



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

الفرقة الرابعة

مقرر مادة تخصص رياضات القسم التطبيقي كاراتيه

المحاضرة الثانية عشر

الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩-٢٠٢٠م

إعداد

م.د/ أحمد السيد عبدالسلام

كاتا هيان گودان
توجد بالكاتا هيان گودان واحد وعشرين حركة تؤدي خلال خمسين ثانية تقريباً ويضاف إلى تلك الحركات وضع الانتباه في بداية ونهاية الكاتا

-:محتوى حركات الكاتا

-:الحركات الدفاعية-1

1- أوتشي أوكي

2- موروتيه أوكي

3- جوجي أوكي

4- أواساي أوكي

5- كاكاي أوكي

6- ناگاشي أوكي

-:الحركات الهجومية-2

1- .گياكو زوكي

2- .أوي زوكي

3- ماي أمبي أوتشي

4- .أموروتي أجي زوكي

5- .ميكا زوكي كيري

-:الوقفات والأوضاع -3

1- .كوكوتسو داتشي

2- .هايسوكو داتشي

3- زينكوتسو داتشي

4- .كيبا داتشي

5- .كوسا داتشي

-:تطبيق الكاتا -

من وضع الشينزينتاي ،التفت الى اليمين ثم تنفذ هيدري تشودان أوتشي أوكي من وضع كوكوتسو داتشي

لكمة تشودان جياكو زوكي دون تغيير الوضع أي البقاء على وضع الكوكوتسو داتشي
لكمة شودان كياجى زوكي مع تغيير الوضع الى هيسكو داتشي بسحب الرجل اليمنى الى اليسرى والنظر الى الجهة اليمنى

تنفذ مايگي تشودان أوتشي أوكي من وضع كوكوتسو داتشي

لكمة تشودان جياكو زوكي دون تغيير الوضع أي البقاء على وضع الكوكوتسو داتشي
لكمة شودان كياجى زوكي مع تغيير الوضع الى هيسكو داتشي بسحب الرجل اليسرى الى اليمنى والنظر الى الجهة اليسرى

مايگي تشودان موروتي أوكي من وضع كوكوتسو داتشي

تقدم الرجل اليسرى مشكل وضع كوكوتسو داتشي وتنفذ جيدان جوجي أوكي

من نفس الوضع تنفذ جودان شوتو جوجي أوكي

تلف الكفين مع السحب من أعلى الى الخصرة اليمنى مشكلاً تشودان أواساي أوكي

من نفس الوضع تنفذ باليد اليسرى هيدري تنسوي

تقدم الرجل اليسرى خطوة الى الأمام بوضع كوكوتسو داتشي وتنفذ أوأي زوكي وصرحة
”كاأي“

تلف بالرجل اليسرى ١٨٠ درجة للخلف بوضع كيبا داتشي وتنفذ جيدان براي

من نفس الوضع هيداري تشودان كاكاي أوكي

ترفع الرجل اليسرى لتلامس اليد اليمنى دون تحريك اليد لتنفيذ حركة مايگي ميكا زوكي

.گيري وتستقر القدم في وضع كيبا داتشي
من نفس الوضع ينفذ مايگي ماي أمبي أوتشي بحيث تكون كف اليد اليسرى على مرفق
اليد اليمنى .
.ينفذ مايگي موروتي أجي تسوكي من وضع ماي كوسا داتشي
الخطوات المرسومة