

المراجع

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية

ثالثا : المواقع الإلكترونية

المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضي- الأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين السيد (٢٠٠٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
٣. أحمد محمد بهاء الدين (١٩٩٤) : شوتوكان كاراتيه كاتا، الجزء الأول، ط١، المملكة العربية السعودية، دار الراوي.
٤. أحمد محمد عبد القادر ، سامح الشبراوي طنطاوي (٢٠٠٤) : " بناء بطارية اختبارات بدنية للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه " ، المجلة العلمية للرياضة علوم وفنون جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية ، المجلد العشرون ، العدد الثالث ، يناير ٢٠٠٤ .
٥. أحمد محمود إبراهيم (١٩٩١) : " تطوير القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
٦. (١٩٩٥) : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه، ط١، الإسكندرية، منشأة المعارف.
٧. أحمد محمود إبراهيم أمر الله البساطي (١٩٩٥) : "تأثير توجيه أحمال تدريبية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض المعدلات الوظيفية ومستوى الأداء المهاري للجمل الحركية الدولية للاعبين الكاراتيه" ، نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد ٢٣ ، جامعة الإسكندرية .

٨. _____ : (٢٠٠٥) موسوعة المحددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، الإسكندرية ، منشأة المعارف.
٩. أحمد محمود إبراهيم عاطف محمد أباطة : (٢٠٠٥) موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية للكاتا برياضة الكاراتيه ، ط١ ، الإسكندرية ، منشأة المعارف.
١٠. أحمد محمود مهدي : (٢٠٠٥) " تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
١١. أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفه : (٢٠٠٥) النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل و الأنشطة الرياضية المدرسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
١٢. الاتحاد الدولي للكاراتيه : (٢٠٠٠) قانون المباريات ، مايو.
١٣. الاتحاد المصري للكاراتيه : _____ : خطة نشاط الاتحاد المصري للكاراتيه - القاهرة للموسم الرياضي ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ .
١٤. السيد محمد عيسى : (١٩٩٦) رياضة المصارعة للنشئ .
١٥. أمل فاروق علي : (٢٠٠٨) " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الجمل الإجبارية لناشئ الكاراتيه " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
١٦. أمل فاروق علي : (٢٠٠٩) " تأثير تدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات الوظيفية و البدنية والمهارية لدى ناشئ الكاراتية " ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث نحو استثمار أفضل لرياضة المصرية والعربية - كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.

١٧. بدوي عبد العال بدوي ،
عصام الدين متولي عبدالله ،
خالد عبد الحميد حسانين
١٨. بسطويسي أحمد
١٩. زكية إبراهيم كامل ،
نوال إبراهيم شلتوت
٢٠. سامح الشبراوي طنطاوي
٢١. سامح الشبراوي طنطاوي
محمد عبد القادر
٢٢. سمير مصطفى العجمي
٢٣. شريف عبد القادر العوضي
- (٢٠٠٦) : علم الحركة و الميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق ، الإسكندرية ، منشأة المعارف.
- (١٩٩٩) : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- (٢٠٠٣) : مناهج التربية الرياضية .
- (٢٠٠٢) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام كل من أسلوب الشيتوريو و الشوتوكان على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه من ٦ - ٨ سنوات " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- (٢٠٠٤) : " تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه " ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، كلية التربية الرياضية ، العدد ٨ ، يونيو ٢٠٠٤ .
- (٢٠٠٧) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمارين النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان ١) لناشئ الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة .
- (١٩٩٤) : " تأثير برنامج موجه على المستوى الفني للاعب منتخب الناشئين في الكاراتيه " ، بحث منشور في مجلة العلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد السادس ، العدد الخامس ، بحث منشور .

٢٤. شريف عبد القادر العوضي
عمر محمد لبيب
٢٥. صلاح سيد زايد
٢٦. طلحة حسين حسام الدين
٢٧. _____
وأخرون
٢٨. عادل عبد البصير علي
٢٩. _____
٣٠. عبد الرحمن عبد الحميد
زاهر
٣١. عبد العزيز أحمد النمر،
ناريمان محمد الخطيب
٣٢. عصام الدين عبد الخالق
٣٣. _____
- (٢٠٠٤) : قواعد الهجوم - كوميتيه.
- (٢٠٠٠) : " تأثير برنامج بالأثقال و البلوميتريك على معدلات نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- (١٩٩٤) : الأسس الحركية و الوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- (١٩٩٧) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة) ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- (١٩٩٣) : التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، بورسعيد ، المكتبة المتحدة .
- (١٩٩٩) : التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- (٢٠٠٠) : فسيولوجيا مسابقات الوثب و القفز ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- (٢٠٠٠) : الإعداد البدني و التدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الطبعة الأولى ، الأساتذة للكتاب الرياضي بالجيزة .
- (٢٠٠٠) : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، الطبعة الخامسة ، الإسكندرية ، دار الكتب الجامعية .
- (٢٠٠٣) : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، الطبعة الحادية عشر ، الإسكندرية ، دار الكتب الجامعية .

٣٤. علاء محمد حلويش (١٩٩٧) : " برنامج تدريبي مقترح وتأثيره على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٣٥. على فهمي البيك (١٩٩٢) : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجامعية ، الإسكندرية ، مطبعة التوني .
٣٦. _____ (١٩٩٧) : تخطيط التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف .
٣٧. عماد عبد الفتاح السرسري (٢٠٠١) : " تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارة للاعبين الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا .
٣٨. عمرو أبو المجد ، جمال النمكي (١٩٩٧) : تخطيط برامج التدريب للناشئين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
٣٩. عمرو عبد العظيم إبراهيم (٢٠٠٣) : " دراسة تحليلية للأساليب الفنية للكاتا كأساس لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوى الأداء لناشئ رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة .
٤٠. عويس علي الجبالي (٢٠٠١) : التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) ، القاهرة ، G.M.S .
٤١. محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٧) : التدريب بالأثقال ، الإسكندرية ، منشأة المعارف .
٤٢. محمد الحماحمي ، أمين أنور الخولي (١٩٩٠) : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٤٣. محمد السعيد عبد اللطيف (١٩٩٨) : شوتوكان كاراتيه من الحزام الأبيض إلى الحزام الأسود .
٤٤. _____ (٢٠٠٣) : شوتوكان كاتا .
٤٥. محمد حسن علاوي (١٩٩٢) : التدريب الرياضي ، طبعة الثانية عشر ، القاهرة ، دار المعارف .

- ٤٦ . _____ : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة
عشر ، القاهرة ، دار المعارف . (١٩٩٤)
- ٤٧ . _____ : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ،
القاهرة ، مركز الكتاب للنشر . (١٩٩٨)
- ٤٨ . محمد حسن علاوي
محمد نصر الدين رضوان
٤٩ . محمد خيرت
٥٠ . محمد سعد علي
(٢٠٠١) : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار
الفكر العربي .
(١٩٩٦) : الإطالة .
(١٩٩٩) : " أثر تطوير بعض القدرات الحركية
الخاصة على فعالية الأداء المهاري
لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة (١٢ -
١٣) سنة ناشئين " ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الإسكندرية .
- ٥١ . _____ : صناعة البطل الصغير في الكاراتيه ،
القاهرة ، منشأ المعارف . (٢٠٠٥)
- ٥٢ . _____ : " تأثير التدريبات البلوميتريية على تطوير
الرشاقة الخاصة و علاقتها بتطوير مستوى
أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة
(١٢ - ١٤) سنة " ، رسالة دكتوراه ، جامعة
الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين .
- ٥٣ . محمد صبحي حسانين (١٩٩٦) : التحليل العائلي للقدرات البدنية في
مجالات التربية البدنية و الرياضة ،
الطبعة الثانية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٥٤ . محمد صبحي حسانين ،
أحمد كسري معاني (١٩٩٨) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ،
الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر .
- ٥٥ . _____ : القياس و التقويم في التربية البدنية
والرياضة ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ،
دار الفكر العربي . (٢٠٠١)
- ٥٦ . محمد مرسال حمد (١٩٩٩) : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ،
المنصورة .

٥٧. _____ : (٢٠٠٢) المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ،
المنصورة.
٥٨. _____ : (٢٠٠٤) المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ،
المنصورة ، مكتبة شجرة الدر .
٥٩. محمد مرسل حمد ، هشام حجازي عبد الحميد : (٢٠٠٥) المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ،
المنصورة ، دار الأصدقاء للطباعة
والنشر .
٦٠. محمود ربيع البشيهي : (٢٠٠٠) " تأثير التدريب بالأحبال المطاطة على
القدرة العضلية و مستوى الأداء في
رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ،
جامعة حلوان .
٦١. مفتي إبراهيم حماد : (١٩٩٦) تدريب الناشئين للجنسين ، القاهرة ، دار
الفكر العربي .
٦٢. _____ : (١٩٩٨) التدريب الرياضي الحديث (تخطيط -
قيادة) ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٦٣. _____ : (٢٠٠٠) أسس تنمية القوة العضلية للأطفال في
المرحلة الابتدائية و الإعدادية ، القاهرة ،
مركز الكتاب للنشر .
٦٤. _____ : (٢٠٠١) التدريب الرياضي الحديث (تخطيط
وتطبيق و قيادة) ، القاهرة ، دار الفكر
العربي .
٦٥. _____ : (٢٠٠٢) اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة
الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٦٦. ميادة محمد عبد الحميد : (٢٠٠٣) "برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة
العضلية العاملة في مهارة الركلة الجانبية
للاعبي الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا .

٦٧. ناصر سيف شلبي (٢٠٠٤) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب
الفرضية على تطوير مستوى اللياقة البدنية
الخاصة لناشئ الكاراتيه من ٩-١١ سنة"،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
٦٨. نجلاء أمين الطناحي (٢٠٠٠) : " تأثير التدريبات البلوميتريك على تطوير
القوة المميزة بالسرعة و علاقتها أداء
الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه " ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الزقازيق .
٦٩. _____ (٢٠٠٦) : " تأثير استخدام تدريبات متنوعة على
الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة
وسرعة الاستجابة الحركية و علاقتها
بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه " ،
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الزقازيق .
٧٠. هالة كامل قاسم (٢٠٠٣) : " تأثير برنامج التمرينات النوعية النظامية
على مستوى الأداء المهاري للمبتدئين في
الكاتا " ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
٧١. وائل فوزي إبراهيم (١٩٩٨) : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير
بعض المتغيرات النفس حركية على نتائج
المباريات لناشئ الكاراتيه ٩ - ١١ سنة " ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية .
٧٢. وجيه أحمد شمدي (١٩٩٣) : الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ،
القاهرة ، دار الخطاب.

٧٣. وجيه أحمد شمندي، هشام أحمد مهيب : " دراسة بعض المتغيرات البيولوجية للاعبى المستوى العالى فى رياضة الكاراتيه"، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضه ، العدد ٢١ ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالهرم ، جامعه حلوان .
٧٤. _____ : " تأثير برنامج تدريب لتطوير القدراتية بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى و الخططى لى المصارعين " ، المجله العلميه للتربيه البدنيه و الرياضه ، مجله التربيه الرياضيه للبنين بالهرم ، جامعه حلوان ، العدد ٢٣ .
٧٥. _____ : " أثر الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة و زمن رد الفعل المركب على فعالية الهجوم لى ناشئ الكاراتيه " - المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضيه وتحديات القرن الحادى و العشرين - المجلد الثالث - كليه التربيه الرياضيه للبنين - جامعه حلوان .
٧٦. _____ : إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة بين النظرية والتطبيق ، القاهره ، دار الخطاب .
٧٧. وليد عبد المنعم محمد : "العلاقة بين مفهوم الذات والجسمية والقدرة الحركية لى لاعب الكاراتيه لجمهوريه مصر العربيه"، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان .
٧٨. وليد عصمت زكى : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات ناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة " ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان .

٧٩. ياسر أحمد عيسى (٢٠٠٠) : " تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالأثقال على مستوى الأداء المهاري للكاتا لناشئين من ١١ - ١٢ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٨٠. ياسر عنتر أحمد (٢٠٠٢) : "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة للسرعة على إتقان مهارات اللكمة المستقيمة الأمامية(الطويلة) والركلة الأمامية السريعة(الخاطفة) لدى ناشئ الكاراتيه" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

81. David Sandler (2000) : Weight Training Fundamentals, A better way to learn the Basics, Human Kinetics , Inc publishers USA.
82. Ferre , E (1996) : Karate - Do The Way Of the empty Hand , The Cordwood Press 1 cd Wiestshire .
83. Hickey,P.M (1997) : Karate Technique and tactics skills For sparring and self defense, Human Kinetics publishers Inc,campaign United States.
84. Nashayama, h & Ruchard ,B (1990) : Karate the art empty hand fighting 2nd ed, Et.Chrls Co., Tokyo.

85. Oldgate K, (1995) : Play The Game Karate 3, Ed, Bland Pored, London.
86. Pauletto B (1991) : 'Strength Training For Caches Leisure Press ', Chamagain Illness.
87. Plot , P (1996) : Karate for beginners , sterling co ., Inc . New York .
88. Sandy Fritz (2005) : Sport& Exercise Comprehensive Care Athletics, Fitness Massage , Rehabilitation, Westline Industrial Drive, st.Louis, Missouri Canda .
89. Schlatt (1996) : "The Shotokan Karate Dietionnasy SAKE Translation International Lauda, Germany
90. Sharkey Brain (1997) : " Fitness and Health " , Fourth Edition University of Montana Human Kinetics.
91. Sharkey Brain, (2006) : Sport Physiology For coaches , steven E.Gaskill Human Kinetics ,Canda .
92. Steve Arneil (1991) : Teach Yourself Karate British and Lion Library Cutaloging In Keaveney Publication, Keavency Lain.
93. Vic Charles (1993) : Karate The Skills Of The Game, The Cordwood Press Ltd Ramsbury , Marlborough.
94. William Krsmer (2005) : Strerngh training for Young and Steven Fleck Athletes, Human Kinetics USA.

ثالثا : المواقع الإلكترونية :-

95. www.karate4arab.com
96. www.wkf.net
97. www.forum.shbbwah.com
98. www.sportmultimedia.com
99. www.Karatedojo.com
100. www.fska-germany-switzerland.inf.com
101. www.taishikai.com
102. www.articies.sirc.ca
103. www.karate-online.de/bkd/shotokan.htm

المرفقات

- مرفق (١) أسماء السادة الخبراء.
- مرفق (٢) أسماء السادة الحكام .
- مرفق (٣) استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم القدرات الحركية الخاصة لبعض الجمل الحركية (الكاتا) لناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة .
- مرفق (٤) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية و أجزاء البرنامج التدريبي للاعبين رياضة الكاراتيه تحت ١٢ سنة .
- مرفق (٥) استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين قيد البحث .
- مرفق (٦) استمارة تسجيل القياسات للاختبارات البدنية الخاصة.
- مرفق (٧) استمارة تسجيل القياسات للاختبارات البدنية المهارية الخاصة .
- مرفق (٨) استمارة تسجيل بالدرجات لتقييم مستوى الأداء للكاراتيه قيد البحث - استمارة تسجيل درجات الحكام الثلاث في الكاراتيه قيد البحث.
- مرفق (٩) الكاراتيه قيد البحث .
- مرفق (١٠) المهارات الأساسية التي تؤدي في الكاراتيه.
- مرفق (١١) إختبارات القوة المميزة بالسرعة العامة .
- مرفق (١٢) إختبارات السرعة الحركية العامة.
- مرفق (١٣) إختبارات المرونة العامة .
- مرفق (١٤) إختبارات التوازن العامة .
- مرفق (١٥) إختبارات الرشاقة العامة.
- مرفق (١٦) إختبارات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية الخاصة .
- مرفق (١٧) إختبارات المرونة الخاصة .
- مرفق (١٨) إختبارات التوازن الخاصة .
- مرفق (١٩) إختبارات الرشاقة الخاصة .
- مرفق (٢٠) البرنامج التدريبي .
- مرفق (٢١) الوحدات التدريبية .

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	أ . م . د / أحمد سعيد زهران	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
٢	ك / أحمد عبد الرحمن محمد	مدرب بنادي الزمالك
٣	أ . م . د / أمل فاروق علي	أستاذ مساعد و رئيس قسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان
٤	ك / أيمن الشعراوي	حكم بالاتحاد المصري للكراتيه
٥	أ . م . د / دعاء همت	أستاذ مساعد بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان
٦	ك / رضا يسري عبد القادر	مدرب بنادي الصيد و مدرب منتخب تونس سابقا
٧	أ . م . د / عماد عبد الفتاح السرسي	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٨	أ . د / محمد حامد شداد	أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
٩	د / مراد عبد اللطيف عاصم	المدير الفني لنادي الأهلي لفريق الكاراتيه
١٠	م . د / محمود ربيع البشيهي	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
١١	أ . د / نجوى عبد الفتاح	أستاذ المبارزة المتفرغ بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان
١٢	أ . م . د / نشوه حلمي	أستاذ مساعد بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان
١٣	ك / هشام المنسي	مدرب بنادي الصيد (كاتا) و مدرب المنتخب القومي
١٤	ك / وليد محمد السيد	مدرب بنادي الزمالك
١٥	م . د / يحيى الصاوي	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان

مرفق (٢)

أسماء السادة الحكام

الوظيفة	الاسم	م
حكم دولي	محمد رمضان علي	١
حكم درجة أولى	أيمن عبد المنعم	٢
حكم درجة أولى	وليد عصمت زكي	٣
مدرب و مشرف فني لفريق الكاراتيه بمنطقة الجيزة بنادي الطالبية (٧ دان) و حكم عام	نبيل عويس	٤

مرفق (٣)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم القدرات الحركية الخاصة لبعض الجمل الحركية
(الكاتا) لناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة

تقوم الباحثة / سندس فتحى عبد اللطيف بإجراء بحث بعنوان :

تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة و ذلك للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية و لما يتطلبه البحث العلمي من الاستفادة من أرائكم و خبراتكم فيسرني الاستفادة من هذه الآراء والخبرات في إثراء البحث العلمي و إضافة ما هو جديد في رياضة الكاراتيه وتشكر الباحثة سيادتكم بالتفضل بتسجيل أرائكم حول أهم القدرات الحركية الخاصة لناشئ الكاراتيه (كاتا) من سن (١٠ - ١٢ سنة) .

• التعامل مع الاستمارة :-

١. برجاء من سيادتكم تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة لبعض الجمل الحركية الدولية (الكاتا) وخاصة الكاتا السابعة " بصاي داي " للمرحلة السنية من (١٠ - ١٢) سنة كخطوة لعمل برنامج تدريبي خاص.

٢. الرجاء من سيادتكم ترتيب القدرات الحركية الخاصة لبعض الجمل الحركية الدولية (الكاتا) حسب درجة أهميتها و ذلك للمرحلة السنية (١٠ - ١٢ سنة كالأتي :

- (٤) درجة كبيرة جدا .
(٣) بدرجة كبيرة .
(٢) بدرجة متوسطة .
(١) بدرجة ضعيفة .
٣. إضافة ما ترونه مناسب لما تتضمنه الاستمارة .

• بيانات خاصة بالخبير :-

الاسم :
الدرجة العلمية :
عدد سنوات الخبرة :

الرجاء تحديد ترتيب القدرات الحركية الخاصة لبعض الجمل الحركية الدولية (الكاتا) حسب درجة أهميتها لكلا من الكاتات الآتية

و ذلك للمرحلة السنوية من (١٠ - ١٢ سنة)

القوة القوى	الرشاقة	السرعة الانتقالية	الدقة	التوافق	سرعة رد الفعل	التوازن	السرعة الحركية	تحمل السرعة	تحمل القوة	المرونة	القوة المميزة بالسرعة	القدرات الحركية الكاتا
												هيان شودان
												هيان نيدان
												هيان ساندان
												هيان يوندان
												هيان جودان
												تكي شودان
												بصاي داي

• دليل الخبير لتحديد درجة الاستمارة الراجا وضع رقم أمام كل كاتا تمل على ترتيب القدرة الخاصة وفقا للآتي :-

(٣) بدرجة كبيرة .

(١) بدرجة ضعيفة

(٤) درجة كبيرة جدا .

(٢) بدرجة متوسطة .

• يرجاء ترتيب القدرات الحركية حسب أهميتها من خلال وجهة نظر سيادتكم و هي كالتالي :

-١

-٢

-٣

-٤

-٥

مرفق (٤)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية و أجزاء البرنامج
التدريبي للاعبين رياضة الكاراتيه تحت ١٢ سنة

تقوم الباحثة / سندس فتحي عبد اللطيف بإجراء بحث بعنوان :

تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة و ذلك للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية لما يتطلبه البحث العلمي من الاستفادة من أرائكم و خبراتكم فيسرني الاستفادة من هذه الآراء و الخبرات في إثراء البحث العلمي و إضافة ما هو جديد في رياضة الكاراتيه وتشكر الباحثة سيادتكم بالتفضل بإبداء و تسجيل آرائكم في النقاط التالية و هي :-

- تحديد الزمن الكلي للوحدات التدريبية .
 - تحديد عدد مرات التدريب في الأسبوع .
 - تحديد الزمن الكلي للوحدة التدريبية اليومية .
- و ذلك بوضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب و إضافة ما ترونه مناسب حذف ما هو دون ذلك .

• بيانات خاصة بالخبير :-

الاسم :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

• تحديد الزمن الكلي للوحدات التدريبية

المحتوى	عدد المرات				اقتراحات أخرى
عدد الوحدات الأسبوعية	٨ أسابيع	١٠ أسابيع	١٢ أسبوع	١٦ أسبوع	

• تحديد عدد مرات التدريب في الأسبوع

المحتوى	عدد المرات			اقتراحات أخرى
عدد الوحدات اليومية خلال الأسبوع	مرتين	٣ مرات	٤ مرات	

• تحديد الزمن الكلي للوحدة التدريبية اليومية

المحتوى	عدد المرات				اقتراحات أخرى
زمن الوحدة التدريبية	٤٥ ق	٦٠ ق	٩٠ ق	١٢٠ ق	

مرفق (٥)

استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين قيد البحث

ملاحظات	الوزن	الطول	درجة العزام	تاريخ الميلاد	اسم اللاعب	
						٢٠
						١٩
						١٨
						١٧
						١٦
						١٥
						١٤
						١٣
						١٢
						١١
						١٠
						٩
						٨
						٧
						٦
						٥
						٤
						٣
						٢
						١
						٢٠

مرفق (٧)

استمارة تسجيل القياسات للاختبارات البدنية المهارية الخاصة

● تاريخ إجراء القياسات :- / /

● القياسات (قبلية - بعدية)

م	القياسات	السرعة		المرونة		السرعة الحركية		القوة المميزة بالسرعة		الاختبارات اسم اللاعب
		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
١		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
٢		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
٣		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
٤		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
٥		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
٦		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
٧		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
٨		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
٩		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
١٠		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
١١		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
١٢		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
١٣		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
١٤		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
١٥		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
١٦		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
١٧		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
١٨		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
١٩		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	
٢٠		شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	شمال	يمين	

الاختبارات
اسم اللاعب

مرفق (٨)

استمارة تسجيل بالدرجات لتقييم مستوى

الأداء للكاتات قيد البحث

- اسم الحكم :-
- تاريخ القياس :- / /
- القياس (قبلي - بعدي)

المجموع	الكاتات قيد التقييم			اسم اللاعب	م
	بصاي داي	هيان جودان	هيان يوندان		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥
					١٦
					١٧
					١٨
					١٩
					٢٠

استمارة تسجيل درجات الحكام الثلاث

في الكاتات قيد البحث

• تاريخ القياس :- / /

• القياس (قبلي - بعدي)

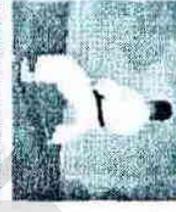
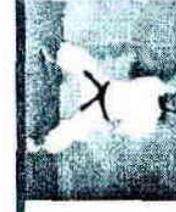
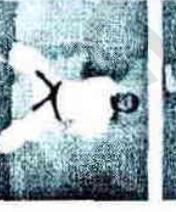
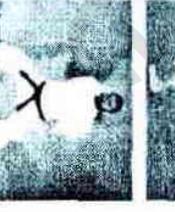
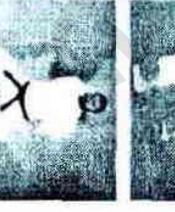
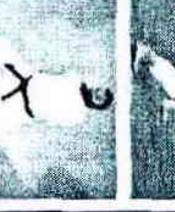
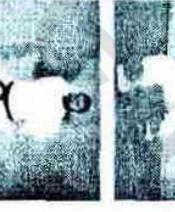
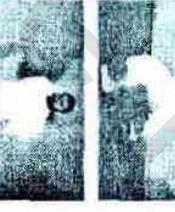
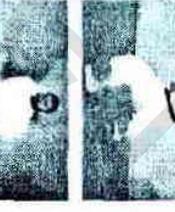
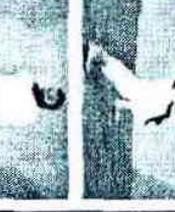
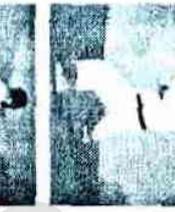
م	اسم اللاعب	مجموع درجات الحكام في الكاتات قيد التقييم			المجموع
		هيان ساندان	هيان يوندان	هيان جودان	
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					

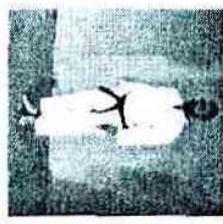
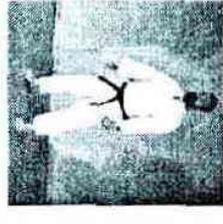
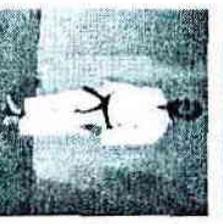
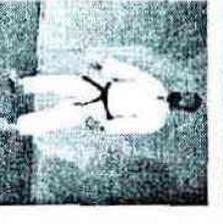
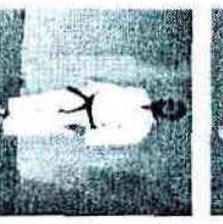
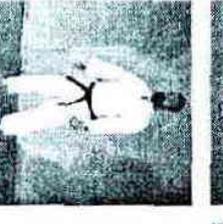
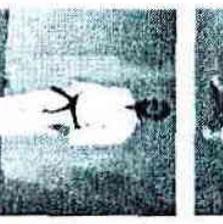
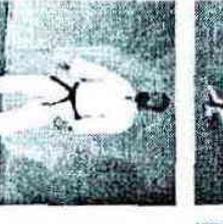
Shotokan Kata

Heian Sandan



Shizenrei			
Musubi - Dasha			
Rai (Reaches Back forward)			
Maishi - Dashi			
Suzurite			
Chudan Uchi Ude Uke Ikkai			
Ambolue			
Gedan-Bari Ikkai Uchi Ude Uke Gedan-Bari Ikkai Uchi Ude Uke Ikkai			
Uchi Ude Uke Ikkai Aisubiken			
Gedan-Ikkai Ikkai Uchi Ude Uke Ikkai Mawashi Uchi Ikkai Chudan-Orou Uchi Ikkai			
Chudan-Nukun Ikkai Owamae Tenshi Uchi Ikkai			

