

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

مدخل في رياضة الكاراتيه

وقفة الانتباه - غلق قبضة اليد

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث



الصفوف الأولية





أن يتعرف الطالب / ه على
مكونات الزي الرسمي لرياضة
الكاراتيه ومواصفاته



أن يصف الطالب / ه وقفة
الانتباه في الكاراتيه

أن يغلق الطالب / ه قبضة اليد
بالطريقة الصحيحة في الكاراتيه



زي الكاراتيه (كاراتيه-جي Karate Gi) هو الزي التقليدي لممارسة الكاراتيه، ويتكون من سترة (جاكيت) بيضاء، وسروال (بنطال) أبيض، وأحزمة ملونة حسب المستوى، كما يلي:

- **الجاكيت:** هو سترة خاصة بأكمام تصل إلى ثلثي الذراع والصدر.
 - **السروال:** هو «بنطال» واسع يسمح بحرية الحركة، ويصل إلى نهاية الساق.
 - **الحزام:** هو شريط من القماش الخاص يلف حول الوسط فوق الجاكيت.
- ✍️ **يراعى عند ارتداء الجاكيت ما يلي:**
- ارتداء أكمام الجاكيت ابتداءً بالجانب الأيمن ثم الجانب الأيسر.
 - طي الجانب الأيمن للسترة على الوسط من الداخل تحت الجانب الأيسر.
 - تثبيت الجانب الأيمن للسترة بربط الخيط الموجود بطرف السترة مع الخيط الموجود بالداخل من الناحية اليسرى.
 - طي الجانب الأيسر للسترة على الوسط من الخارج فوق الجانب الأيمن.
 - تثبيت الجانب الأيسر للسترة عن طريق ربط الخيط الموجود بطرف السترة مع الخيط الموجود من الناحية اليمنى.



طريقة ربط الحزام:

- قم بطي الحزام إلى نصفين متساويين.
- ضع منتصف الحزام فوق منطقة البطن مباشرة وثبتها باليد.
- قم بلف طرفي الحزام حول الخصر حتى يتقابلا في الخلف.
- أكمل لف طرفي الحزام ليكون كل منهما قد لف دورة كاملة حول الخصر.
- قم بتمرير الطرف الأيمن من تحت الطرفين الآخرين.
- قم بشد الطرفين على الخصر، لعمل العقدة الأولى.
- قم بلف طرف الطرف الأيمن والطرف الأيسر من داخل الطرف الثالث "اعقدهما معاً" لعمل العقدة الثانية.
- قم بشد الطرفين لإتمام العقدة. كما في الشكل التالي:





تُعد أولى الوقفات التي يجب أن يتعلمها الطالب في رياضة الكاراتيه، ومنها تنطلق الوقفات الأخرى، وهي الوقفة التي يتخذها الطالب أثناء أداء التحية، ويتوافر عند تنفيذها الشروط التالية:

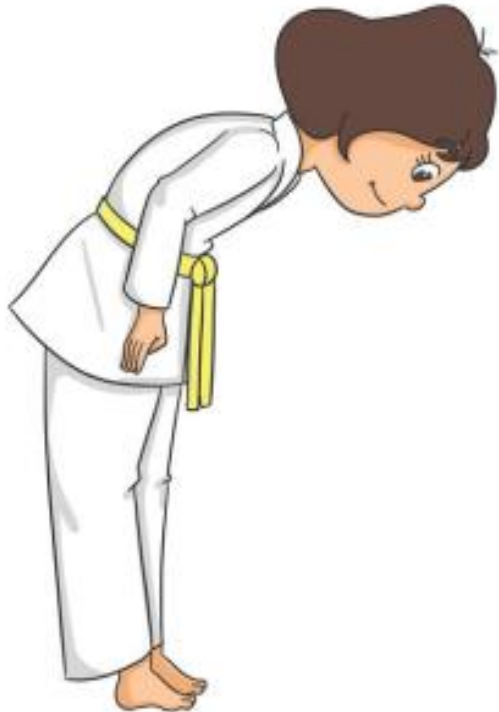
- تلاصق القدمين.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الركبتين.
- مد الذراعين بجانب الجسم.
- رفع الهامة (الرأس) لأعلى.
- النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com



إن التحية من الوسائل التربوية في الكاراتيه، وتعد من عادات الاحترام بالنسبة للشخص نفسه أو احترام الآخرين؛ سواءً المُعلم أو الزميل. كما تؤدي قبل دخول البساط وبعد الخروج منه، وتنفيذ من وضع الانتباه (هيسكو - داتشي)، وفقاً للشروط الفنية التالية:

- الميل ببطء للأمام ولأسفل بزاوية (٤٥°).
- الميل من الخصر مع الحفاظ على استقامة الظهر.
- الحفاظ على ثبات وضع الرأس والعينين.
- الحفاظ على تلاصق القدمين.
- الحفاظ على مد اليدين والذراعين بجانب الجسم.
- الحفاظ على توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الثبات في وضع الميل لمدة (١-٣) ثوان.
- العودة ببطء إلى وضع البداية.

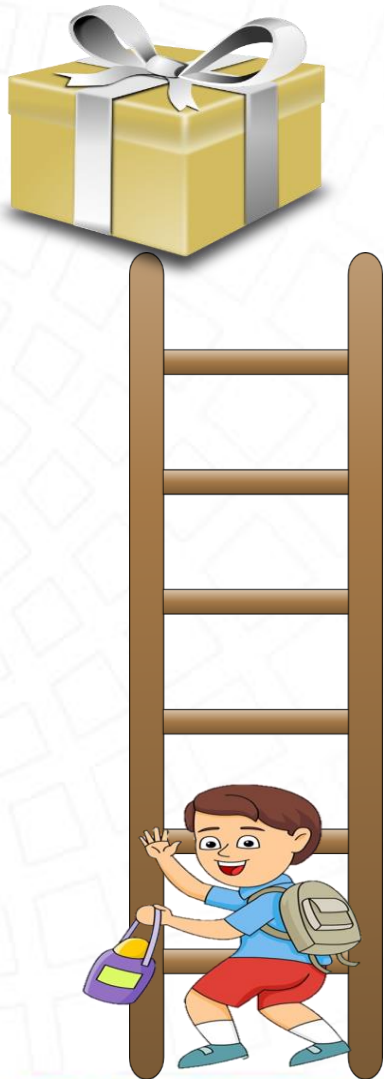




قبضة اليد هي سر قوة الضربة في الكاراتيه، لذلك يجب أن تكون محكمة الغلق حتى تؤدي الضربات بالشكل الصحيح وتمنع وقوع الإصابات، ويراعى عند غلق قبضة اليد ما يلي:

- فتح كف اليد.
- قبض أطراف أصابع اليد الأربعة حتى يتم تغطية الأظافر.
- قبض إصبع الإبهام بشكل مُحكم فوق السبابة والوسطى. كما بالشكل المقابل.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com



**يراعى عند ارتداء الجاكيت ارتداء أكمام الجاكيت
ابتداءً بالجانب الأيمن ثم الجانب الأيسر ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



وقفة الانتباه هي الوقفة التي يتخذها الطالب أثناء أداء التحية ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



قبضة اليد هي سر قوة الضربة في الكاراتيه ؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة