

محاضرة رقم (05): ضربات اليدين والنقر في الكاراتيه (SUKI WAZA - UCHI WAZA).

أولاً/ ضربات اليدين SUKI WAZA:

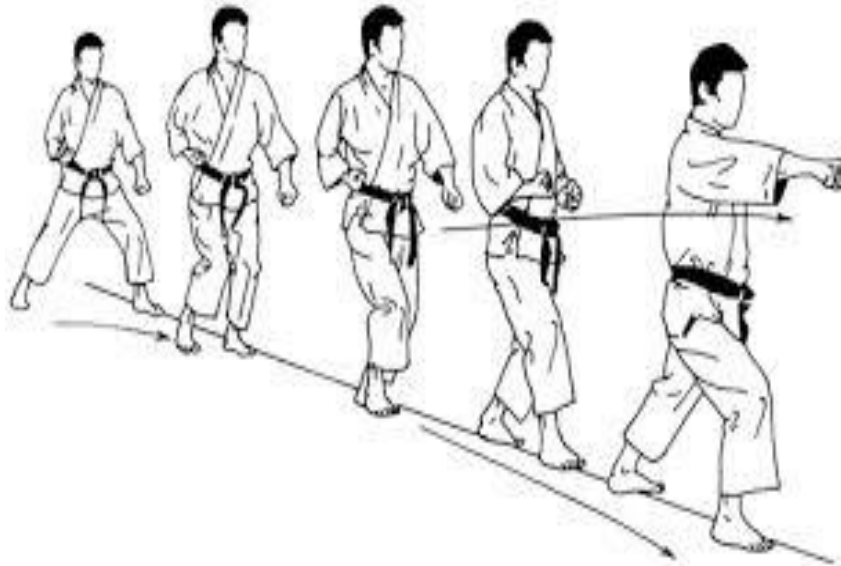
أ/ ضربات اليد المغلقة:

1- شوكوزوكي CHOKU ZUKI: ضربات اليدين المغلقتين بالتناوب بوضعية الوقوف هيكو داشي أو هشيغي داشي.



صورة رقم 19: تقنية شوكوزوكي CHOKU ZUKI

2- أو زوكي OI ZUKI: ضربات اليدين المغلقتين بالتنقلات مع التتابع مع الرجلين أي ضربة البد اليمنى مع تنقل الرجل اليمنى وضربة اليد اليسرى مع تنقل الرجل اليسرى، وغالبا ما تستعمل مع وضعية زانكوتسو داشي.



صورتان رقم 20: تقنية أوزوكي بوضعية زانكوتسو داشي

3- غياكوزوكي GYAKU ZUKI: ضربات اليدين المغلقتين المعاكستين لانتقالات الرجلين، أي ضربة اليد اليمنى مع تنقل الرجل اليسرى وضربة اليد اليسرى مع تنقل الرجل اليمنى، وغالبا ما تستعمل مع وضعية زانكوتسو داشي.

وتتطلب هذه الضربة دوران الرسغ ب 180 درجة، بحيث لو قمنا بفتح اليد الضاربة، قبل انطلاق اليد تكون راحة اليد موجهة للأعلى وفي نهاية الضربة تصبح راحة اليد باتجاه الأسفل.



صورة رقم 21: تقنية غياكوزوكي GYAKU ZUKI

- 4- كيزاميزوكي KIZAMIZUKI: ضربة يد مغلقة قصيرة، باليد الامامية في نفس المكان او بالانسحاب قليلا نحو الامام بوضعية فدو داشي FudoDachi.
- 5- تاتيزوكي TATE ZUKI: ضربة يد مغلقة معاكسة للرجلين كضربة غياكوزوكي، تستعمل عندما يكون المنافس قريب فلا تتطلب تمديد اليد الضاربة ( وجود زاوية 90 درجة بين الساعد والعضد)، مع القيام بتدوير الرسغ ب 90 درجة أي نصف الدوران لضربة غياكوزوكي .



صورة رقم 22: صورتان توضيحية لضربة تاتيزوكي TATE ZUKI

ب/ ضربات اليد المفتوحة:

نيكيتي NUKITE: ضربة يد مفتوحة ثابتة، تتشابه في الوضعية مع ضربة غياكوزوكي GYAKU ZUKI ولكن بيد مفتوحة وتنقسم إلى أربعة أنواع من الضربات:



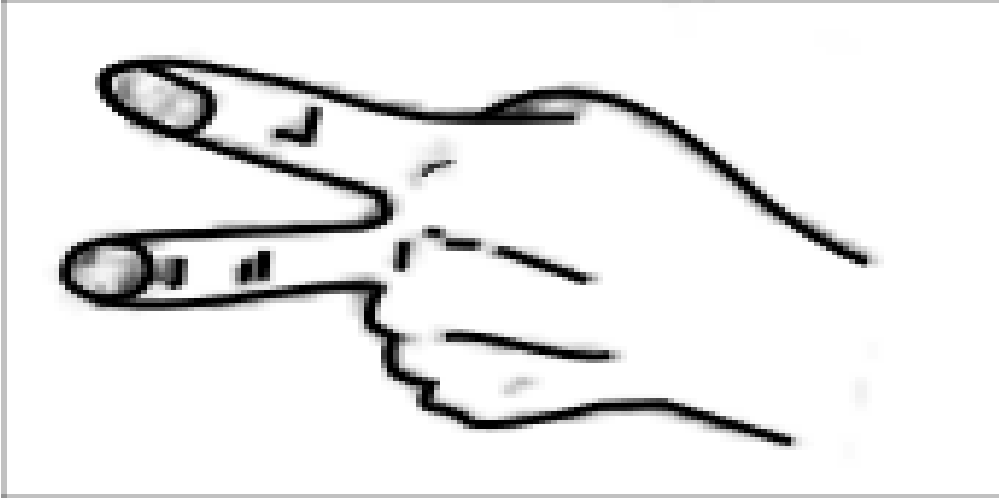
صورة رقم 23: صورة توضيحية لتقنية نيكيتي NUKITE

1- ايبون نيكيتي Ippon Nukite: ضربة يد ثاقبة بأصبع واحد " السبابة".