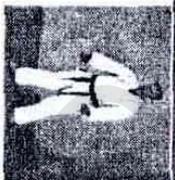
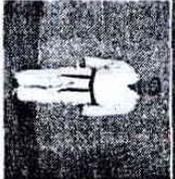
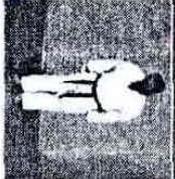
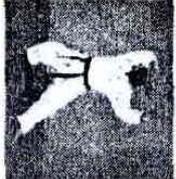
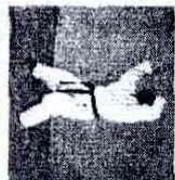
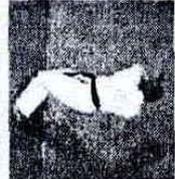
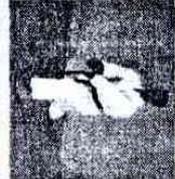
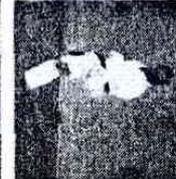
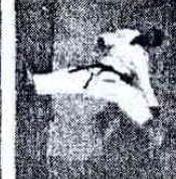
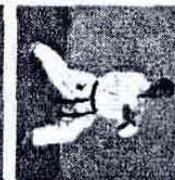
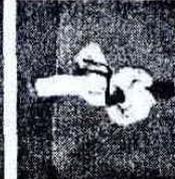
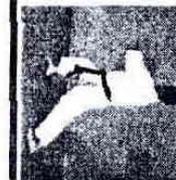
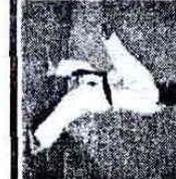
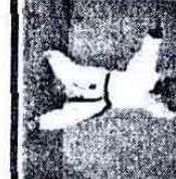
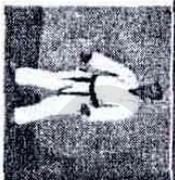
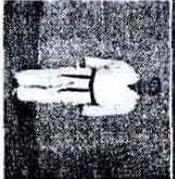
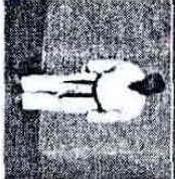
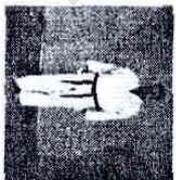
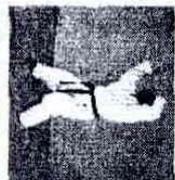
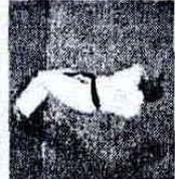
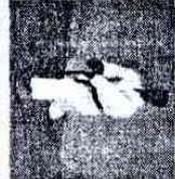
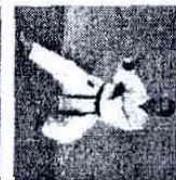
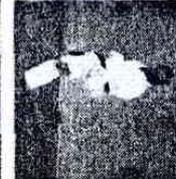
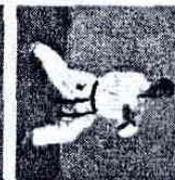
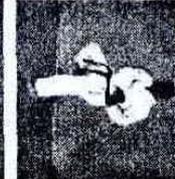
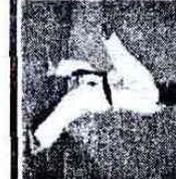
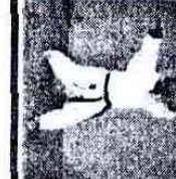
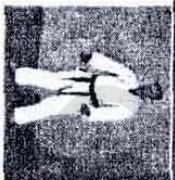
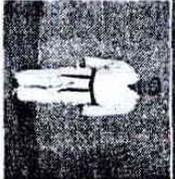
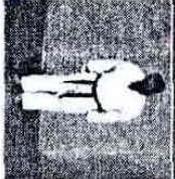
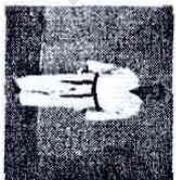
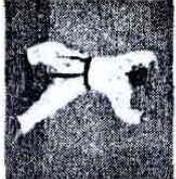
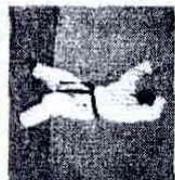
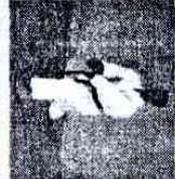
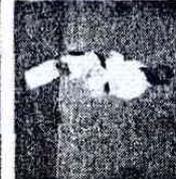
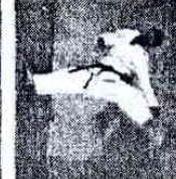
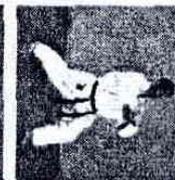
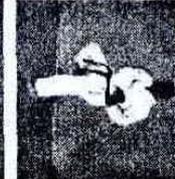
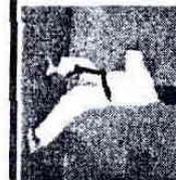
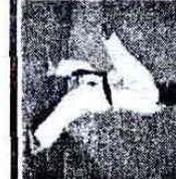
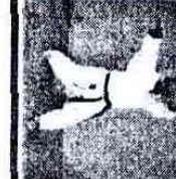
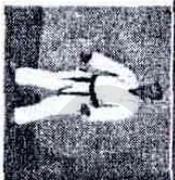
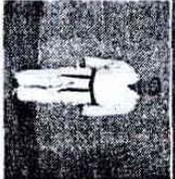
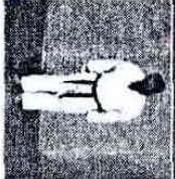
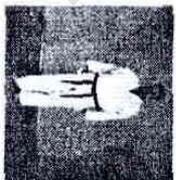
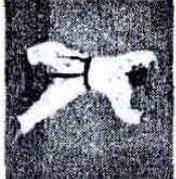
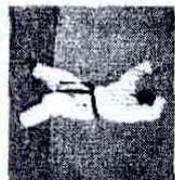
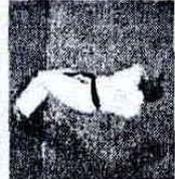
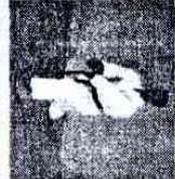
Os - Zuki Kiai			
Evoker: Seiai Yuzume			
Ansohite zu Fumidochi (O:Sharishi Gemi)			
Fumidochi, Iama Egpi- Lae			
Crasser: Uchi- Ichiya Spiegel nach "Irasen- Uchi			
Ansohite zu Fumidochi (A:Saarishi Gemi)			
Fumidochi, Iama Egpi- Lae			
Crasser: Uchi- Ichiya			
Ansohite			
Tae- Saeto- Lae			
Os- Zuki			
Zwischenstufen rechts von			
Os - Zuki			
Crass (Uchiro- Egpi)			
Uchiro- Lase- Zuki			
Uchiro- Lase- Egpi			
Kiai			

Shizenan			
Mitsubi- Dachi			
Rei			
Mitsubi- Dachi			
Shizenan			

Shotokan Kata

Heian Yondan



Shizenzae			
Musubi - Dachi			
Pai (Rakuten Baku berogan)			
Musubi - Dachi			
Shizenzae			
Kanda - Hanwan - Uke Imae			
Araobae			
Gedan Ippu - Uke			
Morote - Uke rechu			
Kochi Kamae			
Yoko - Gen - Kessai			
Uraho - Uchi Imae			
Mae Eppu rechu			
Kochi Kamae			
Yoko - Gen - Kessai			
Uraho - Uchi Imae			
Mae Eppu Imae			
Gedan - Shimo - Bary Imae			
Age - Suro - Uke rechu			
Jodan Shimo - Uchi rechu			
Age - Shimo - Uke Imae			

Mae-Geri rechts zurückschubben Te-Oshi- Uae links Ausweichen			
Uraen Uchi Kiai			
Kakawake Uae Mae-Geri rechts Oi - Zuki rechts			
Seitennachi: Kakawake Uae Mae-Geri rechts Oi - Zuki rechts			
Grada-Zuki links Kakawake Uae Mae-Geri links			
Seitennachi:			

Oi-Zuki links			
Grada-Zuki rechts Moroe Uae links			
Moroe Uae rechts vorwärts			
Moroe Uae links vorwärts			
Moroe-Kubi-Osae			
Hiza Uchi rechts Kiai			
Atakolen			
Funda-umi rechts Shuho Uae links			
Shuho Uae rechts zurück Shuraeni			
Musubi-Dachi			
Rai			
Musubi-Dachi Shuraeni			

Shotokan Kata

Heian Godan



Kata

Sinsentan

Murcho - Dachi

(Rechts) Gaun bewegon)

Rai

Murcho - Dachi

Sinsentan

Chudan- Uchi- Ude- Uke
recht:

Chudan- Gyaku- Zuki
Link:

Kage- Kumase

Chudan- Uchi- Ude- Uke
Link:

Chudan- Gyaku- Zuki
recht:

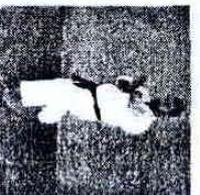
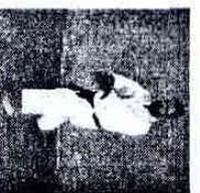
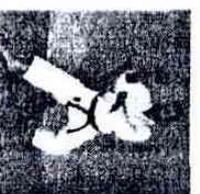
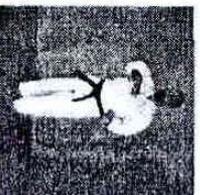
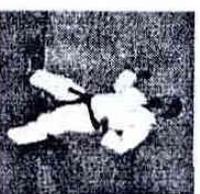
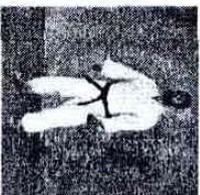
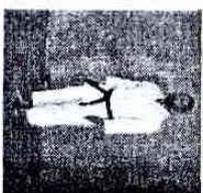
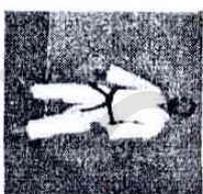
Kage- Kumase

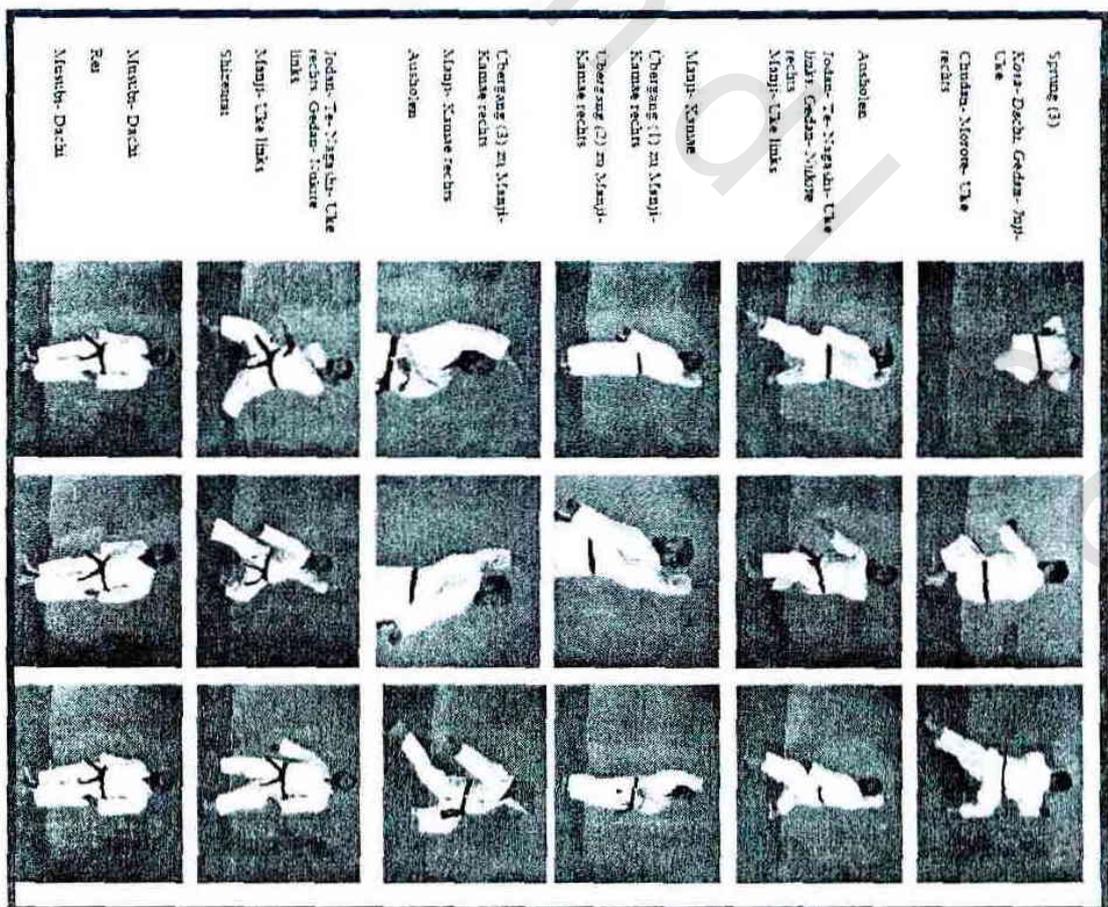
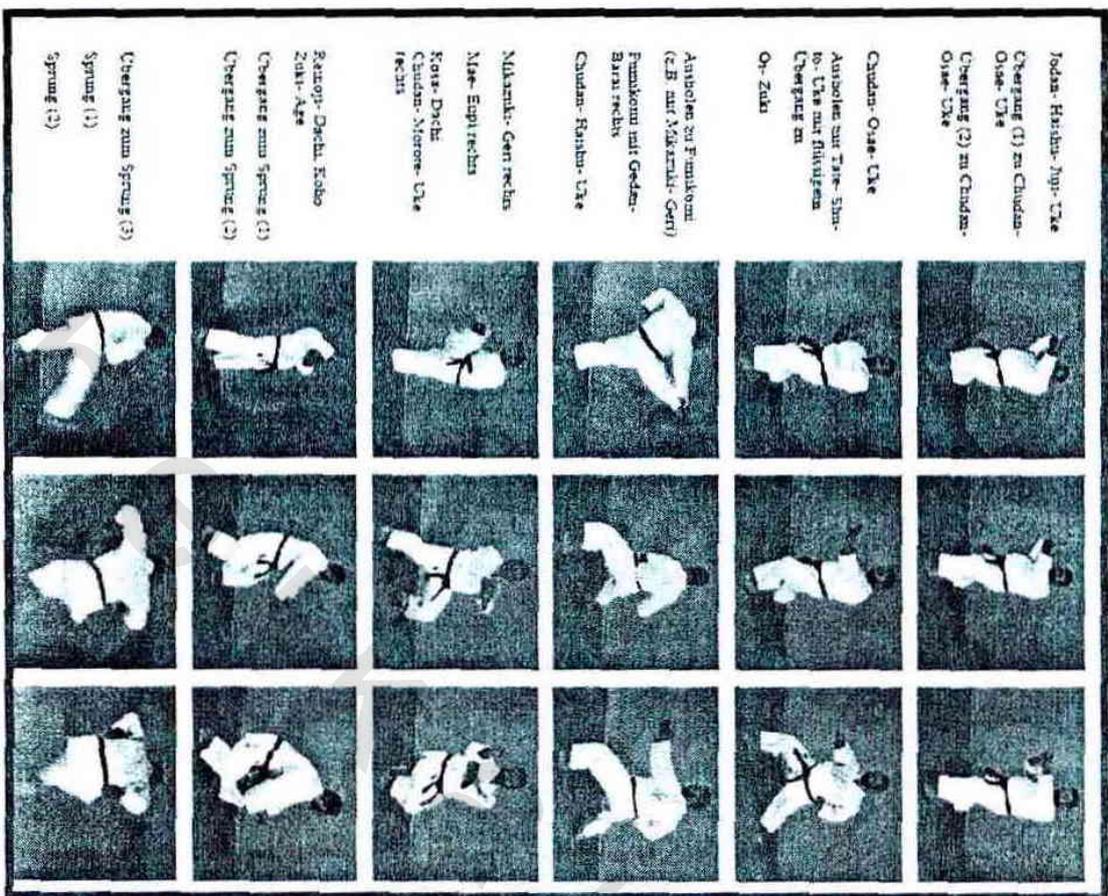
Chudan- Morote- Ude
Link:

Godan- Juy- Ude

Aurzoelen

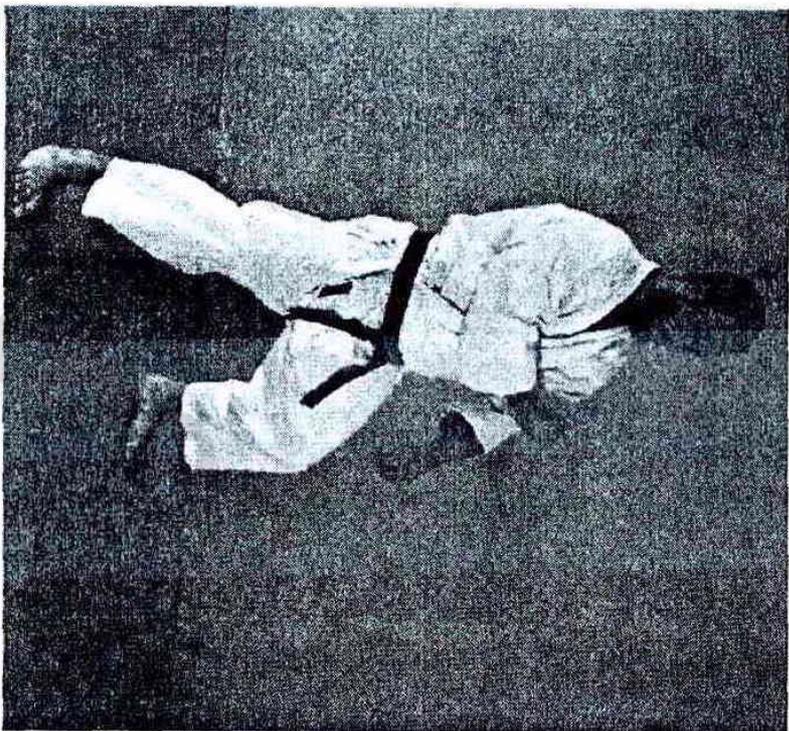
Heian Godan





Shotokan Kata

Bassai – Dai



Kata

Shisensa



Rai
Mitsubi - Dachi



Shisensa



Aukoten

Zenshūri - Dachi
Uchi - Ude - Uke



Bassai Dai

Mitsubi - Dachi



Mitsubi - Dachi



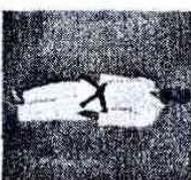
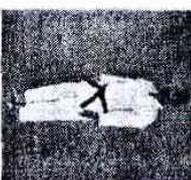
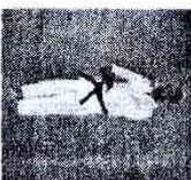
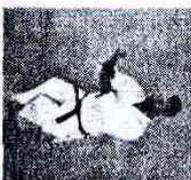
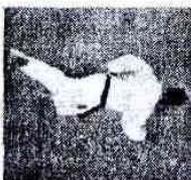
Henshu - Dachi
Yoi



Kasa - Dachi
Uchi - Ude Uke



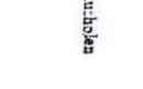
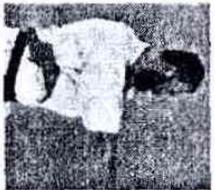
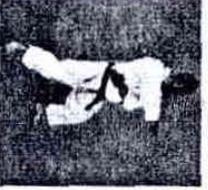
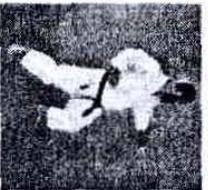
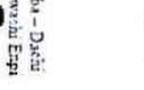
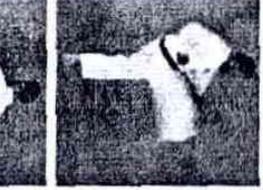
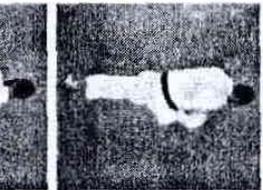
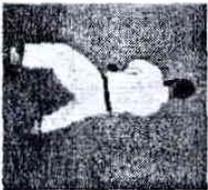
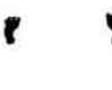
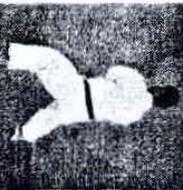
Zenshūri - Dachi
Gyaku - Hammi
Uchi - Ude - Uke

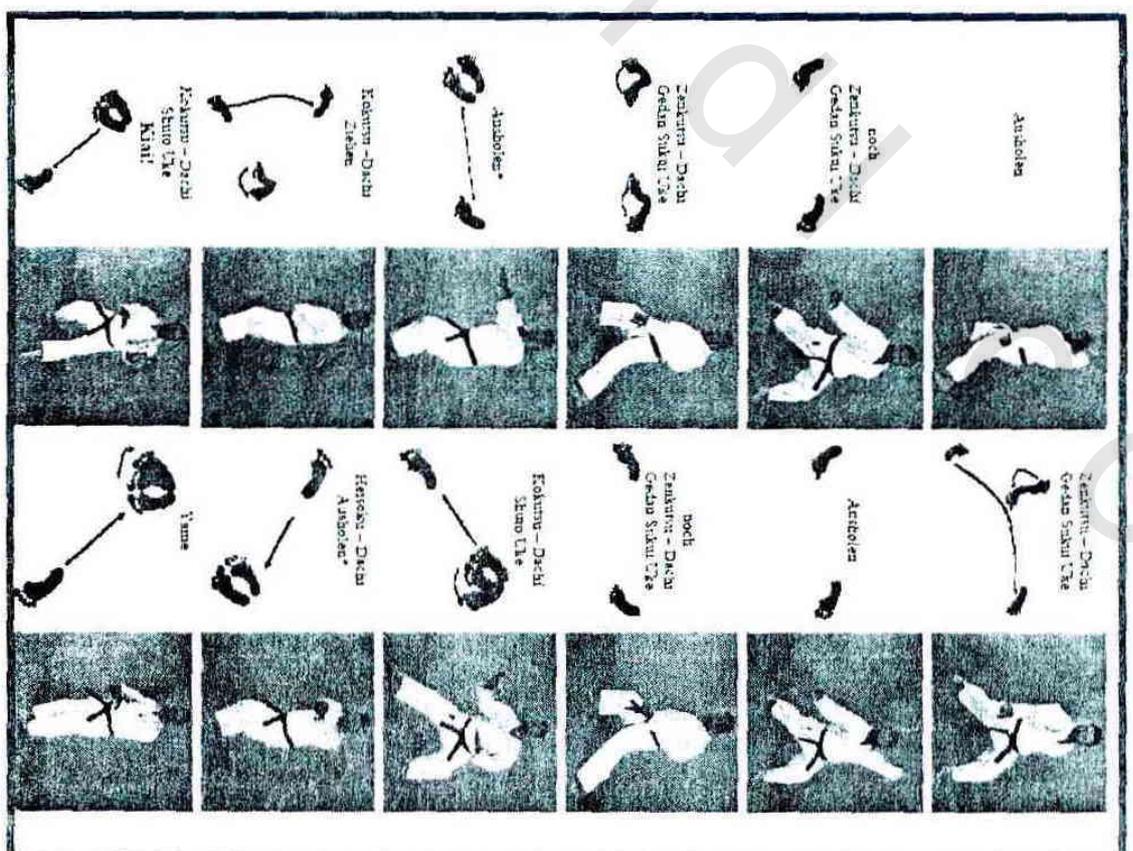
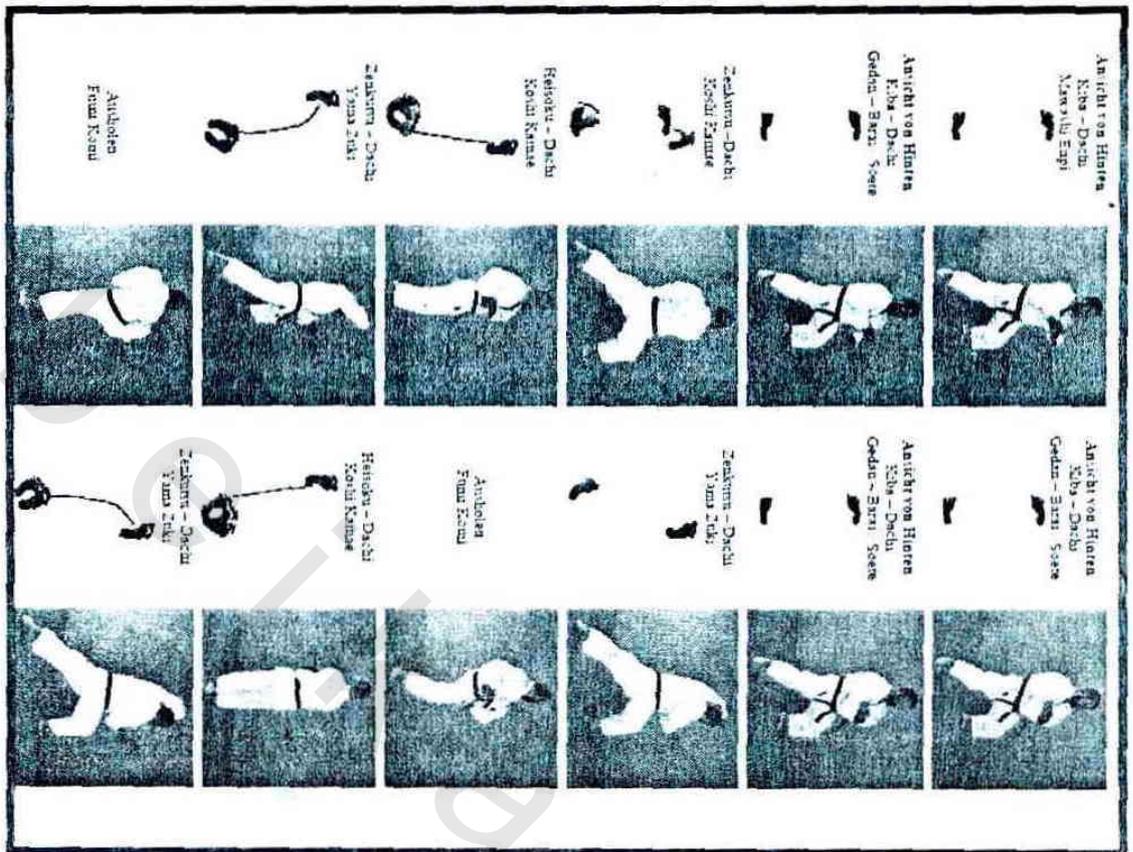


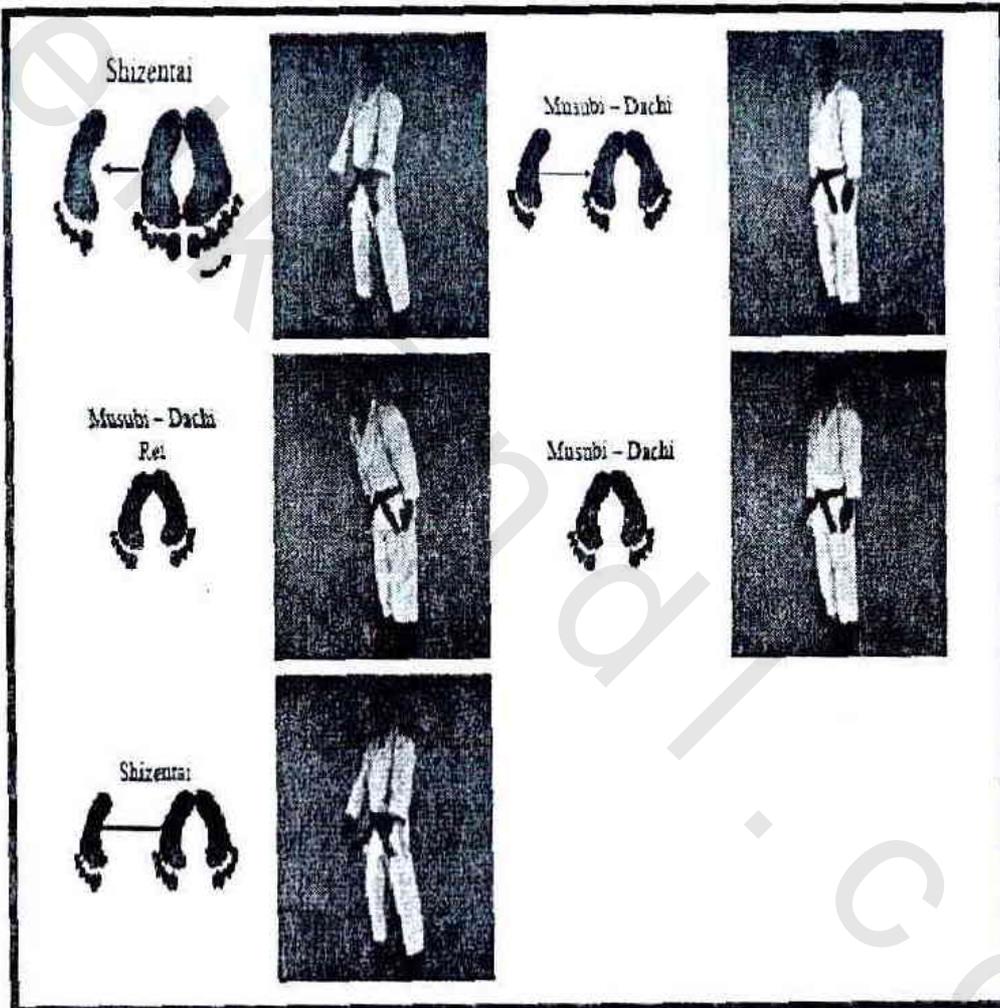
Aubolien		Zenkun-Dachi Gokai-Haijima 500-Ude-Uke	
Zenkun - Dachi Uchi - Ude - Uke		Gokai-Saku-Uke	
Jodan - Uchi - Ude - Uke		Aubolien	
Zenkun-Dachi 300-Ude-Uke		Zenkun - Dachi Gokai Haijima Uchi - Ude - Uke	
Shizenai Koshi-Kumae		Shizenai Tame-Suru-Uke	
Shizenai Choshi-Zuki		Shizenai Aubolien	

Uchi-Ude-Uke		Shizenai Goshi-Zuki	
Shizenai Aubolien		Uchi-Ude-Uke	
Kokun-Dachi Shimo-Uke		Kokun - Dachi Shimo - Uke	
Zenkun - Dachi Aubolien		Zenkun - Dachi Gokai-Haijima - Koshi-Dori	
Aubolien		(Gokai - Kasseji) Sokun - Goshu - Kokun Kiami!	

