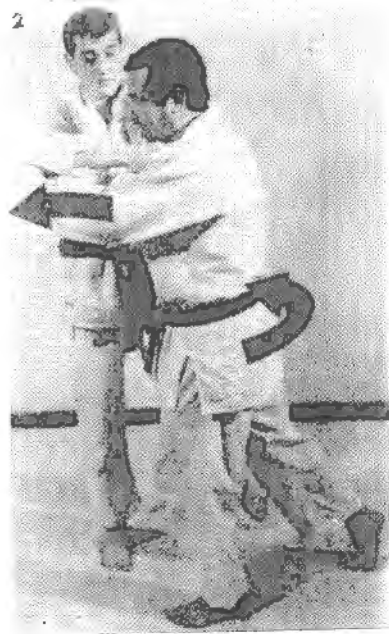
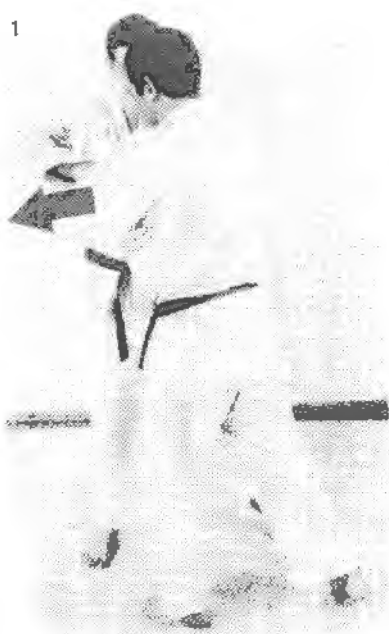


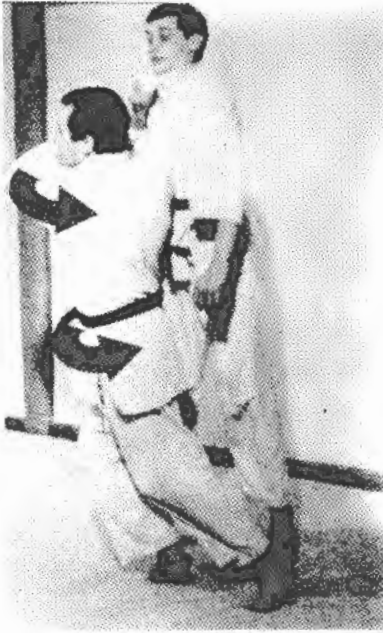


المجموعة الثالثة :- (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦)
يقوم الخصم بالتحرك جهة اليسار . فيقوم
اللاعب بمتابعة حركته ثم يدور ويلقيه على
البساط .



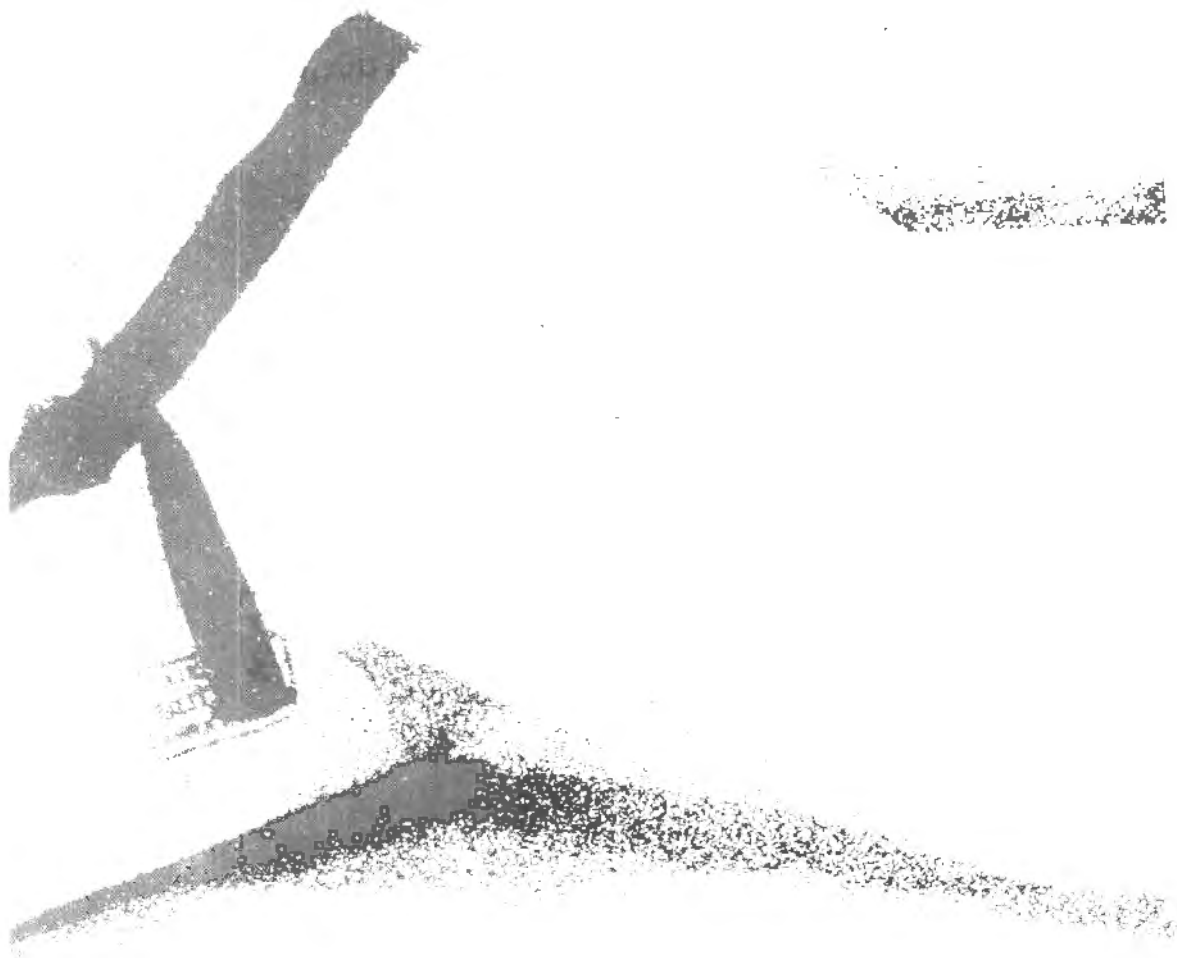




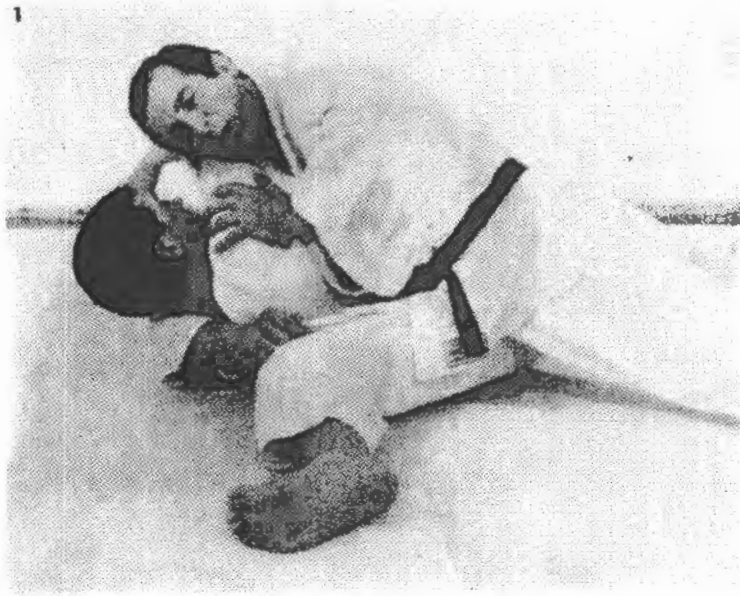


المجموعة الرابعة :- (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦)
يقوم اللاعب بدفع الخصم جهة اليمين ، ثم
يقوم برميه على البساط .
لاحظ الآن أن حركات اللف والدوران تختلف
عن حركات الدوران الأساسية التي
شرحناها قبل ذلك .
فانت الآن تدخل في الخصم وتلتحم به
بطريقة أكثر مرونة ورشاقة ويأداء فني عالي
المهارة .









فنون الحركات الأرضية

لمدة ٢٥ ثانية بالنسبة للاعبين الصغار أو لمدة ٢٠ ثانية بالنسبة للاعبين الكبار فإنك سوف تحصل على إيبون.

وبالنسبة للمسكات أقل مدة من ذلك فإن لها درجات أقل .

كما إنه هناك عقوبات توقع على اللاعب إذا خرق قواعد اللعبة وهو على الأرض .

وشكل (١) يوضح إحدى المسكات الأرضية . وهناك طريقتان أخرتان لإحراز الإيبون على الأرض وهما : إما مسك الخصم من ذراعه

بإحكام وتسمى (كانسييتسو - وازا) كما في شكل (٢) .

أو خنق الخصم (شيمي - وازا) كما في شكل (٣) .



يجب الوضع في الاعتبار بأنك سوف تجد نفسك في كثير من الاوقات مطروحا على البساط إما بسبب منك أو بسبب رمي الخصم لك . ولذلك فإن الحركات الأرضية هامة جداً مثلها مثل الحركات من الوقوف . ولذلك فإن الوقفة والتحكم هاما جداً . وإنك لن تلقي خصمك على البساط باستخدام القوة أو الدفع وال جذب لأن ذلك ليس من الجودو .

وتذكر جيداً أنه باستخدام المهارة والتحكم يمكنك رمي خصمك جيداً على ظهره وإحراز إيبون .

وفي المباريات لو أنك أمسكت خصمك جيداً وظهره على البساط (أوسايكومي - وازا)

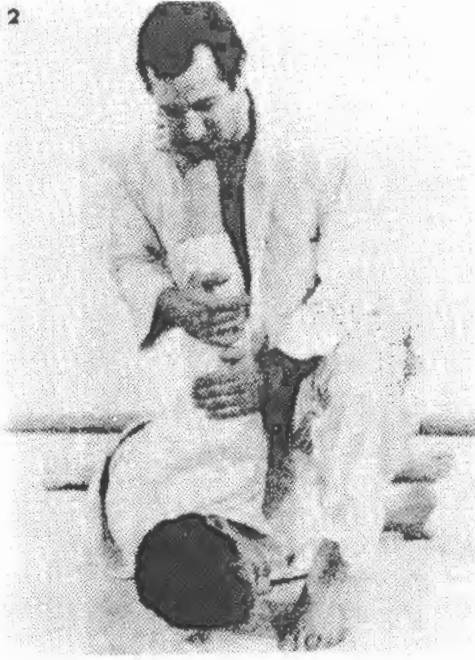
مسكة الوشاح

(كيسا - جاتامي)

شكل (١) تسقط اللاعب على إحدى ركبتيها بالقرب من الجانب الأيمن للخصم .

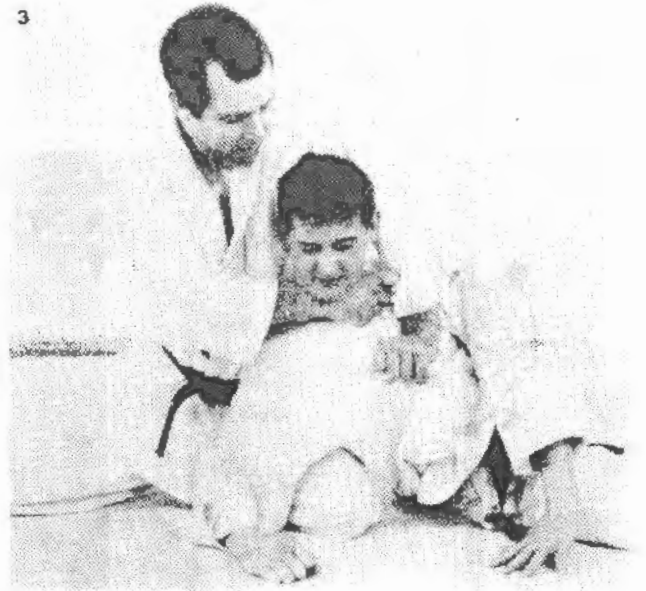
شكل (٢) تمسك اللاعب الذراع الأيمن للخصم بالقرب من الكوع . مع لف ذراعها حول ذراع الخصم . مع سحب الذراع لأعلى بالقرب من إبطها . مع ملاحظة أن الفخذ الأيمن للاعب يتحكم في جانب الخصم .

شكل (٣) وعندما تنزلق اللاعب بفخذهما الأيمن لتأخذ وضع الجلوس، فإنها تدخل ذراعها الأيمن تحت رأس الخصم .



