

المحاضرة رقم 04: الوضعيات الأساسية في الكاراتيه

مستويات جسم الانسان في الكاراتيه:

صورة رقم 13: مستويات جسم الانسان في الكاراتيه

المستوى الأول/ غيدان **Gedan**: من الارجل حتى الحزام فوق الحوض.

المستوى الثاني / شودان **Chudan**: من مستوى الحزام فوق الحوض حتى مستوى الكتفين.

المستوى الثالث/ جودان **Jodan**: مستوى الرأس.

أولاً/ الوضعيات DACHI:

أ/ الوقفات القاعدية:

1- هيسوكو داشي Heisoku-Dachi:

وقفة المتوازي المغلقة وهي وضعية الوقوف والرجلين متوازيين ومتلاصقتين.

2- موزوبي داشي Musubi-Dachi:

وضعية التحية بالوقوف مع وجود زاوية 90 درجة بين الرجلين في نقطة إلتقاء الحافرين.

3- هيكو داشي Heiko-Dachi:

وقفة المتوازي وهي وضعية الوقوف والرجلين متوازيين، ومتباعدين لمسافة بين الكتفين.

4- هشيحي داشي Hachiji-Dachi:

وضعية الوقوف والرجلين متباعدتين لمسافة تفوق قليلا المسافة بين الكتفين مع احداث زاوية منفرجة بالتقريب 120 درجة لخط راحة الرجلين.

ب/ الوضعيات الخاصة بالتنقلات:

1- زنكوتسو داشي Zenkutsu-Dachi:

وضعية هجومية ومعناها ميل الجسم نحو الامام او تحويل ثقل الجسم على الرجل الامامية بنسبة 75% إلى 80%، بثني الرجل الامامية والرجل الخلفية ممتدة.



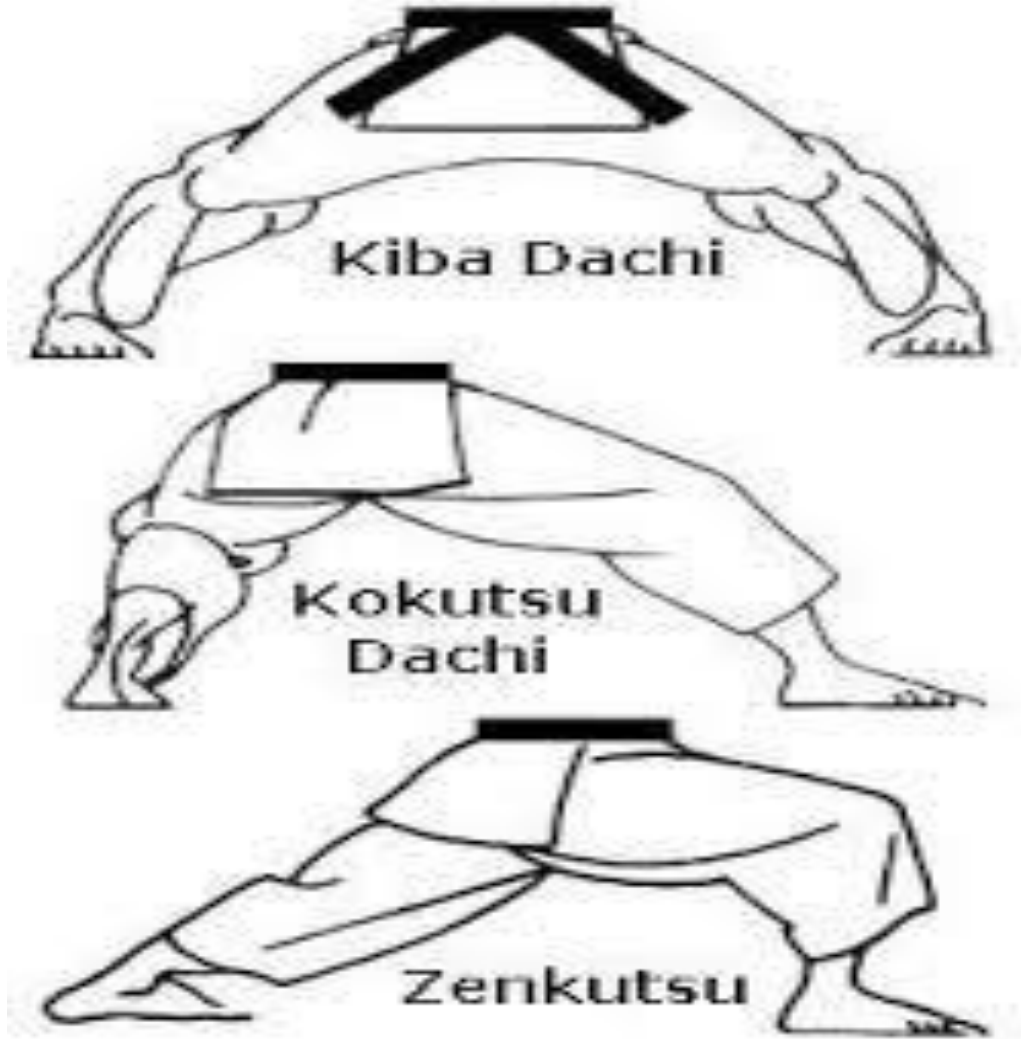
صورة رقم 14: وضعية زنكوتسو داشي Zenkutsu-Dachi