<p>Kokoro - Dachi Shiro - Uke</p> 		<p>Kokoro - Dachi Shiro - Uke</p> 	
<p>Heisoku - Dachi Aukoben</p> 		<p>Heisoku - Dachi Moro - Age - Uke</p> 	
<p>Aukoben</p> 		<p>Zenkuzuki - Dachi / Chi- dan Terusu Harau Uchi</p> 	
<p>(Oder karer Zeigutsu - Dachi Chuda Teruu Harau Uchi Jiemaru)</p> 		<p>Zenkuzuki - Dachi Oi - Zuki</p> 	
<p>Aukoben</p> 		<p>Zenkuzuki - Dachi Nagabuki - Sakae</p> 	
<p>Heisoku - Dachi Mochi - Karate</p> 		<p>Aukoben</p> 	

<p>Kiba - Dachi Gedan - Buzi</p> 		<p>Aukoben</p> 	
<p>Aukoben</p> 		<p>Kiba - Dachi Haribu Uke</p> 	
<p>Aukoben</p> 		<p>Mikazuki - Gen</p> 	
<p>Kiba - Dachi Miwazhi Espi</p> 		<p>Kiba - Dachi Gedan - Buzi Soete</p> 	
<p>Kiba - Dachi Gedan - Buzi Soete</p> 		<p>Kiba - Dachi Gedan - Buzi Soete</p> 	





مرفق (١٠)

المهارات الأساسية التي تؤدي في الكاتات



أجي أوكي



جيدان براي



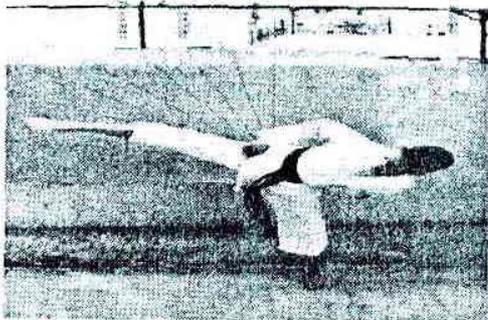
أوي زوكي



شوتو أوكي



سوتو أوكي



يوكو جيري



ماي جيري

مرفق (١١)

إختبارات القوة المميزة بالسرعة العامة



١. إختبار الوثب العريض من الثبات :-

الغرض من الإختبار :-

- قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة :-

- أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق .

- شريط قياس .

- يرسم على الأرض خط للبداية .

مواصفات الأداء :-

- يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان

قليلا والذراعان عاليا .

- تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا من ثني الركبتين نصفاً و ميل الجذع أماما حتى

يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة.

- من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة من مد الرجلين على امتداد الجذع و

دفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة .

توجيهات :-

١. تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه

اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .

٢. في حالة ما إذا اختل المختبر و لمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر

المحاولة لاغية ويجب إعادتها .

٣. يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض لحظة الارتقاء .

٤. للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما . (٥٥ : ٣٠٧)



٢. إختبار رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة :-

الغرض من الإختبار :-

- قياس القدرة العضلية للذراع و المنكب .

الأدوات المستخدمة :-

- شريط قياس .

- كرة ناعمة .

- يرسم خط على الأرض .

- يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهوله

القياس إلى خطوط عرضية المسافة بينهما (٥)

ياردات ، على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى

مسافة ممكنة كما تحدد منطقة للرمي طولها (٦)

ياردات يقوم المختبر بالرمي من بينها .

التسجيل :-

- تقاس المسافة عموديا من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض .

(٣٠٨ : ٥٥)

مرفق (١٢)

إختبارات السرعة الحركية العامة



١. اختبار الجري في المكان خمس عشرة ثانية :-

الغرض من الاختبار :-

- قياس السرعة .

الأدوات المستخدمة :-

- ساعة إيقاف .

- قائما وثب عالي .

- خيط مطاط .

مواصفات الأداء :-

- يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائمتي

الوثب العالي ، ارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ارتفاع

ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفاً (إحدى

الفخذين موازياً للأرض) .

- عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس

الخيط بركبته في جميع مراحل الجري في المكان .

- يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في خمس عشرة (١٥)

ثانير على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط .

التسجيل :-

- يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في الزمن المقرر .

(٥٥ : ٢٩٢ - ٢٩٣)

٢. إختبار سرعة قبض و بسط مفصل الفخذ :-

الغرض من الاختبار :-

- قياس سرعة الفرد في قبض و بسط مفصل الفخذ .

الأدوات المستخدمة :-

- لوحة خشبية مبطنة بالجلد مساحتها (١٢) بوصة تثبت

على حائط ، ترفع حافتها السفلى عن الأرض بمقدار ثماني

عشرة (١٨) بوصة.

- ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :-

- يقف المختبر أمام اللوحة ، عند سماع إشارة البدء يقوم

المختبر بلمس اللوحة بالقدم اليمنى مرتين متتاليتين (دورة)

، ثم يكرر العمل بالرجل اليسرى لأكبر عدد ممكن من المرات في خمس عشرة

(١٥) ثانية.

التسجيل :-

- يسجل للمختبر عدد الدورات لمدة خمس عشرة (١٥) ثانية (ضربة اللوحة بكل

قدم مرتين متتاليتين يعتبر دورة) . (٥٥ : ٢٩٣)



مرفق (١٣)

إختبارات المرونة العامة

١. إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل :-

الغرض من الإختبار :-

- قياس مدى مرونة الظهر و الفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل .

مستوى السن والجنس :-

- من سن ٦ سنوات فأكثر - للبنين و البنات .

تقويم الإختبار :-

- سجل ماتيويز معامل ثبات للاختبار هو ٩٨ ، كما حصل جونسون على معامل ثبات للاختبار ٩٢ . و ذلك عن طريق إعادة تطبيق الإختبار .

- للاختبار صدق منطقي عن طريق مجموعة من خبراء القياس في التربية الرياضية .

- حصل جونسون على معامل ارتباط مقداره ٩٨ . بين درجات محكم مدرب على تطبيق الإختبار و درجات محكم آخر غير مدرب .

الأدوات المستخدمة :-

- يمكن أداء الإختبار على الأرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض .

- يمكن استخدام مسطرة جونسون المدرجة .

- يمكن استخدام جهاز وديلون لقياس المرونة .

وصف الأداء :-

- يقوم المختبر بالجلوس طولا مع استقامه الظهر و اليدين على الجانب ملامستين للأرض

- يحاول المختبر مد الذراعين أماما على استقامتهما و ثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مدى ممكن .

تعليمات الإختبار :-

- يؤدي الإختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع و الرقبة .

- يؤدي الإختبار من وضع فرد الركبتين .

- يكون ثني الجذع لأسفل ببطء و بقوة و محاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني لأسفل .



- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإجماع و التدريب على الاختبار قبل القياس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة .
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس .
- تبين أن ثني الجذع لأسفل بقوة و سرعة يحقق نتائج أفضل ، إلا أن هذا الأسلوب في الأداء يقلل من ثبات و موضوعية الدرجات نظرا لصعوبة حساب الدرجة ، و لهذا يشترط في حساب الدرجة أن يحتفظ المختبر بوضعه النهائي مدة تتراوح من ٢ - ٣ ثانية .

إدارة الاختبار :-

- محكم : و يقوم بمراقبه الأداء و حساب الدرجات ، و عليه أن يقوم بالتنبيه على المختبر بعدم ثني الركبتين ، و أن يتحقق من ذلك أثناء الأداء ، كما يجب عليه أن يكون مستعدا لمساعدة المختبر إذا فقد توازنه أثناء ثني الجذع .
- مسجل : و يقوم بالنداء على المختبرين و تسجيل النتائج .

حساب الدرجات :-

- تقاس مسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية.

(٤٨ : ٢٩١ - ٢٩٢)



٢. إختبار دوران الجذع على الجانبين :-

الغرض من الاختبار:-

- قياس مرونة العمود الفقري على المحور الرأسي .

الأدوات المستخدمة :-

- حائط .

- شريط قياس .

مواصفات الأداء :-

- يرسم خط على الحائط بحيث يكون عموديا على الأرض ، ثم يستكمل هذا الخط

من نهايته الملامسة للأرض لرسم خط آخر على الأرض يكون عموديا على

الخط المرسوم على الحائط كما يرسم على الحائط بارتفاع الكتف تدريج من

(صفر) إلى (٣٠) بوصة ، بحيث يكون رقم (١٢) مواجها لكتف المختبر

لقياس حركة الذراع اليمنى و يرسم أسفل بقليل تدريج آخر من (٣٠) إلى (صفر)

بوصة لقياس حركة الذراع اليسرى ، بحيث يكون رقم (١٢) موازيا للمختبر .

- يقف المختبر بحيث يكون جانبه الأيسر جهة الحائط ، على أن تكون المسافة بينه

وبين الحائط مساوية لطول ذراعه اليسرى عند رفعها جانبا و بحيث يلمس مشطا

قدميه الخط المرسوم على الأرض .

- يقوم المختبر برفع ذراعه اليمنى جانبا ، ثم يقوم بدوران الجذع جهة اليمين

محاولا لمس التدريج العلوي عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها .

- لقياس مرونة الحركة جهة اليسار يقف المختبر بحيث يكون كتفه الأيمن قريبا من

الحائط ، ثم يرفع ذراعه الأيسر جانبا و يدور بجذعه ليؤدي نفس العمل السابق ،

على أن يحاول لمس التدرج السفلي عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها .

توجيهات :-

١. يجب عدم تحريك القدمين نهائيا أثناء الأداء .

٢. يجب عدم ثني الركبتين نهائيا أثناء الأداء .

٣. يجب على المختبر أن يثبت ثانييتين عند أقصى نقطة يصل إليها .

٤. تراعى مواصفات الأداء بكل دقة .

التسجيل :-

- يسجل للمختبر المسافة التي استطاع الوصول إليها بالبوصة.

٣. اختبار فتحة البرجل :-

الغرض من الاختبار :-

- قياس زاوية مفصل الحوض (مرونة مفصلي الفخذين) مدى البسط عند فرد الرجلين و يكون الهدف الاقتراب بزاوية فتح الرجلين أقرب ما يمكن من الأرض.

أدوات الاختبار :-

- مسطرة مدرجة .

مواصفات الاداء :-

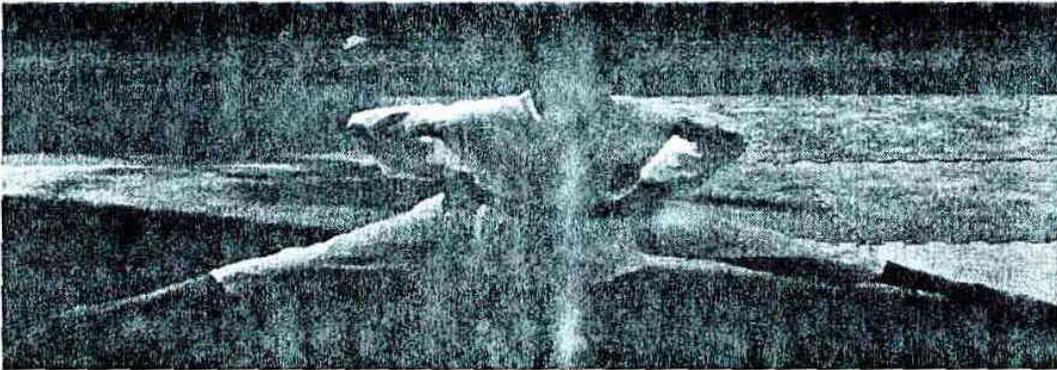
١. من وضع الوقوف يقوم الفرد بمد الرجلين جانبا مع خفض زاوية التقاء الأرض إلى أقرب مسافة ممكنة على أن يتم ببطء دون وثب مفاجئ .
٢. يقوم المساعد بعد الهبوط لأقرب مسطرة بوضع مسطرة القياس (الصفير اتجاه الأرض) وتسجيل المسافة التي تبعد بها زاوية الرجلين عن الأرض ويتم قراءة القياس لأقرب سنتيمتر .

توجيهات :-

- عدم ثني الركبتين نهائيا أثناء الأداء .
- يجب أن يثبت المختبر ثانييتين عند أقصى نقطة يصل إليها .

التسجيل :-

- يسجل أفضل رقم (الأقل) من ثلاث محاولات. (٥٩ : ١١٣)



مرفق (١٤)

إختبارات التوازن العامة



١. إختبار الانتقال فوق العلامات :-

الغرض من الإختبار:-

- قياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .

الأدوات :-

- ساعة إيقاف . - شريط قياس .

- أحد عشر علامة (٣ / ٤ بوصة) توضع كما

هو موضح بالشكل .

مواصفات الأداء :-

- يقف المختبر على العلامة الأولى بالقدم اليمنى ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم (١) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة تماما بالقدم) ويحاول الثبات في هذا الوضع أطول مدة ممكنة بحد أقصى ٥ ثواني ، ثم يقوم بالوثب إلى العلامة رقم (٢) ليقف عليها على مشط القدم اليمنى ويثبت أكبر وقت ممكن بحد أقصى خمس ثواني * و هكذا إلى أن يصل إلى العلامة العاشرة مستخدما نفس الأسلوب * مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط في كل وثبة * و أن يكون الارتكاز على مشط القدم في كل مرة .

التسجيل :-

- يسجل للمختبر عشر درجات عن كل محاولة وثب * خمس منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة * حيث يتطلب ذلك أن يهبط على مشط القدم بحيث يغطي العلامة الموجودة على الأرض تماما ، أما الخمس الأخرى تسجل عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للاختبار هي ١٠٠ درجة.

العقوبات :-

يمكن تصنيف الجزاءات على هذا الإختبار على نوعين :- أحدهما يتعلق بأخطاء الهبوط على العلامات والثاني على أخطاء التوازن أثناء الثبات بعد الهبوط .

أولا : أخطاء الهبوط على العلامات :-

يحرم المختبر من الخمس درجات الخاصة بالهبوط إذا تم الهبوط بصورة غير سليمة والهبوط الخاطئ يتحدد في ضوء العوامل التالية :-

١. الفشل في الوقوف على الأرض في نهاية الهبوط .

٢. لمس الأرض بالكعب أو بأي جزء من الجسم عند الهبوط خلاف مشط القدم .

٣. الفشل في تغطية العلامة الموجودة على الجسم.

و في حالة حدوث أي خطأ من اخطاء الهبوط تخصم خمس درجات ثم يسمح للمختبر بأن يضع نفسه في المكان الصحيح فوق العلامة ليستمر في أداء الاختبار (يلي ذلك الثبات لمدة خمس ثوان ثم الوثب إلى العلامة التالية وهكذا).

ثانيا : أخطاء التوازن:-

إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن التي سيلي ذكرها قبل استكمال فترة الثبات المقررة (خمس ثواني) يخصم منه الدرجات الباقية بمعدل درجة عن كل ثانية:-

١. لمس أي جزء من الجسم للأرض بخلاف مشط القدم .

٢. تحريك القدم المرتكز عليها المختبر أثناء وضع التوازن .

وفي حالة حدوث أي خطأ من أخطاء التوازن كأن يختل توازنه فبعد تنفيذ العقوبة المحددة يعاد للوضع الصحيح ويستمر أداء الاختبار (يلي ذلك الوثب إلى العلامة التالية). (٥٥ : ٣٥٢ - ٣٥٣)

٢. اختبار الوقوف بالقدم (طولية) على العارضة :-



- الغرض من الاختبار :-

- قياس التوازن الثابت .

- الأدوات المستخدمة :-

- ساعة إيقاف .

- لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها

عشرون (٢٠) سنتيمترات وطولها ستون (٦٠) سنتيمترات

و سمكها ثلاثة (٣) سنتيمترات .

- مواصفات الأداء :-

- يقف المختبر فوق حافة العارضة بإحدى القدمين ، على أن

توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة ويضع

المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض .

- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض

بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة و يستمر الاتزان فوق العارضة أكبر

وقت ممكن ويؤدي نفس العمل بالقدم الأخرى .

- توجيهات :-

١. يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء .

٢. تكون اليدين ثابتا في الوسط أثناء تأديته الاختبار .

٣. نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار .

- التسجيل :-

يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة ،

وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء

الجسم. (٥٥ : ٣٤٤ - ٣٤٥)

مرفق (١٥) إختبارات الرشاقة العامة

١. إختبار الجري متعدد الجهات :-

الغرض من الإختبار :-

- قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة :-

- أربع كرات طبية .

- ساعة إيقاف .

- كرسي بدون ظهر .

مواصفات الأداء :-

- توضع الكرات الطبية كما هو موضح بالشكل .

- المسافة بين الكرات الأربعة و التي في الأطراف و الكرسي الذي في المنتصف ٤,٥ متر.

- المسافة بين خط البداية و أول كرة طبية متر واحد .

- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري من عند نقطة البداية متبعا خط السير الموضح في الشكل حتي يتجاوز خط النهاية من عند نقطة البداية و يحسب له الزمن الذي استغرقه في قطع هذه المسافة طبقا للمواصفات المطلوبة .

توجيهات :-

١. يجب اتباع خط السير أثناء الجري .

٢. أي مخالفة لخط السير المحدد يوقف الإختبار و يعاد مرة أخرى على المختبر بعد أن يحصل على الراحة الكافية .

٣. يجب عدم لمس الكرات الطبية أثناء الجري .

التسجيل :-

- يحسب الزمن الذي قطعه المختبر من بدء إشارة المحكم حتى تخطيه لخط النهاية على أن يكون قد اتبع خط السير المحدد في مواصفات الأداء.

(٥٥ : ٢٧٩ - ٢٨٠)

مرفق (١٦)

إختبارات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية الخاصة

١. اختبار مهارة اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوي زوكي) :-

الغرض من الاختبار:-

- قياس القوة المميزة بالسرعة .
- قياس السرعة الحركية .

زمن الاختبار :-

- ١٠ ثانية .

الأدوات و الأجهزة المساعدة :-

- وسادة اللكم " شاخص ثابت إن أمكن ذلك " .
- ساعة إيقاف لأقرب ١ / ١٠ من الثانية .
- جهاز مسجل مرئي " فيديو " .
- علامات إرشادية لاصقة .
- إستمارة تسجيل و جدول التقييم المهاري .

طريقة الأداء للأسلوب المهري خلال الاختبار :-

أولا : مرحلة الاستعداد للأداء :-

- يتخذ اللاعب أو اللاعبة وضع الاتزان الأمامي **Zenkutsu dachi** و يلاحظ أن اللاعب يأخذ الوضع الدفاعي و ذلك بإدارة الجذع و الكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم في وضعه الأصلي قبل تنفيذ الأداء زاوية ٤٥ درجة .
- يكون نظر اللاعب متجها للأمام بإتجاه المنافس " وسادة اللكم أو الشاخص الثابت " و يلاحظ أن قدم الإرتكاز الأمامية رؤوس أصابعها تتجه للأمام وللداخل قليلا مع ثني في مفصل الركبة الأمامية بحيث لا يبتعد مسقطها عن الإبهام لنفس قدم الإرتكاز الأمامية أكثر من ٢ سم ، بينما قدم الارتكاز الخلفية تمتد للخلف و يراعي أن عقبها يكون ملامس للأرض و في حالة إستقرار وثابت مع دوران رؤوس أصابع القدم للداخل بزواوية ٤٥ درجة .
- يوزع ثقل الجسم للاعب أو اللاعبة على القدمين بنسبة من ٦٠ % إلى ٧٠ % على قدم الارتكاز الأمامية بينما يوزع بنسبة من ٤٠ % إلى ٣٠ % على قدم الارتكاز الخلفية ويراعي أن الجذع يكون في وضع عموديا على الأرض ومنتصبا بدون أي إنحرافات ، كما أن المسافة الطويلة بين العقبين تتراوح ما بين



- ٩٥ إلى ١٠٠ سم المسافة العرضية بين القدمين تتراوح ما بين ٢٥ إلى ٣٠ سم أو بإتساع حوض اللاعب أو اللاعبة أيهما أفضل راحة و سهولة خلال الأداء.
- يصحح شكل الجسم للاعب أو اللاعبة قبل الأداء بشكل عام مع مراعاة لعدم إنحناء الكتفين للأمام أو سقوطها خلفا و كذلك ميل الجذع لأحد الجانبين .

ثانيا : مرحلة تنفيذ للأداء :-

- من مرحلة الاستعداد لتنفيذ الأداء للاعب أو اللاعبة متخذ وضع الإتزان الأمامي تمتد اليد الضاربة " غير المؤدية للإختبار " للأمام على إمتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجها لأسفل ، و توضع في نفس التوقيت قبضة اليد الضاربة " المؤدية للإختبار " بجانب الجذع و ملاصقة تماما له و فوق مفصل الحوض " فوق مستوى الحزام " مباشرة .
- يبدأ اللاعب بسحب اليد غير المؤدية للخلف مع دوران القبضة بعكس إتجاه عقرب الساعة ويستمر في ذلك لتستقر قبضة لليد غير المؤدية بجانب الجذع وملاصقة تماما له و فوق مفصل الحوض " فوق مستوى الحزام " مباشرة.
- يبدأ اللاعب أو اللاعبة بالتقدم للأمام من خلال دفع الحوض و ذلك كقوة دافعة تعمل على زيادة القوة للأسلوب المهاري و أثناء التقدم للأمام في إتجاه الهدف " وسادة اللكم " يتم نقل ٦٠ % من ثقل الجسم على القدم المتقدم بها و التي تعتبر قدم إرتكاز أمامية جديدة .
- أما اليد المؤدية للإختبار يقوم اللاعب أو اللاعبة بإمتدادها في مسار أمامي عموديا على الهدف " وسادة اللكم " و أداء اللكم بها في خط مستقيم مع ملاحظة أن قبضتها تدور أثناء التحرك في مسار دائري يتجه في إتجاه دوران عقرب الساعة ، وتصبح أصابع القبضة لحظة الإصطدام مع الهدف تشير لأسفل ، كما يلاحظ أن انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكتف فاليد و أخيرا القبضة المؤدية لتصل كصدمة قوية إلى الهدف فإن ذلك بمجمله يمثل وحدة واحدة يجب الإهتمام و التنويه عنه ليصل الأداء لأفضل فعالية له لحظة الإصطدام بالهدف .
- يبدأ اللاعب أو اللاعبة بسحب اليد المؤدية للإختبار مرة أخرى للخلف و كذلك القدم التي تقدم بها و يعتبر هذا حركة رجوعية لتستقر مرة أخرى فوق نقطة الاستعداد .
- يتم بدأ الأداء للاعب أو اللاعبة بعد سماع الإذن بذلك " إبدأ " كما يتوقف عن الأداء عند سماع الإذن بذلك " قف " .
- يستمر اللاعب أو اللاعبة في الأداء خلال الزمن المحدد لإختبار .

طريقة التقييم للأسلوب المهاري خلال الإختبار :-

- يتم تقييم الأداء من خلال مراعاة للمواصفات الفنية الميكانيكية للأداء الخاص بالأسلوب المهاري المنفذ .
- يبدأ الأسلوب المهاري قيد التقييم من نقطة الإستعداد لها و حتى لحظة الإصطدام بالهدف " وسادة اللكم " ثم العودة مرة أخرى لنقطة الإستعداد و هكذا يحسب الأداء الصحيح .
- لا يحسب الأداء للأسلوب المهاري صحيحا خلال الحالات الأتية :
 ١. إنتهاء الزمن المحدد لأداء الإختبار و الأسلوب المهاري قيد التقييم مازال في المسافة الواقعة بين نقطة الإنطلاق و الهدف أو العكس .
 ٢. عدم إصطدام الأسلوب المهاري بالهدف خلال تنفيذ الإختبار .
 ٣. إنقطاع أو تذبذب المسار الحركي لأداء الأسلوب المهاري أو الإختصار خلال تنفيذ الإختبار .
 ٤. عدم الإلتزام بالمواصفات الفنية الحركية للأداء .

