



© www.IMAGINARTS.tv

المحاضرة السادسة

مركات

اليد

الدفاعة

جودان أجي أوكي الدفاع العلوي بالساعد:

يستعمل للدفاع عن هجوم موجه إلى الوجه أو الرأس . وتكون قبضة اليد فيها مغلقة و يتم تحريك الساعد من أسفل إلى أعلى ، ويلف حتى يكون بطن الساعد إلى الأمام . ويكون شكل المرفق في النهاية كالزاوية القائمة تقريباً بحيث يغطي الساعد قمة الرأس ويتعد عن الجبهة بمقدار قبضة اليد ويرتفع المرفق ليكون بالقرب من الأذن . ويجب أن يبقى الساعد والرسغ والقبضة في حالة استقامة أثناء تنفيذ الحركة .

ومن أشهر الأخطاء التي يقع فيها المتدربين الجدد:

1. وضع الساعد بعيداً جداً عن الجبهة. مما يؤدي إلى إضعاف الصد.
2. عدم رفع المرفق أو الساعد إلى الوضع الصحيح . فلا يغطي قمة الرأس.
3. عدم لف الساعد. مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم.
4. عدم خروج اليد في الوقت المناسب.
5. عدم خروج اليد من المكان المناسب.
6. عدم لف الجزء العلوي من الجسم أو الحوض. إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس بتوجيه الصدر إلى الخصم فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد بعد الدفاع .



جيدان باراي الدفاع السفلي بالمعصم :

تبدأ التقنية من أعلى إلى أسفل وهي لصد
الركلات الموجهة إلى المعدة مثل (**ماي جيري**)
ونستخدم المعصم في الصد.



سوتو أوكي الدفاع من الخارج للداخل :

من الخارج للداخل وهي لصد الضربات الموجهة إلى الوسط.

اتشوكي الدفاع من الداخل للخارج :

– من الداخل للخارج وهي لصد الضربات الموجهة إلى الوسط

شوتو أوكي الدفاع من الداخل للخارج:

– الصد بسيف اليد وهي لصد الهجمات الموجهة إلى المعدة أو الوجه وتستخدم حافة اليد بحركة

مائلة





طرق الهجوم
باليَدِ المفتوحة

وهذا النوع من الهجوم يوجه في الغالب إلى المناطق الحساسة من الجسم وأماكن تجمع الأعصاب والشرابين . مثل الحلق وخلف الأذن والترقوة وما شابهها. وتشمل هذه الطريقة جميع الضربات بحافة اليد " شوتو " و رؤوس الأصابع " نوكي تي " و راحة الكف " كاي شو " وضربات ظهر اليد " هاي شو " .

بعض تقنيات
الضرب باليد
المفتوحة

1- نوکیتیه اوتشی:

وهي ضربه برؤوس الأصابع ويجب أن تكون الأصابع قوية ومشدودة ولها عدة أشكال :-

أ. ايون نوکیتیه: - وتكون بأصبع واحد مع ثني باقي الأصابع وتوجه إلى العين

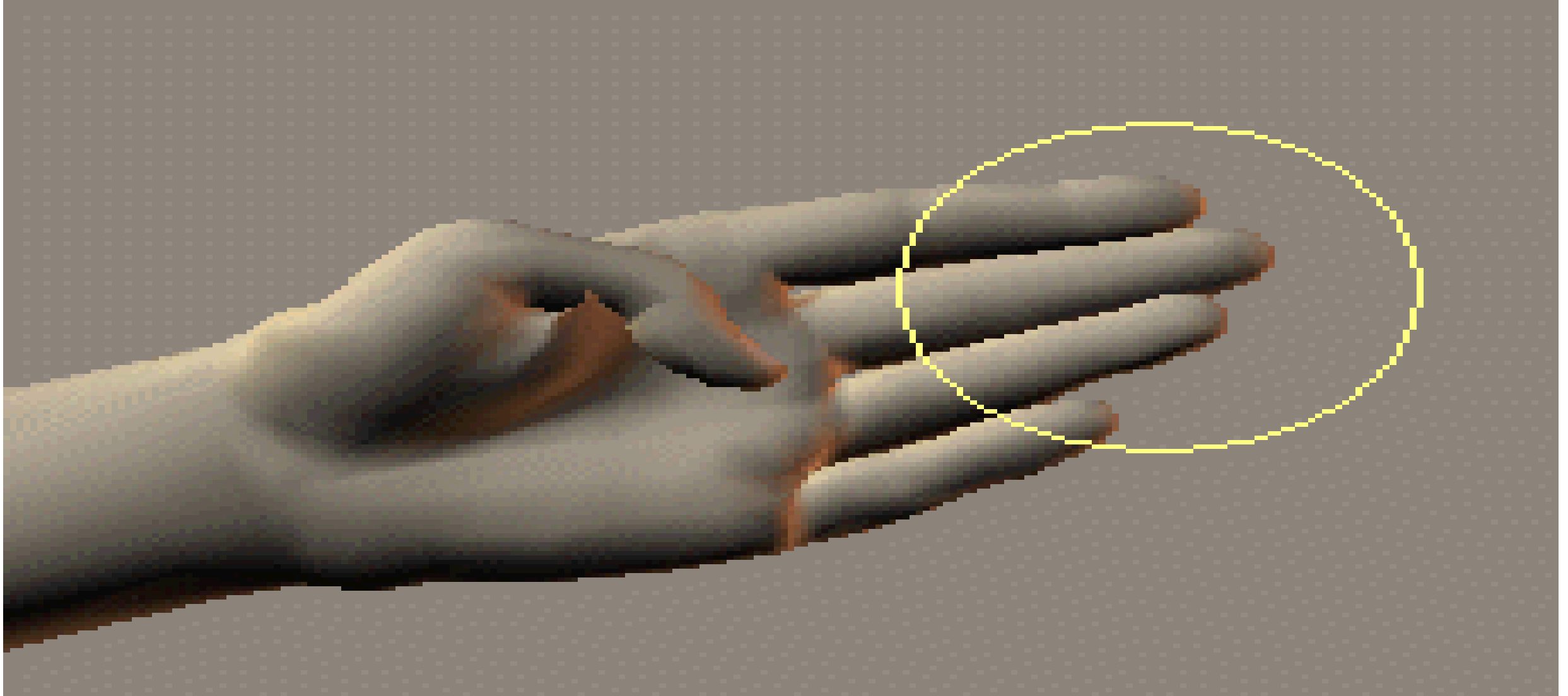
ب. نيهون نوکیتیه: - تكون بإصبعين السبابة والوسطى وتوجه إلى العين أو الأنف