3

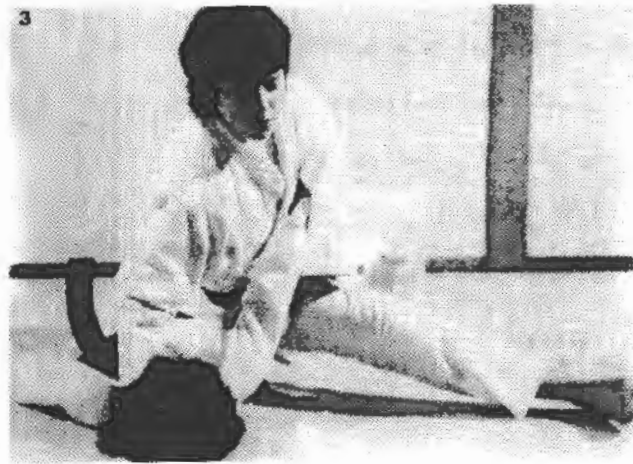
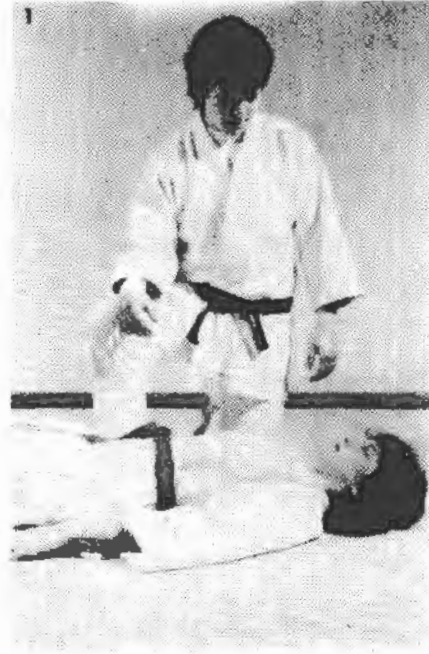
شكل (٤) تقوم اللاعب بثني فخذهما الأيمن مع وضع الركبة بالقرب من كتف وذراع الخصم . ويكون ذراع الخصم ممسوكاً بإحكام تحت إبط اللاعب وتقوم اللاعب بفرد الفخذ اليسرى لاعطائها وضع ثابت وقوي . ثم تنحني اللاعب إلى الأمام لتثبيت الخصم على البساط .

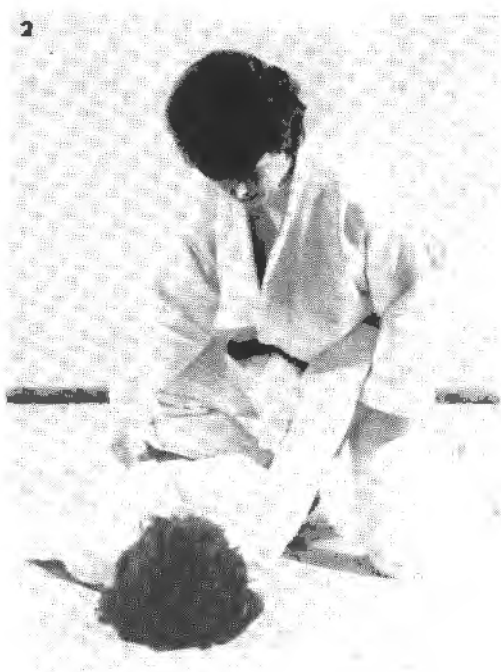


فن المسكات

(أوزا يكو مي - وازا) :-

باستخدام مهارتك ووضع جسمك الصحيح
يمكنك مسك خصمك حتى لو كان أكبر منك
أو أثقل منك . ويمكنك أن تتعلم كيفية توزيع
وزن جسمك لاعطائك أكبر فرصة .
وبالنسبة للاماكن الرئيسية للتحكم في تقييد
جسم الخصم فهي الكتاف والهيض .
ويجب أن تكون مرناً ، وقادراً على الانتقال
من إحدى هذه المناطق إلى الأخرى بسرعة
وذلك لمنع الجسم من الهروب .
ولكي تمسك خصمك على الأرض ، فإنك
تحتاج إلى مسكه محكمة وقوية مع عدم
الافراط فيها حتى لا تنهك قوتك وتقلل من
تحكمك .







مسكة الوشاح المكسور (كوزوري كيسا - جاتامي):

هذه المسكة هي البديل لمسكة الوشاح
السابقة

وفي هذه المسكة نلاحظ أن الذراع الأيمن
للاعب لا يدخل تحت رأس الخصم ولكن
تحت الكتف

وفي شكل (١) نجد كتف الخصم مثبت على
البساط

وفي شكل (٢) اللاعب تمسك كتف الخصم ،
وفي هذه المسكة نجد اللاعب أقل ميلا ، مع
الضغط بوزن الجسم على الخصم .

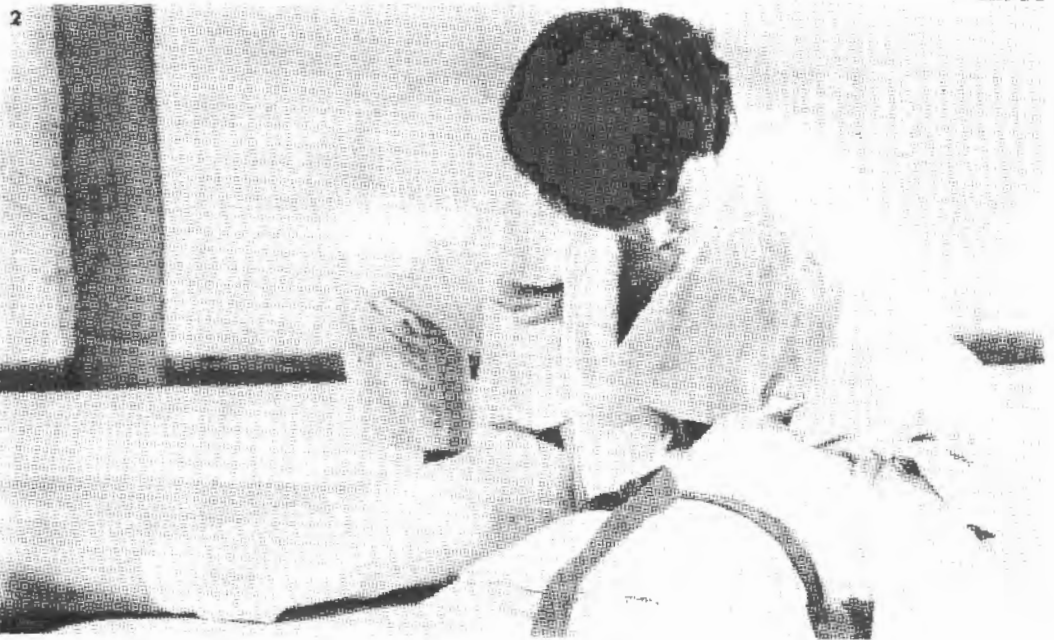


مسكة الوشاح الخلفية

(يوشيرو كيسا - جاتامبي)

شكل (١) تركع اللاعب باحدى ركبتيها أعلى رأس الخصم وكتفه . ثم ترفع ذراع الخصم الأيمن لتثبيتته تحت إبطها .

شكل (٢) تجذب اللاعبه فخذها اليسرى إلى الأمام وتضعه بالقرب من الجانب الأيمن للخصم وبينما تميل اللاعبه إلى الأمام فإنها تضع يدها اليسرى تحت الخصم الأيسر .



وبين الشكلين (٣ ، ٤) المسكة كاملة من زوايا مختلفة .

شكل (٣): ذراع الخصم الأيمن محجوز تماماً داخل إبط اللاعب . كما أن

وزن اللاعب يثبت الخصم على البساط .

ونجد اللاعب في وضع إتران وثبات كما أن

وزنها موزع على مستوى منخفض لمنع أي محاولة هروب من الخصم . ولزيادة التحكم

في المسكة نجد اللاعب تمسك الخصم من الحزام .

شكل (٤) : يمكنك مشاهدة وزن اللاعب وهو

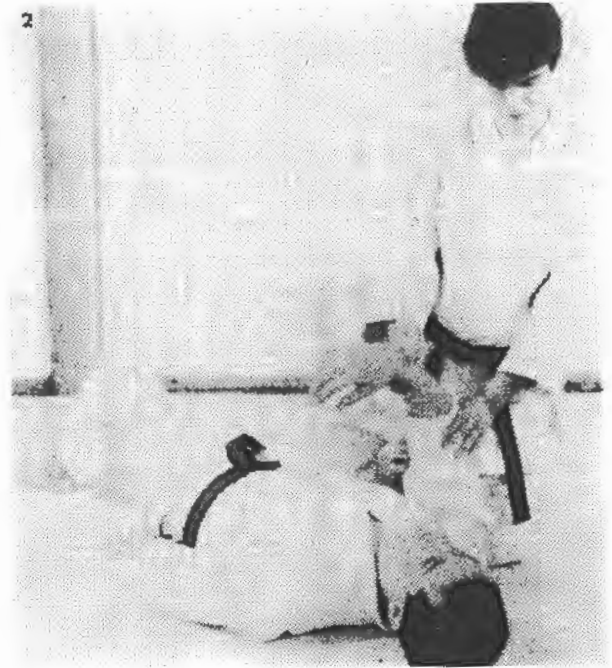
يثبت الخصم على البساط لأسفل . كما



يوضح الشكل ذراع الخصم وهو مقيد كما أن يدها لا فائدة من إستخدامها . ونجد يد اللاعب اليسرى ضاغطة على البساط ولكن بطريقة تمكنها من مسك خصمها من الحزام أو الكم.

مسكة الكتف (كاتا جاتامي)

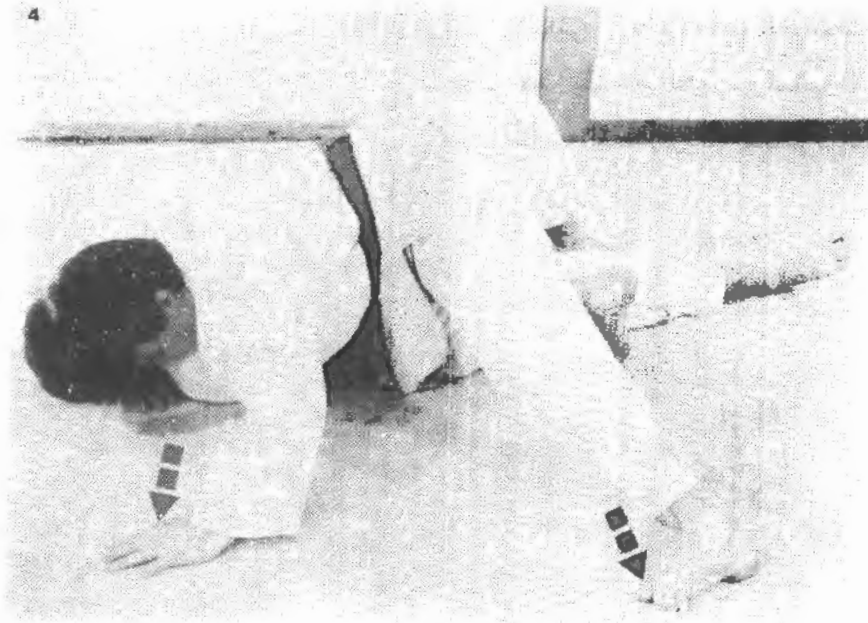
شكل (١) : يركع اللاعب على إحدى ركبتيه بالقرب من جانب الخصم .
شكل (٢) : يجذب اللاعب الذراع الأيمن للخصم بكلتا يديه . مع جعل يده اليسرى للتحكم في كوع الخصم ، ويستخدم يده اليمنى في دفع معصم الخصم تجاه وجهه . كما يضغط اللاعب بركبتيه اليمنى على جانب الخصم لزيادة التحكم في جسمه .



شكل (٣) : يلف اللاعب ذراع الخصم حول وجهه ، كما ينزل اللاعب بركبته اليمنى على البساط مع الميل بجسمه .

شكل (٤) : يفرد اللاعب قدمه اليسرى للثبات مع إستخدام كلتا يديه للحفاظ على التوازن مع وضع يده اليمنى تحت رأس الخصم مع جعل الذراع الايسر مثل رجل المنضدة لتحقيق الثبات .

شكل (٥) : يبين نفس المسكة من زاوية أخرى وتبين اللاعب وهو يضغط رقبته على ذراع الخصم . ونلاحظ أن ذراع الخصم معزومة الحركة والكتف مثبت على البساط ونلاحظ أن جسم اللاعب يضغط تماماً على





جسم الخصم لمنع من الدوران .
 في شكل (٦) : وضع آخر لتطبيق المسكة
 وذلك بأن يقوم اللاعب بتشبيك يديه مع
 بعضهما مع تغيير وضع جسمه .