التقييم النهائي :-

- يتم إحتساب عدد مرات الأداء الصحيحة للأسلوب المهاري المنفذ خلال الزمن المحدد والمقنن للإختبار. (٨ : ٦٦٧ - ٦٦٩)

٢. إختبار مهارة الركلة الأمامية (ماي جيرى) :- الغرض من الإختبار:-

- قياس القوة المميزة بالسرعة .
- قياس السرعة الحركية .

زمن الإختبار :-

- ١٠ ثانية .

الأدوات و الأجهزة المساعدة :-

- وسادة اللكم " شاخص ثابت إن أمكن ذلك " .
- ساعة إيقاف لأقرب ١ / ٠ امن الثانية .
- جهاز مسجل مرئي " فيديو " .
- علامات إرشادية لاصقة .
- إستمارة تسجيل و جدول التقييم المهاري .

طريقة الأداء للأسلوب المهري خلال الإختبار :-

أولا : مرحلة الاستعداد للأداء :-

- يتخذ اللاعب أو اللاعبة وضع الاتزان الأمامي **Zenkutsu dachi** و يلاحظ أن اللاعب يأخذ الوضع الدفاعي و ذلك بإدارة الجذع و الكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم في وضعه الأصلي قبل تنفيذ الأداء زاوية ٤٥ درجة .
- يكون نظر اللاعب متجها للأمام بإتجاه المنافس " وسادة اللكم أو الشاخص الثابت " و يلاحظ أن قدم الإرتكاز الأمامية رؤوس أصابعها تتجه للأمام وللداخل قليلا مع ثني في مفصل الركبة الأمامية بحيث لا يبتعد مسقطها عن الإبهام لنفس قدم الإرتكاز الأمامية أكثر من ٢ سم ، بينما قدم الارتكاز الخلفية تمدد للخلف و يراعي أن عقبها يكون ملامس للأرض و في حالة إستقرار وثابت مع دوران رؤوس أصابع القدم للداخل بزواوية ٤٥ درجة.
- يوزع ثقل الجسم للاعب أو اللاعبة على القدمين بنسبة من ٦٠ % إلى ٧٠ % على قدم الارتكاز الأمامية بينما يوزع بنسبة من ٤٠ % إلى ٣٠ % على قدم الارتكاز الخلفية ويراعي أن الجذع يكون في وضع عموديا على الأرض ومنتصبا بدون أي إنحرافات ، كما أن المسافة الطويلة بين العقبين تتراوح ما بين ٩٥ إلى ١٠٠ سم والمسافة العرضية بين القدمين تتراوح ما بين ٢٥ إلى ٣٠ سم أو بإتساع حوض اللاعب أو اللاعبة أيهما أفضل راحة و سهولة خلال الأداء .



- يصح شكل الجسم للاعب أو اللاعبه قبل الأداء بشكل عام مع مراعاة لعدم انحناء الكتفين للأمام أو سقوطها خلفا و كذلك ميل الجذع لأحد الجانبين .

ثانيا : مرحلة تنفيذ للأداء :-

- من مرحلة الإستعداد لتنفيذ الأداء و اللاعب أو اللاعبه متخذ وضع الإتزان الأمامي برفع ركلة القدم الراكلة " المؤدية للأداء خلال الإختبار " للأمام ولأعلى في إتجاه الهدف الثابت بحيث تكون الزاوية بين الجذع و عظم الفخذ قائمة ، وبين عظم الساق و مشط القدم تكون قائمة أيضا مع رفع أصابع مشط القدم للأعلى .
- قدم الإرتكاز تكون منثنية قليلا مما يساعد على الإتزان خلال الأداء للأسلوب المهاري ، كما يلاحظ أن أصابع قدم الإرتكاز تشير للأمام خلال و أثناء تنفيذ الأداء.

- يبدأ اللاعب في مد الركبة على كامل إمتدادها لتصبح زاوية مفصل الركبة ١٨٠ درجة أي أن عظم الساق و الفخذ يكونان على الاستقامة واحدة تقريبا ، ويراعي أنه عند الإصطدام بالهدف يتم الدفع بالحوض في حركة متابعة و ذلك في إتجاه الامام للقدم المؤدية .
- يبدأ اللاعب بسحب الركبة للقدم المؤدية للخلف بعد الإصطدام بالهدف في حركة رجوعية ثم متابعة نزولها خلفا للوصول لوضع الإتزان الأمامي الذي كان متخذه اللاعب قبل الأداء والذي يعتبر وضع الإستعداد للأداء مرة أخرى .
- يتم بدأ الأداء للاعب أو اللاعبه بعد سماع الإذن بذلك " إبدأ " كما يتوقف عن الأداء عند سماع الإذن بذلك " قف " .
- يستمر اللاعب أو اللاعبه في الأداء خلال الزمن المحدد لإختبار .

طريقة التقييم للأسلوب المهاري خلال الإختبار :-

- يتم تقييم الأداء من خلال مراعاة للمواصفات الفنية الميكانيكية للأداء الخاص بالأسلوب المهاري المنفذ .
- يبدأ الأسلوب المهاري قيد التقييم من نقطة الإستعداد لها و حتى لحظة الإصطدام بالهدف " وسادة اللكم " ثم العودة مرة أخرى لنقطة الإستعداد و هكذا يحسب الأداء الصحيح .
- لا يحسب الأداء للأسلوب المهاري صحيحا خلال الحالات الأتية :
 ١. إنتهاء الزمن المحدد لأداء الإختبار و الأسلوب المهاري قيد التقييم مازال في المسافة الواقعة بين نقطة الإنطلاق و الهدف أو العكس .
 ٢. عدم إصطدام الأسلوب المهاري بالهدف خلال تنفيذ الإختبار .

٣. إنقطاع أو تذبذب المسار الحركي لأداء الأسلوب المهاري أو الإختصار خلال تنفيذ الإختبار.

٤. عدم الإلتزام بالمواصفات الفنية الحركية للأداء .

التقييم النهائي :-

- يتم إحتساب عدد مرات الأداء الصحيحة للأسلوب المهاري المنفذ خلال الزمن المحدد والمقنن للإختبار. (٨ : ٦٧٩ - ٦٨٠)

مرفق (١٧) إختبارات المرونة الخاصة

١. اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية) :-

الغرض من الاختبار :-

- قياس المدى الحركي الذي يتحرك فيه مفصل الفخذ خلال أداء مهارة الركلة الأمامية.
- الأدوات المستخدمة :-



- جهاز عرض تليفزيوني ملون

- كاميرا تصوير تليفزيوني .

- أشرطة تسجيل تليفزيوني .

- دائرة كاملة مرسومة على الحائط الخلفي للمختبر نصف قطرها يساوي طول رجل اللاعب و مدرجة من صفر حتى ٣٦٠.

مواصفات الأداء :-

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الدائرة بحيث يكون جانب المختبر على نقطة الصفرة موازية لمماس الدائرة من الداخل وتثبيت الكاميرات في الوضع المناسب لتصوير الأداء .

- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بأداء مهارة (الركلة الأمامية) لأقصى ارتفاع يستطيع مفصل الفخذ الوصول إليه .

تعليمات الاختبار :-

- يسمح بفترة إحماء (حدود ٥ ق) لتهيئه مفصل الفخذ والعضلات العاملة في الاختبار .

- لا يبدأ الاختبار إلا بعد ضبط و إعداد أجهزة التصوير .

- لابد من شرح الاختبار و عمل نموذج له قبل تطبيقه على المختبرين .

- يبدأ المختبر تنفيذ الأداء بعد إعطائه إشارة البدء .

- يحاول المختبر أن يؤدي المهارة داخل الدائرة المرسومة على الحائط الخلفي .

- لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل أفضلهم .

طريقة التسجيل :-

- يتم عرض الأداء ببطء على جهاز العرض التليفزيوني ثم يتم تثبيت الكادر

الخاص بكل مختبر عند أقصى ارتفاع للرجل الضاربة بواسطة لوحة التحكم من

بعد و يتم تسجيل الزاوية المحصورة ما بين قدم الارتكاز والرجل الضاربة ويتم

طرح الدرجات المحصورة من الدرجة الكلية (١٨٠) درجة ويعبر ناتج الطرح

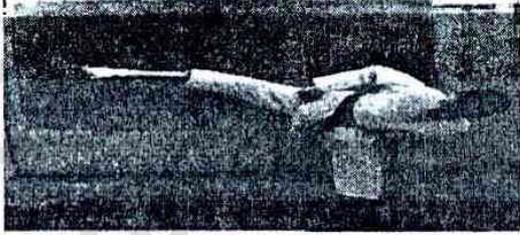
عن درجة المرونة الخاصة بالأداء والتي تعتبر ذات مستوى جيد كلما قل هذا

الناتج (٦٩ : ٢٠٠)

٢. اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية) :-

الغرض من الاختبار:-

- قياس المدى الحركي الذي يتحرك فيه مفصل الفخذ خلال أداء مهارة الركلة الأمامية.



الأدوات المستخدمة :-

- جهاز عرض تليفزيوني ملون .
- كاميرا تصوير تليفزيوني .
- أشرطة تسجيل تليفزيوني .

- دائرة كاملة مرسومة على الحائط الخلفي للمختبر نصف قطرها يساوي طول رجل اللاعب و مدرجة من صفر حتى ٣٦٠ .

مواصفات الأداء :-

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الدائرة بحيث يكون ظهر المختبر على نقطة الصفر وموازية لمماس الدائرة من الداخل و تثبتت الكاميرات في الوضع المناسب لتصوير الأداء .
- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بأداء مهارة (الركلة الجانبية) لأقصى ارتفاع يستطيع مفصل الفخذ الوصول إليه .

تعليمات الاختبار:-

- يسمح بفترة إحماء (حدود ٥ ق) لتهيئه مفصل الفخذ و العضلات العاملة في الاختبار .
- لا يبدأ الاختبار إلا بعد ضبط و إعداد أجهزة التصوير .
- لابد من شرح الاختبار و عمل نموذج له قبل تطبيقه على المختبرين .
- يبدأ المختبر تنفيذ الأداء بعد إعطائه إشارة البدء .
- يحاول المختبر أن يؤدي المهارة داخل الدائرة المرسومة على الحائط الخلفي .
- لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل أفضلهم .

طريقة التسجيل :-

- يتم عرض الأداء ببطء على جهاز العرض التليفزيوني ثم يتم تثبيت الكادر الخاص بكل مختبر عند أقصى ارتفاع للرجل الضاربة بواسطة لوحة التحكم من بعد و يتم تسجيل الزاوية المحصورة ما بين قدم الارتكاز و الرجل الضاربة ويتم طرح الدرجات المحصورة من الدرجة الكلية (١٨٠) درجة و يعبر ناتج الطرح عن درجة المرونة الخاصة بالأداء والتي تعتبر ذات مستوى جيد كلما قل هذا الناتج (٦٩ : ٢٠١)

مرفق (١٨)

إختبارات التوازن الخاصة

١. إختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية (ماي جيري) :-

• الغرض من الإختبار :-

- قياس القدرة على التوازن أثناء مهارة الركلة الأمامية على مقعد سويدي .

• الأدوات المستخدمة :-

- مقعد سويدي .

• وصف الأداء :-

١. يقف اللاعب على مقعد سويدي مع رفع ركبة الرجل

اليسرى عاليا و اليدين في الوسط .

٢. يقوم اللاعب بأداء الركلة في هذا الوضع مع عدم

نزول الرجل على الأرض و عدم تحريك رجل

الارتكاز .

٣. يقوم اللاعب بأداء الركلة بالرجل اليمنى ثم بالرجل

اليسرى .

• تعليمات الإختبار :-

١. يقوم اللاعب بأداء الركلة بطريقة صحيحة و سليمة .

٢. عدم نزول الرجل التي يقوم بأداء الركلة بها أثناء الأداء .

٣. عدم أخذ خطوات أو وثبات على رجل الارتكاز عند أداء الركلة بالرجل

الأخرى .

• حساب الدرجات :-

- تحتسب للاعب الركلات الصحيحة في حالة عدم اختلال التوازن مع مراعاة

التعليمات الخاصة بالإختبار. (من تصميم الباحثة)



٢. اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية (يوكو جيري):-



• الغرض من الاختبار :-

- قياس القدرة على التوازن أثناء مهارة الركلة الجانبية على مقعد سويدي .

• الأدوات المستخدمة :-

- مقعد سويدي .

• وصف الأداء :-

١. يقف اللاعب على مقعد سويدي مع رفع ركبة الرجل اليسرى عالياً و اليدين في الوسط .

٢. يقوم اللاعب بأداء الركلة في هذا الوضع مع عدم نزول الرجل على الأرض و عدم تحريك رجل الارتكاز .

٣. يقوم اللاعب بأداء الركلة بالرجل اليمنى ثم بالرجل اليسرى .

• تعليمات الاختبار :-

١. يقوم اللاعب بأداء الركلة بطريقة صحيحة و سليمة .

٢. عدم نزول الرجل التي يقوم بأداء الركلة بها أثناء الأداء .

٣. عدم أخذ خطوات أو وثبات على رجل الارتكاز عند أداء الركلة بالرجل الأخرى .

• حساب الدرجات :-

- تحتسب للاعب الركلات الصحيحة في حالة عدم اختلال التوازن مع مراعاة التعليمات الخاصة بالاختبار. (من تصميم الباحثة)

مرفق (١٩)

إختبارات الرشاقة الخاصة

١. إختبار الرشاقة الخاصة (أداء جملة حركية من المهارات في جميع الاتجاهات):-

الغرض من الإختبار:-

- قياس الرشاقة الخاصة عن طريق أداء جملة حركية من المهارات في جميع الاتجاهات .

الأدوات المستخدمة :-

- منطقة مستوية و مسطحة .

- ساعة إيقاف .

- صافرة .

وصف الأداء :-

- يقف اللاعب في وضع الاستعداد (يووي) ثم يبدأ في أداء مهارة (جيدان براي) للأمام باليد اليسرى ثم اليمنى ثم اليسرى ثم اليمنى ثم الدوران للخارج و الارتكاز على الرجل اليسرى و أداء مهارة (شوتو أوكي) باليد اليسرى ثم اليمنى ثم اليسرى ثم اليمنى ثم الدوران للجانب الأيسر و الارتكاز على الرجل اليسرى و أداء مهارة (أوتشي أوكي) باليد اليسرى ثم اليمنى ثم الدوران للجانب الأيمن و الارتكاز على الرجل اليسرى و أداء المهارة باليد اليمنى ثم اليسرى ثم التقدم بالرجل اليمنى للأمام و أداء مهارة (سوتو أوكي) باليد اليمنى ثم اليسرى ثم اليمنى ثم اليسرى ثم الدوران للخلف و الارتكاز على الرجل اليمنى و أداء مهارة (ماي جيرى بالرجل اليسرى و جياكي زوكي باليد اليمنى) ثم بالرجل اليمنى واليد اليسرى ثم بالرجل اليسرى و اليد اليمنى ثم بالرجل اليمنى و اليد اليسرى ثم الدوران للجانب الأيسر و الارتكاز على الرجل اليسرى و أداء مهارة (أجي أوكي) باليد اليسرى ثم للزاوية باليد اليمنى ثم الدوران للجانب الأيمن و الارتكاز على الرجل اليسرى و أداء المهارة باليد اليمنى ثم في الزاوية باليد اليسرى .

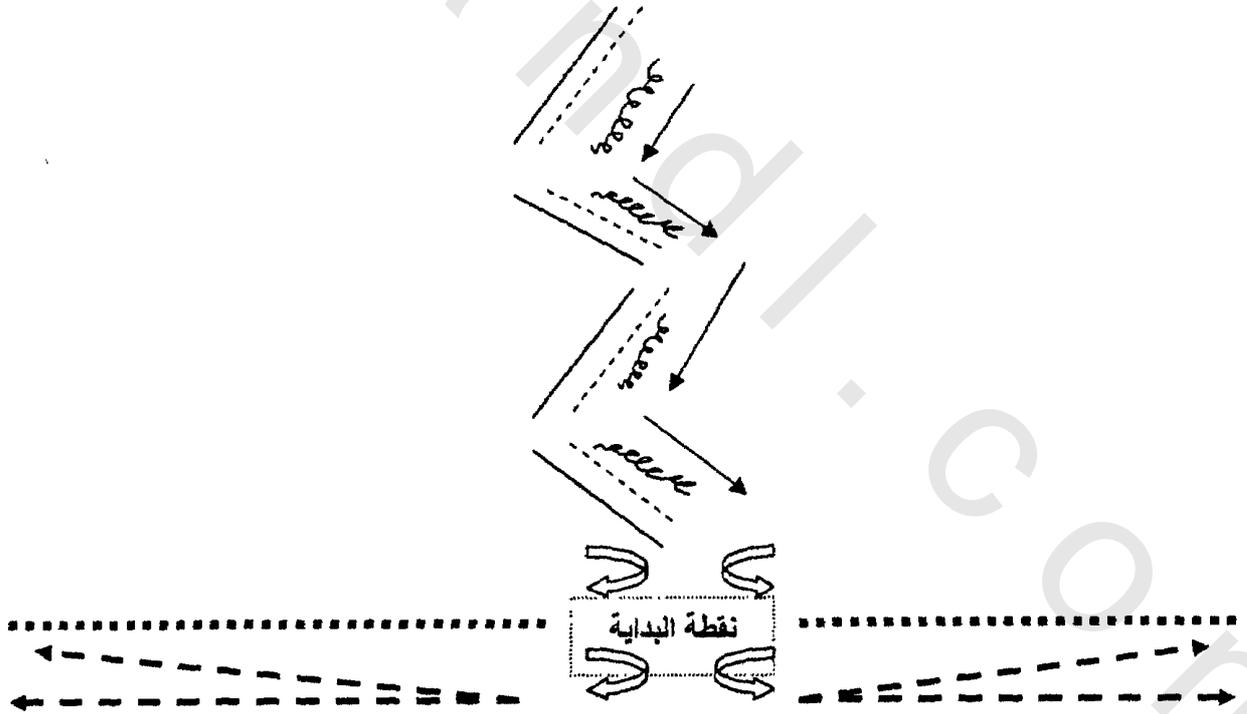
تعليمات الإختبار:-

- يقف المختبر في وضع الاستعداد (يووي) من منطقة البدء .
- يبدأ المختبر في أداء الجملة منذ انطلاق سماع الصافرة .
- يجب أن تؤدى المهارات بطريقة صحيحة و سليمة و في مدى واسع .
- يعطى للمختبر فرصة لأداء محاولتين تجريبيتين قبل البدء بالإختبار .

حساب الدرجات :-

- يحتسب الزمن الإجمالي لأداء الجملة ككل من نقطة البداية و حتى الرجوع لنقطة البدء أيضا.

شوتو أوكي	جيدان براي	—————
سوتو أوكي	~~~~~	أوتشي أوكي
أجي أوكي	← - - -	ماي جيرى + كياجي زوكي	← ———
		دوران	↪



(من تصميم الباحثة)

ملحق (٢٠)

البرنامج التدريبي

أ – تمرينات حرة :-

١. (الوقوف) الجري حول بساط الكاراتيه .
٢. (الوقوف) خطوات جانبية حول البساط و الظهر للداخل .
٣. (الوقوف) خطوات جانبية حول البساط و الظهر للخارج .
٤. (الوقوف) خطوات جانبية حول البساط و الظهر مرة للخارج و مرة للداخل .
٥. (الوقوف) الجري حول البساط و الظهر للخلف .
٦. (الوقوف) الجري حول البساط مع ملامسة الكعبين لليدين خلفا .
٧. (الوقوف) تبادل القفز على القدمين مع تبادل مرجحة اليدين لأعلى و لأسفل .
٨. (الوقوف) الجري حتى نهاية البساط ثم الرجوع بالظهر إلى نقطة البداية .
٩. (الوقوف) الجري حتى منتصف الملعب و الرجوع إلى نقطة البداية ثم الجري حتى نهاية الملعب ثم الرجوع بالظهر إلى نقطة البداية .
١٠. (الوقوف) الوثب بالقدمين معا لأبعد مسافة ممكنة للأمام .
١١. (الوقوف) الوثب بالقدمين معا لأبعد مسافة ممكنة للأمام ثم الرجوع خلفا بالظهر .
١٢. (الوقوف) الوثب بالقدمين معا لأبعد مسافة ممكنة للأمام و الرجوع مع الوثب للخلف .
١٣. (الوقوف) الحجل على قدم واحدة لأبعد مسافة ممكنة للأمام .
١٤. (الوقوف) الحجل على قدم واحدة لأبعد مسافة ممكنة للأمام ثم الرجوع للخلف بالظهر .
١٥. (الوقوف) الوثب لأعلى في المكان و الرجلين مضمومتين .
١٦. (وقوف) الحجل على قدم واحدة في المكان .
١٧. (انبطاح مائل) تبادل فرد و ثني الرجلين .
١٨. (انبطاح مائل) تبادل فرد و ثني الرجلين معا أماما و خلفا .
١٩. (انبطاح مائل) ثني و فرد الذراعين .
٢٠. (انبطاح مائل) فتح و غلق الرجلين .
٢١. (الإقعاء) الوثب لأعلى على اليدين في هذا الوضع .
٢٢. (الإقعاء) الوثب للأمام في هذا الوضع .
٢٣. (الإقعاء) الوثب للأمام في هذا الوضع ثم الدوان ثم الوثب للخلف ثم الدوران للأمام مرة أخرى و هكذا .
٢٤. (الإقعاء) المشي للأمام في هذا الوضع .

- ٢٥ . (وقوف على أربع) المشي للأمام على اليدين لأبعد مسافة و الرجوع مرة أخرى في هذا الوضع
- ٢٦ . (نصف الجثو) تبادل وضع الرجلين للأمام .
- ٢٧ . (جثو أفقي) الوثب من فوق الزميل .
- ٢٨ . (الوقوف) التمرين الرباعي .
- ٢٩ . (الوقوف . نصفاً) نطة الانجليز .
- ٣٠ . (رقود) رفع الرجلين عالياً وخفضهما مع عدم ملامسة الرجلين للأرض .
- ٣١ . (رقود) رفع الجذع عالياً .
- ٣٢ . (رقود) رفع الرجلين و الجذع عالياً .
- ٣٣ . (رقود) تبادل رفع الرجلين عالياً .
- ٣٤ . (رقود) فرد و ثني الرجلين معاً للأمام مع عدم ملامسة الرجلين للأرض .
- ٣٥ . (رقود) دوران الرجلين معاً للداخل و للخارج مع عدم ملامسة الرجلين للأرض .
- ٣٦ . (رقود القرفصاء) رفع الجذع عالياً .
- ٣٧ . (رقود) رفع الجذع مع ثني الرجلين و ضمهما للمس الصدر .
- ٣٨ . (وقوف) الصعود على حبل لأعلى و الهبوط بنفس الطريقة .

ب - تمارين المرونة العامة :-

- ٣٩ . (وقوف . تشبيك الأيدي عالياً) ضغط المنكبين للخلف .
- ٤٠ . (وقوف . تشبيك الأيدي خلفاً) ضغط المنكبين للخلف .
- ٤١ . (وقوف . فتحة) ضغط المنكبين لأسفل .
- ٤٢ . (وقوف فتحة : الذراعان أماماً) ثني و فرد الركبتين .
- ٤٣ . (الطعن أماماً) الضغط لأسفل .
- ٤٤ . (الطعن خلفاً) الضغط لأسفل .
- ٤٥ . (الطعن أماماً سند القدم الخلفية على مشط القدم) الضغط لأسفل .
- ٤٦ . (الطعن خلفاً سند القدم الخلفية على مشط القدم) الضغط لأسفل .
- ٤٧ . (وقوف) رفع ركبة الرجل و ضغطها على الصدر .
- ٤٨ . (وقوف) ثني القدم جانباً و مسك مشط القدم مع الثبات .
- ٤٩ . (وقوف) ثني القدم خلفاً مع الثبات .
- ٥٠ . (وقوف) رفع الرجل عالياً لأعلى أماماً .
- ٥١ . (وقوف) رفع الرجل عالياً لأعلى جانباً .
- ٥٢ . (وقوف) تبادل مرجحة إحدى الرجلين أماماً عالياً ثم خلفاً ثم الأخرى .
- ٥٣ . (وقوف) تبادل مرجحة إحدى الرجلين داخلًا جانباً عالياً ثم الأخرى .

- ٥٤ . (وقوف) دوران مفصل الفخذ للخارج .
- ٥٥ . (وقوف) دوران مفصل الفخذ للداخل .
- ٥٦ . (وقوف . تشبيك الأيدي عاليا) رفع الجسم على مشط القدم لأعلى .
- ٥٧ . (وقوف . فتحا) دوران الجذع للجانبين .
- ٥٨ . (وقوف . فتحا) تبادل ثني الجذع أماما أسفل و مد الجذع خلفا .
- ٥٩ . (وقوف . فتحا) ضغط الجذع لأسفل و للداخل .
- ٦٠ . (وقوف . فتحا) ثني الجذع للجانبين .
- ٦١ . (وقوف) دوران الذراعان للأمام .
- ٦٢ . (وقوف) دوران الذراعين للخلف .
- ٦٣ . (وقوف) تبادل رفع و خفض الذراعين .
- ٦٤ . (وقوف . فتحا) ثني الذراع خلف الرقبة و الضغط باليد الأخرى على الكوع .
- ٦٥ . (وقوف . فتحا) الضغط بالكوعين للخلف .
- ٦٦ . (انبطاح . تشبيك الذراعين خلف الظهر) رفع الجذع .
- ٦٧ . (انبطاح . تشبيك الذراعين خلف الرأس) رفع الجذع .
- ٦٨ . (انبطاح . الذراعين عاليا) رفع الجذع مع رفع الرجلين خلفا .
- ٦٩ . (وقوف فتحا أماما) تباعد القدمين لأقصى مدى .
- ٧٠ . (وقوف فتحا جانبا) تباعد القدمين لأقصى مدى .
- ٧١ . (جلوس طويل) الضغط للأمام و لأسفل على الرجلين .
- ٧٢ . (جلوس طويل . فتحا) الضغط للأمام لأبعد مسافة .
- ٧٣ . (جلوس حواجز) الضغط على الرجل المفرودة أماما .
- ٧٤ . (جلوس حواجز) الدوران للجانبين .
- ٧٥ . (جلوس تربيعة) تلامس مشطي القدمين و دخولهما للحوض .
- ٧٦ . (رقود القرفصاء) لف الوسط للجانبين .
- ٧٧ . (وقوف) ثني الجذع للخلف و محاولة لمس العقبين .

ج - تمرينات باستخدام المقعد السويدي :-

- ٧٨ . (وقوف) الصعود بالقدمين معا على المقعد السويدي ثم الهبوط .
- ٧٩ . (وقوف) الصعود بالقدمين معا و الظهر مواجه للمقعد ثم الهبوط .
- ٨٠ . (وقوف) الصعود بالقدمين معا على المقعد و الهبوط على الجانب الآخر و يكرر .
- ٨١ . (وقوف) الصعود بأحدى القدمين تتبعها الأخرى ثم الهبوط بالأولى و تتبعها الثانية
- ٨٢ . (وقوف . جنب) الصعود بالقدمين معا ثم الهبوط .

