

المحاضرة رقم (08): تقنيات الصد في الكاراتيه UKE - WAZA

1- **غيدان براي Gedan-barai** : بوضعية زانكوتسو داشي، حركة صد الضربات

من الأسفل، مستوى **غيدان Gedan**، وغالبا ما تستعمل لصد ضربة الرجل

"ماي غيري ككومي MAGERI KEKOMI".

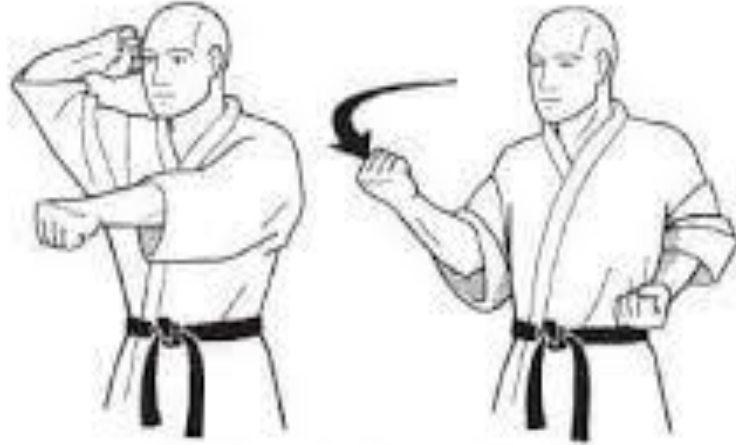
وتكون عملية الصد لهذه التقنية بمنطقة الجهة الجانبية الخارجية للمساعد، بحركة تشبه ضربة السيف تنازليا من الأعلى فوق الكتف إلى الأسفل تحت مستوى الحوض وفوق الفخذ.



صورة رقم 38: صورة توضيحية لتقنية الصد السفلي **غيدان براي Gedan-barai**

2- **سوتو ايكى Soto-uke**: بوضعية زانكوتسو داشي ، تقنية صد أفقية مستوى

متوسط من خارج الجسم إلى الداخل على مستوى **شودان Chudan**.