٥

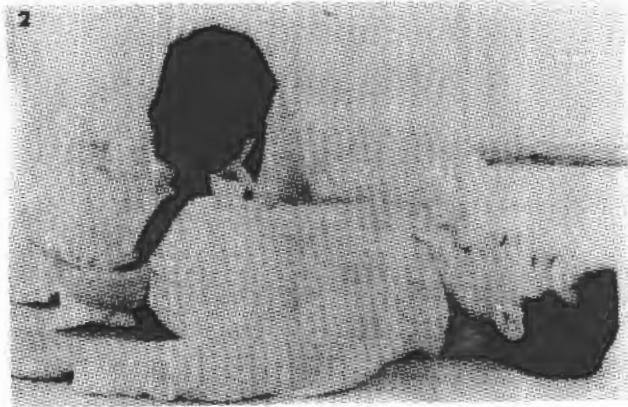
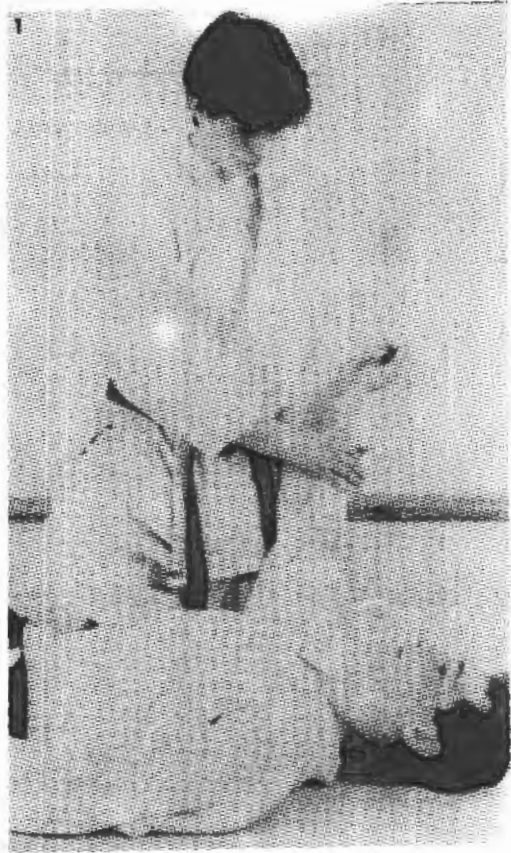




مسكة الارباع الاربعة الجانبيه (يوكوشيهو - جاتامي)

شكل (١) : يركع اللاعب على إحدى ركبتيه
مع تحريك ذراع الخصم بعيداً حتى يمكنه
الدخول في جانب الخصم .

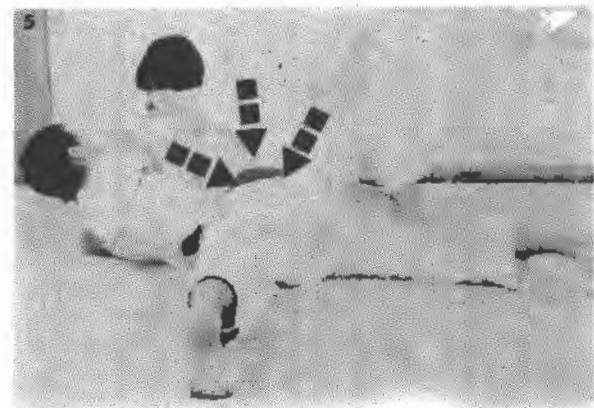
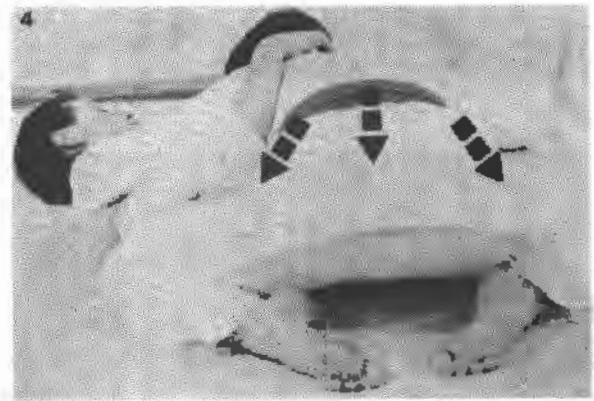
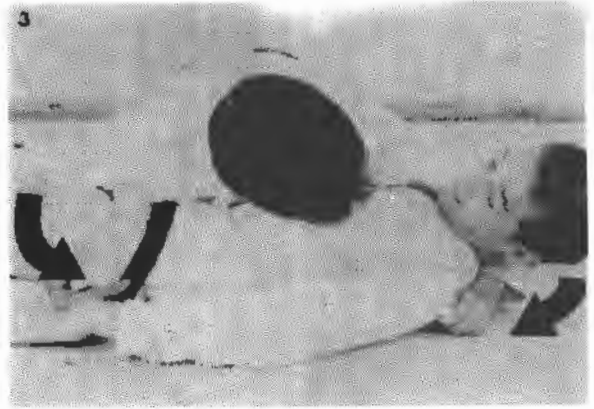
شكل (٢) : يدخل اللاعب ذراعه الأيمن تحت
الفخذ اليسرى للخصم حتى يمسكه من
الحزام .



شكل (٣) : يقوم اللاعب بالنزول بالركبتين مع الضغط لأسفل على صدر الخصم بينما يدخل يده اليسرى تحت رأس الخصم ليمسكه من كتفه ، ويحول اللاعب رأسه تجاه وجه الخصم وهذا يقلل من فرصة الخصم في عمل حركة خنق (شيمي - رازا).

شكل (٤) : صورة من الخلف تبين اللاعب وهو في وضع الضفدعة ماسكا الخصم ، ويكون اللاعب في هذا الوضع جاذباً يديه بقوة مع الدفع بركبتيه إلى الأمام وإلى جهة الخارج .

كما أن أصابع قدميه مبسوطة على البساط شكل (٥) : إذا حاول الخصم الدوران أو اللف محاولة الهروب ، فيمكن للاعب دفع إحدى فخذه أو الفخذين معاً لايقافه وفي هذا الشكل نجد اللاعب قد دفع كلا الفخذين إلى الخلف معاً مع تثبيت أصابع قدميه على البساط مع خفض الhips وهذه الحركات كلها تعمل على تركيز الطاقة مع الجزء العلوي من الجسم لوقت الحاجة إليها

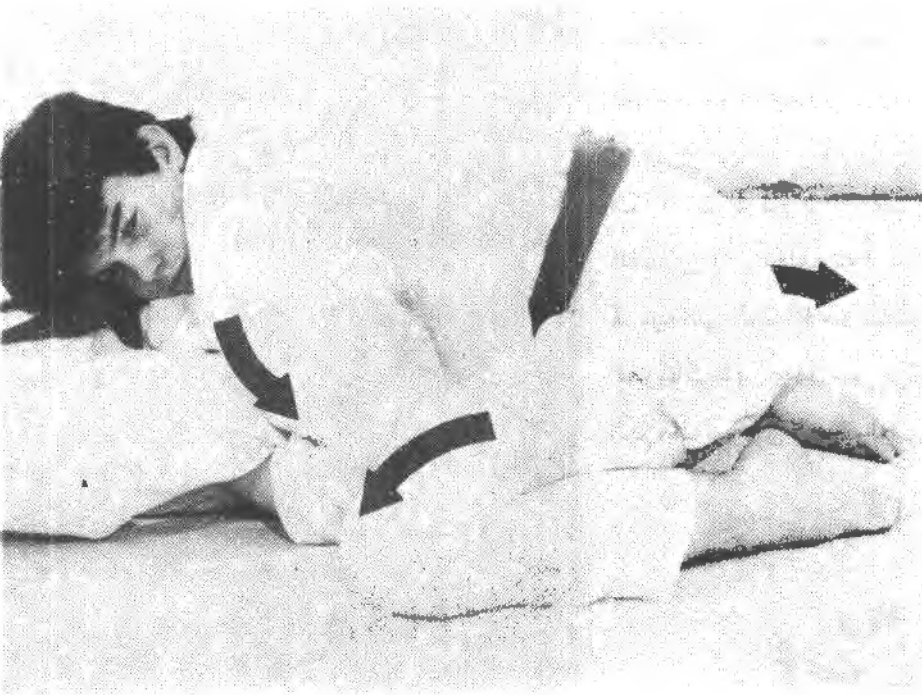
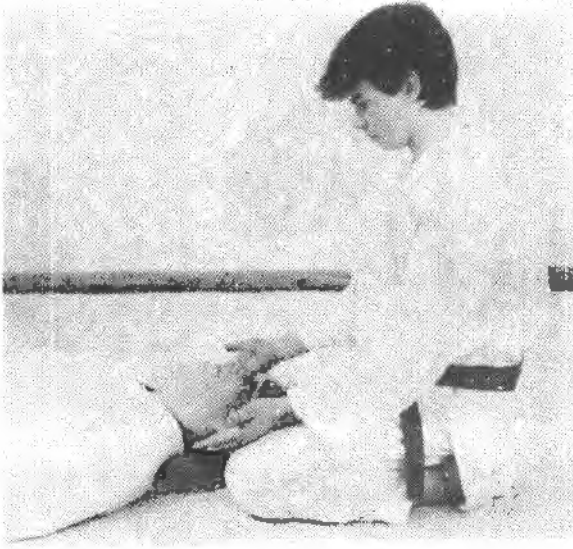


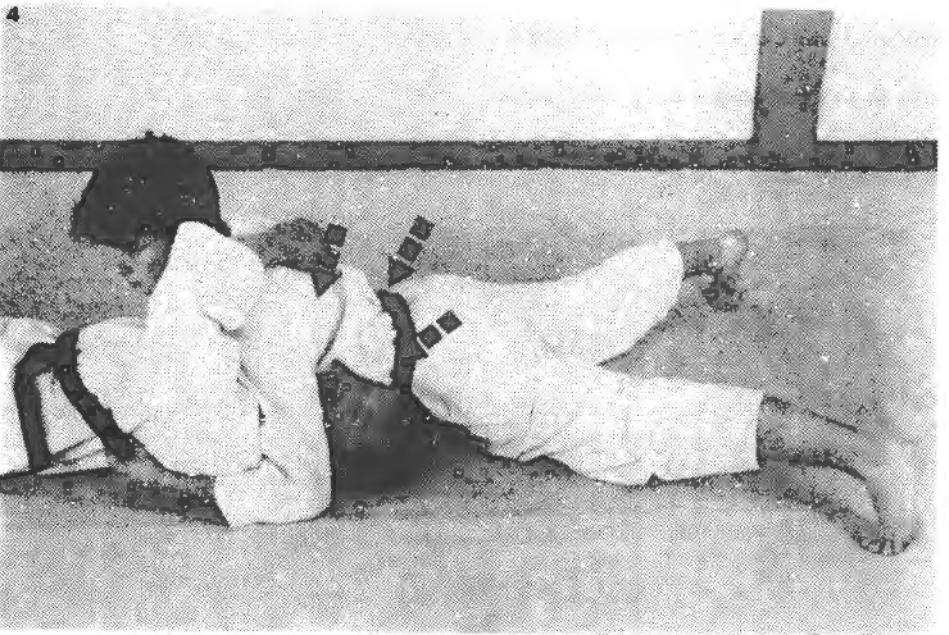
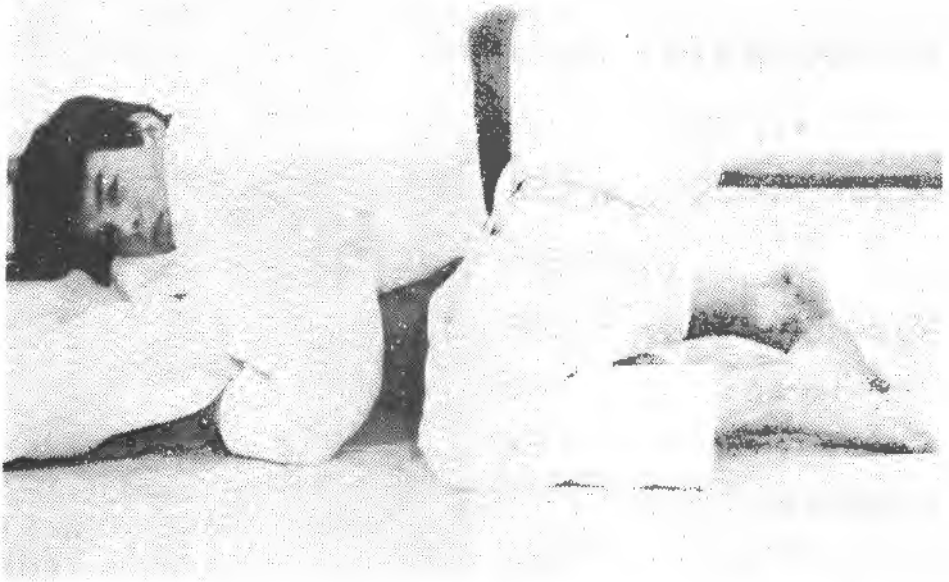
مسكة الارباع الأربعة العليا (كامي شيهو - جاتامبي)

شكل (١): يجلس اللاعب على ركبتيه أمام رأس الخصم مع قلب راحة كفيه لأعلى .

شكل (٢): يميل اللاعب للأمام مع وضع يديه تحت اكتاف الخصم كي يمسكه من الحزام . ونلاحظ أن معدة اللاعب فوق رأس الخصم .

شكل (٣): يسحب اللاعب ذراعيه بشدة إلى ناحيته مع دفع ركبتيه للأمام والخارج . ونلاحظ أن معدة اللاعب على وجه الخصم . وهو الآن قد قيد الخصم من أربعة نقاط





وهي الاليتين والكتفين .

شكل (٤) : إذا حاول الخصم الهروب يقوم اللاعب بدفع الفخذين أو أحدهما إلى الخلف وجهة الخارج للاحتفاظ بالمسكة والتوازن .