- ٨٣ . (وقوف . جنب) الصعود للمرور للجانب الآخر ثم الهبوط و يكرر .
- ٨٤ . (وقوف . فتحا) المقعد وسط القدمين الصعود و ضم القدمين على المقعد والنزول فتحا و يكرر .
- ٨٥ . (انبطاح مائل) فرد و ثني الذراعين على المقعد .
- ٨٦ . (انبطاح مائل . الرجلين على المقعد) فرد و ثني الذراعين .
- ٨٧ . (جلوس نهاية المقعد) فرد و ثني الرجلين للأمام .
- ٨٨ . (جلوس طويل . رفع الرجلين على المقعد) رفع الوسط و السند على اليدين .
- ٨٩ . (رقود . رفع الرجلين على المقعد) رفع الجذع عاليا مع رفع اليدين أماما .
- تؤدي هذه التمرينات مع ربط أوتال في الرجلين و اليدين .

د – تمرينات بالأتقال :

- ٩٠ . (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة .
- ٩١ . (وقوف) الجري في المكان .
- ٩٢ . (وقوف) الوثب مع رفع الركبتين عاليا .
- ٩٣ . (وقوف) الحجل على قدم واحدة .
- ٩٤ . (وقوف) الوثب على كرسي و المرور من فوقه .
- ٩٥ . (رقود) رفع الرجلين عاليا و خفضهما مع عدم ملامسة الرجلين للأرض .
- ٩٦ . (رقود) رفع الجذع و الرجلين عاليا .
- ٩٧ . (رقود) تبادل فرد و ثني الرجلين مع عدم ملامسة الرجلين للأرض .
- ٩٨ . (رقود) دوران الرجلين للداخل و للخارج مع عدم ملامسة الرجلين للأرض .
- ٩٩ . (التعلق على العقلة) رفع الرجلين لأعلى .
- ١٠٠ . (التعلق على العقلة) فرد و ثني الذراعين .

ه – تمرينات الاستيك المطاط :-

- ١٠١ . (رقود على المقعد السويدي) مسك الاستيك من كلا الطرفين باليدين مع فرد الذراعين لأعلى .
- ١٠٢ . (وقوف) أحد طرفي الاستيك تحت الأرجل و مجاورة فرد الذراعين لأعلى .
- ١٠٣ . (جلوس طويل) تثبيت الاستيك في الرجلين و مسك الطرف الآخر في اليدين مع شد الاستيك للذراعين للخلف .
- ١٠٤ . (جلوس طويل) تثبيت الاستيك في السلم المتدرج و مسك الطرف الآخر باليدين مع شد الذراعين للاستيك للوصول للوقوف .
- ١٠٥ . (وقوف . الظهر مواجه للسالم المتدرجة) تثبيت الاستيك في السلم المتدرج فرد الذراعين للأمام .
- ١٠٦ . (وقوف . الظهر مواجه للسالم المتدرجة) تثبيت الاستيك عاليا مع شد الاستيك بالذراعين لأسفل .

١٠٧. (جلوس طويل و الرجلين منثنيتين و الظهر مواجه للسلام المتدرجة) تثبيت أحد طرفي الاستيك في السلام و الآخر في الرجلين ويتم فرد و ثني الرجلين .
١٠٨. (جلوس طويل و الرجلين منثنيتين و الظهر مواجه للسلام المتدرجة) تثبيت أحد طرفي الاستيك في السلام و الآخر في الرجلين و يتم رفع و خفض الرجلين و هما مفردتان .
١٠٩. (الجنو أفقيا . الوجه مواجه للسلام المتدرجة) تثبيت أحد طرفي الاستيك في السلام و الآخر في إحدى الرجلين منثنيتين و يتم فرد الرجل للخلف و ثنيها مرة أخرى .
١١٠. (جلوس طويل . رفع الجذع) تثبيت أحد طرفي الاستيك في السلام المتدرجة و مسك كل طرف بالذراعين مع تبادل فرد و ثني الذراعين .
١١١. (رقود على مقعد سويدي من مسافة مناسبة) تثبيت أحد طرفي الاستيك في السلام المتدرجة و مسك كل طرف بالذراعين مع شد الاستيك و فرد الذراعين لأسفل .
١١٢. (انبطاح على مقعد سويدي من مسافة مناسبة) الوجه مواجه للسلام المتدرجة تثبيت أحد طرفي الاستيك في السلام المتدرجة و مسك كل طرف بالذراعين مع شد الاستيك و فرد الذراعين لأسفل .
١١٣. (وقوف السند على كرسي) تثبيت أحد طرفي الاستيك في السلام المتدرجة و الطرف الآخر في الرجل الحرة محاولة رفع الرجل لأعلى .
١١٤. (رقود . أمام السلام المتدرجة . رفع الرجلين على السلام المتدرجة) تثبيت الاستيك المطاط في كل رجل تبادل رفع الرجلين .
١١٥. (رقود على البطن) الوجه مواجه للسلام المتدرجة و ثني الركبتين و تثبيت أحد طرفي الاستيك في السلام و الآخر في الرجلين محاولة فرد الرجلين للخلف:
١١٦. (وقوف . فتحا) تثبيت الاستيك المطاط في الحزام و الآخر في الحائط الجري للأمام بالاستيك و الرجوع مرة أخرى .
١١٧. (وقوف . ظهر الزميل مواجه لظهر الزميل الآخر) تثبيت الاستيك المطاط في حزام كل لاعب الجري للأمام لأقصى مسافة و الرجوع لنقطة البدء مرة أخرى .
١١٨. (وقوف . مواجه الزميل) مسك كل طرف من الاستيك المطاط في كل يد الجري للخلف مع شد طرفي الاستيك للخلف .
١١٩. (وقوف) تثبيت الاستيك المطاط في الحزام و يممسك الزميل الطرف الأخر من الاستيك و محاولة الزميل التثبيت فيه الاستيك المشي للأمام .

و - تمرينات الزميل :-

١٢٠. (رقود . ثني الركبتين . سند جسم الزميل على القدمين) فرد و ثني الرجلين .
١٢١. (رقود . ثني الرجلين . سند يدين الزميلين على بعضهما) ثني و فرد الذراعين للزميل الواقف .
١٢٢. (وقوف . الظهر مواجه . تشبيك الذراعين جانبا مع الزميل) ثني الركبتين كاملا .

١٢٣. (وقوف . الظهر مواجه . تشبيك الذراعين جانباً مع الزميل) رفع الزميل لأعلى على الظهر .
١٢٤. (وقوف . الظهر مواجه . تشبيك الذراعين جانباً مع الزميل) رفع الزميل لأعلى على الظهر
والمشي به للأمام و الرجوع به أيضا .

١٢٥. (وقوف . الظهر مواجه) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب عاليا مع رفع الذراعين جانباً.
١٢٦. (وقوف . الظهر مواجه) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب عاليا مع رفع الذراعين والرجلين
للأمام .

ز – تمرينات قوة مميزة بالسرعة عامة :-

١٢٧. (وقوف) الوثب لأعلى على مشطي القدمين لمدة ١٥ ث .
١٢٨. (وقوف) الجري في المكان لمدة ١٥ ث .
١٢٩. (وقوف) الضغط من أسفل لأعلى لمدة ١٥ ث بأقصى سرعة .
١٣٠. (وقوف . الرجل أماما) المشي أماما مع تبادل رفع الركبتين .
١٣١. (وقوف) الوثب مع فتح و غلق الرجلين في الهواء لمدة ١٥ ث .
١٣٢. (وقوف خارج الدائرة) تبادل الوثب داخل و خارج الدائرة مع ثني الركبتين و محاولة لمس
العقبين.

١٣٣. (جلوس طويل أمام حائط) مسك كرة و قذفها على الحائط ثم الرقود ثم رفع الجذع و مسك الكرة
مرة أخرى .

١٣٤. (رقود على الظهر مع فتح الرجلين مع مواجه الزميل) مسك الكرة و تبديلها مع الزميل من وضع
الجلوس الطويل و تبديلها مع الظهر .

ن – تمرينات التوازن العامة :-

١٣٥. (وقوف) رفع الرجل اليمنى خلفا مع الثبات ١٠ ث .
١٣٦. (وقوف) رفع الرجل اليسرى خلفا مع الثبات ١٠ ث .
١٣٧. (وقوف) رفع الرجل اليمنى أماما مع الثبات ١٠ ث .
١٣٨. (وقوف) رفع الرجل اليسرى أماما مع الثبات ١٠ ث .
١٣٩. (وقوف) رفع الرجل اليمنى جانباً مع الثبات ١٠ ث .
١٤٠. (وقوف) رفع الرجل اليسرى جانباً مع الثبات ١٠ ث .
١٤١. (الإقعاء) المشي للأمام على خط مستقيم مرسوم على الأرض .
١٤٢. (الإقعاء) رفع الرجل اليمنى أماما و الذراعين جانباً .
١٤٣. (الإقعاء) رفع الرجل اليسرى أماما و الذراعين جانباً .
١٤٤. (وقوف) النزول للأمام طعن على مقعد سويدي .
١٤٥. (وقوف) النزول في وضع الارتكاز الخلفي على مقعد سويدي .

١٤٦. (وقوف) المشي للأمام على الأمشاط على خط مستقيم .
 ١٤٧. (وقوف) المشي للخلف على الأمشاط على خط مستقيم .
 ١٤٨. (وقوف) المشي للأمام على الأمشاط على مقعد سويدي .
 ١٤٩. (وقوف) المشي للخلف على الأمشاط على مقعد سويدي .

ي – تمرينات الرشاقة العامة :-

١٥٠. (وقوف) الجري جزاجي بين الأقماع ذهابا و إيابا .
 ١٥١. (وقوف) الجري جزاجي بين الأقماع و الرجوع بالجري ظهرا .
 ١٥٢. (وقوف) الحجل جزاجي بين الأقماع ذهابا و إيابا .
 ١٥٣. (وقوف) الوثب جزاجي بين الأقماع ذهابا و إيابا .
 ١٥٤. (وقوف) الجري جزاجي بين الأقماع ثم الصعود لأعلى مسافة على الحائط والرجوع جري مرة أخرى .
 ١٥٥. (وقوف . مواجه الصندوق) الجري أماما للتعديه من فوق الصندوق .
 ١٥٦. (وقوف) الجري أماما على شكل حرف X بين الأقماع .
 ١٥٧. (وقوف) الجري حول الملعب مع عمل دوائر حول الجسم يمينا و يسارا .
 ١٥٨. (وقوف) الوثب في المكان مع عمل دورة حول الجسم .
 ١٥٩. (وقوف) الوثب في المكان مع فتح و غلق الرجلين للجانبين .
 ١٦٠. (وقوف) الوثب في المكان مع تبادل فتح و غلق الرجلين للأمام و للخلف .
 ١٦١. (وقوف) الوثب للجانبين و الرجلين مضمومتين .
 ١٦٢. (وقوف) الوثب للأمام و للخلف و الرجلين مضمومتين .
 ١٦٣. (وقوف) الوثب في المكان مع رفع الركبتين لأعلى و للأمام .
 ١٦٤. (وقوف) الوثب في المكان مع رفع الرجلين للخلف .
 ١٦٥. (رقود مائل) خفض المقعدة أسفل مع رفع الذراعين ثم لف الجسم للانبطاح مع رفع الرجلين عاليا خلفا و تقوس الجذع خلفا .
 ١٦٦. (وقوف) الوثب أماما بالقدمين للهبوط على الأرض ثم الوثب عاليا للدوران بزاوية ١٨٠ درجة .
 ١٦٧. (وقوف) الوثب أماما بالقدمين للهبوط على الأرض ثم الوثب عاليا للدوران بزاوية ٣٦٠ درجة .
 ١٦٨. (وقوف . تا . الظهر مواجه الحائط . حمل كرة باليدين) ثني الجذع أه اما أسفل ورمي الكرة من أعلى الرأس على الحائط و اللف نصف لفة و التقاطها بعد ارتدادها .

تمارين الإعداد البدني الخاص

أولاً : تمرينات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية :-

أولاً : تمرينات مهارة الجيدان براي :-

١. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء باليمين للأمام .
٢. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء بالشمال للأمام .
٣. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء بالتبادل للأمام .
٤. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء للجانب الأيمن .
٥. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء للجانب الأيسر .
٦. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء بالتبادل للجانبين .
٧. (يووي - زينكوتسو داتشي) التحرك للأمام مع الثبات ١٠ ثواني .
٨. (يووي - زينكوتسو داتشي) التحرك للخلف مع الثبات ١٠ ثواني .
٩. (يووي) أداء مهارة جيدان براي من وضع زينكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى باليمين .
١٠. (يووي) أداء مهارة جيدان براي من وضع زينكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى باليسار .
١١. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة جيدان براي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليمين .
١٢. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة جيدان براي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليسار .
١٣. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة جيدان براي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام بالتبادل .
١٤. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة جيدان براي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيمن .
١٥. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة جيدان براي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيسر .
١٦. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة جيدان براي في وضع زينكوتسوداتشي للجانبين بالتبادل .
١٧. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة جيدان براي باليمين .
١٨. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة جيدان براي بالشمال .
١٩. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة جيدان براي بالتبادل .
٢٠. (من وضع الإقعاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة جيدان براي باليمين .

٢١. (من وضع الإقعاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة جيدان براي بالشمال .
٢٢. (من وضع الإقعاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة جيدان براي بالتبادل .
٢٣. (وقوف) الرجل اليمنى للأمام و اليسرى للخلف الوثب عاليا مع تبادل الرجلين أماما وخلفا في الهواء قبل النزول على الأرض ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي لأداء مهارة جيدان براي باليمين .
٢٤. (وقوف) الرجل اليسرى للأمام و اليسرى للخلف الوثب عاليا مع تبادل الرجلين أماما وخلفا في الهواء قبل النزول على الأرض ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي لأداء مهارة جيدان براي باليسرى .
٢٥. (يووي – زينكوتسو داتشي) التقدم للأمام باستمرار ثم الرجوع للخلف .

ثانيا : تمرينات مهارة أوي زوكي :-

١. (كيباداتشي) أداء المهارة باليد اليمنى .
٢. (كيباداتشي) أداء المهارة باليد اليسرى .
٣. (كيباداتشي) أداء المهارة باليدين بالتبادل .
٤. (يووي – زينكوتسو داتشي) أداء مهارة أوي زوكي للأمام باليمين ثم الرجوع في وضع جيدان براي .
٥. (يووي – زينكوتسو داتشي) أداء مهارة أوي زوكي للأمام باليسار ثم الرجوع في وضع جيدان براي .
٦. (يووي – زينكوتسو داتشي) أداء مهارة أوي زوكي للأمام بالتبادل ثم الرجوع في وضع جيدان براي .
٧. (يووي – زينكوتسو داتشي) التحرك للأمام مع الثبات ١٠ ثواني باليمين .
٨. (يووي – زينكوتسو داتشي) التحرك للأمام مع الثبات ١٠ ثواني بالشمال .
٩. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أوي زوكي في وضع زينكوتسوداتشى للأمام باليمين .
١٠. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أوي زوكي في وضع زينكوتسوداتشى للأمام باليسار .
١١. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أوي زوكي في وضع زينكوتسوداتشى للأمام بالتبادل .
١٢. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أوي زوكي في وضع زينكوتسوداتشى للجانب الأيمن .
١٣. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أوي زوكي في وضع زينكوتسوداتشى للجانب الأيسر .
١٤. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أوي زوكي في وضع زينكوتسوداتشى للجانبين بالتبادل .
١٥. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أوي زوكي باليمين .

١٦. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي مع أداء مهارة أوي زوكي بالشمال .
١٧. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي مع أداء مهارة أوي زوكي بالتبادل .
١٨. (من وضع الإلقاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي مع أداء مهارة أوي زوكي باليمين .
١٩. (من وضع الإلقاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي مع أداء مهارة أوي زوكي بالشمال .
٢٠. (من وضع الإلقاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي مع أداء مهارة أوي زوكي بالتبادل .
٢١. (وقوف) الرجل اليمنى للأمام و اليسرى للخلف الوثب عاليا مع تبادل الرجلين أماما وخلفا في الهواء قبل النزول على الأرض ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي لأداء مهارة أوي زوكي باليمين .
٢٢. (وقوف) الرجل اليسرى للأمام و اليمنى للخلف الوثب عاليا مع تبادل الرجلين أماما وخلفا في الهواء قبل النزول على الأرض ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي لأداء مهارة أوي زوكي باليسرى .
٢٣. (يووي - زينكوتسو داتشي) التقدم للأمام باستمرار ثم الرجوع للخلف .

ثالثا : مهارة أجي أوكي :-

١. (كيباداتشي) أداء المهارة باليد اليمنى .
٢. (كيباداتشي) أداء المهارة باليد اليسرى .
٣. (كيباداتشي) أداء المهارة باليدين بالتبادل .
٤. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء باليمين للأمام .
٥. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء بالشمال للأمام .
٦. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء بالتبادل للأمام .
٧. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء للجانب الأيمن .
٨. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء للجانب الأيسر .
٩. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء بالتبادل للجانبين .
١٠. (يووي - زينكوتسو داتشي) التحرك للأمام مع الثبات ١٠ ثواني .
١١. (يووي - زينكوتسو داتشي) التحرك للخلف مع الثبات ١٠ ثواني .

١٢. (يووي) أداء مهارة أجي أوكي من وضع زينكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى باليمين .
١٣. (يووي) أداء مهارة أجي أوكي من وضع زينكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى باليسار .
١٤. (يووي) أداء مهارة أجي أوكي من وضع زينكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى بالتبادل .
١٥. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أجي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليمين .
١٦. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أجي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليسار .
١٧. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أجي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام بالتبادل .
١٨. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أجي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيمن .
١٩. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أجي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيسر .
٢٠. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أجي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانبين بالتبادل .
٢١. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أجي أوكي باليمين .
٢٢. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أجي أوكي بالشمال .
٢٣. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أجي أوكي بالتبادل .
٢٤. (من وضع الإقعاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أجي أوكي باليمين .
٢٥. (من وضع الإقعاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أجي أوكي بالشمال .
٢٦. (من وضع الإقعاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أجي أوكي بالتبادل .
٢٧. (وقوف) الرجل اليمنى للأمام و اليسرى للخلف الوثب عاليًا مع تبادل الرجلين أمامًا وخلفًا في الهواء قبل النزول على الأرض ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي لأداء مهارة أجي أوكي باليمين .
٢٨. (وقوف) الرجل اليسرى للأمام و اليسرى للخلف الوثب عاليًا مع تبادل الرجلين أمامًا وخلفًا في الهواء قبل النزول على الأرض ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي لأداء مهارة أجي أوكي باليسرى .
٢٩. (يووي - زينكوتسو داتشي) التقدم للأمام باستمرار ثم الرجوع للخلف .

رابعاً : تمارينات مهارة سوتو أوكي :-

١. (كيباداتشي) أداء المهارة باليد اليمنى .
٢. (كيباداتشي) أداء المهارة باليد اليسرى .
٣. (كيباداتشي) أداء المهارة باليدين بالتبادل .
٤. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء باليمين للأمام .
٥. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء بالشمال للأمام .
٦. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء بالتبادل للأمام .
٧. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء للجانب الأيمن .
٨. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء للجانب الأيسر .
٩. (يووي - زينكوتسو داتشي) الأداء بالتبادل للجانبين .
١٠. (يووي - زينكوتسو داتشي) التحرك للأمام مع الثبات ١٠ ثواني .
١١. (يووي - زينكوتسو داتشي) التحرك للخلف مع الثبات ١٠ ثواني .
١٢. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي من وضع زينكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى باليمين .
١٣. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي من وضع زينكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى باليسار .
١٤. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي من وضع زينكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى بالتبادل .
١٥. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة سوتو أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليمين .
١٦. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة سوتو أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليسار .
١٧. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة سوتو أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام بالتبادل .
١٨. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة سوتو أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيمن .
١٩. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة سوتو أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيسر .
٢٠. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة سوتو أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانبين بالتبادل .
٢١. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة سوتو أوكي باليمين .
٢٢. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة سوتو أوكي بالشمال .
٢٣. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة سوتو أوكي بالتبادل .

٢٤. (من وضع الإلقاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي مع أداء مهارة سوتو أوكي باليمين .
٢٥. (من وضع الإلقاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي مع أداء مهارة سوتو أوكي بالشمال .
٢٦. (من وضع الإلقاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي مع أداء مهارة سوتو أوكي بالتبادل .
٢٧. (وقوف) الرجل اليمنى للأمام و اليسرى للخلف الوثب عاليا مع تبادل الرجلين أماما وخلفا في الهواء قبل النزول على الأرض ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي لأداء مهارة سوتو أوكي باليمين .
٢٨. (وقوف) الرجل اليسرى للأمام و اليسرى للخلف الوثب عاليا مع تبادل الرجلين أماما وخلفا في الهواء قبل النزول على الأرض ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي لأداء مهارة سوتو أوكي باليسرى .
٢٩. (يووي – زينكوتسو داتشي) التقدّم للأمام باستمرار ثم الرجوع للخلف .

خامسا : تمرينات مهارة أوتشي أوكي :-

١. (كيباداتشي) أداء المهارة باليد اليمنى .
٢. (كيباداتشي) أداء المهارة باليد اليسرى .
٣. (كيباداتشي) أداء المهارة باليدين بالتبادل .
٤. (يووي – زينكوتسو داتشي) الأداء باليمين للأمام .
٥. (يووي – زينكوتسو داتشي) الأداء بالشمال للأمام .
٦. (يووي – زينكوتسو داتشي) الأداء بالتبادل للأمام .
٧. (يووي – زينكوتسو داتشي) الأداء للجانب الأيمن .
٨. (يووي – زينكوتسو داتشي) الأداء للجانب الأيسر .
٩. (يووي – زينكوتسو داتشي) الأداء بالتبادل للجانبين .
١٠. (يووي – زينكوتسو داتشي) التحرك للأمام مع الثبات ١٠ ثواني .
١١. (يووي – زينكوتسو داتشي) التحرك للخلف مع الثبات ١٠ ثواني .
١٢. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي من وضع زينكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى باليمين .
١٣. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي من وضع زينكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى باليسار .

١٤. (يوي) أداء مهارة أوتشي أوكي من وضع زينكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى بالتبادل .
١٥. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أوتشي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليمين .
١٦. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أوتشي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليسار .
١٧. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أوتشي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام بالتبادل .
١٨. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أوتشي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيمن .
١٩. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أوتشي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيسر .
٢٠. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة أوتشي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانبين بالتبادل .
٢١. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أوتشي أوكي باليمين .
٢٢. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أوتشي أوكي بالشمال .
٢٣. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أوتشي أوكي بالتبادل .
٢٤. (من وضع الإقعاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أوتشي أوكي باليمين .
٢٥. (من وضع الإقعاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أوتشي أوكي بالشمال .
٢٦. (من وضع الإقعاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي مع أداء مهارة أوتشي أوكي بالتبادل .
٢٧. (وقوف) الرجل اليمنى للأمام و اليسرى للخلف الوثب عاليا مع تبادل الرجلين أماما وخلفا في الهواء قبل النزول على الأرض ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي لأداء مهارة أوتشي أوكي باليمين .
٢٨. (وقوف) الرجل اليسرى للأمام و اليسرى للخلف الوثب عاليا مع تبادل الرجلين أماما وخلفا في الهواء قبل النزول على الأرض ثم النزول في وضع زينكوتسوداتشي لأداء مهارة أوتشي أوكي باليسرى .
٢٩. (يوي - زينكوتسو داتشي) التقدم للأمام باستمرار ثم الرجوع للخلف .

سادسا :- تمرينات مهارة شوتو أوكي :-

١. (كيباداتشي) أداء المهارة باليد اليمني .
٢. (كيباداتشي) أداء المهارة باليد اليسرى .
٣. (كيباداتشي) أداء المهارة باليدين بالتبادل .
٤. (يووي – كوكوتسو داتشي) الأداء باليمين للأمام .
٥. (يووي – كوكوتسو داتشي) الأداء بالشمال للأمام .
٦. (يووي – كوكوتسو داتشي) الأداء بالتبادل للأمام .
٧. (يووي – كوكوتسو داتشي) الأداء للجانب الأيمن .
٨. (يووي – كوكوتسو داتشي) الأداء للجانب الأيسر .
٩. (يووي – كوكوتسو داتشي) الأداء بالتبادل للجانبين .
١٠. (يووي – كوكوتسو داتشي) التحرك للأمام مع الثبات ١٠ ثواني .
١١. (يووي – كوكوتسو داتشي) التحرك للخلف مع الثبات ١٠ ثواني .
١٢. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي من وضع كوكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى باليمين .
١٣. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي من وضع كوكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى باليسار .
١٤. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي من وضع كوكوتسو داتشي للأمام ثم الرجوع بالقدم المتقدمة للخلف في وضع جيدان براي مرة أخرى بالتبادل .
١٥. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة شوتو أوكي في وضع كوكوتسو داتشي للأمام باليمين .
١٦. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة شوتو أوكي في وضع كوكوتسو داتشي للأمام باليسار .
١٧. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة شوتو أوكي في وضع كوكوتسو داتشي للأمام بالتبادل .
١٨. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة شوتو أوكي في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيمن .
١٩. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة شوتو أوكي في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيسر .
٢٠. (من وضع الإقعاء) أداء مهارة شوتو أوكي في وضع كوكوتسو داتشي للجانبين بالتبادل .
٢١. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع كوكوتسو داتشي مع أداء مهارة شوتو أوكي باليمين .
٢٢. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع كوكوتسو داتشي مع أداء مهارة شوتو أوكي بالشمال .
٢٣. (وقوف) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع كوكوتسو داتشي مع أداء مهارة شوتو أوكي بالتبادل .

٢٤. (من وضع الإقعاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع كوكوتسوداتشي مع أداء مهارة شوتوأوكي باليمين .

٢٥. (من وضع الإقعاء) الوثب للأمام لأبعد مسافة ثم النزول في وضع كوكوتسوداتشي مع أداء مهارة شوتوأوكي بالشمال .

سابعا : مهارة ماي جيرى :-

١. (يووي) أداء المهارة باليمين من الثبات.
٢. (يووي) أداء المهارة باليسار من الثبات .
٣. (يووي) أداء المهارة بالتبادل من الثبات .
٤. (كيباداتشي) أداء المهارة باليمين .
٥. (كيباداتشي) أداء المهارة باليسار .
٦. (كيباداتشي) أداء المهارة بالتبادل .
٧. (يووي – زينكوتسو داتشي) أداء المهارة للأمام باستمرار (يمين) .
٨. (يووي – زينكوتسو داتشي) أداء المهارة للأمام باستمرار (شمال) .
٩. (من وضع الإقعاء) أداء المهارة للأمام باستمرار (يمين) .
١٠. (من وضع الإقعاء) أداء المهارة للأمام باستمرار (شمال) .

