

## الاسئلة

### -السؤال الأول: 4ن-

- يقسم الكاراتيه الوقفات والأوضاع اعتماداً على الجزء السفلي من الجسم، فحركة الجسم العلوية يجب أن تكون على قاعدة صلبة وقوية. على هذا الأساس يجب مراعاة مجموعة من النقاط للحصول على الوضعية الصحيحة :

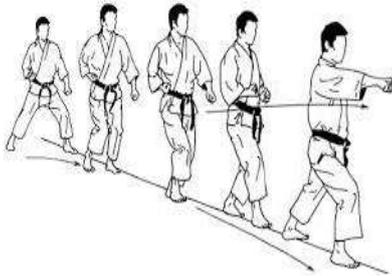
أذكر هذه النقاط.

### -السؤال الثاني: 5ن-

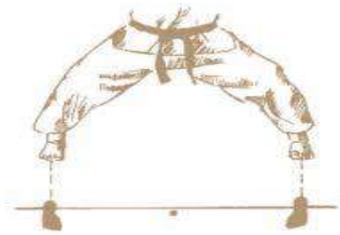
-من خلال عرض بعض التعاريف للكاراتيه خلصنا إلى تعريفه إجرائياً . اعط التعريف الإجرائي للكاراتيه.

### -السؤال الثالث: 6ن-

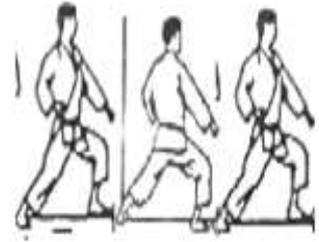
سم التقنيات التالية على الترتيب :



\*ج\*



\*ب\*



\*أ\*

### -السؤال الرابع: 5ن-

- اعط تعريفا للكاتا.

## الجواب الاول:

### يجب مراعاة النقاط التالية للحصول على الوضعية الصحيحة:

يعرّف ويقسّم الكاراتيه الوقفات والأوضاع اعتماداً على الجزء السفلي من الجسم , فحركة الجسم العلوي يجب أن تكون على قاعدة صلبة وقوية ، كما أن الظهر يجب أن يكون مستقيماً وإن الإخلال بالوضعية الصحيحة للحركة يخل بطبيعة الحال على التوازن ، وبالتالي يؤثر على فعالية الحركة المنشودة. ففي كاراتيه الشوتوكان يُركز على دقائق الحركات والأوضاع بشكل كبير:

1. حركة الوسط يجب أن تكون انسيابية وناعمة تامة . فقوة الحركة تبدأ من حركة الوسط .
2. التحرك باتزان عند تغيير الوضع أو القيام بالخطوة التالية بنفس الوضع .
3. تناغم حركة العضلات خلال تنفيذ الحركة أو التغيير .
4. السرعة والتوقيت المناسب. في أداء و تنفيذ أي حركة صد أو هجوم .

## الجواب الثاني:

### -التعريف الاجرائي للكراتيه:

طريقة فنية قتالية ليس باستخدام الأسلحة ولكن بالاستخدام العقلائي للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق الأعضاء العلوية والسفلية على أن توجه الضربات إلى أماكن حيوية معينة من جسم الخصم لإقصائه سواء في منافسة رياضية أو في محاولة الدفاع عن النفس.

## الجواب الثالث:

\* أ \* : زانكوتسو داشي - قيدان باراي Zenkutsu Dachi- Gedan-Brai

\* ب \* : كيبا داشي kiba-dachi

\* ج \* : زانكوتسو داشي - واي تسوكي Zenkutsu Dachi-oi-tsuki

**الجواب الرابع: هناك تعريفين :**

- 1.** الكاتا عبارة عن مجموعة مركبة من المهارات الأساسية والتي يستخدم خلالها جميع المهارات الهجومية والدفاعية ضد أغراض محددة والتي تعتمد في جزء كبير منها على التخيل والتركيز ضد أشخاص وهميين. وان تكرار وممارسة أداء الكاتا يساعد في تطوير وتحسين التوافق والتوازن وسرعة الإنقباض والرشاقة.
- 2.** الكاتا هي كلمة يابانية وهي تعني مجموعة من الحركات التي تؤدي بترتيب معين في اتجاه أو اتجاهات مختلفة سواء كانت هذه الحركات دفاعية أو هجومية وهذه الحركات متفق عليها دوليا" في جميع دول العالم .