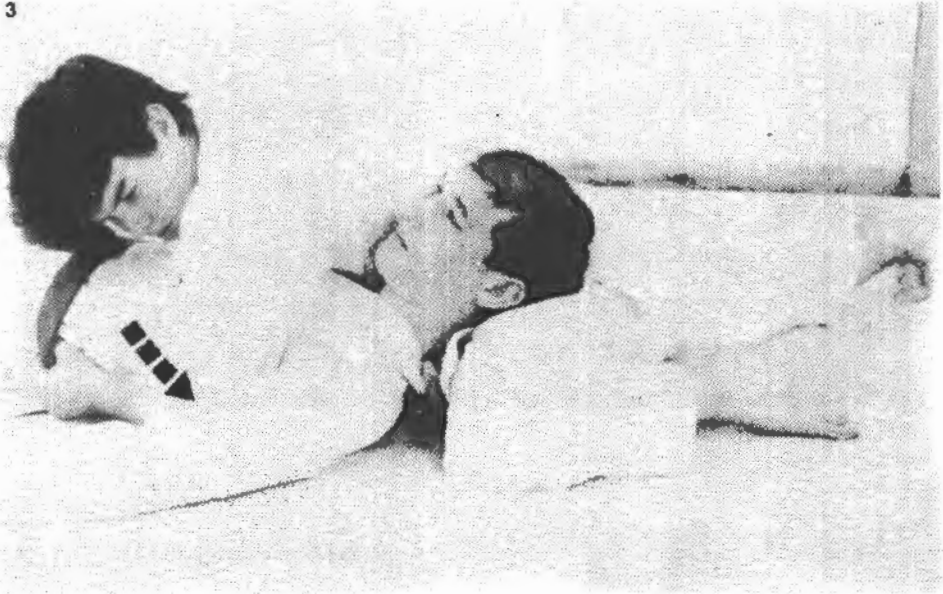
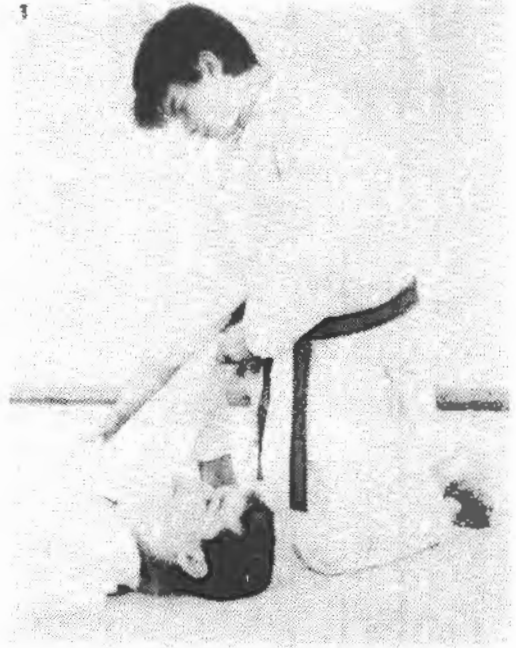
ممسكة الارباع الاربعة العليا المكسورة

(كوزوري كامى شيهو
-جاتامى)

شكل (١) : يجلس اللاعب على إحدى ركبتيه
واضعاً نفسه بزاوية مع جسم الخصم . ثم
يرفع الذراع الأيمن للخصم .

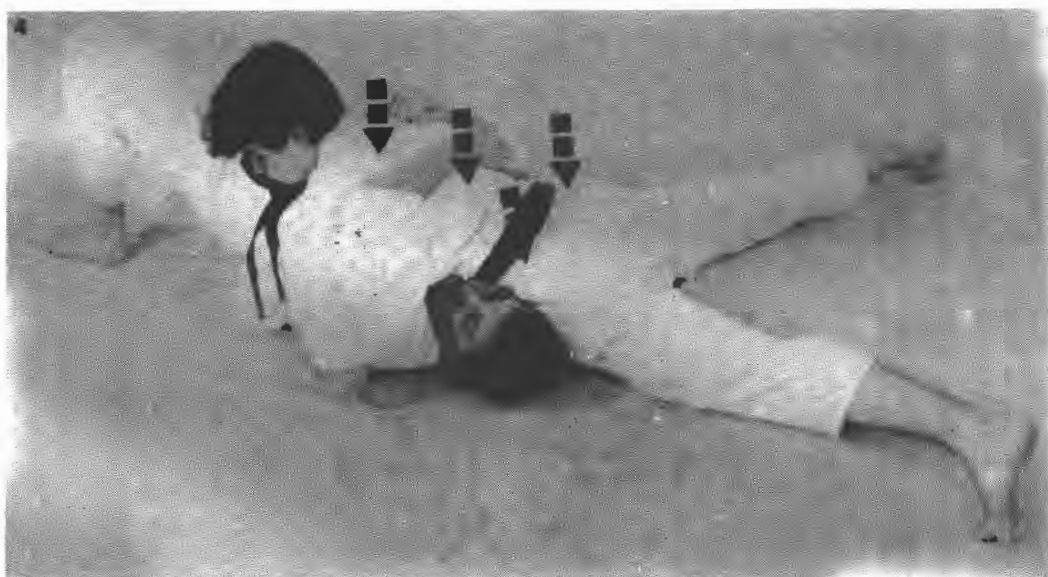
شكل (٢) : يضع اللاعب يده اليمنى تحت
ذراع الخصم ليمسكه من ظهر لياقته جاعلاً
الابهام للخارج وبقية الاصابع للداخل .

شكل (٣) : يمسك اللاعب بحزام الخصم
بيده اليسرى ثم يقوم بسحب كوعه داخل
إبط الخصم في الوقت الذي ينحني فيه إلى

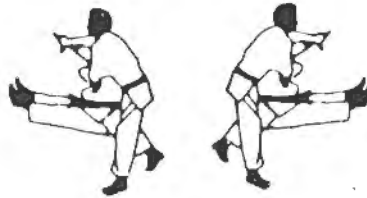
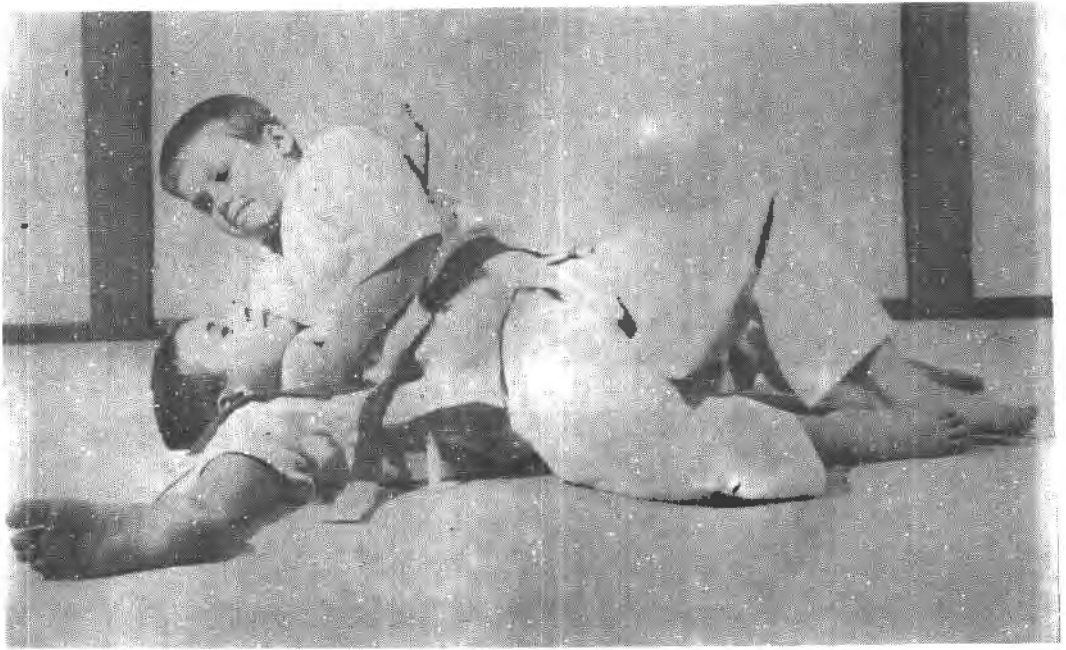


شكل (٤) يقوم اللاعب بدفع الفخذين إلى الخلف مع النزول بالهيس إذا حاول الخصم الهروب .

الامام . ويقوم اللاعب بسحب ركبته اليسرى إلى الامام وجهة الخارج . مع جعل فخذه الايسر وسادة لوجه الخصم .



يوضح الشكل مسكة سليمة ومحكمة (كيسا -
جاتامي) حيث أن فرصة الخصم ضئيلة جداً
للهرب منها .



مسكات الذراع (كانسيتو - وازا)

مسموح لك في رياضة الجودو بالضغط على مفصل كوع الخصم حتى يقوم بالتسليم وتحصل على إيبون. وهذا الضغط يسبب الماء شديدا حيث يصبح تحذيرا لكلا اللاعبين. والملاعب الذي يتعرض لعملية الضغط على مفصله لابد وأن يقوم بالتسليم فيقول (ماتيه) أو أن يربت بيده على البساط. ولابد بأن يقوم بهذا التسليم حتى لا يتعرض للاصابة أو الكسر في الذراع. ومن ناحية أخرى على اللاعب الآخر أن يترك ذراع الخصم مباشرة بمجرد أن يعلن الخصم بالتسليم. ويجب عدم التدريب على مسكات

الذراع الا في وجود مدرب كفوء. ويجب أن تتوخى الحذر جيدا أثناء التدريب على هذه المسكات وكيفيك قليلا من الضغط على المعصم حتى تتأكد من اتقانك للحركة. ومعظم مسكات اليد تؤدي من وضع الرقود على الارض، كما يمكن استخدامها من وضع الوقوف. ويتم الضغط على مفصل اليد حسب وضعك مع الخصم وعلى سبيل المثال إذا كانت تقترب من الخصم لتنفيذ احدى المسكات فيقوم الخصم بدفعك بيده فإنك تستغل هذه الفرصة بأخذ ذراعه والضغط على مفصل الكوع.



مسكة الذراع العرضية

(يوداي - جاتاهي)



شكل (١) : يحاول الخصم مسك اللاعب من ياقته ، فيقوم اللاعب بمنع هذه المحاولة مع مسك ذراع الخصم .

شكل (٢) : يدفع اللاعب ذراع الخصم على البساط مع جعل راحة كف الخصم لأعلى . ثم يقوم بالميل بجسمه على صدر الخصم .

شكل (٣) : يقوم اللاعب بإدخال ذراعه الأيمن تحت كوع الخصم المفرد حتى يمسك معصم يده اليسرى . ثم يقوم بعملية ضغط لأسفل باستخدام يده اليسرى مع رفع كوع الخصم لأعلى باستخدام اليد اليمنى . سوف - يجد اللاعب هذه الحركة مؤلمة جداً وسوف يسلم بالتاكيد .



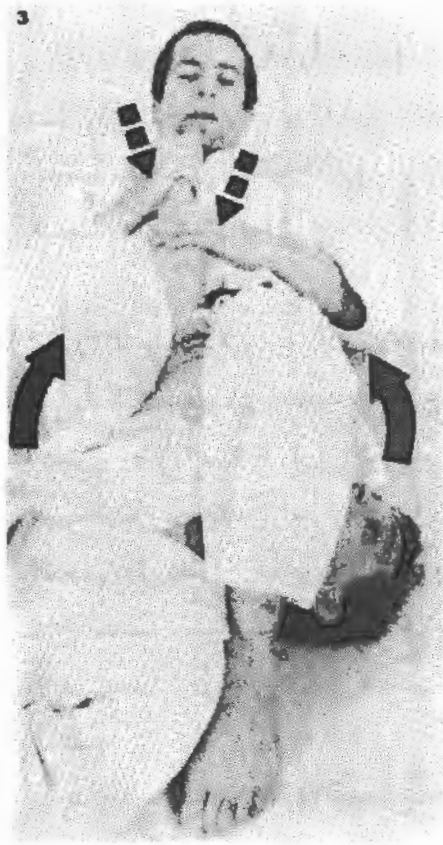




مسكة الذراع العرضية المستقيمة (چوچي - جاتامي)

شكل (٢) : يحتفظ اللاعب بذراع الخصم مستقيمة مفرودة مع سحبها بالقرب من صدره . يقوم اللاعب بعد ذلك بأخذ خطوة بفخذه اليسرى من فوق رأس الخصم ثم يضع كعبه بالقرب من رقبة الخصم .

شكل (١) : الخصم يمسك ياقة اللاعب . فيقوم اللاعب بمسك ذراع الخصم الممدودة بكلتا يديه . وتكون قدم اللاعب اليمنى بالقرب تماماً من جسم الخصم ويثبت مع وضع الركبة فوق اضلاعه حاجزاً إياه من الهروب .



صدره . ويؤدي الضغط على مفصل الكوع في هذه المسكة إلى تسليم الخصم .
شكل (٤) : يؤدي هذا التغيير إلى السماح للفخذين أن يمرا بالعرض فوق جسم الخصم . ويكون لها نفس التأثير كما في شكل (٣) . وهو أن يسلم الخصم .