ثامنا :- مهارة يوكو جيرى :-

١. (يووي) أداء المهارة باليمين من الثبات .
٢. (يووي) أداء المهارة باليسار من الثبات .
٣. (يووي) أداء المهارة بالتبادل من الثبات .
٤. (كيباداتشي) أداء المهارة باليمين .
٥. (كيباداتشي) أداء المهارة باليسار .
٦. (كيباداتشي) أداء المهارة بالتبادل .
٧. (يووي – كيبا داتشي) أداء المهارة للأمام باستمرار (يمين) .
٨. (يووي – كيبا داتشي) أداء المهارة للأمام باستمرار (شمال) .
٩. (من وضع الإقعاء) أداء المهارة للأمام باستمرار (يمين) .
١٠. (من وضع الإقعاء) أداء المهارة للأمام باستمرار (شمال) .

يتم استخدام استيك مطاط أو تثبيت أثقال عند أداء التمرينات في الرجلين أو اليدين أو الاثنين معا .

تاسعا : تدريبات مركبة :-

تثبيت أفعال عند أداء التمرينات في الرجلين أو اليدين أو الاثنين معا .

أولا : تدريبات المركبة عامة :-

- ١ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (يمين) .
- ٢ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي –أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (شمال) .
- ٣ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (بالتبادل)
- ٤ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (يمين) .
- ٥ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (شمال) .
- ٦ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (بالتبادل)
- ٧ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (يمين) .
- ٨ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (شمال) .
- ٩ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (بالتبادل)
- ١٠ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أجي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (يمين) .
- ١١ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أجي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (شمال) .
- ١٢ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أجي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (بالتبادل)
- ١٣ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أجي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (يمين) .
- ١٤ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أجي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (شمال) .
- ١٥ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أجي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (بالتبادل)
- ١٦ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أجي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (يمين) .
- ١٧ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أجي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (شمال) .
- ١٨ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – أجي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (بالتبادل)
- ١٩ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – سوتو أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (يمين) .
- ٢٠ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – سوتو أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (شمال) .
- ٢١ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – سوتو أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (بالتبادل)
- ٢٢ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – سوتو أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (يمين) .
- ٢٣ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – سوتو أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (شمال) .
- ٢٤ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي –سوتو أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (بالتبادل)
- ٢٥ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – سوتو أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (يمين) .
- ٢٦ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي – سوتو أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (شمال) .
- ٢٧ . (يووي) أداء مهارة جيدان براي –سوتو أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (بالتبادل)

٨٨. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي- كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للجانب (يمين).
٨٩. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي- كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للجانب (شمال).
٩٠. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي- كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للجانب (بالتبادل).
٩١. (يووي) أداء مهارة أوتشى أوكي- كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للأمام (يمين).
٩٢. (يووي) أداء مهارة أوتشى أوكي- كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للأمام (شمال).
٩٣. (يووي) أداء مهارة أوتشى أوكي- كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للأمام (بالتبادل).
٩٤. (يووي) أداء مهارة أوتشى أوكي- كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للخلف (يمين).
٩٥. (يووي) أداء مهارة أوتشى أوكي- كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للخلف (شمال).
٩٦. (يووي) أداء مهارة أوتشى أوكي- كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للخلف (بالتبادل).
٩٧. (يووي) أداء مهارة أوتشى أوكي- كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للجانب (يمين).
٩٨. (يووي) أداء مهارة أوتشى أوكي- كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للجانب (شمال).
٩٩. (يووي) أداء مهارة أوتشى أوكي- كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للجانب (بالتبادل).
١٠٠. (شوتو أوكي - كوكوتسو داتشى) أداء مهارة جيدان براى للأمام و الرجوع شوتو أوكى من وضع كوكوتسو داتشى (يمين).
١٠١. (شوتو أوكي - كوكوتسو داتشى) أداء مهارة جيدان براى للأمام و الرجوع شوتو أوكى من وضع كوكوتسو داتشى (شمال).
١٠٢. (شوتو أوكي - كوكوتسو داتشى) أداء مهارة أوي زوكى للأمام و الرجوع شوتو أوكى من وضع كوكوتسو داتشى (يمين).
١٠٣. (شوتو أوكي - كوكوتسو داتشى) أداء مهارة أوي زوكى للأمام و الرجوع شوتو أوكى من وضع كوكوتسو داتشى (شمال).
١٠٤. (شوتو أوكي - كوكوتسو داتشى) أداء مهارة أجي أوكى للأمام و الرجوع شوتو أوكى من وضع كوكوتسو داتشى (يمين).
١٠٥. (شوتو أوكي - كوكوتسو داتشى) أداء مهارة أجي أوكى للأمام و الرجوع شوتو أوكى من وضع كوكوتسو داتشى (شمال).
١٠٦. (شوتو أوكي - كوكوتسو داتشى) أداء مهارة سوتو أوكى للأمام و الرجوع شوتو أوكى من وضع كوكوتسو داتشى (يمين).
١٠٧. (شوتو أوكي - كوكوتسو داتشى) أداء مهارة سوتو أوكى للأمام و الرجوع شوتو أوكى من وضع كوكوتسو داتشى (شمال).
١٠٨. (شوتو أوكي - كوكوتسو داتشى) أداء مهارة أوتشى أوكى للأمام و الرجوع شوتو أوكى من وضع كوكوتسو داتشى (يمين).

١٠٩. (شوتو أوكي – كوكوتسو داتشي) أداء مهارة أوتشي أوكي للأمام و الرجوع شوتو أوكي من وضع كوكوتسو داتشي (شمال) .

١١٠. (شوتو أوكي – كوكوتسو داتشي) أداء مهارة ماي جيرى للأمام و الرجوع شوتو أوكي من وضع كوكوتسو داتشي (يمين) .

١١١. (شوتو أوكي – كوكوتسو داتشي) أداء مهارة ماي جيرى للأمام و الرجوع شوتو أوكي من وضع كوكوتسو داتشي (شمال) .

ثانيا : تدريبات مركبة للكاتا الثالثة :-

١١٢. (كوكوتسو داتشي) أداء مهارة موريتيه أوكي – نيكوتيه من وضع كوكوتسو داتشي للأمام (يمين) .

١١٣. (كوكوتسو داتشي) أداء مهارة موريتيه أوكي – نيكوتيه من وضع كوكوتسو داتشي للأمام (شمال) .

١١٤. (كوكوتسو داتشي) أداء مهارة موريتيه أوكي – نيكوتيه من وضع كوكوتسو داتشي للأمام (بالتبادل).

١١٥. (كوكوتسو داتشي) أداء مهارة موريتيه أوكي – نيكوتيه من وضع كوكوتسو داتشي للخلف (يمين) .

١١٦. (كوكوتسو داتشي) أداء مهارة موريتيه أوكي – نيكوتيه من وضع كوكوتسو داتشي للخلف (شمال).

١١٧. (كوكوتسو داتشي) أداء مهارة موريتيه أوكي – نيكوتيه من وضع كوكوتسو داتشي للخلف (بالتبادل).

١١٨. (كوكوتسو داتشي) أداء مهارة موريتيه أوكي – نيكوتيه من وضع كوكوتسو داتشي للجانب (يمين) .

١١٩. (كوكوتسو داتشي) أداء مهارة موريتيه أوكي – نيكوتيه من وضع كوكوتسو داتشي للجانب (شمال) .

١٢٠. (كوكوتسو داتشي) أداء مهارة موريتيه أوكي – نيكوتيه من وضع كوكوتسو داتشي للجانب (بالتبادل).

١٢١. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي – فرو إمبي أوتشي – أوراكن أوتشي من وضع كيباداتشي للأمام (يمين) .

١٢٢. (كيباداتشي) أداء مهارة فوفوموكومي – فرو إمبي أوتشي – أوراكن أوتشي من وضع كيباداتشي للأمام (شمال) .

١٢٣. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي – فرو إمبي أوتشي – أوراكن أوتشي من وضع كيباداتشي للأمام (بالتبادل) .

١٢٤. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي – فرو إمبي أوتشي – أوراكن أوتشي من وضع كيباداتشي للخلف (يمين) .

١٢٥. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي – فرو إمبي أوتشي – أوراكن أوتشي من وضع كيباداتشي للخلف (شمال) .

١٢٦. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي - فرو إمبي أوتشي - أوراكن أوتشي من وضع كيباداتشي للخلف (بالتبادل) .

١٢٧. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي - فرو إمبي أوتشي - أوراكن أوتشي من وضع كيباداتشي للجانب (يمين) .

١٢٨. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي - فرو إمبي أوتشي - أوراكن أوتشي من وضع كيباداتشي للجانب (شمال) .

١٢٩. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي - فرو إمبي أوتشي - أوراكن أوتشي من وضع كيباداتشي للجانب (بالتبادل) .

ثالثا : تدريبات مركبة للكاتا الرابعة :-

١٣٠. (يووي) أداء مهارة جوجي كوزا أوكي - موريتية أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (يمين).

١٣١. (يووي) أداء مهارة جوجي كوزا أوكي - موريتية أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (شمال).

١٣٢. (يووي) أداء مهارة جوجي كوزا أوكي - موريتية أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام(بالتبادل) .

١٣٣. (يووي) أداء مهارة جوجي كوزا أوكي - موريتية أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (يمين).

١٣٤. (يووي) أداء مهارة جوجي كوزا أوكي - موريتية أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (شمال).

١٣٥. (يووي) أداء مهارة جوجي كوزا أوكي - موريتية أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف(بالتبادل) .

١٣٦. (يووي) أداء مهارة جوجي كوزا أوكي - موريتية أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب(يمين).

١٣٧. (يووي) أداء مهارة جوجي كوزا أوكي - موريتية أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (شمال) .

١٣٨. (يووي) أداء مهارة جوجي كوزا أوكي - موريتية أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب(بالتبادل).

١٣٩. (يووي) أداء مهارة يوكو جيرى - أوراكن أوتشي - ماي إمبي أوتشي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (يمين) .

١٤٠. (يووي) أداء مهارة يوكو جيرى - أوراكن أوتشي - ماي إمبي أوتشي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (شمال) .

١٤١. (يووي) أداء مهارة يوكو جيرى - أوراكن أوتشي - ماي إمبي أوتشي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (بالتبادل) .

١٤٢. (يووي) أداء مهارة يوكو جيرى - أوراكن أوتشي - ماي إمبي أوتشي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (يمين) .

١٤٣. (يووي) أداء مهارة يوكو جيري – أوراكن أوتشي – ماي إمبي أوتشي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (شمال) .
١٤٤. (يووي) أداء مهارة يوكو جيري – أوراكن أوتشي – ماي إمبي أوتشي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (بالتبادل) .
١٤٥. (يووي) أداء مهارة يوكو جيري – أوراكن أوتشي – ماي إمبي أوتشي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (يمين) .
١٤٦. (يووي) أداء مهارة يوكو جيري – أوراكن أوتشي – ماي إمبي أوتشي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (شمال) .
١٤٧. (يووي) أداء مهارة يوكو جيري – أوراكن أوتشي – ماي إمبي أوتشي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (بالتبادل) .
١٤٨. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (يمين) .
١٤٩. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (شمال) .
١٥٠. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (بالتبادل) .
١٥١. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (يمين) .
١٥٢. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (شمال) .
١٥٣. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (بالتبادل) .
١٥٤. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (يمين) .
١٥٥. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (شمال) .
١٥٦. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – أوي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (بالتبادل) .
١٥٧. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – كياجي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (يمين) .
١٥٨. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – كياجي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (شمال) .
١٥٩. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – كياجي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (بالتبادل) .
١٦٠. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – كياجي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (يمين) .
١٦١. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – كياجي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (شمال) .
١٦٢. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – كياجي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (بالتبادل) .
١٦٣. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – كياجي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (يمين) .
١٦٤. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – كياجي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (شمال) .
١٦٥. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – كياجي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (بالتبادل) .
١٦٦. (يووي) أداء مهارة ماي جيري – أوي زوكي – كياجي زوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (يمين) .

١٦٧. (يووي) أداء مهارة ماي جيرى - أوي زوكى - كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للأمام (شمال) .

١٦٨. (يووي) أداء مهارة ماي جيرى - أوي زوكى - كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للأمام (بالتبادل) .

١٦٩. (يووي) أداء مهارة ماي جيرى - أوي زوكى - كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للخلف (يمين) .

١٧٠. (يووي) أداء مهارة ماي جيرى - أوي زوكى - كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للخلف (شمال) .

١٧١. (يووي) أداء مهارة ماي جيرى - أوي زوكى - كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للخلف (بالتبادل) .

١٧٢. (يووي) أداء مهارة ماي جيرى - أوي زوكى - كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للجانب(يمين) .

١٧٣. (يووي) أداء مهارة ماي جيرى - أوي زوكى - كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للجانب(شمال) .

١٧٤. (يووي) أداء مهارة ماي جيرى - أوي زوكى - كياجى زوكى من وضع زينكوتسوداتشى للجانب (بالتبادل) .

رابعا : تدريبات مركبة للكاتا الخامسة :-

١٧٥. (يووي) أداء مهارة موريتية أوكى- جوجى كوزا أوكى من وضع زينكوتسوداتشى للأمام (يمين).

١٧٦. (يووي) أداء مهارة موريتية أوكى- جوجى كوزا أوكى من وضع زينكوتسوداتشى للأمام (شمال).

١٧٧. (يووي) أداء مهارة موريتية أوكى - جوجى كوزا أوكى من وضع زينكوتسوداتشى للأمام (بالتبادل).

١٧٨. (يووي) أداء مهارة موريتية أوكى - جوجى كوزا أوكى من وضع زينكوتسوداتشى للخلف (يمين).

١٧٩. (يووي) أداء مهارة موريتية أوكى- جوجى كوزا أوكى من وضع زينكوتسوداتشى للخلف (شمال).

١٨٠. (يووي) أداء مهارة موريتية أوكى - جوجى كوزا أوكى من وضع زينكوتسوداتشى للخلف (بالتبادل) .

١٨١. (يووي) أداء مهارة موريتية أوكى - جوجى كوزا أوكى من وضع زينكوتسوداتشى للجانب(يمين).

١٨٢. (يووي) أداء مهارة موريتية أوكى - جوجى كوزا أوكى من وضع زينكوتسوداتشى للجانب(شمال) .

١٨٣. (يووي) أداء مهارة موريتية أوكى- جوجى كوزا أوكى من وضع زينكوتسوداتشى للجانب(بالتبادل) .

١٨٤. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي- جيدان براي من وضع كيباداتشي للأمام (يمين).
١٨٥. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي- جيدان براي من وضع كيباداتشي للأمام(شمال).
١٨٦. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي - جيدان براي من وضع كيباداتشي للأمام (بالتبادل).
١٨٧. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي- جيدان براي من وضع كيباداتشي للخلف(يمين).
١٨٨. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي-جيدان براي من وضع كيباداتشي للخلف(شمال).
١٨٩. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي - جيدان براي من وضع كيباداتشي للخلف (بالتبادل).
١٩٠. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي-جيدان براي من وضع كيباداتشي للجانب(يمين).
١٩١. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي- جيدان براي من وضع كيباداتشي للجانب(شمال).
١٩٢. (كيباداتشي) أداء مهارة فونوموكومي- جيدان براي من وضع كيباداتشي للجانب (بالتبادل).
١٩٣. (كيباداتشي) أداء مهارة ميكازوكي جيرى- ماي إمبي أوتشي من وضع كيباداتشي للأمام (يمين).
١٩٤. (كيباداتشي) أداء مهارة ميكازوكي جيرى- ماي إمبي أوتشي من وضع كيباداتشي للأمام (شمال).
١٩٥. (كيباداتشي) أداء مهارة ميكازوكي جيرى- ماي إمبي أوتشي من وضع كيباداتشي للأمام (بالتبادل).
١٩٦. (كيباداتشي) أداء مهارة ميكازوكي جيرى- ماي إمبي أوتشي من وضع كيباداتشي للخلف (يمين).
١٩٧. (كيباداتشي) أداء مهارة ميكازوكي جيرى - ماي إمبي أوتشي من وضع كيباداتشي للخلف (شمال).
١٩٨. (كيباداتشي) أداء مهارة ميكازوكي جيرى- ماي إمبي أوتشي من وضع كيباداتشي للخلف (بالتبادل).
١٩٩. (كيباداتشي) أداء مهارة ميكازوكي جيرى- ماي إمبي أوتشي من وضع كيباداتشي للجانب(يمين).
٢٠٠. (كيباداتشي) أداء مهارة ميكازوكي جيرى- ماي إمبي أوتشي من وضع كيباداتشي للجانب(شمال).
٢٠١. (كيباداتشي) أداء مهارة ميكازوكي جيرى - ماي إمبي أوتشي من وضع كيباداتشي للجانب (بالتبادل).

خامسا : تدريبات مركبة للكاتا السابعة :-

٢٠٢. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام(يمين).
٢٠٣. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (شمال).
٢٠٤. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (بالتبادل).
٢٠٥. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (يمين).
٢٠٦. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف(شمال).
٢٠٧. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (بالتبادل).
٢٠٨. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب(يمين).
٢٠٩. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب(شمال).

٢١٠. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (بالتبادل).
٢١١. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (يمين).
٢١٢. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (شمال).
٢١٣. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للأمام (بالتبادل).
٢١٤. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (يمين).
٢١٥. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (شمال).
٢١٦. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للخلف (بالتبادل).
٢١٧. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (يمين).
٢١٨. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (شمال).
٢١٩. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي- أوتشي أوكي من وضع زينكوتسوداتشي للجانب (بالتبادل).
٢٢٠. (يووي) أداء مهارة كينسوي - أوي زوكي من وضع هايسكو داتشي للأمام (يمين).
٢٢١. (يووي) أداء مهارة كينسوي - أوي زوكي من وضع هايسكو داتشي للأمام (شمال).
٢٢٢. (يووي) أداء مهارة كينسوي - أوي زوكي من وضع هايسكو داتشي للأمام (بالتبادل).
٢٢٣. (يووي) أداء مهارة كينسوي - أوي زوكي من وضع هايسكو داتشي للخلف (يمين).
٢٢٤. (يووي) أداء مهارة كينسوي - أوي زوكي من وضع هايسكو داتشي للخلف (شمال).
٢٢٥. (يووي) أداء مهارة كينسوي- أوي زوكي من وضع هايسكو داتشي للخلف (بالتبادل).
٢٢٦. (يووي) أداء مهارة كينسوي - أوي زوكي من وضع هايسكو داتشي للجانب (يمين).
٢٢٧. (يووي) أداء مهارة كينسوي- أوي زوكي من وضع هايسكو داتشي للجانب (شمال).
٢٢٨. (يووي) أداء مهارة كينسوي - أوي زوكي من وضع هايسكو داتشي للجانب (بالتبادل).

تمارين خاصة بالكاتات قيد البحث القوة المميزة

بالسرعة و السرعة الحركية:-

أولا : الكاتا الثالثة :-

الحركات الخاصة بالكاتا :-

١. أوتشي أوكي .
٢. جيدان براي .
٣. موريتيه أوكي .
٤. شيهون تاتي نيكوتيه .
٥. كيننسوي أوتشي .
٦. أوي زوكي .
٧. فونوموكومي .
٨. فرو إمبي أوتشي .
٩. أوراكن أوتشي .
١٠. كوهو تسوكوجياكي .

أداء الحركات الخاصة بالكاتا كالآتي :

١. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٢. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٣. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٤. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٥. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٦. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٧. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٨. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٩. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٠. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١١. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
١٢. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٣. مهارة جيدان براي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
١٤. مهارة جيدان براي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٥. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
١٦. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
١٧. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٨. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١٩. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٢٠. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٢١. مهارة موريتيه أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٢٢. مهارة موريتيه أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٢٣. مهارة موريتيه أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٢٤. مهارة موريتيه أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٢٥. مهارة موريتيه أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٢٦. مهارة موريتيه أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٢٧. مهارة موريتيه أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٢٨. مهارة موريتيه أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٢٩. مهارة موريتيه أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.

٣٠. مهارة موريتيه أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٣١. مهارة شيهون تاتي نيكوتيه بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٣٢. مهارة شيهون تاتي نيكوتيه بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٣٣. مهارة شيهون تاتي نيكوتيه بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى .
٣٤. مهارة شيهون تاتي نيكوتيه بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٣٥. مهارة شيهون تاتي نيكوتيه بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى .
٣٦. مهارة شيهون تاتي نيكوتيه بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٣٧. مهارة شيهون تاتي نيكوتيه بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى .
٣٨. مهارة شيهون تاتي نيكوتيه بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٣٩. مهارة شيهون تاتي نيكوتيه بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى .
٤٠. مهارة شيهون تاتي نيكوتيه بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٤١. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٤٢. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٤٣. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى .
٤٤. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٤٥. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى .
٤٦. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٤٧. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى .
٤٨. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٤٩. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى .
٥٠. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٥١. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٥٢. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٥٣. مهارة أوي زوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى .
٥٤. مهارة أوي زوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٥٥. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى .
٥٦. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٥٧. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى .
٥٨. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٥٩. مهارة أوي زوكي للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى .

٦٠. مهارة أوي زوكي للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٦١. مهارة فونوموكومي للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى .
٦٢. مهارة فونوموكومي للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٦٣. مهارة فونوموكومي للخلف في عدة واحدة بالرجل اليسرى .
٦٤. مهارة فونوموكومي للخلف في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٦٥. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى .
٦٦. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
٦٧. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى .
٦٨. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٦٩. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى .
٧٠. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٧١. مهارة فرو إمبي أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٧٢. مهارة فرو إمبي أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٧٣. مهارة فرو إمبي أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى .
٧٤. مهارة فرو إمبي أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٧٥. مهارة فرو إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى .
٧٦. مهارة فرو إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٧٧. مهارة فرو إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى .
٧٨. مهارة فرو إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٧٩. مهارة فرو إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى .
٨٠. مهارة فرو إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٨١. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٨٢. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٨٣. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى .
٨٤. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٨٥. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى .
٨٦. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٨٧. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى .
٨٨. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٨٩. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى .

٩٠. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٩١. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٩٢. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٩٣. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٩٤. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٩٥. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٩٦. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٩٧. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٩٨. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٩٩. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٠٠. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
- أداء التمرينات من (١ - ١٠٠) بالأتقال أو بالأحبال المطاطة .**

١٠١. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيسر .
١٠٢. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليسرى من الثبات .
١٠٣. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليسرى مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيسر.
١٠٤. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليمنى + جيدان أوكي باليد اليسرى من الثبات .
١٠٥. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليسرى + جيدان أوكي باليد اليمنى من الثبات .
١٠٦. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيمن .
١٠٧. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليمنى من الثبات .
١٠٨. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليمنى مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيمن .
١٠٩. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي للأمام بالرجل اليسرى .
١١٠. (يووي) أداء مهارة موريتيه أوكي باليد اليسرى .
١١١. (يووي) أداء مهارة موريتيه أوكي مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي للأمام بالرجل اليسرى .
١١٢. (يووي) أداء مهارة شيهون تاتي نيكوتيه باليد اليمنى من الثبات .
١١٣. (كوكوتسو داتشي) الرجل اليسرى للأمام أداء مهارة شيهون تاتي نيكوتيه باليد اليمنى + أوسا أوكي باليد اليسرى للأمام في وضع زينكوتسو داتشي.
١١٤. (زينكوتسو داتشي) الرجل اليمنى للأمام الدوران و النزول في وضع كيباداتشي والرجل اليسرى للأمام .

١١٥. (زينكوتسو داتشي) الرجل اليمنى للأمام الدوران و النزول في وضع كيباداتشي والرجل اليسرى للأمام مع أداء مهارة كينتسوي أوتشي.
١١٦. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي باليد اليمنى من الثبات .
١١٧. (يووي) أداء مهارة فونوموكومي بالرجل اليسرى .
١١٨. (يووي) أداء مهارة فونوموكومي بالرجل اليمنى .
١١٩. (يووي) أداء مهارة فونوموكومي بالتبادل .
١٢٠. (يووي) أداء مهارة أوراكن أوتشي باليد اليمنى من الثبات .
١٢١. (يووي) أداء مهارة أوراكن أوتشي باليد اليسرى من الثبات .
١٢٢. (يووي) أداء مهارة أوراكن أوتشي بالتبادل من الثبات .
١٢٣. (كيباداتشي) جانبا أداء مهارة فرو إمبي أوتشي باليد اليسرى .
١٢٤. (كيباداتشي) جانبا أداء مهارة فرو إمبي أوتشي باليد اليمنى .
١٢٥. (كيباداتشي) جانبا أداء مهارة فرو إمبي أوتشي بالتبادل .
١٢٦. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي باليد اليسرى .
١٢٧. (يووي) أداء مهارة كوهو تسوكوجياكي باليد اليسرى من الثبات .
١٢٨. (يووي) أداء مهارة كوهو تسوكوجياكي باليد اليمنى من الثبات .
١٢٩. (يووي) أداء مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتبادل من الثبات و البدء باليد اليمنى .
- يتم أداء هذه التمرينات مع تثبيت أثقال في اليدين أو الرجلين أو الاثنين .

ثانيا : الكاتا الرابعة :-

الحركات الخاصة بالكاتا :-

١. هايوان أوكي + زينوان هاييتي كيمي .
٢. ريوكن جوجي كوزا أوكي .
٣. موريتية أوكي .
٤. أوراكن أوتشي .
٥. يوكو جيرى .
٦. ماي إمبي أوتشي .
٧. شوتو جيدان براي + شوتو سوتو أوتشي .

أداء الحركات الخاصة بالكاتا كالاتي :

١. مهارة هايوان أوكي باليد اليسرى + زينوان هاييتي كيمي باليد اليمنى للأمام في عدة واحدة .
٢. مهارة هايوان أوكي باليد اليمنى + زينوان هاييتي كيمي باليد اليسرى بالتحرك للأمام في عدة واحدة.

٣. مهارة هايوان أوكي باليد اليسرى + زينوان هايتي كيمي باليد اليمنى بالتحرك للخلف عدة واحدة.
٤. مهارة هايوان أوكي باليد اليمنى + زينوان هايتي كيمي باليد اليسرى بالتحرك للخلف عدة واحدة.
٥. مهارة هايوان أوكي + زينوان هايتي كيمي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
٦. مهارة هايوان أوكي + زينوان هايتي كيمي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى.
٧. مهارة هايوان أوكي + زينوان هايتي كيمي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٨. مهارة هايوان أوكي + زينوان هايتي كيمي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٩. مهارة هايوان أوكي + زينوان هايتي كيمي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
١٠. مهارة هايوان أوكي + زينوان هايتي كيمي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
١١. مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي باليدين مع التحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى
١٢. مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي باليدين مع التحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
١٣. مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي باليدين مع التحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليسرى.
١٤. مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي باليدين مع التحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
١٥. مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
١٦. مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
١٧. مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
١٨. مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
١٩. مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٢٠. مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٢١. مهارة موريتية أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى
٢٢. مهارة موريتية أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٢٣. مهارة موريتية أوكي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٢٤. مهارة موريتية أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٢٥. مهارة موريتية أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٢٦. مهارة موريتية أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٢٧. مهارة موريتية أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٢٨. مهارة موريتية أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٢٩. مهارة موريتية أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٣٠. مهارة موريتية أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٣١. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى
٣٢. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .

٣٣. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٣٤. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٣٥. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٣٦. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٣٧. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٣٨. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٣٩. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٤٠. مهارة أوراكن أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٤١. مهارة يوكو جيري بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى
٤٢. مهارة يوكو جيري بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٤٣. مهارة يوكو جيري بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليسرى.
٤٤. مهارة يوكو جيري بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٤٥. مهارة يوكو جيري بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
٤٦. مهارة يوكو جيري بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
٤٧. مهارة يوكو جيري بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٤٨. مهارة يوكو جيري بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٤٩. مهارة يوكو جيري بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٥٠. مهارة يوكو جيري بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٥١. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى
٥٢. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٥٣. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٥٤. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٥٥. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٥٦. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٥٧. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٥٨. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٥٩. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٦٠. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٦١. مهارة شوتو جيدان براي باليد اليسرى + شوتو سوتو أوتشي باليد اليمنى بالتحرك للأمام في عدة واحدة.

٦٢. مهارة شوتو جيدان براي باليد اليمنى + شوتو سوتو أوتشي في باليد اليسرى بالتحرك للأمام عدة واحدة.

٦٣. مهارة شوتو جيدان براي باليد اليسرى + شوتو سوتو أوتشي باليد اليمنى بالتحرك للخلف في عدة واحدة.

٦٤. مهارة شوتو جيدان براي باليد اليمنى + شوتو سوتو أوتشي باليد اليسرى بالتحرك للخلف عدة واحدة.

٦٥. مهارة شوتو جيدان براي باليد اليسرى + شوتو سوتو أوتشي باليد اليمنى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.

٦٦. مهارة شوتو جيدان براي باليد اليمنى + شوتو سوتو أوتشي باليد اليسرى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .

٦٧. مهارة شوتو جيدان براي باليد اليسرى + شوتو سوتو أوتشي باليد اليمنى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.

٦٨. مهارة شوتو جيدان براي باليد اليمنى + شوتو سوتو أوتشي باليد اليسرى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .

٦٩. مهارة شوتو جيدان براي باليد اليسرى + شوتو سوتو أوتشي باليد اليمنى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.

٧٠. مهارة شوتو جيدان براي باليد اليمنى + شوتو سوتو أوتشي باليد اليسرى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى.

٧١. مهارة ماي جيرى بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى

٧٢. مهارة ماي جيرى بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى .

٧٣. مهارة ماي جيرى بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليسرى.

٧٤. مهارة ماي جيرى بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليمنى .

٧٥. مهارة ماي جيرى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.

٧٦. مهارة ماي جيرى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .

٧٧. مهارة ماي جيرى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.

٧٨. مهارة ماي جيرى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .

٧٩. مهارة ماي جيرى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.

٨٠. مهارة ماي جيرى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .

٨١. مهارة ريوكن كاكي واكي أوكي باليدين مع التحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى

٨٢. مهارة ريوكن كاكي واكي أوكي باليدين مع التحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى

٨٣. مهارة ريوكن كاكي واكي أوكي باليدين مع التحرك للخلف عدة واحدة بالرجل اليسرى.

٨٤. مهارة ريوكن كاكي واكي أوكي باليدين مع التحرك للخلف عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٨٥. مهارة ريوكن كاكي واكي أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
٨٦. مهارة ريوكن كاكي واكي أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
٨٧. مهارة ريوكن كاكي واكي أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٨٨. مهارة ريوكن كاكي واكي أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٨٩. مهارة ريوكن كاكي واكي أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٤) أربع عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٩٠. مهارة ريوكن كاكي واكي أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٤) أربع عدات مع البدء بالرجل اليمنى.
٩١. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى
٩٢. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٩٣. مهارة أوي زوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٩٤. مهارة أوي زوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٩٥. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٩٦. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٩٧. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٩٨. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٩٩. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٠٠. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١٠١. مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى
١٠٢. مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٠٣. مهارة كياجى زوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
١٠٤. مهارة كياجى زوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٠٥. مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
١٠٦. مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
١٠٧. مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٠٨. مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١٠٩. مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١١٠. مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١١١. مهارة هيزا تيوزتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى
١١٢. مهارة هيزا تيوزتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
١١٣. مهارة هيزا تيوزتشي بالتحرك للخلف عدة واحدة بالرجل اليسرى.

١١٤. مهارة هيزا تيبورتشي بالتحرك للخلف عدة واحدة بالرجل اليمنى .
١١٥. مهارة هيزا تيبورتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
١١٦. مهارة هيزا تيبورتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
١١٧. مهارة هيزا تيبورتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
١١٨. مهارة هيزا تيبورتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
١١٩. مهارة هيزا تيبورتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
١٢٠. مهارة هيزا تيبورتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
١٢١. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى
١٢٢. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٢٣. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للخلف عدة واحدة باليد اليسرى.
١٢٤. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للخلف عدة واحدة باليد اليمنى .
١٢٥. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
١٢٦. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
١٢٧. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٢٨. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١٢٩. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٣٠. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
- أداء التمرينات من (١ - ١٣٠) بالانتقال أو بالأحبال المطاطة .
١٣١. (يووي) أداء مهارة هايوان أوكي + زينوان هاي تي كيمي للجانب الأيسر .
١٣٢. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيسر .
١٣٣. (يووي) أداء مهارة هايوان أوكي + زينوان هاي تي كيمي للجانب الأيسر مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي.
١٣٤. (يووي) أداء مهارة هايوان أوكي + زينوان هاي تي كيمي للجانب الأيمن .
١٣٥. (يووي) النزول في كوكوتسو داتشي وضع للجانب الأيمن .
١٣٦. (يووي) أداء مهارة هايوان أوكي + زينوان هاي تي كيمي للجانب الأيمن مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي .
١٣٧. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيسر ثم لف الوسط و النزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيمن .
١٣٨. (يووي) أداء مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي من الثبات .
١٣٩. (يووي) أداء مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي للأمام في وضع زينكوتسو داتشي بالرجل اليسرى.

١٤٠. (يووي) أداء مهارة مورينئية أوكي باليد اليمنى من الثبات .
١٤١. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي للأمام بالرجل اليمنى .
١٤٢. (يووي) أداء مهارة مورينئية أوكي باليد اليمنى مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي للأمام .
١٤٣. (يووي) أداء مهارة أوراكن أوتشي باليد اليسرى من الثبات .
١٤٤. (يووي) أداء مهارة أوراكن أوتشي باليد اليمنى من الثبات .
١٤٥. (يووي) أداء مهارة أوراكن أوتشي باليدين بالتبادل .
١٤٦. (كيباداتشي) أداء مهارة يوكو جيرى بالرجل اليسرى .
١٤٧. (كيباداتشي) أداء مهارة يوكو جيرى بالرجل اليمنى .
١٤٨. (كيباداتشي) أداء مهارة يوكو جيرى بالتبادل .
١٤٩. (يووي) أداء مهارة ماي إمبي أوتشي باليد اليمنى من الثبات .
١٥٠. (يووي) أداء مهارة ماي إمبي أوتشي اليسرى من الثبات .
١٥١. (يووي) أداء مهارة ماي إمبي أوتشي باليدين بالتبادل .
١٥٢. (كيباداتشي) أداء مهارة أوراكن أوتشي + يوكو جيرى بالرجل و اليد اليسرى .
١٥٣. (كيباداتشي) أداء مهارة أوراكن أوتشي + يوكو جيرى بالرجل و اليد اليمنى .
١٥٤. (كيباداتشي) أداء مهارة أوراكن أوتشي + يوكو جيرى بالتبادل .
١٥٥. (يووي) أداء مهارة شوتو جيدان براى باليد اليمنى + شوتو سوتو أوتشي باليد اليسرى من الثبات.
١٥٦. (يووي) أداء مهارة شوتو جيدان براى باليد اليمنى + شوتو سوتو أوتشي باليد اليسرى مع التحرك للأمام في وضع زينكوتسو داتشي و الرجل اليسرى للأمام .
١٥٧. (زينكوتسو داتشي) جانبا و الرجل اليسرى أماما لف الوسط و أداء نفس الوضع مع تحريك الرجل اليسرى للأمام .
١٥٨. (زينكوتسو داتشي) جانبا و الرجل اليسرى أماما أداء مهارة شوتو جيدان براى باليد اليمنى + شوتو سوتو أوتشي باليد اليسرى مع التحرك للأمام في وضع زينكوتسو داتشي و الرجل اليسرى للأمام .
١٥٩. (يووي) أداء مهارة ماي جيرى بالرجل اليمنى من الثبات .
١٦٠. (يووي) أداء مهارة ماي جيرى بالرجل اليمنى و النزول في وضع كوزا داتشي .
١٦١. (زينكوتسو داتشي) الرجل اليسرى أماما أداء مهارة ماي جيرى بالرجل اليمنى و النزول في وضع كوزا داتشي.
١٦٢. (كوزا داتشي) دوران الجسم للاتجاه الأخر و الرجل اليمنى أمام الرجل اليسرى في هذا الوضع .
١٦٣. (كوزا داتشي) دوران الجسم للاتجاه الأخر و الرجل اليمنى أمام الرجل اليسرى في هذا الوضع و النزول في وضع كوكوتسو داتشي في الزاوية اليسرى .

١٦٤. (يووي) أداء مهارة ريوكن كاكي واكي أوكي .
١٦٥. (كوزا داتشي) دوران الجسم للاتجاه الأخر و الرجل اليمنى أمام الرجل اليسرى في هذا الوضع و النزول في وضع كوكوتسو داتشي في الزاوية اليسرى مع أداء مهارة كاكي واكي أوكي.
١٦٦. (يووي) أداء مهارة ماي جيري بالرجل اليمنى من الثبات .
١٦٧. (يووي) أداء مهارة ماي جيري بالرجل اليسرى من الثبات .
١٦٨. (يووي) أداء مهارة ماي جيري بالتبادل من الثبات .
١٦٩. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي باليد اليمنى من الثبات .
١٧٠. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي باليد اليسرى من الثبات .
١٧١. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي بالتبادل من الثبات .
١٧٢. (يووي) أداء مهارة موريتية أوكي باليد اليسرى من الثبات .
١٧٣. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي للأمام بالرجل اليسرى .
١٧٤. (يووي) أداء مهارة موريتية أوكي باليد اليسرى مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي.
١٧٥. (كوكوتسو داتشي) الرجل اليسرى أماما تغير الوضع ليكون في زينكوتسو داتشي .
١٧٦. (يووي) أداء مهارة موريتية أوكي باليد اليسرى مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي ثم تغير الوضع ليكون في زينكوتسو داتشي ورفع اليدين عاليا أماما.
١٧٧. (زينكوتسو داتشي) الرجل اليسرى أماما رفع ركبة الرجل اليمنى عاليا و نزولها للخلف مرة أخرى .
١٧٨. (زينكوتسو داتشي) الرجل اليسرى أماما ورفع اليدين عاليا أماما أداء مهارة هيزا تيوزتشي و النزول خلفا في وضع كوكوتسو داتشي .
١٧٩. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي باليد اليمنى من الثبات .
١٨٠. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي باليد اليسرى من الثبات .
١٨١. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي بالتبادل من الثبات .
١٨٢. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي باليد اليمنى مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي للأمام.
١٨٣. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي باليد اليسرى مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي للأمام .
١٨٤. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي بالتبادل مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي للأمام .
- يتم أداء هذه التمرينات مع تثبيت أثقال في اليدين أو الرجلين أو الاثنين.

ثالثاً : الكاتا الخامسة :-

الحركات الخاصة بالكاتا :-

- ١ . أوتشي أوكي .
- ٢ . كياجى زوكي .
- ٣ . موريتيه أوكي .
- ٤ . ريوكن جوجى كوزا أوكي .
- ٥ . ريوشو جوجى كوزا أوكي .
- ٦ . ريوشو جوجى أوسا أوكي .
- ٧ . زوكي أوكي .
- ٨ . أوي زوكي .
- ٩ . جيدان براى .
- ١٠ . فونوموكومي .
- ١١ . كاك أوكي .
- ١٢ . ميكا زوكي جيري .
- ١٣ . ماي إمبي أوتشي .
- ١٤ . كوهو تسوكوجياكي .
- ١٥ . سوتو ناجاتشي أوكي + شوتو أوتشي كومي .

أداء الحركات الخاصة بالكاتا كالأتي :

- ١ . مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
- ٢ . مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
- ٣ . مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى .
- ٤ . مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
- ٥ . مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى .
- ٦ . مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
- ٧ . مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى .
- ٨ . مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
- ٩ . مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى .
- ١٠ . مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
- ١١ . مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
- ١٢ . مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
- ١٣ . مهارة كياجى زوكي بالتحرك للخلف عدة واحدة باليد اليسرى .
- ١٤ . مهارة كياجى زوكي بالتحرك للخلف عدة واحدة باليد اليمنى .
- ١٥ . مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى .
- ١٦ . مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
- ١٧ . مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى .
- ١٨ . مهارة كياجى زوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .

١٩. مهارة كياجى زوكى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٢٠. مهارة كياجى زوكى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٢١. مهارة موريتية أوكى بالتحرك للأمام فى عدة واحدة باليد اليسرى
٢٢. مهارة موريتية أوكى بالتحرك للأمام فى عدة واحدة باليد اليمنى .
٢٣. مهارة موريتية أوكى بالتحرك للخلف عدة واحدة باليد اليسرى.
٢٤. أداء مهارة موريتية أوكى بالتحرك للخلف عدة واحدة باليد اليمنى .
٢٥. مهارة موريتية أوكى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٢٦. مهارة موريتية أوكى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٢٧. مهارة موريتية أوكى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٢٨. مهارة موريتية أوكى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٢٩. مهارة موريتية أوكى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٣٠. مهارة موريتية أوكى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٣١. مهارة ريوكى جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام فى عدة واحدة بالرجل اليسرى
٣٢. مهارة ريوكى جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام فى عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٣٣. مهارة ريوكى جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للخلف فى عدة واحدة بالرجل اليسرى.
٣٤. مهارة ريوكى جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للخلف فى عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٣٥. مهارة ريوكى جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
٣٦. مهارة ريوكى جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
٣٧. مهارة ريوكى جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٣٨. مهارة ريوكى جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٣٩. مهارة ريوكى جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٤٠. مهارة ريوكى جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٤١. مهارة ريوشو جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام فى عدة واحدة بالرجل اليسرى.
٤٢. مهارة ريوشو جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام فى عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٤٣. مهارة ريوشو جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للخلف عدة واحدة بالرجل اليسرى.
٤٤. مهارة ريوشو جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للخلف عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٤٥. مهارة ريوشو جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
٤٦. مهارة ريوشو جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
٤٧. مهارة ريوشو جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٤٨. مهارة ريوشو جوجى كوزا أوكى باليدين مع التحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى

٤٩. مهارة ريوشو جوجي كوزا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٥٠. مهارة ريوشو جوجي كوزا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٥١. مهارة ريوشو جوجي أوسا أوكي باليدين مع التحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى
٥٢. مهارة ريوشو جوجي أوسا أوكي باليدين مع التحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٥٣. مهارة ريوشو جوجي أوسا أوكي باليدين مع التحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليسرى.
٥٤. مهارة ريوشو جوجي أوسا أوكي باليدين مع التحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٥٥. مهارة ريوشو جوجي أوسا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
٥٦. مهارة ريوشو جوجي أوسا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
٥٧. مهارة ريوشو جوجي أوسا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٥٨. مهارة ريوشو جوجي أوسا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٥٩. مهارة ريوشو جوجي أوسا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٦٠. مهارة ريوشو جوجي أوسا أوكي باليدين مع التحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٦١. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٦٢. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٦٣. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٦٤. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٦٥. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٦٦. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٦٧. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٦٨. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٦٩. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٧٠. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٧١. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى
٧٢. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٧٣. مهارة أوي زوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٧٤. مهارة أوي زوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٧٥. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٧٦. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٧٧. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٧٨. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .

٧٩. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٨٠. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٨١. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٨٢. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٨٣. مهارة جيدان براي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٨٤. مهارة جيدان براي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٨٥. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٨٦. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٨٧. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٨٨. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٨٩. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٩٠. مهارة جيدان براي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٩١. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى .
٩٢. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٩٣. مهارة فونوموكومي بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليسرى.
٩٤. مهارة فونوموكومي بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٩٥. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
٩٦. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
٩٧. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٣) ثلاث عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٩٨. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٣) ثلاث عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٩٩. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
١٠٠. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
١٠١. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
١٠٢. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٠٣. مهارة كاك أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
١٠٤. مهارة كاك أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٠٥. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
١٠٦. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
١٠٧. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٠٨. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .

١٠٩. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١١٠. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١١١. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى .
١١٢. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
١١٣. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليسرى.
١١٤. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
١١٥. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
١١٦. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
١١٧. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
١١٨. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
١١٩. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
١٢٠. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
١٢١. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى
١٢٢. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٢٣. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
١٢٤. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٢٥. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
١٢٦. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
١٢٧. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٢٨. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١٢٩. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٣٠. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١٣١. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
١٣٢. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٣٣. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
١٣٤. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٣٥. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
١٣٦. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
١٣٧. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٣٨. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .

١٣٩. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٤٠. مهارة كوهو تسوكوجياكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١٤١. مهارة سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليسرى + شوتو أوتشي كومي باليد اليمنى بالتحرك للأمام في عدة واحدة .
١٤٢. مهارة سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليمنى + شوتو أوتشي كومي باليد اليسرى للأمام في عدة واحدة .
١٤٣. مهارة سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليسرى + شوتو أوتشي كومي باليد اليمنى بالتحرك للخلف في عدة واحدة.
١٤٤. مهارة سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليمنى + شوتو أوتشي كومي بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليسرى .
١٤٥. مهارة سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليسرى + شوتو أوتشي كومي باليد اليمنى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى .
١٤٦. مهارة سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليمنى + شوتو أوتشي كومي باليد اليسرى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى.
١٤٧. مهارة سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليسرى + شوتو أوتشي كومي باليد اليمنى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
١٤٨. مهارة سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليمنى + شوتو أوتشي كومي باليد اليسرى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
١٤٩. مهارة سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليسرى + شوتو أوتشي كومي باليد اليمنى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى .
١٥٠. مهارة سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليمنى + شوتو أوتشي كومي باليد اليسرى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .

أداء التمرينات من (١ - ١٥٠) بالأثقال أو بالأحبال المطاطة .

١٥١. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي من الثبات باليد اليسرى .
١٥٢. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيسر .
١٥٣. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليسرى مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيسر.
١٥٤. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليسرى ثم أداء مهارة كياجي زوكي باليد اليمنى من الثبات.
١٥٥. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليسرى ثم أداء مهارة كياجي زوكي باليد اليمنى والنزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيسر.
١٥٦. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي من الثبات باليد اليمنى .

١٥٧. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيمن .
١٥٨. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليمنى مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيمن .
١٥٩. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليمنى ثم أداء مهارة كياجي زوكي باليد اليسرى من الثبات.
١٦٠. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليمنى ثم أداء مهارة كياجي زوكي باليد اليسرى والنزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأيمن .
١٦١. (يووي) أداء مهارة موريتيه أوكي باليد اليمنى من الثبات .
١٦٢. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي بالرجل اليمنى للأمام .
١٦٣. (يووي) أداء مهارة موريتيه أوكي باليد اليمنى و النزول في وضع كوكوتسو داتشي للأمام .
١٦٤. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي بالرجل اليمنى للأمام ثم التحرك للأمام في وضع زينكوتسو داتشي بالرجل اليسرى .
١٦٥. (يووي) أداء مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي من الثبات .
١٦٦. (يووي) أداء مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي والنزول في وضع زينكوتسو داتشي بالرجل اليسرى أثناء أداء الحركة .
١٦٧. (يووي) أداء مهارة زوكي أوكي من الثبات باليد اليسرى .
١٦٨. (يووي) أداء مهارة أوي زوكي من الثبات باليد اليمنى .
١٦٩. (يووي) أداء مهارة جيدان براي باليد اليمنى من الثبات .
١٧٠. (يووي) أداء مهارة فونوموكومي بالرجل اليمنى و النزول في وضع كيباداتشي .
١٧١. (زينكوتسو داتشي) الرجل اليمنى أماما الدوران للخلف و النزول في وضع كيباداتشي .
١٧٢. (كيباداتشي) أداء مهارة كاك أوكي باليد اليسرى .
١٧٣. (كيباداتشي) الرجل اليمنى للأمام جانبا النزول في وضع كوزا داتشي .
١٧٤. (كيباداتشي) الرجل اليمنى للأمام جانبا أداء مهارة موريتيه أوكي في وضع كوزا داتشي .
١٧٥. (يووي) أداء مهارة كوهو تسوكوجياكي باليد اليمنى من الثبات .
١٧٦. (وقوف . جانبا) الرجل اليسرى للأمام و اليدين خلف الظهر الوثب للأمام لأبعد مسافة والنزول في وضع كوزا داتشي .
١٧٧. (وقوف . جانبا) الرجل اليسرى للأمام و اليدين خلف الظهر الوثب للأمام لأبعد مسافة والنزول في وضع كوزا داتشي مع أداء مهارة ريوكن جوجي كوزا أوكي .
١٧٨. (يووي) أداء مهارتي سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليسرى + شوتو أوتشي كومي باليد اليمنى من الثبات .

١٧٩. (يوى) أداء مهارتي سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليسرى + شوتو أوتشي كومي باليد اليمنى مع النزول في وضع زينكوتسو داتشي .

١٨٠. (يوي) أداء مهارتي أوتشي أوكي باليد اليمنى + جيدان أوكي باليد اليسرى من الثبات

١٨١. (يوي) أداء مهارتي أوتشي أوكي باليد اليمنى + جيدان أوكي باليد اليسرى مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي .

١٨٢. (يوي) أداء مهارتي سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليمنى + شوتو أوتشي كومي باليد اليسرى من الثبات .

١٨٣. (يوى) أداء مهارتي سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليمنى + شوتو أوتشي كومي باليد اليسرى مع النزول في وضع زينكوتسو داتشي.

١٨٤. (يوي) أداء مهارتي أوتشي أوكي باليد اليسرى + جيدان أوكي باليد اليمنى من الثبات

١٨٥. (يوي) أداء مهارتي أوتشي أوكي باليد اليسرى + جيدان أوكي باليد اليمنى مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي .

يتم أداء هذه التمرينات مع تثبيت أفعال في اليدين أو الرجلين أو الاثنين .

رابعاً : الكاتا السابعة :-

الحركات الخاصة بالكاتا :-

١. أوتشي أوكي .
٢. سوتو أوكي .
٣. أوي زوكي .
٤. شوتو أوكي .
٥. بصاي أوكي .
٦. أجي أوكي .
٧. كينتسوى أوتشي .
٨. جيدان براي .
٩. فونوموكومي .
١٠. كاك أوكي .
١١. ميكا زوكي جيري .
١٢. ماي إمبي أوتشي .
١٣. ياما زوكي .
١٤. زوكي أوكي .

أداء الحركات الخاصة بالكاتا كالاتي :

١. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٢. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٣. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى .
٤. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٥. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى .
٦. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٧. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى .

٨. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٩. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٠. مهارة أوتشي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١١. مهارة سوتو أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
١٢. مهارة سوتو أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٣. مهارة سوتو أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
١٤. مهارة سوتو أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٥. مهارة سوتو أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
١٦. مهارة سوتو أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
١٧. مهارة سوتو أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٨. مهارة سوتو أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١٩. مهارة سوتو أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٢٠. مهارة سوتو أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٢١. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٢٢. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٢٣. مهارة أوي زوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٢٤. مهارة أوي زوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٢٥. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٢٦. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٢٧. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٢٨. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٢٩. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٣٠. مهارة أوي زوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٣١. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى
٣٢. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٣٣. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٣٤. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٣٥. مهارة شوتو زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٣٦. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٣٧. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.

٣٨. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٣٩. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٤٠. مهارة شوتو أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٤١. مهارة بصاي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٤٢. مهارة بصاي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٤٣. مهارة بصاي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٤٤. مهارة بصاي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٤٥. مهارة بصاي زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٤٦. مهارة بصاي أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٤٧. مهارة بصاي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٤٨. مهارة بصاي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٤٩. مهارة بصاي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٥٠. مهارة بصاي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٥١. مهارة أجي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٥٢. مهارة أجي أوكي للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٥٣. مهارة أجي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٥٤. مهارة أجي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٥٥. مهارة أجي زوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٥٦. مهارة أجي أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٥٧. مهارة أجي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٥٨. مهارة أجي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٥٩. مهارة أجي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٦٠. مهارة أجي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٦١. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى .
٦٢. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٦٣. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليسرى.
٦٤. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٦٥. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
٦٦. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
٦٧. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.

٦٨. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٦٩. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٧٠. مهارة كينتسوي أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٧١. مهارة جيدان براى بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٧٢. مهارة جيدان براى بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٧٣. مهارة جيدان براى بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٧٤. مهارة جيدان براى بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٧٥. مهارة جيدان براى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٧٦. مهارة جيدان براى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٧٧. مهارة جيدان براى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٧٨. مهارة جيدان براى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٧٩. مهارة جيدان براى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
٨٠. مهارة جيدان براى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٨١. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى .
٨٢. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٨٣. مهارة فونوموكومي بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليسرى.
٨٤. مهارة فونوموكومي بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
٨٥. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
٨٦. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
٨٧. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٨٨. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٨٩. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
٩٠. مهارة فونوموكومي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
٩١. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
٩٢. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
٩٣. مهارة كاك أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
٩٤. مهارة كاك أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
٩٥. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
٩٦. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
٩٧. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.

٩٨. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
٩٩. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٠٠. مهارة كاك أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١٠١. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى .
١٠٢. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
١٠٣. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليسرى.
١٠٤. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
١٠٥. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
١٠٦. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
١٠٧. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
١٠٨. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
١٠٩. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.
١١٠. مهارة ميكا زوكي جيرى بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
١١١. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
١١٢. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
١١٣. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى.
١١٤. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
١١٥. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى.
١١٦. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
١١٧. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١١٨. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١١٩. مهارة ماي إمبي أوتشي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى.
١٢٠. مهارة ياما زوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١٢١. مهارة ياما زوكي باليدين مع التحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليسرى
١٢٢. مهارة ياما زوكي باليدين مع التحرك للأمام في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
١٢٣. مهارة ياما زوكي باليدين مع التحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليسرى.
١٢٤. مهارة ياما زوكي باليدين مع التحرك للخلف في عدة واحدة بالرجل اليمنى .
١٢٥. مهارة ياما زوكي باليدين مع التحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء بالرجل اليسرى.
١٢٦. مهارة ياما زوكي باليدين مع التحرك للأمام (١) عدتين مع البدء بالرجل اليمنى .
١٢٧. مهارة ياما زوكي باليدين مع التحرك للأمام (١) عدات مع البدء بالرجل اليسرى.