صورة رقم 24: صورة توضيحية لتقنية ايبون نيكيتي Ippon Nukite

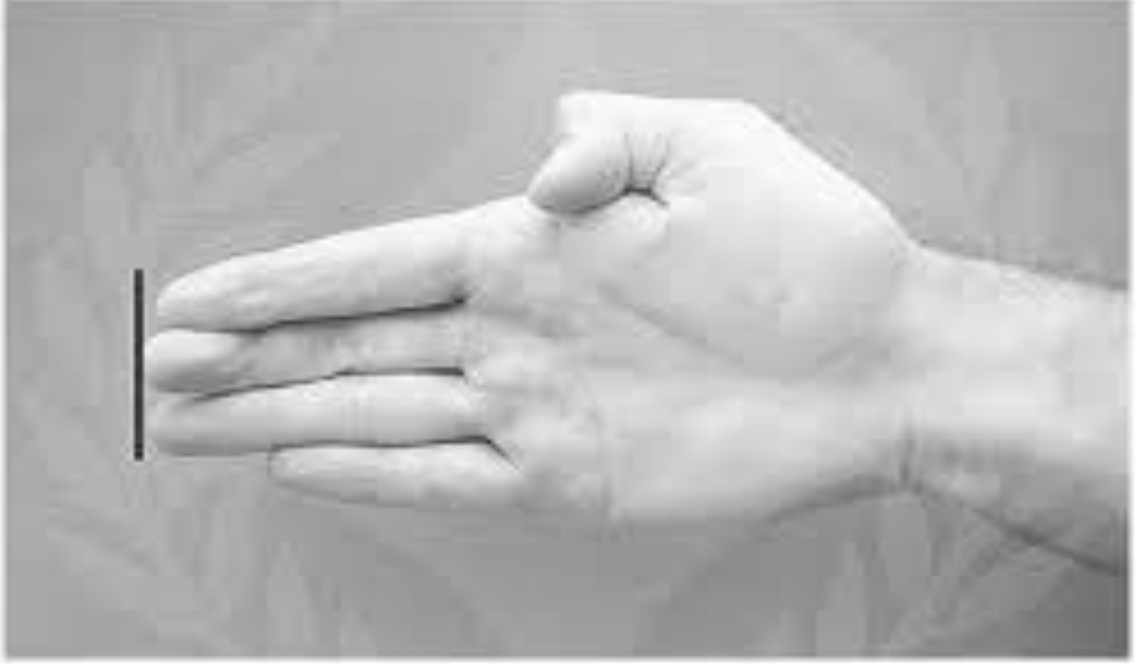
2- نيهون نيكيتي Nihon Nukite: ضربة يد ثاقبة بأصبعين السبابة والوسطى.



صورة رقم 25: صورتان لتقنية نيهوننيكي Nihon Nukite

3- يوهون نيكيي YohonNukite: ضربة يد ثاقبة باع أصابع ماعدناصبع الابهام.

# Yohon Nukite



صورة رقم 26: صورة توضيحية لتقنية يوهون نيكيتي YohonNukite

4- غوهوننيكيتي GohonNukite:ضربة يد ثاقبة بكل أصابع اليد.



صورة رقم 27: صورة توضيحية لتقنية غوهوننيكيتي GohonNukite

ثانيا/ تقنيات النقر UCHI WAZA:

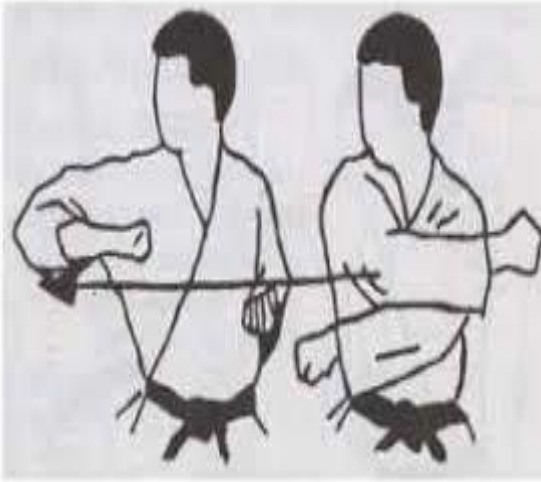
تقنيات المرفق ENPI WAZA: ضربات النقر بالمرفق وتنقسم إلى ما يلي:

✓ ماي انمي إيشي uchiMae empi: ضربة مرفق أمامية وتصاعدية من مستوى الحزام الى حلق الخصم.



صورة رقم 28: صورتان توضيحيان لتقنية النقر ماي انمي إيشي uchiMae empi

✓ يوكو انبي إيشي uchiYoko empi: ضربة مرفق جانبية افقية ثابتة في مستوى شودان.



صورة رقم 29: صورتان توضيحيان لتقنية النقر يوكو انبي إيشي

✓ مواشي انبي إيشي MawashiEmpiUchi: ضربة مرفق دائرية بالمنطقة الخارجية للساعد.





صورة رقم 30: صورتان توضيحتان لتقنية النقر مواشي أنبي إيشي mawashiempiuchi