شكل (٣) : يجلس اللاعب بالقرب من الخصم ثم يميل بعد ذلك إلى الخلف على البساط مع ضم الركبتين مع بعضهما حتى يتم احكام الفلق على ذراع الخصم . ويقوم اللاعب بعد ذلك برفع الهبس لأعلى بينما يجذب ذراع الخصم إلى أعلى بالقرب من

مسكة الذراع المتشابكة

(يودني - جارامي)



شكل (١) يقوم اللاعب بدفع ذراع اللاعب مع تثبيته على البساط. مع ثني كوع الخصم على شكل (L) وإيهام يده لأعلى

شكل (٢) - يدخل اللاعب يده اليمنى من تحت ساعد الخصم حتى يمسك معصم يده اليسرى ، مع الاحتفاظ بذراع الخصم على البساط ثم يقوم بجذب الذراع ناحية رأس الخصم وفي نفس الوقت يقوم اللاعب برفع كوع الخصم ناحية رأسه باستخدام ذراعه الأيمن . مما يؤدي إلى حجز لفصل كوع الخصم



ويوضح شكل (٣) (٤) (٥) أوضاع أخرى للمسكة السابقة .

شكل (٣) في هذه المرة يأخذ اللاعب ذراع الخصم على شكل (L) على البساط ولكن من الوضع العكسي .

شكل (٤) يقوم اللاعب بتغيير وضع جسمه حتى يتحكم في جسم الخصم ثم يقوم برفع ذر

شكل (٥) . يوضح ذراع الخصم محبوس تماماً

ويسارع الخصم بالتسليم .

2



4



5





المسكات الخانقة

إن معنى الخنق في رياضة الجودو ليس المقصود بها الوصول بالخصم إلى درجة الموت ، ولكن المقصود منها هو الحد قليلا من وصول الدم إلى المخ وذلك بالضغط على نقاط معينة من الرقبة . وأن وقف وصول الدم إلى المخ يؤدي إلى الاغماء . ولتفادي ذلك يجب على الخصم أن يبادر بالتسليم بمجرد أن يشعر بأقل بوخة والتسليم يعني إيبون .

والمسكات الخانقة يمكن أن تؤدي من وضع الوقوف ومن وضع الرقود على البساط ، من أمام الخصم أو من خلفه .

وكما تكلمنا من قبل عن الضغط على المفصل في مسكات اليد فليس من الضروري الضغط الشديد على الرقبة أثناء التدريب على هذه المسكات لأن الضغط الزائد يمكن أن يؤدي إلى الإصابة . كما أن الضغط على القصبة الهوائية ممنوع . ويجب ألا يتم التدريب على هذه المسكات إلا تحت اشراف مدرب كفؤ حتى يتم ادراك إي خطأ بأقصى سرعة .

والمسكات الخانقة يمكن أن تؤدي من وضع الوقوف ومن وضع الرقود على البساط ، من أمام الخصم أو من خلفه .



1



اليسرى إلى أسفل مع لف كوعه الايمن أمام جسمه. وهاتان الحركتان تعملان على إحكام الياقة على رقبة الخصم . يحتفظ اللاعب بمسك الياقة بيده اليمنى مع شدها على رقبة الخصم . ويستمر اللاعب بالضغط حتى يستسلم الخصم .

والاشكال من (١ - ٤) لا تحدث بالفعل في المباريات الفعلية ، ولكنها هامة جداً في التدريب .

أما الوضع التالي في شكل (٥) هو الوضع الحقيقي .

في شكل (٥) : يقوم اللاعب من وضع الرقود بلف إحدى رجليه أو الرجلين معا حول وسط

2



مسكة الياقة المنزقة

(أو كيوري - إيوي - جيمي)

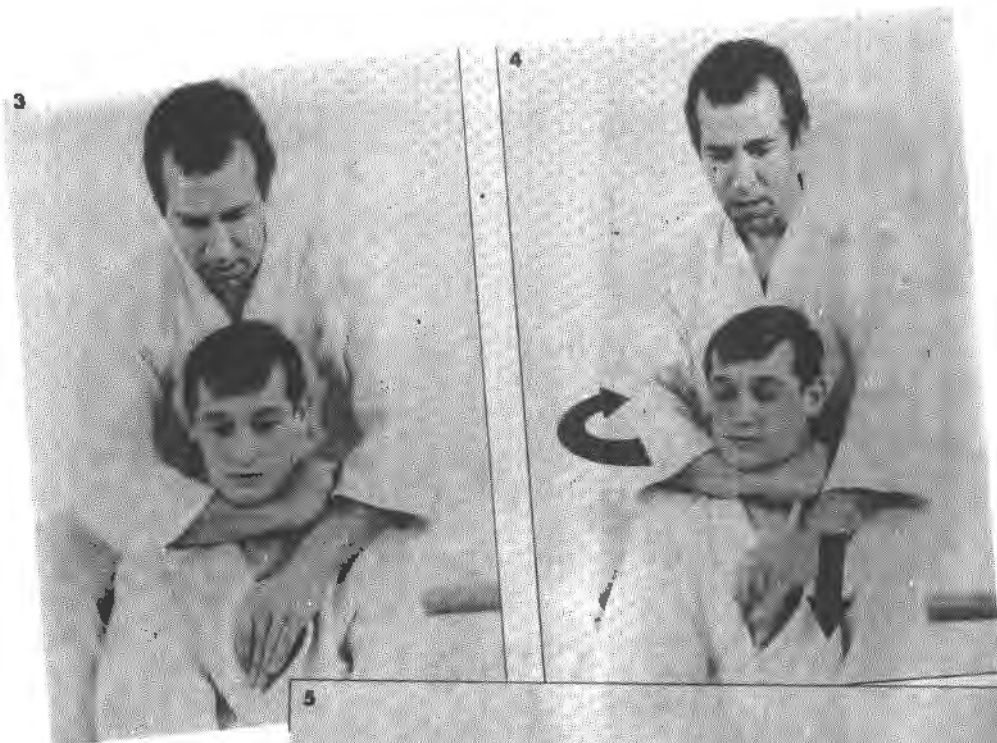
شكل (١) : يجلس اللاعب على إحدى ركبتيه خلف الخصم ثم يقوم برفع الياقة اليسرى للخصم .

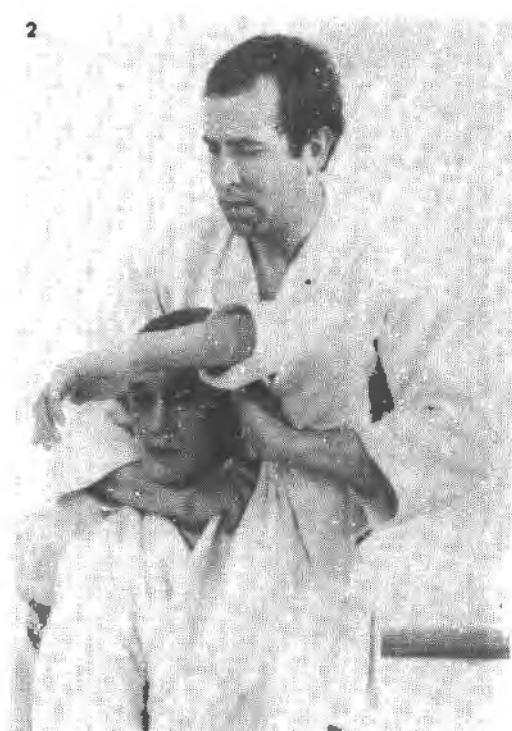
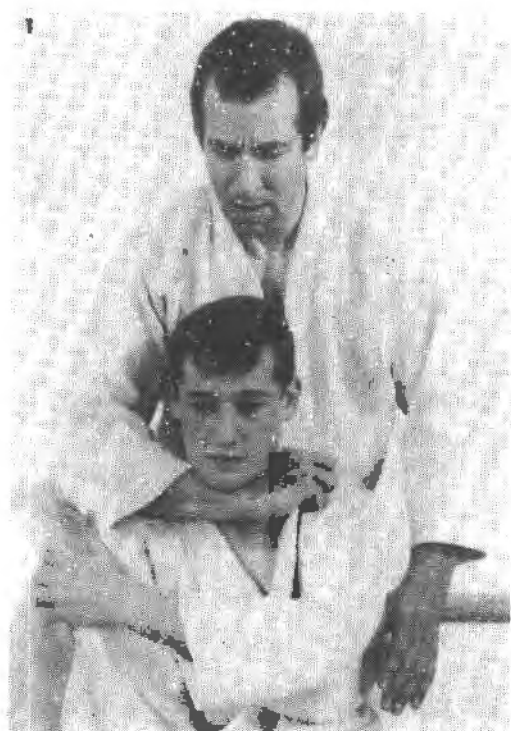
شكل (٢) : يدخل اللاعب يده اليمنى تحت رقبة الخصم مع إدخال الخنصر داخل ياقة الخصم ويجعل عظمة المعصم الداخلية في جانب رقبة الخصم .

شكل (٣) : يمرر اللاعب يده اليسرى أمام صدر الخصم ليمسك ياقة الخصم اليمنى مع جعل الخنصر بداخل الياقة .

شكل (٤) : يجذب اللاعب ياقة الخصم بيده

اللاعب مع الضغط على جسم الخصم مع منعه من التحرك لأعلى محاولة الهرب .
 لأسفل كما يحنى اللاعب ظهره للخلف . ملحوظة : من الممكن للاعب أن يدخل يده
 وهذه الحركة تزيد الضغط على رقبة الخصم اليسرى من تحت إبط الخصم الأيسر لمسك
 ياقته اليمنى .





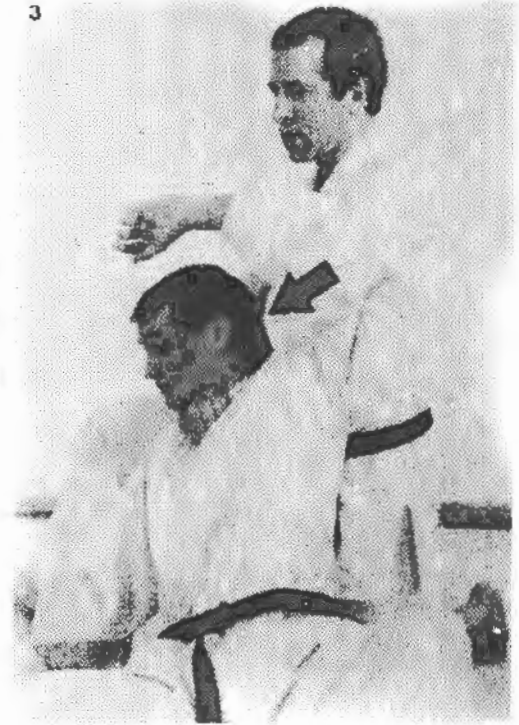
المسكة النصف جانبية

(كاتاها - چيمي)

شكل (١) : ينتهز اللاعب فرصة رفع
الخصم لذراعه فيقوم بادخال يده اليسرى
تحت إبط الخصم ومن خلف رقبة الخصم .

شكل (٢) : ينتهز اللاعب فرصة رفع الخصم
لذراعه فيقوم بادخال يده اليسرى تحت إبط
الخصم ومن خلف رقبة الخصم .

شكل (٣) يقوم اللاعب الآن بالدوران على
ركبتيه مع جذب الخصم للخلف مع الدوران
باستخدام يده اليمنى ويقوم اللاعب بدفع
رقبة الخصم للأمام بيده اليسرى وهذا
الضغط يؤدي إلى استسلام الخصم.



المسكة العارية

(هاداكا - جيمي)



لا يتم في هذه المسكة إستخدام ملابس
الخصم لتنفيذ الخنقة .

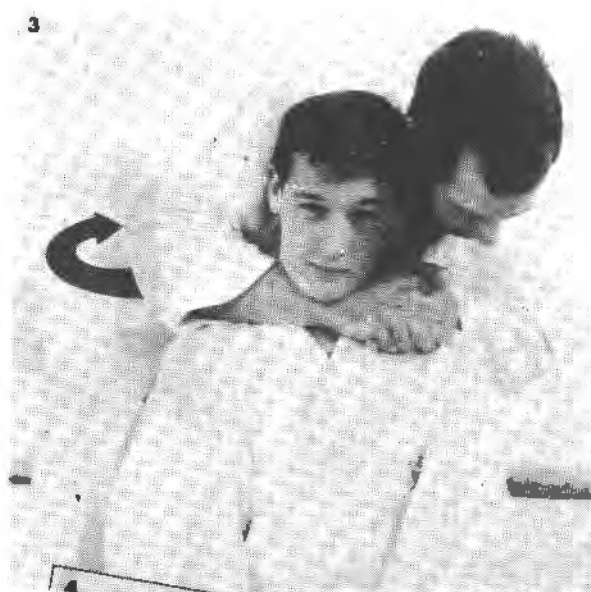
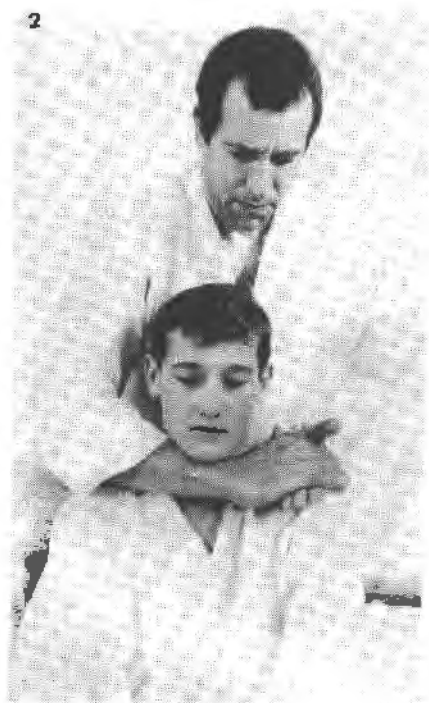
شكل (١) : يركع اللاعب خلف الخصم ، ثم
يضع يده اليسرى على كتف الخصم مع
جعل راحة اليد لأعلى .