ج. جيھون نوکیتیه: - تكون بأربع أصابع وتوجه إلى فم المعدة

Ippon Nukite



جيھون نوکيتيه



شوتو أوتشي (ضربة سيف اليد):

تعتبر هذه الحركة من الحركات المهمة في كاراتيه الشوتوكان حيث أنها تتكرر في معظم الكاتا ولفعاليتها كحركة هجومية دفاعية. وفيها تكون الكف مع الأصابع ممدودة إلى الأمام وملتصقة مع بعضها البعض مع ثني عقدة الأصبع الأوسط إلى الخلف قليلاً حتى يبدو وكأن الأصابع متساوية الرؤوس كما يجب أن يثنى الإبهام ودفع قاعدته إلى الخلف مع التصاقه بالسبابة. وتوجه هذه الضربة إلى العنق أو الرأس أو مناطق تجمع الشرايين والأوردة.

هايشو أوتشي (الضرب بظهر اليد) :-

تكون فيها الأصابع مضمومة ومفرودة والساعد والرسغ على استقامة واحدة . وتوجه إلى الحجاب الحاجز وفم المعدة.

كايشو أوتشي (ضربة قاعدة الإبهام) :-

لتنفيذ هذا الهجوم توجه قاعدة الإبهام إلى الأمام مع إبقاء رسغ اليد مثنياً ويوجه الهجوم إلى أسفل الذقن وأعلى المعدة وتجمعات الأوردة والشرايين.

أنواع ضربات المرفق

طرق الهجوم بالمرفق:

يعتبر المرفق من أقوى النقاط في الذراع وله فعالية كبيرة في الهجوم المباشر. وتوجه ضرباته إلى الرأس والصدر والرقبة والظهر وجانب الجسم.

بعض تقنيات الضرب بالمرفق:

تاتي أمبي (ضربة المرفق الأمامية):

لتنفيذ هذه الحركة نبدأ بوضع القبضة عند الخاصرة ومن ثم نحركها بطريقة سريعة إلى الأعلى مع لف الساعد لتكون راحة القبضة جهة الرأس وذلك لإبراز عظمة المرفق إلى الأعلى. وتوجه هذه الضربة في الغالب لضرب الذقن وأعلى المعدة.

1-أوشيرو أمبي (ضربة المرفق الخلفية) :

تنفذ هذه الحركة في الغالب إلى خصم يأتي من الخلف كمن يحاول تطويق اللاعب من الخلف و خنقه. ونراها واضحة في الحركة الأخيرة من (هيان ساندان). ولتطبيق هذه الحركة تمد اليد إلى الأمام على شكل أوتسوكي وبعد ذلك يتم إرجاعها إلى الخلف بسرعة إلى الخاصرة بحيث تضرب بطن أو فم معدة الخصم.

2-مواشي أمبي (ضربة المرفق الدائرية) :

غالباً ما يكون هذا الهجوم بعد حركة دفاعية أي للهجوم المضاد. وتنفذ بلف المرفق بشكل نصف دائري أو هلامي وتكون من وضع زينكوتسو **دادشي** فتكون في البداية القبضة عند الخاصرة ومن ثم يلف الوسط مع الجذع لتستقر القبضة ناحية الصدر.

يوكو أمبي (ضربة المرفق الجانبية):

توجه هذه الضربة من الجانب الأيمن أو الأيسر وأفضل وضع لتنفيذ هذه الحركة هو **كيبا داتشي**. لتنفيذ هذه الحركة ترفع الساعد والكف للأعلى والرسغ مقابل الكتف من الناحية الأخرى و من ثمّ يدفع بالمرفق إلى الهدف وتكون في آخر الحركة الكف على شكل قبضة و ظهرها إلى الأعلى بالقرب من كتف اليد المنفذة. تستهدف هذه الحركة الأضلاع والصد وجانبي الجسم.

شكرًا على المتابعة