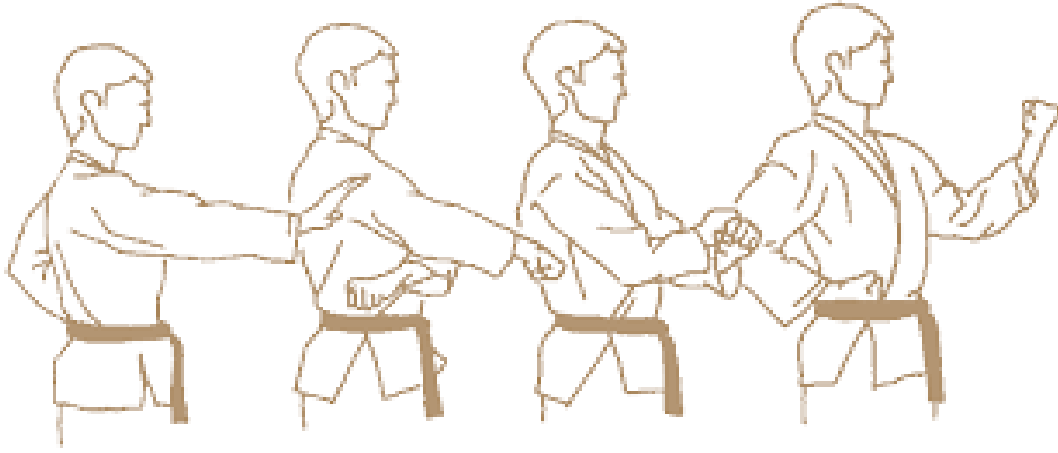
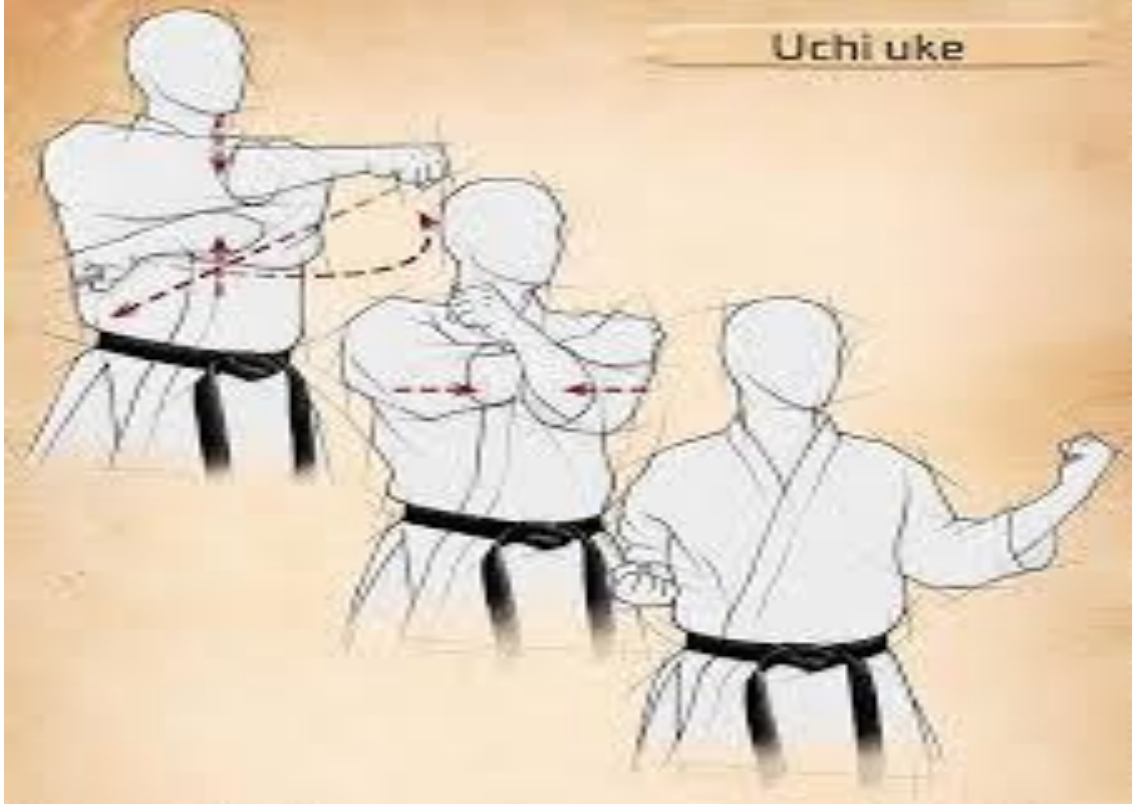


Soto-uke, the outside block.

صورة رقم 39: صورتان توضيحتان لتقنية الصد المتوسط سوتو ايكي¹ Soto-uke

3- إيشي ايكي UCHI-UKE / UCHI-UDE-UKE: بوضعية زانكوتسو داشي او ككوتسو داشي، صد افقي متوسط مستوى شودان Chudan، عكس اتجاه الصد سوتو ايكي Soto-uke من داخل الجسم إلى الخارج.

¹محمد حسن مختار ابو زيد: اساسيات الكاراتيه، أكاديمية نمر الأسود BTMAA، اخلاق- تدريب- بطولات، 2012. مأخوذة من موقع http://blacktigerschool.blogspot.com/2012/08/blog-post_14.html



صورة رقم 40: صورتان توضيحتان لتقنية الصد المتوسط إيشي ايكى-UCHI-UKI / UCHI-UKI
UDE-UKI

4- شوتو ايكى Shuto-uke: بوضعية ككوتسو داشي Kokutso-Dachi ، صد افقي متوسط بيد مفتوحة في نفس وضعية واتجاه الصد إيشي ايكى، ويكمن الاختلاف في ان بداية الصد في هذه الحركة تكون على مستوى الكتف لا على مستوى الحزام كما في تقنية إيشي ايكى.



صورة رقم 41: صورتان توضيحتان لتقنية الصد المتوسط شوتو ايكي Shuto-uke

5- أجي ايكي AGE-UKE: الدفاع باليد من اعلى عن منطقة الجودان²، وبوضعية زانكوتسوداشي حركة صد تصاعدية من مستوى الحزام إلى أعلى الراس قليلا أمام الجبهة، صد الضربات القادمة لمستوى جودان Jodan.



صورة رقم 42: صورتان توضيحتان لتقنية الصد العلوي أجي ايكي AGE-UKE