شكل (٢) : يدخل اللاعب يده اليمنى تحت
رقبة الخصم ، يمسك يده اليسرى بيده
اليمنى .

شكل (٣) : ينزل اللاعب برأسه إلى جانب
رأس الخصم ، ثم يجذب اللاعب كوعه
الأيمن للخلف .

شكل (٤) : وهذه الحركة تجعل الخصم يميل
إلى الخلف . ثم يقوم اللاعب بالضغط على
رقبة الخصم بيده اليمنى مع دفعه للأمام
بكتفه حتى يقوم الخصم بالتسليم .









تدريبات على الأرض

تمرينات : -

إن الغرض من التدريبات الأرضية هو المرونة واللياقة وانتهاز الفرص التي قد تسنح للاعب.

وهذا التدريب مفيد : -

إمسك خصمك في وضع (كيسا - جاتامي)

ثم غير من المسكة كل عشر ثوان ، وتحرك

حول جسم الخصم . مع تنفيذ مختلف

المسكات يميناً وشمالاً . وعندما تقوم بتغيير

وضعتك يحاول خصمك الهروب منك . فإذا

نجح الخصم في ذلك فإنك تغير من أوضاعك

ثم بعد ذلك عليك التبديل مع الخصم فيقوم

هو بتنفيذ المسكات عليك وتحاول أنت الهروب

إذا أمكن .

ولقد ذكرنا من قبل أن جعل الهبس لأسفل يزيد من تحكمك . والتمرين التالي يساعدك

على توزيع وزنك على الهبس : -

شكل (١) خذ وضع الاسترخاء مع الاستناد على ساعدك .

شكل (٢) إفرّد ذراعيك إلى الأمام .

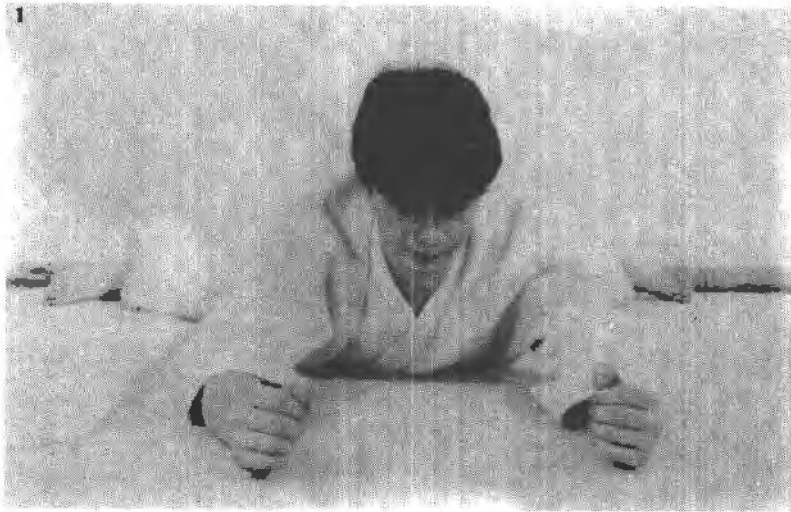
شكل (٣) ثبت ذراعيك من الكوع حتى المعصم على الأرض تماماً .

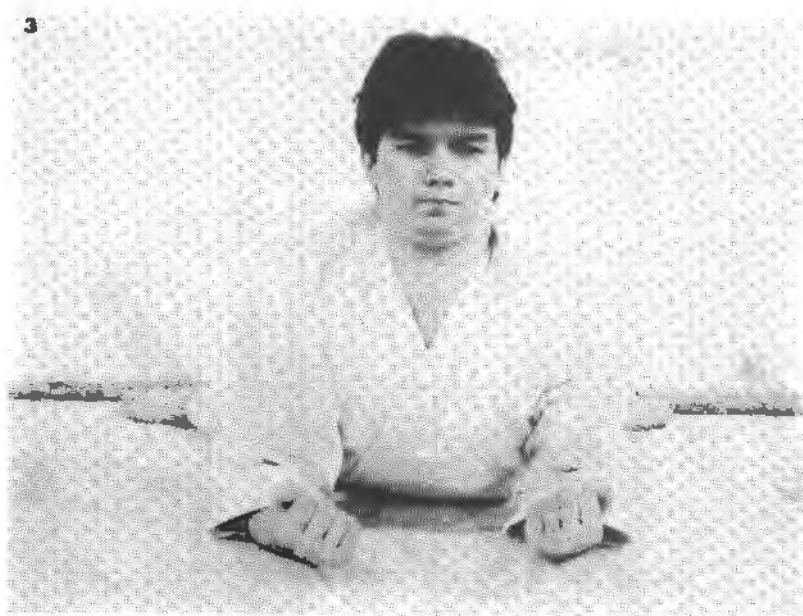
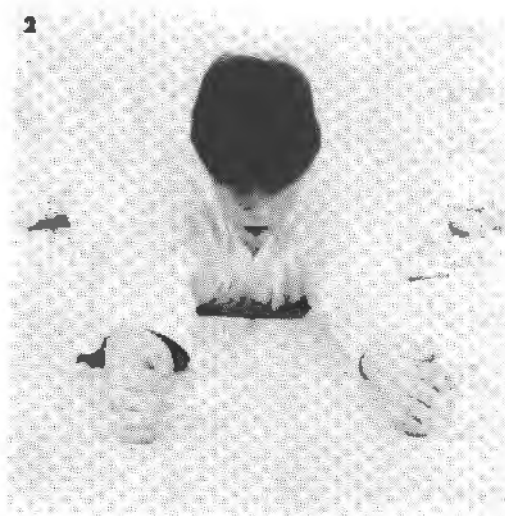
اجذب جسمك إلى الأمام مع جعل صدرك

لأعلى مع الضغط بالهبس لأسفل . (إذا

وجدت تنفيذ ذلك سهلاً فإنك تؤدي التمرين

بطريقة غير صحيحة) .





وضع للهجوم والدفاع

الشكل (١) يبين وضع جيد للدفاع أو الهجوم ، حيث يستخدم اللاعب يديه بنفس الأهمية



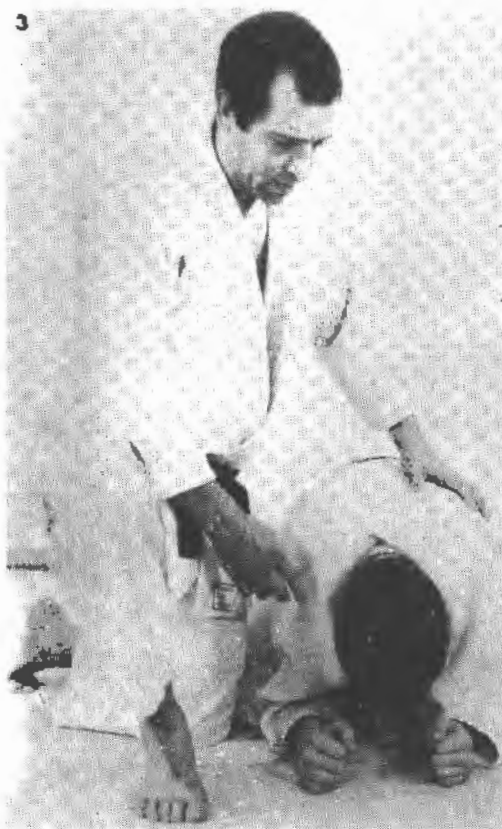
مع قدميه . وينظر اللاعب جيداً لخصمه حيث يكون جاهزاً لأي حركة يقوم بها الخصم . وسوف تبين الأشكال التالية من (٩ - ١٤) قيام اللاعب بوضع الدفاع ثم القيام بعمل المسك والخنق ضد الخصم .

والشكل (٢) : يبين أنه ليس من الصحيح أن تدفن رأسك في البساط . حيث أن الخصم سوف يجد في هذه الحالة طريق سهل لخنقك أو الضغط على مفصلك .

أو يمكنه أن يقلبك في أي وضع يريده . ولكي تطبق الجونو بطريقة سليمة يجب أن تنتظر إلى خصمك دائماً لا أن تختبئ منه . وتبين الأشكال من (٣ - ٨) طرق تطبيق الخنقات والمسكات على الخصم الذي يأخذ وضع دفاع خاطئ .

2





سوف نبين أولاً طريقة الاستفادة من الوضع الخاطئ:

- شكل (٢) الوضع الخاطئ للخصم يجعله مفتوحاً أمام اللاعب ، حيث يتقدم اللاعب لتنفيذ خنقة .
- شكل (٦) قد يحاول الخصم حماية رقبته من محاولة الخنق ، فيقوم اللاعب بسرعة بحجز ذراع الخصم بقدمه اليسرى بطريقة خطافية.
- شكل (٤) يقوم اللاعب بمسك ياقة الخصم .
- شكل (٥) يقوم اللاعب باتمام المسكة





شكل (٧) يقوم اللاعب بالميل للأمام أثناء دفع ذراع الخصم للخلف .
 شكل (٨) يصبح ذراع الخصم مفروداً إلى أقصى مداه . ثم يقوم اللاعب بعملية رفع لذراع الخصم لساقه . حيث يقوم الخصم بالاستسلام .

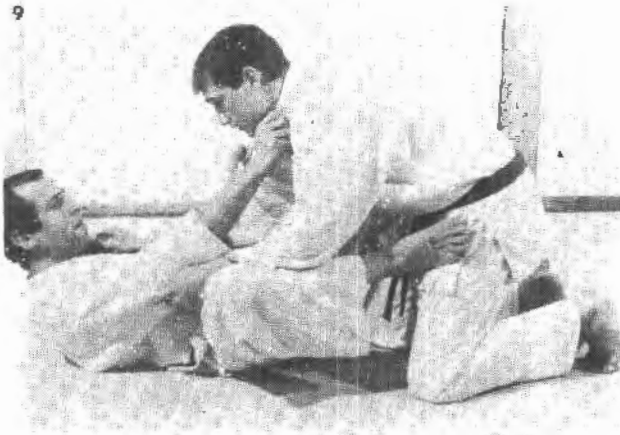


وبعد أن بينا كيفية الاستفادة من أوضاع
الخصم الخاطئة . فسوف نبين الآن ماذا
سوف يحدث إذا أخذت وضع دفاع صحيح
كما في شكل (١).

شكل (٩) : يقترب الخصم من اللاعب
حيث يأخذ اللاعب وضع دفاع سليم
مستخدماً قدمه اليمنى .

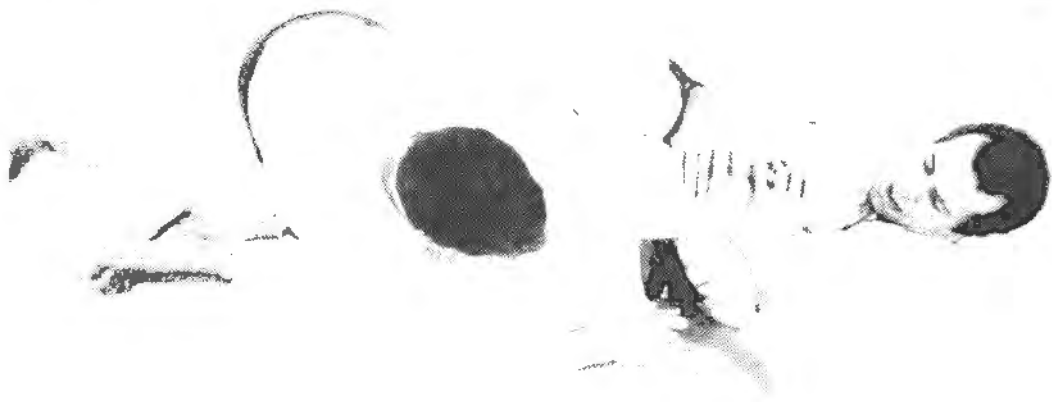
شكل (١٠) يقوم اللاعب بفرد قدمه اليمنى ،
فينقلب الخصم . ثم يقوم اللاعب باللوران
على جانبه .

شكل (١١) يضغط اللاعب على أعلى ذراع
الخصم بركبتيه مع رفع أسفل ذراع
الخصم لأعلى . وهذه المسكة مؤثرة جداً .