2- ككوتسو داشي Kokutso-Dachi: وضعية دفاعية ومعناها ميل الجسم نحو الخلف

او تحويل ثقل الجسم على الرجل الخلفية بنسبة 75% إلى 80%، بثني الرجل الخلفية بزاوية 90 درجة في نفس خط عضلة الفخذ والتوأمتين "Jumeau" مع ثني طفيف للرجل الامامية.

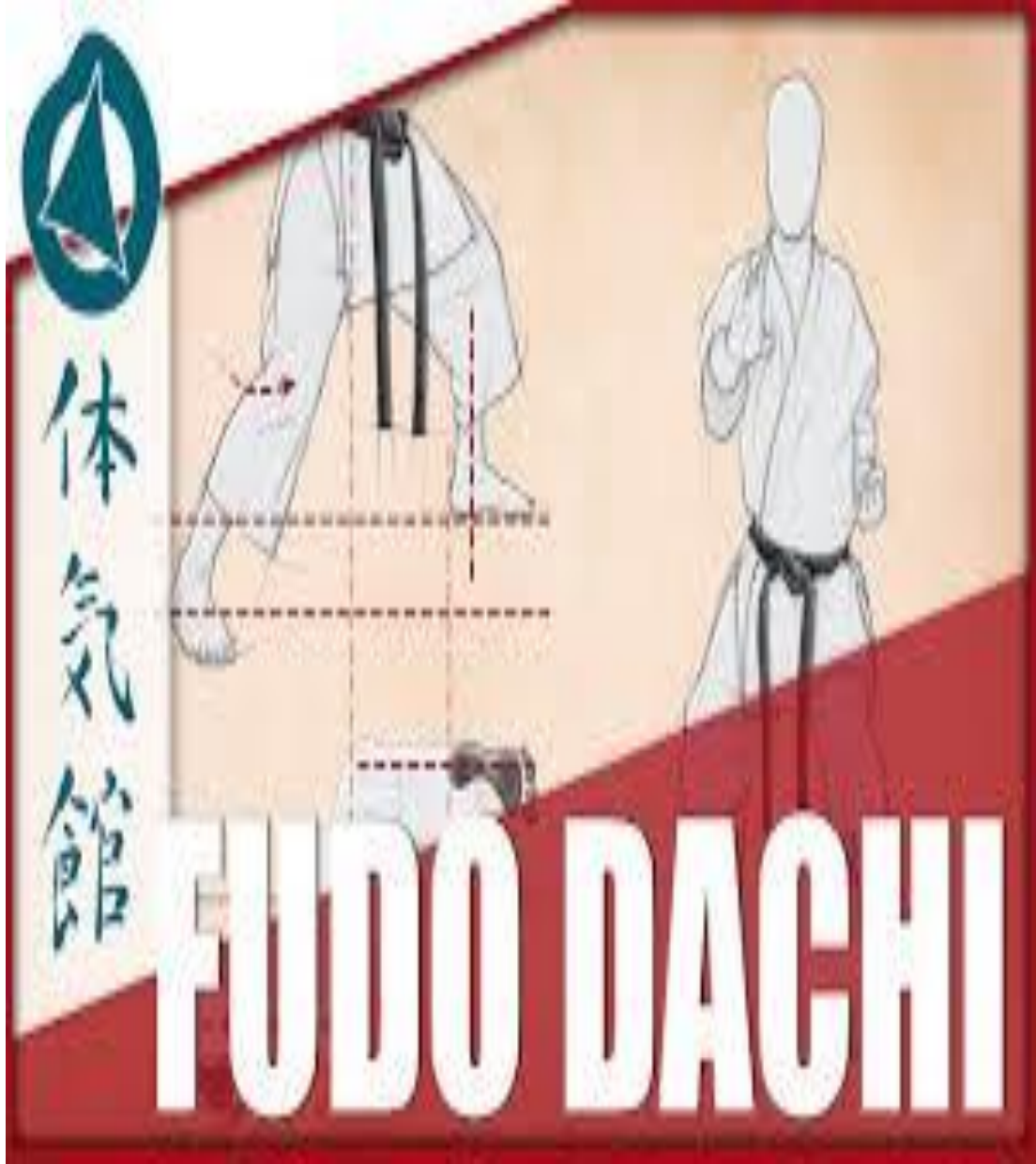
3- كيبا داشي Kiba-Dachi: وضعية الحصان او وضعية تباعد الرجلين بحيث يكونا متوازيين، بثني الرجلين تجعل ثقل الجسم موزع بين الرجلين في الوسط، وهي وضعية تساعد على الثبات والضربات الجانبية.