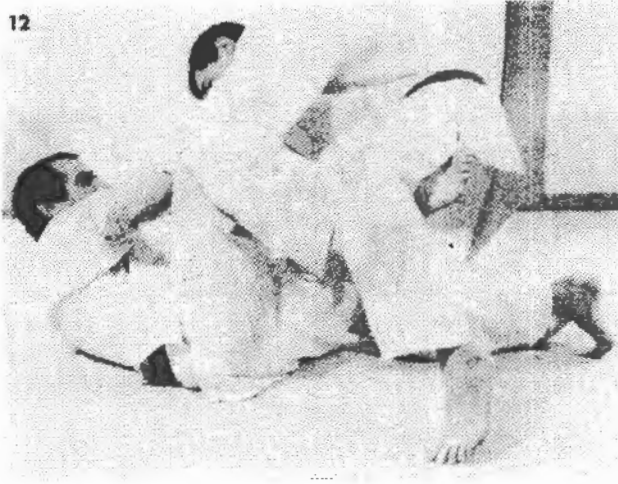
01



11

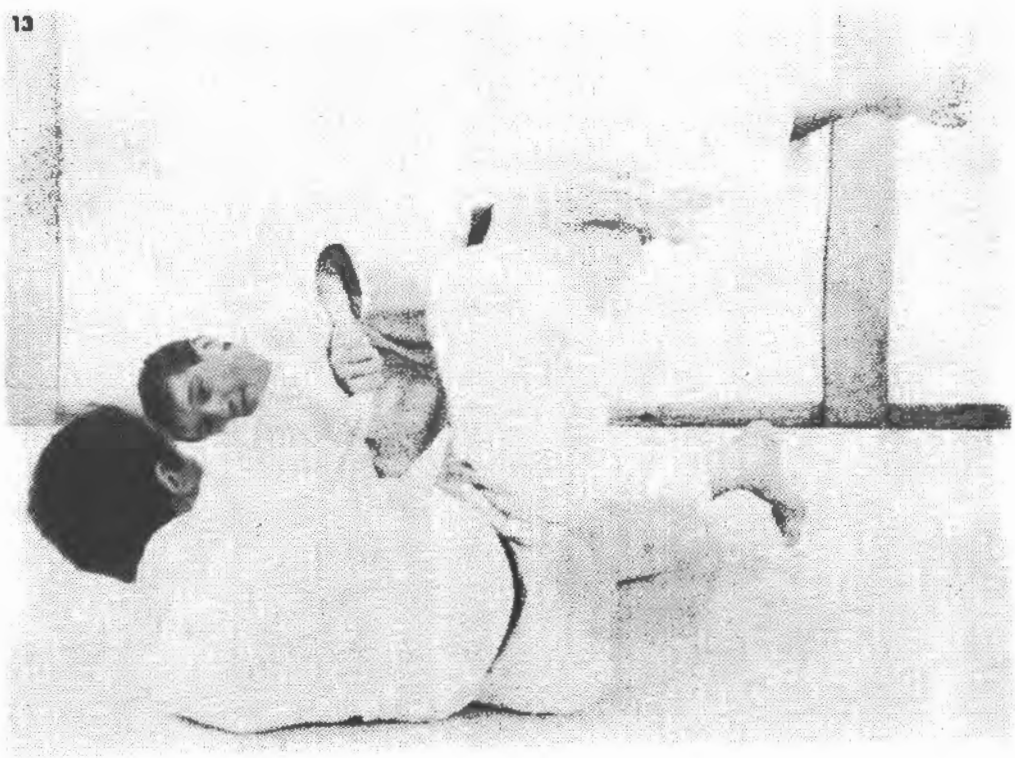


12



وثانياً من وضع صحيح
يقوم اللاعب بالدفاع
والهجوم

13



شكل (١٢) : في هذه المرة حيث يقوم
الخصم بالاقتراب يرفع اللاعب رجله اليمنى
لإخلال توازن الخصم .
شكل (١٣) : يستمر اللاعب في رفع رجله
لأعلى حتى يقلب الخصم .
شكل (١٤) : يدور اللاعب مع الخصم حتى
يصبح فوقه ثم يقوم بتنفيذ مسكة خانقة
(وأثناء عملية الرفع والدوران يحتفظ اللاعب
بمسك ياقة الخصم) .

14



يمكنك أن تستمتع بدورة تدريبية تشمل
الحركات الأرضية كلها .

في البداية ، ينحني الجميع لبعضهم . ثم
من وضع الركوع وبعد الأمر بالبدء في
الهجوم (هاجيمي) يحاول كل واحد من
اجبار الآخر ليمسكه مسكة من المسكات
الأرضية . وهي تكون مسلية جداً وهي
طريقة جيدة للاحماء قبل ممارسة
(الرائدوري) من وضع الوقوف .

وعند الأمر بالانتهاء (ماتيه) فإنك تذهب
بعيداً عن الخصم ثم تنحني له ، وإذا
استمرت الحصة فإنك تبحث عن زميل آخر .
حيث أن هذا يجعلك تلعب مع أكثر من خصم

وإذا شعرت في أي لحظة بالاهراق أو
الاصابة فيجب أن تشير للخصم بذلك لكي
يكف عن الاستمرار في الحركة .





الرائدوري على الأرض

شكل (١) التلاميذ ينتظرون الأمر بالعلب

(هاجيمي).

شكل (٢) يبين البدء في تنفيذ الحركات .







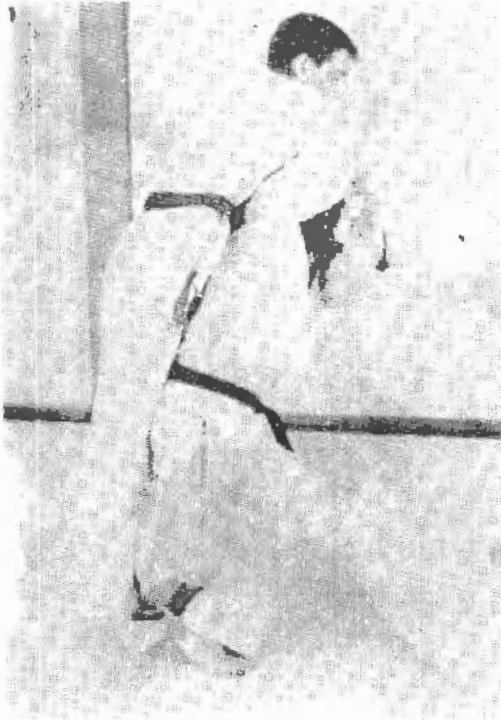
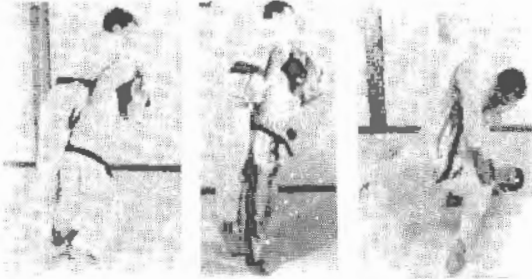
الجمع بين الحركة من الوقوف مع الحركة الأرضية

لقد تعلمت عدداً من الرميات والمسكات ،
وسوف تمارس الآن (الرائدوري)
شاملاً الوقوف مع الحركات الأرضية .

يمكنك إحراز (إيبون) من الرمية حيث تنهي
المباراة بذلك . وهناك درجات أقل من
(إيبون) يمكن الحصول عليها . والدرجة التي
تلي الإيبون هي (وازاربي) . فإذا حصلت
على درجة أقل من (إيبون) أو لم تسجل أي
شيء على الإطلاق فإنك يجب عليك
الاستمرار في المباراة على الأرض .

ولقد بينا أهمية الاحتفاظ بكل توازن الجسم
أثناء تنفيذ الرمي . والآن وقد رميت الخصم
على الأرض مع الاحتفاظ بكل إتزانك فإنك
تتابع الخصم والنزول معه وتقوم بتنفيذ
إحدى المسكات الخائفة أو الضغط على
المفاصل .

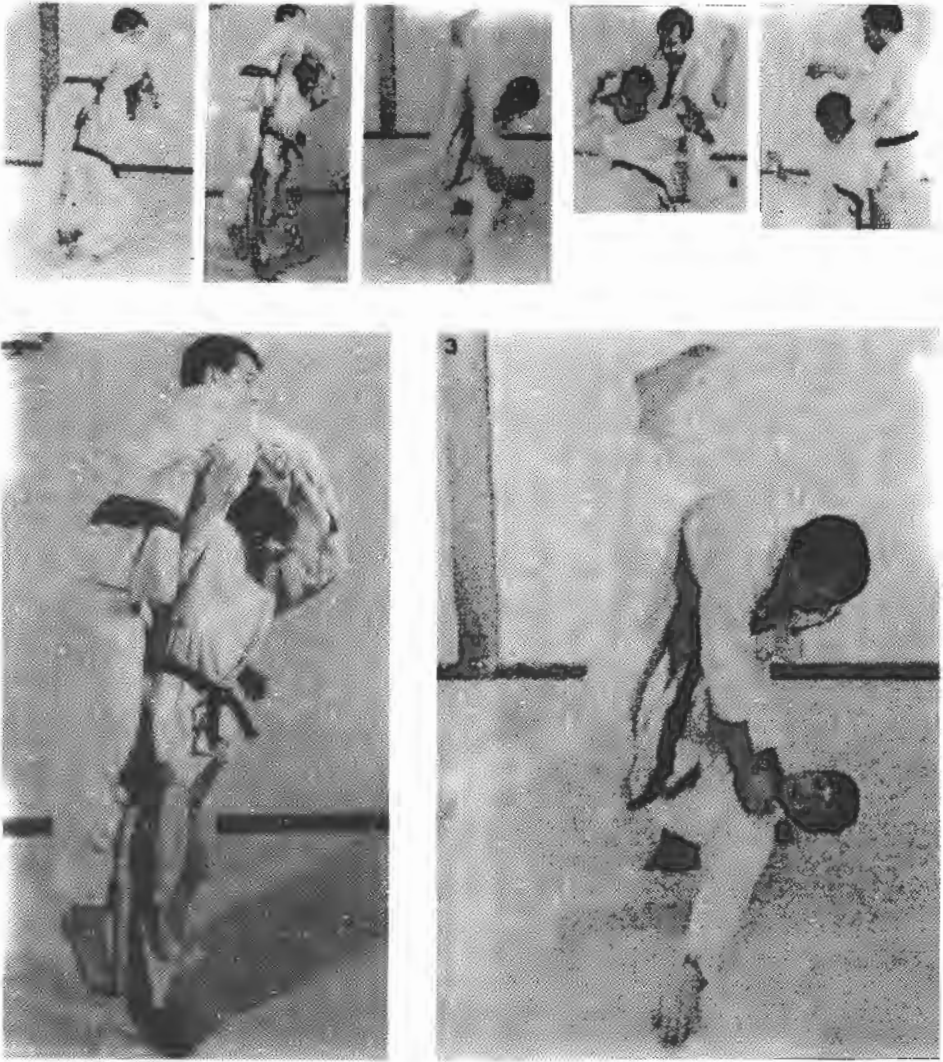
ومن الواضح أنه إذا رميت خصمك وأنت في
حالة عدم توازن ، فسوف تسقط على
الخصم وتعطي بذلك له الفرصة لكي يتوقى
الحركة ويهرب منها . وسوف يتحول للهجوم
عليك ويقوم بمسكك على الأرض قبل أن
تدرك هذا

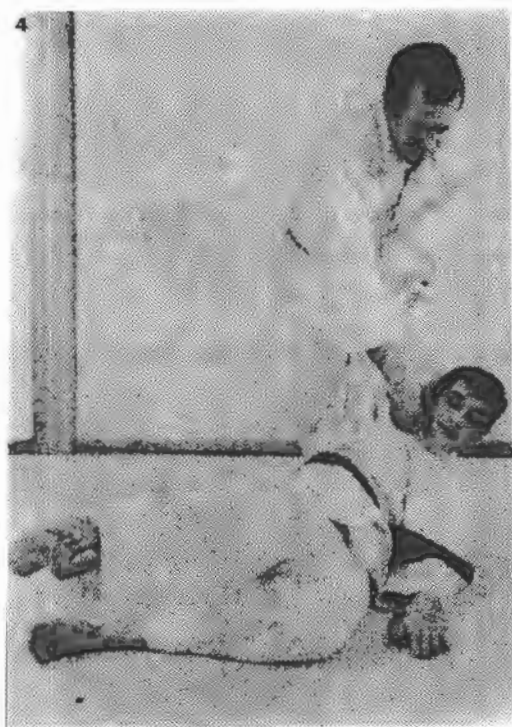


كما أن السقوط على الخصم قد يشكل
خطورة كبيرة ويسبب ألماً شديداً وقد يؤدي
إلى الإصابة كما أنك سوف لا تفوز بالمباراة
ولذلك يجب عليك مراعاة ذلك جيداً ، في

البداية يجب التدريب بصورة بطيئة وذلك بالتعاون مع الزميل .
 وسوف نوضح في الجزء التالي كيف تقوم بمسك الخصم على الأرض أو خنقه بعد الرمية من وضع الوقوف .

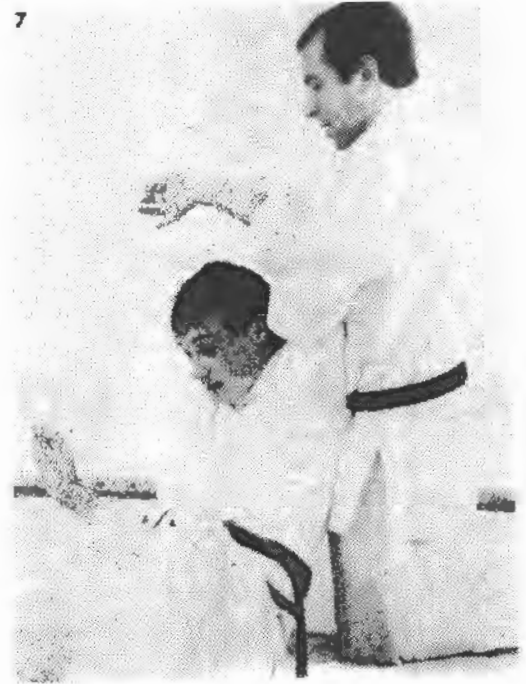
توضح الاشكال من (١ - ٧) كيف يقوم اللاعب برمي الخصم (مورتيه سيوناجي) ثم متابعته على الأرض لتنفيذ مسكة خانقة (كاتاها - چيمي) .



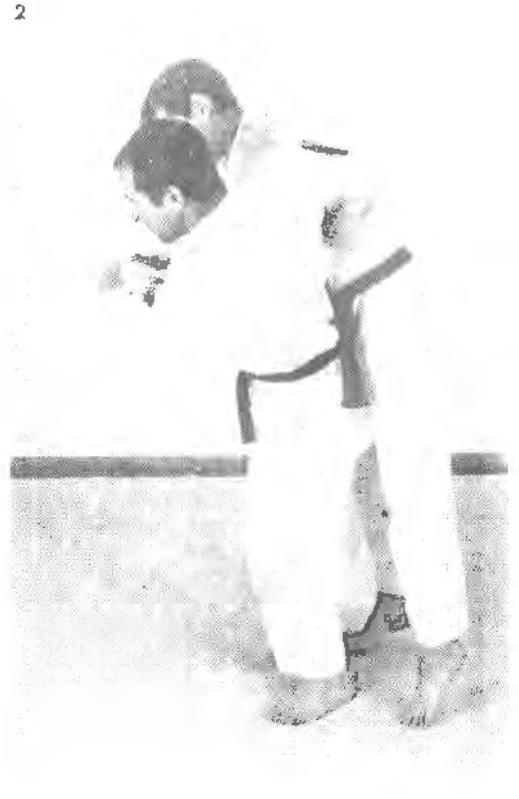
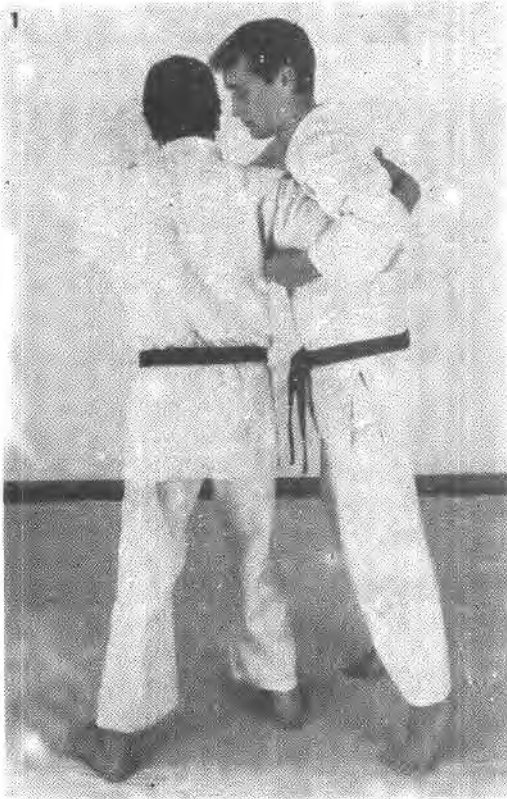
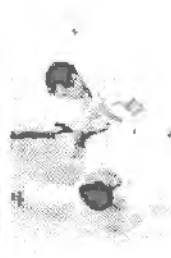


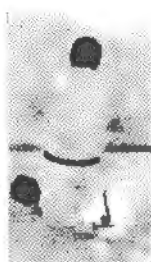
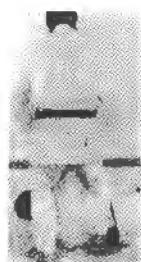


الاشكال من (١ - ٧) يقوم اللاعب برمي
الخصم بحركة (مورتيه - سيونا جي) ثم
يقوم متابعته على الأرض بحركة (كاتاها -
جيمي).

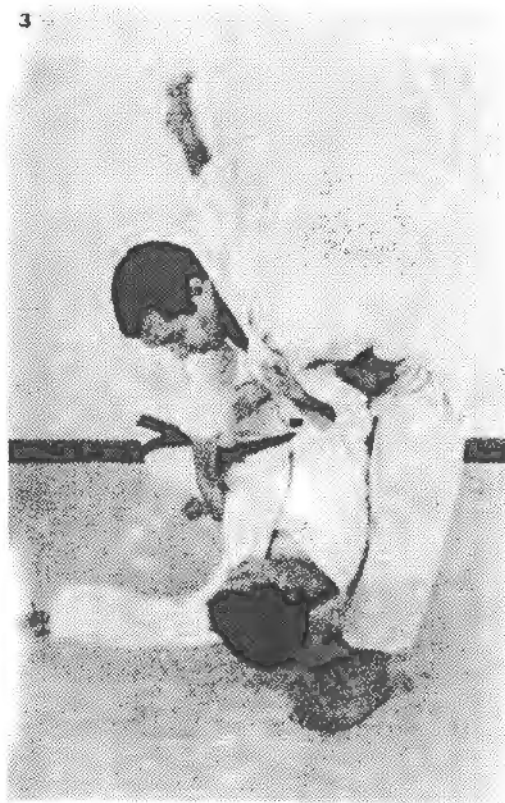


الاشكال من (١ - ٨) : يرمي اللاعب
الخصم بحركة (أو - جوشي) وينتهي الحركة
بمسكة (جوجي - جاتامي) .

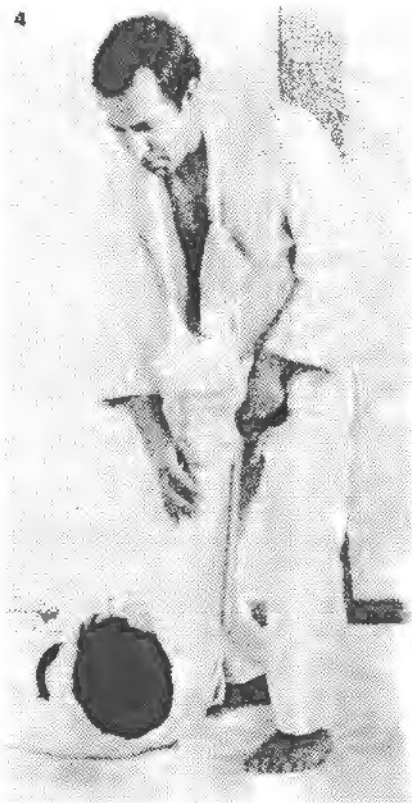


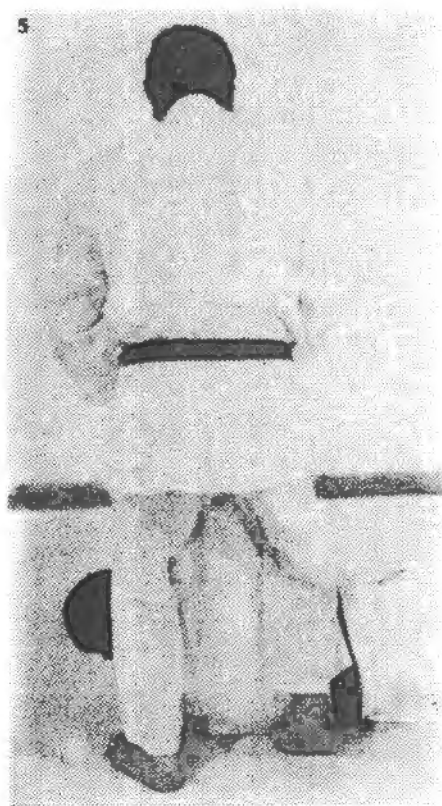


3



4







الاشكال من (١ - ٨) : يرمي اللاعب
الخصم بحركة (أو - جوشي) وينهي الحركة
بمسكة (چوچي - جاتامي) .

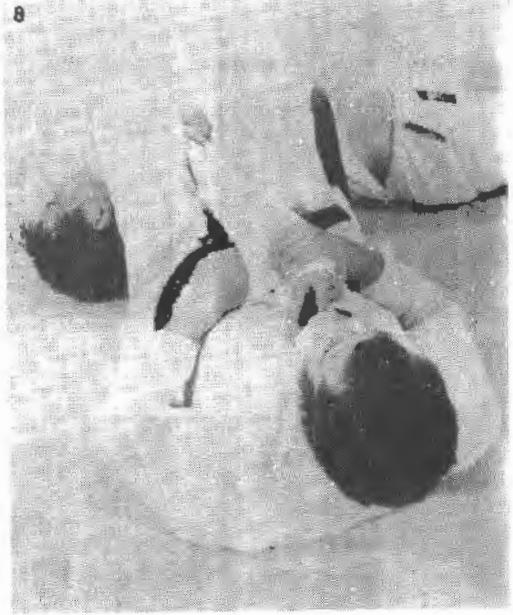




7

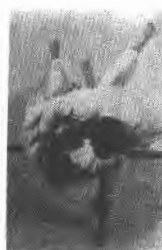


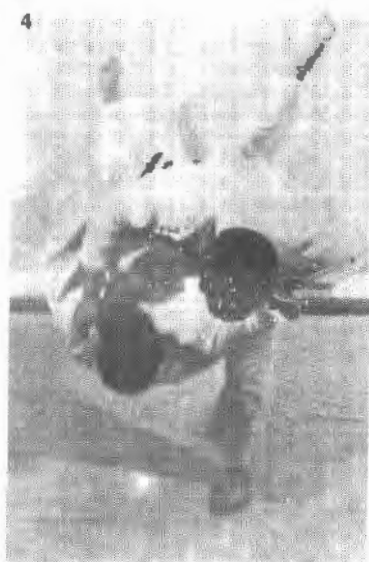
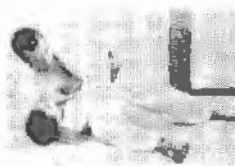
8



الاشكال من (١ - ٩) : يرمي اللاعب الخصم
بحركة (أو- سوتوجاري) ثم يتبع الحركة
بسك الخصم (كيسا - جاتامي) .

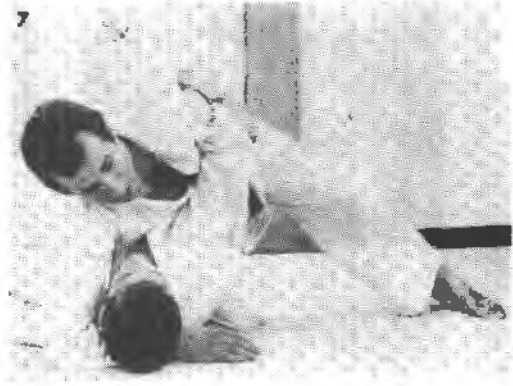
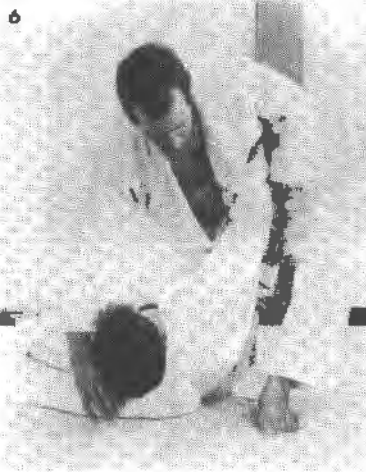








الاشكال من (١ - ٩) : يرمي اللاعب
الخصم بحركة (أو - سوتوجاري) ثم يتبع
الحركة بمسك الخصم (كيسا - جاتامي) .



وهناك مجاميع كثيرة أخرى غير التي
ذكرناها .

ولذلك فعليك دراسة الرميات والمسكات التي
شرحناها في هذا الكتاب . يمكنك أن تقوم
بنفسك بتكوين مجموعات كثيرة من هذه
الرميات والمسكات .



المباراة

سوف تجد في نفسك الثقة الكافية بعد ذلك لكي تدخل المباراة.

وسوف تنفذ مهارتك ضد زملائك في النادي انك قد تقوم بالمنافسة من أجل الحصول على ميدالية أو تذكار ومن المحتمل أن يكون لك معجبين ومشاهدين . وسوف يكون اهتمامك هو الحصول على (إيبون) . وفي نفس الوقت سوف تحتاج إلى مهارتك في الدفاع وصد هجوم الخصم .

وتقام المباراة تحت قواعد صارمة والتي يجب أن تتعلمها . وهذه القواعد مفيدة لك ، ليس فقط للحصول على ميدالية ولكنها سوف تساعدك أيضاً في الحكم على نفسك على مدى التقدم الذي تحرزه .

إن الفوز أو الخسارة أقل أهمية من الخبرة التي تحصل عليها . ويكون شعارك كل الوقت هو أن تستمتع بالأداء الذي تؤديه ، لتحصل على قتال شيق وممتع . مع أطيّب التمنيات بالفوز والتقدم.















00971A