Basic Karate Stances



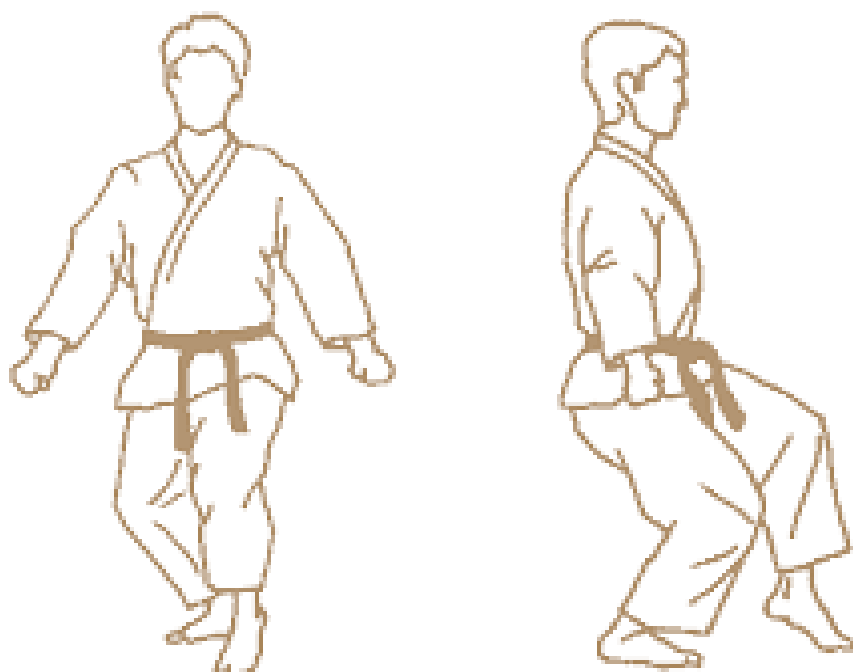
صورة رقم 15: وضعية كيبا داشي Kiba-Dachi

4- فودو داشي FudoDachi: وضعية الاستعداد والتوازن في المنازلة تكون بين وضعية زنكوتسو داشي ووضعية ككوتسو داشي.



صورة رقم 16: وضعية فودو داشي FudoDachi

5- نكواشي داشي Nekoashi- Dachi: وضعية القط.



صورة رقم 17: وضعية نكواشي داشي Nekoashi- Dachi



Heisoku dachi



Musubi dachi



Heiko dachi



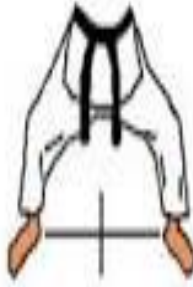
Hachiji dachi



Uchi Hachiji dachi



Kibo dachi



Shiko dachi



Zenkutsu dachi



Kokutsu dachi



Fudo dachi



Neko ashi dachi



Kosa dachi



Moto dachi



Reinoji dachi

صورة رقم 18: صور لمختلف الوضعيات الأساسية Dachi في الكاراتيه (الوقوفات ووضعيات التنقل)

اللفظ الياباني/لاتيني	اللفظ الياباني/عربي	نوع الحركة
Musubi Dachi	ميزوبي داتشي	وهي وقفة التحية
Fudo Dachi - Shizen Dachi	فودو داتشي - شيزن داتشي	وهي وقفة الاستعداد
Kiba Dachi	كيبا داتشي	وهي وقفة تباعد الرجلين
Zenkutsu Dachi	زنكوتسو داتشي	وهي وقفة الميل للأمام
Kokutsu Dachi	كوكوتسو داتشي	وقفة الميل للخلف
Heisoku Dachi	هيسوكو داتشي	وقفة المتوازي المغلقة
Heiko Dachi	هيكو داتشي	وقفة المتوازي
Uchi Hachi Ji Dachi	أوتشي هاتشي جي داتشي	وقفة رقم 8
Sanchin Dachi	سانتشين داتشي	وقفة ثني الرجلين
Nekoashi Dachi	نيكواشي داتشي	وقفة القط

جدول 01: ملخص لتسميات مختلف الوضعيات الأساسية في الكاراتيه اليابانية والعربية