١٢٨. مهارة ياما زوكي باليدين مع التحرك للأمام (٣) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
١٢٩. مهارة ياما زوكي باليدين مع التحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليسرى .
١٣٠. مهارة ياما زوكي باليدين مع التحرك للأمام (٤) عدات مع البدء بالرجل اليمنى .
١٣١. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليسرى .
١٣٢. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٣٣. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليسرى .
١٣٤. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للخلف في عدة واحدة باليد اليمنى .
١٣٥. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليسرى .
١٣٦. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام (٢) عدتين مع البدء باليد اليمنى .
١٣٧. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليسرى .
١٣٨. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام (٣) عدات مع البدء باليد اليمنى .
١٣٩. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليسرى .
١٤٠. مهارة زوكي أوكي بالتحرك للأمام (٤) عدات مع البدء باليد اليمنى .
- أداء التمرينات من (١ - ١٤٠) بالأثقال أو بالأحبال المطاطة .**
١٤١. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي باليد اليمنى من الثبات .
١٤٢. (يووي) التحرك للأمام في وضع كوزا داتشي و الثبات ٥ ثواني .
١٤٣. (يووي) التحرك للأمام في وضع كوزا داتشي مع أداء مهارة أوتشي أوكي مع الثبات ٥ ثواني .
١٤٤. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي من الثبات باليد اليسرى .
١٤٥. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي من الثبات باليدين بالتبادل .
١٤٦. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي مرتين متتاليتين و البدء باليد اليسرى .
١٤٧. (يووي) أداء مهارة أوتشي أوكي مرتين متتاليتين و النزول للخلف في وضع زينكوتسو داتشي بالرجل اليسرى .
١٤٨. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي من الثبات باليد اليسرى .
١٤٩. (يووي) النزول في وضع زينكوتسو داتشي و الرجل اليسرى للأمام ولف الوسط و النزول في نفس الوضع في الاتجاه الآخر .
١٥٠. (زينكوتسو داتشي) الرجل اليمنى للأمام و التحرك بالرجل اليمنى للوقوف جانبا .
١٥١. (زينكوتسو داتشي) الرجل اليمنى للأمام و التحرك بالرجل اليمنى للوقوف جانبا و التحرك للأمام جانبا في وضع زينكوتسو داتشي .
١٥٢. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي من الثبات باليد اليمنى .
١٥٣. (يووي) أداء مهارة سوتو أوكي ثم أداء مهارة أوتشي أوكي من الثبات و البدء باليد اليمنى .

١٥٤. (زينكوتسو داتشي) الرجل اليمنى للأمام جانبا لف الوسط وأداء مهارة ريوكن كوشي كامى .
١٥٥. (يووي) أداء مهارة شوكو زوكي باليد اليمنى من الثبات .
١٥٦. (يووي) أداء مهارة شوكو زوكي باليد اليسرى من الثبات .
١٥٧. (يووي) أداء مهارة شوكو زوكي بالتبادل من الثبات .
١٥٨. (يووي) أداء مهارة شوكو زوكي باليد اليمنى ثم مهارة أوتشي أوكي بنفس اليد مع لف الوسط و النزول في وضع هيزاكوزو داتشي .
١٥٩. (يووي) أداء مهارة شوكو زوكي باليد اليسرى ثم مهارة أوتشي أوكي بنفس اليد مع لف الوسط و النزول في وضع هيزاكوزو داتشي .
١٦٠. (يووي) أداء مهارة شوكو زوكي ثم مهارة أوتشي أوكي بنفس اليد مع لف الوسط والنزول في وضع هيزاكوزو داتشي مرة باليد اليمنى و مرة باليد اليسرى .
١٦١. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي بالرجل اليمنى للأمام .
١٦٢. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي بالرجل اليسرى للأمام .
١٦٣. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي باليد اليمنى من الثبات .
١٦٤. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي باليد اليسرى من الثبات .
١٦٥. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي باليد اليمنى للأمام مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي.
١٦٦. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي باليد اليسرى للأمام مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي.
١٦٧. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي للأمام مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي بالتبادل.
١٦٨. (يووي) أداء مهارة شوتو أوكي باليد اليمنى للأمام مع النزول في وضع كوكوتسو داتشي و الرجوع للخلف لأداء المهارة مرة أخرى .
١٦٩. (يووي) النزول في وضع كوكوتسو داتشي بالرجل اليمنى أماما ثم النزول في وضع زينكوتسو داتشي .
١٧٠. (يووي) أداء مهارة بصاي أوكي باليد اليمنى من الثبات .
١٧١. (كوكوتسو داتشي) أداء مهارة بصاي أوكي باليد اليمنى مع تغير الوضع ليكون زينكوتسو داتشي.
١٧٢. (زينكوتسو داتشي) الرجل اليسرى أماما رفع ركبة الرجل اليمنى للأمام ولأعلى ورجوعها للخلف مرة أخرى .
١٧٣. (زينكوتسو داتشي) أداء مهارة بصاي أوكي باليد اليمنى ثم أداء مهارة سوكوتو كيكومي بالرجل اليمنى فى وضع أشي داتشي و النزول في وضع كوكوتسو داتشي للجانب الأخر .
١٧٤. (هايسوكو داتشي) أداء مهارة موريتيه أجي أوكي .
١٧٥. (كوكوتسو داتشي) الرجل اليمنى للأمام أداء مهارة موريتيه أجي أوكي في وضع هايسوكو داتشي.

١٧٦. (يووي) أداء مهارة كينتسوى أوتشي بالرجل اليمنى للأمام في وضع فودو داتشي .

١٧٧. (يووي) أداء مهارتي سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليسرى + شوتو أوتشي كومي باليد اليمنى من

الثبات

١٧٨. (يووي) أداء مهارتي سوتو ناجاتشي أوكي باليد اليسرى + شوتو أوتشي كومي باليد اليمنى مع

النزول في وضع زينكوتسو داتشي.

١٧٩. (يووي) أداء مهارتي أوتشي أوكي باليد اليمنى + جيدان أوكي باليد اليسرى من الثبات.

١٨٠. (يووي) أداء مهارة جيدان براي باليد اليمنى من الثبات .

١٨١. (يووي) أداء مهارة جيدان براي باليد اليسرى من الثبات .

١٨٢. (يووي) أداء مهارة جيدان براي بالتبادل .

١٨٣. (يووي) أداء مهارة فونوموكومي للأمام في وضع كيبا داتشي.

١٨٤. (يووي) أداء مهاراتي جيدان براي + فونوموكومي باليد و الرجل اليمنى كيباداتشي .

١٨٥. (كيباداتشي) أداء مهارة كاك أوكي باليد اليسرى .

١٨٦. (كيباداتشي) أداء مهارة جيدان براي باليد اليمنى .

١٨٧. (كيباداتشي) أداء مهارة جيدان براي باليد اليسرى .

١٨٨. (يووي) أداء مهارة ياما زوكي من الناحية اليمنى .

١٨٩. (يووي) أداء مهارة ياما زوكي من الناحية اليسرى .

١٩٠. (يووي) أداء مهارة ياما زوكي بالتبادل من الناحيتين .

١٩١. (يووي) أداء مهارة سكوي أوكي باليد اليمنى من الثبات .

١٩٢. (يووي) أداء مهارة سكوي أوكي باليد اليسرى من الثبات .

١٩٣. (يووي) أداء مهارة سكوي أوكي بالتبادل .

١٩٤. (يووي) أداء مهارة سكوي أوكي باليد اليمنى في وضع زينكوتسو داتشي مع لف الوسط

١٩٥. (يووي) أداء مهارة سكوي أوكي باليد اليسرى في وضع زينكوتسو داتشي مع لف الوسط .

١٩٦. (يووي) أداء مهارة سكوي أوكي باليدين بالتبادل زينكوتسو داتشي مع لف الوسط و البدء باليد

اليمنى.

يتم أداء هذه التمرينات مع تثبيت أثقال في اليدين أو الرجلين أو الاثنين .

ثانيا : تمارين المرونة الخاصة :-

١. (وقوف مواجه الزميل . وضع اليدين على كتفي الزميل) فتح الرجلين تدريجيا لأقصى درجة ممكنة من ١٠ - ٣٠ ثانية و يكرر .
٢. (جلوس تربيع . الركبتين منبسطن على الأرض و الكفين على الأرض) ثني الجذع أماما أسفل مع بقاء الكفين على الأرض و محاولة لمس الساعدين للأرض.
٣. من وضع القتال الفعال رفع الرجل لأعلى درجة ممكنة للأمام مع الاحتفاظ بالرجل مفرودة أثناء أداء التمرين و يكرر من ٨ - ١٠ مرات ثم التبديل و الأداء بالرجل الأخرى .
٤. (وقوف مواجه السلام المتدرجة) رفع الرجل على أحد السلام و الثبات عند أقصى درجة ممكنة من (١٠ - ١٥ ثانية) ثم التبديل للرجل الأخرى .
٥. (وقوف . تثبيت ثقل بالرجلين) مرجحة إحدى الرجلين للجانب عاليا من ١٠ - ١٥ مرة .
٦. نفس التمرين السابق و لكن مرجحة الرجل للأمام عاليا من ١٢ - ١٥ مرة .
٧. (جلوس طويل فتحا . الذراعان عاليا) الميل للأمام و لأسفل بأقصى قوة من ١٠ - ١٥ مرة و الثبات في أخر مرة من ١٠ - ٣٠ ثانية .
٨. (وقوف طعنا . إحدى الذراعين فوق الركبة الأمامية و الأخرى خلف الظهر) محاولة الضغط للأمام و لأسفل من ١٠ - ١٥ مرة و الثبات في أخر عدة من ١٠ - ٣٠ ثانية .
٩. (وقوف فتحا . ثني الركبتين) النزول لأسفل مع لمس اليدين للعقبين خلفا من ١٠ - ١٥ مرة و الثبات في أخر عدة من ١٠ - ٣٠ ثانية .
١٠. (وقوف) وضع القتال الحر مواجه كيس الركل - تحديد علامات إرشادية متدرجة في الارتفاع أداء الركلة الأمامية ماي جيرى ابتداء من أقل تدريج حتى أقصى مدى حركي للركلة .
١١. (وقوف) وضع القتال الحر مواجه كيس الركل - تحديد علامات إرشادية متدرجة في الارتفاع أداء الركلة الجانبية يوكو جيرى ابتداء من أقل تدريج حتى أقصى مدى حركي للركلة .
١٢. (جلوس طويل) مد الجذع أماما أسفل لأقصى درجة ممكنة و الثبات من ١٠ - ١٥ ث و يكرر .
١٣. (جلوس حواجز . الذراعين أمام الصدر منتشيتين) دوران الجذع للخلف ثم الميل أماما أسفل و محاولة لمس مشط القدم الأمامية .
١٤. (وقوف على قدم واحدة الذراعين جانبا) ثني ركبة قدم الارتكاز حتى الوصول لوضع الإقعاء القدم الحرة مفرودة تماما .
١٥. (وقوف . الذراعان جانبا) ثني الجذع أماما أسفل محاولة لمس الصدر للركبتين.
١٦. (جلوس طويل مواجه الزميل . فتح القدمين لأقصى مسافة) يقوم الزميل بمحاولة فتح القدمين لأقصى مسافة ممكنة و تشبيك الأيدي تبادل الرقود على الظهر .

١٧. (وقوف) فتح الرجلين مسافة مناسبة - ثني الرجل اليسرى - سند راحة اليد عليها - فرد الرجل اليمنى - سند راحة اليد عليها - أصابع القدم مفرودة ومشيرة لأعلى - الطعن جانبا للوصول بالمقعدة لملامسة الأرض - مع الضغط باليد اليمنى على الركبة اليمنى - لأقصى مدى ممكن .
١٨. نفس الوضع السابق - لف الجذع جانبا أسفل حتى تلامس الجبهة الركبة اليمنى مع مسك مشط القدم اليمنى باليد اليمنى و سند اليد اليسرى على الرجل اليمنى .
١٩. (وقوف) ثني إحدى الركبتين خلفا - ثم محاولة رفع الركبة لأعلى لأقصى درجة ممكنة .
٢٠. (وقوف . جانبا) تثبيت أحد طرفي الاستيك في السلالم المتدرجة والطرف الآخر في الرجل الحرة محاولة رفع الرجل جانبا عاليا من ١٠ - ١٥ مرة .
٢١. (وقوف . جانبا) تثبيت أحد طرفي الاستيك في السلالم المتدرجة والطرف الآخر في الرجل الحرة محاولة رفع الرجل أماما عاليا من ١٠ - ١٥ مرة .
٢٢. (وقوف) تثبيت طرفي الاستيك في الرجلين و التقدم للأمام في وضع زينكوتسو داتشي .
٢٣. (وقوف) تثبيت طرفي الاستيك في الرجلين و التقدم للأمام في وضع كوكوتسو داتشي .
٢٤. (وقوف) تثبيت طرفي الاستيك في الرجلين و التقدم للأمام في وضع كيباداتشي .
٢٥. (وقوف) تثبيت أحد طرفي الاستيك في السلالم المتدرجة و الآخر في حزام اللاعب من الخلف و يقوم اللاعب بلف الوسط للجانبين مع لمس السلالم للخلف .
٢٦. (وقوف) تثبيت أحد طرفي الاستيك في السلالم المتدرجة و الآخر في حزام اللاعب من الخلف و يقوم اللاعب بثني الجذع لأسفل ثم للخلف .
٢٧. (زينكوتسو داتشي) أداء مهارة ماي جيرى بالرجل الخلفية اليمنى باستخدام الاستك المطاط .
٢٨. (زينكوتسو داتشي) أداء مهارة ماي جيرى بالرجل الخلفية اليسرى باستخدام الاستك المطاط .
٢٩. (زينكوتسو داتشي) أداء مهارة يوكو جيرى بالرجل الخلفية اليمنى باستخدام الاستك المطاط .
٣٠. (زينكوتسو داتشي) أداء مهارة يوكو جيرى بالرجل الخلفية اليسرى باستخدام الاستك المطاط .
٣١. (وقوف . استناد على الحائط) أداء المهارة مع الثبات ٣٠ ثانية (يمين) .
٣٢. (وقوف . استناد على الحائط) أداء المهارة مع الثبات ٣٠ ثانية (شمال) .

ثالثا : تمارينات التوازن :-

١. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليمنى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة جيدان براي في وضع زينكوتسو داتشي للأمام باليمين .
٢. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليسرى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة جيدان براي في وضع زينكوتسو داتشي للأمام باليسار .
٣. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليمنى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة جيدان براي في وضع زينكوتسو داتشي للجانب الأيمن .

٤. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليسرى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة جيدان براى في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيسر.
٥. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليمنى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة أوي زوكي في وضع زينكوتسو داتشي للأمام باليمين .
٦. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليسرى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة أوي زوكي في وضع زينكوتسو داتشي للأمام باليسار.
٧. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليمنى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة أوي زوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيمن .
٨. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليسرى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة أوي زوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيسر.
٩. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليمنى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة أجي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليمين .
١٠. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليسرى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة أجي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليسار .
١١. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليمنى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة أجي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيمن .
١٢. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليسرى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة أجي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيسر.
١٣. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليمنى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة سوتو أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليمين .
١٤. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليسرى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة سوتو أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليسار .
١٥. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليمنى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة سوتو أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيمن .
١٦. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليسرى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة سوتو أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيسر.
١٧. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليمنى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة أوتشي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليمين .
١٨. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليسرى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة أوتشي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للأمام باليسار .

١٩. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليمنى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة أوتشي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيمن .
٢٠. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليسرى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة أوتشي أوكي في وضع زينكوتسوداتشي للجانب الأيسر.
٢١. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليمنى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة شوتو أوكي في وضع كوكوتسوداتشي للأمام باليمين .
٢٢. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليسرى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة شوتو أوكي في وضع كوكوتسوداتشي للأمام باليسار .
٢٣. (وقوف جانبا) رسم خط مستقيم على الأرض أو على مقعد سويدي أداء مهارة شوتو أوكي للأمام على الخط مع عدم الخروج من هذا الخط و الثبات ٥ ثواني باليد اليمنى .
٢٤. (وقوف جانبا) رسم خط مستقيم على الأرض أو على مقعد سويدي أداء مهارة شوتو أوكي للأمام على الخط مع عدم الخروج من هذا الخط و الثبات ٥ ثواني باليد اليسرى .
٢٥. (كوكوتسوداتشي) أداء مهارة شوتو أوكي باليد اليمنى للأمام ثم الرجوع في وضع كوكوتسو داتشي.
٢٦. (كوكوتسوداتشي) أداء مهارة شوتو أوكي باليد اليسرى للأمام ثم الرجوع في وضع كوكوتسو داتشي .
٢٧. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليمنى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة شوتو أوكي في وضع كوكوتسوداتشي للجانب الأيمن .
٢٨. (وقوف) رفع ركبة الرجل اليسرى مع الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة شوتو أوكي في وضع كوكوتسوداتشي للجانب الأيسر.
٢٩. (وقوف على رجل واحدة) رفع الرجل اليمنى أداء مهارة ماي جيرى بالرجل المرفوعة اليمنى مع عدم لمسها للأرض ١٠ مرات .
٣٠. (وقوف على رجل واحدة) رفع الرجل اليسرى أداء مهارة ماي جيرى بالرجل المرفوعة اليسرى مع عدم لمسها للأرض ١٠ مرات .
٣١. (وقوف على رجل واحدة) رفع الرجل اليمنى و الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة يوكو جيرى بالرجل المرفوعة اليمنى مع عدم لمسها للأرض مع التقدم للأمام .
٣٢. (وقوف على رجل واحدة) رفع الرجل اليسرى و الثبات ١٠ ثواني ثم أداء مهارة يوكو جيرى بالرجل المرفوعة اليسرى مع عدم لمسها للأرض مع التقدم للأمام .
- مع أداء هذه التمرينات و التمرينات الخاصة بالكاتات قيد البحث لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مقعد سويدي لتنمية التوازن .

رابعاً : تمارين الرشاقة الخاصة :-

مثال : مهارة جيدان براي :-

- ١ . (يووي) أداء المهارة للأمام باليد اليسرى ثم للخلف ومرة باليد اليمنى للأمام ثم للخلف باليد اليسرى
 - ٢ . (يووي) أداء المهارة للجانب الأيسر ثم للجانب الأيمن ومرة للجانب الأيمن ثم للجانب الأيسر .
 - ٣ . (يووي) أداء المهارة للأمام ثم للخلف ثم للجانب الأيمن ثم للجانب الأيسر .
 - ٤ . (يووي) الوثب في اتجاه ما واداء المهارة في هذا الاتجاه .
- أداء نفس التمرينات مع باقي مهارات الرجلين الخاصة بالكاتات قيد البحث .

التدريبات الخاصة بجزء الإعداد المهاري

- ١ . أداء الكاتا الثالثة (٣-١) .
- ٢ . أداء الكاتا الثالثة (٤ - ٦) .
- ٣ . أداء الكاتا الثالثة (٦-١) .
- ٤ . أداء الكاتا الثالثة (٧ - ١٠) .
- ٥ . أداء الكاتا الثالثة (١ - ١٠) .
- ٦ . أداء الكاتا الثالثة (١١ - ١٧) .
- ٧ . أداء الكاتا الثالثة (١ - ١٧) .
- ٨ . أداء الكاتا الثالثة (١٨ - ٢٠) .
- ٩ . أداء الكاتا الثالثة (١١ - ٢٠) .
- ١٠ . أداء الكاتا الثالثة (١ - ٢٠) بالعد .
- ١١ . أداء الكاتا الرابعة (١ - ٤) .
- ١٢ . أداء الكاتا الرابعة (٥ - ١٠) .
- ١٣ . أداء الكاتا الرابعة (١ - ١٠) .
- ١٤ . أداء الكاتا الرابعة (١١ - ١٣) .
- ١٥ . أداء الكاتا الرابعة (٥ - ١٣) .
- ١٦ . أداء الكاتا الرابعة (١ - ١٣) .
- ١٧ . أداء الكاتا الرابعة (١٤ - ١٧) .
- ١٨ . أداء الكاتا الرابعة (١٨ - ٢١) .
- ١٩ . أداء الكاتا الرابعة (١٤ - ٢١) .
- ٢٠ . أداء الكاتا الرابعة (١ - ٢١) .
- ٢١ . أداء الكاتا الرابعة (٢٢ - ٢٧) .

٢٢. أداء الكاتا الرابعة (١٤ - ٢٧) .
٢٣. أداء الكاتا الرابعة (١ - ٢٧) بالعدد .
٢٤. أداء الكاتا الخامسة (١ - ٣) .
٢٥. أداء الكاتا الخامسة (٤ - ٦) .
٢٦. أداء الكاتا الخامسة (١ - ٦) .
٢٧. أداء الكاتا الخامسة (٧ - ١٢) .
٢٨. أداء الكاتا الخامسة (١ - ١٢) .
٢٩. أداء الكاتا الخامسة (١٣ - ١٦) .
٣٠. أداء الكاتا الخامسة (١٧ - ٢٠) .
٣١. أداء الكاتا الخامسة (١٣ - ٢٠) .
٣٢. أداء الكاتا الخامسة (٢١ - ٢٣) .
٣٣. أداء الكاتا الخامسة (١٧ - ٢٣) .
٣٤. أداء الكاتا الخامسة (١٤ - ٢٣) .
٣٥. أداء الكاتا الخامسة (١ - ٢٣) بالعدد .
٣٦. أداء الكاتا السابعة (١ - ٥) .
٣٧. أداء الكاتا السابعة (٦ - ٨) .
٣٨. أداء الكاتا السابعة (٩ - ١٣) .
٣٩. أداء الكاتا السابعة (٦ - ١٣) .
٤٠. أداء الكاتا السابعة (١ - ١٣) .
٤١. أداء الكاتا السابعة (١٤ - ٢٠) .
٤٢. أداء الكاتا السابعة (٢١ - ٢٤) .
٤٣. أداء الكاتا السابعة (١٤ - ٢٤) .
٤٤. أداء الكاتا السابعة (٢٥ - ٢٨) .
٤٥. أداء الكاتا السابعة (٢١ - ٢٨) .
٤٦. أداء الكاتا السابعة (١ - ٢٨) .
٤٧. أداء الكاتا السابعة (٢٩ - ٣٣) .
٤٨. أداء الكاتا السابعة (٢٥ - ٣٣) .
٤٩. أداء الكاتا السابعة (٣٤ - ٣٧) .
٥٠. أداء الكاتا السابعة (٢٩ - ٣٧) .
٥١. أداء الكاتا السابعة (٣٨ - ٤٢) .

٥٢. أداء الكاتا السابعة (٣٤ - ٤٢) .
 ٥٣. أداء الكاتا السابعة (٢٩ - ٤٢) .
 ٥٤. أداء الكاتا السابعة (١ - ٤٢) بالعد .

التدريبات الخاصة بجزء التدريب المبارئي

- ١ . أداء الكاتا الأولى (هيان شودان) .
 ٢ . أداء الكاتا الثانية (هيان نيدان) .
 ٣ . أداء الكاتا الثالثة (هيان ساندان) .
 ٤ . أداء الكاتا الرابعة (هيان يوندان) .
 ٥ . أداء الكاتا الخامسة (هيان جودان) .
 ٦ . أداء الكاتا السابعة (بصاي داي) .

تمارين التهدئة

- ١ . (وقوف . فتحا) رفع الذراعين جانبا مع أخذ شهيق .
 ٢ . (وقوف . فتحا) رفع الذراعين أماما مع أخذ شهيق .
 ٣ . (وقوف . فتحا) رفع الذراعين عاليا مع أخذ شهيق .
 ٤ . (وقوف . فتحا) مرجحة الذراعين أماما ثم عاليا .
 ٥ . (وقوف) تبادل ثني الركبتين .
 ٦ . (وقوف) ثني الركبتين نصفًا مع أخذ شهيق .
 ٧ . (وقوف فتحا . ميل) مرجحة الذراعين جانبا .
 ٨ . (جلوس طويل) ارتخاء الرجلين مع تبادل ثنيهما خفيفا .
 ٩ . (جلوس طويل . الرجلين فتحا) ثني الجذع أماما أسفل .
 ١٠ . (جلوس طويل) رفع الذراعين جانبا .

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	خصائص العمل			الزمن بالدقيقة	مكونات العمل	الجزء الاعداي التدريبي	
					فترات الراحة البيئية	التعب أو الزمن	شدة العمل				
التشاور	تمرين (٣-١)	حر	متوسطة	مستمر	—	(١١)	٢٥ ق	٣٠%	٢٥ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعداي
	تمرين (٧٢-٦٩)										
محفلات	جيدان برياي (١١-١)	مجموعة حره مجموعة أفعال	متوسطة	فكري	٣٠ ث	(٦)	٩ (حر) ٨ (أفعال)	٥٥%	٢٨ ق	الإحصاء البدني الخاص	الجزء الرئيسي
	أوي زوكي (١٠-١)										
التشاور	أوي زوكي (٦-٥)	حر	متوسطة	فكري	٢٠ ث	(٢)	٥	٥٥%	٥ ق	رشاقة	
	جيدان برياي (٤-١)										
التشاور	تمرين (١)	حر	متوسطة	فكري	٤٥ ث	(٢)	٦	٥٥%	٥ ق	تدريبات مركبة	
	تمرين (٥-١)										
التشاور	تمرين (١)	حر	متوسطة	فكري	١٦٠ ث	(٢)	٢	٥٥%	٦ ق	تدريب مباراتي	
	تمرين (٢)										
التشاور	تمرين (٢-١)	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	٣٠%	٥ ق	تهنئه	الجزء الثاني

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

تاريخ الوحدة : الأربعاء ١١/٢/٢٠٠٩ م

الوحدة (٢)

الإسبوع الأول

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأوقات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	تخصص العمل			الزمن بالواقعة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبيه		
					فترات الراحة البدنية	الوقت المخصص	شدة العمل					
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٥١) تمرين (٣٩ - ٤١) تمرين (٦٩ - ٧٠) تمرين (٧٣ - ٧٤) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٥ ق	% ٤٠	٢٥ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعدايي	
محطات	<ul style="list-style-type: none"> جيدان براي (١١ - ٢٢) أوي زوكي (١١ - ٢٠) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره . مجموعة أحيال مطاطة 	متوسطة	فترتي	٣٠ ث	(٢)	١٠ (حر) ٧ (أحيال مطاطة)	% ٦٠	٢٨ ق	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> جيدان براي (٣ - ٤) أوي زوكي (٧) 	حر	متوسطة	فترتي	١٣٥ ث	(٢)	٤	% ٦١	٢٠ ق	التوازن		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> أوي زوكي (١ - ٤) 	حر	متوسطة	فترتي	٢٤ ث	(٢)	٦	% ٦٠	٦ ق	رشاقة		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢) 	حر	متوسطة	فترتي	٤٥ ث	(٢)	٧	% ٦٠	٦ ق	مرونة		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٦ - ٩) تمرين (١٤ - ١٨) 	حر	متوسطة	فترتي	٤٠ ث	(٢)	٦	% ٦٠	١٧ ق	تدريبات مركبة		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١) تمرين (٢) 	حر	متوسطة	فترتي	٩٢ ث ٩٦ ث	(٢)	٢	% ٦٠	٦ ق ٧ ق	تدريب مهاراتي		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣ - ٤) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهنئه		الجزء الختامي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

تاريخ الوحدة : الجمعة ١٣/٢/٢٠٠٩ م

الوحدة (٣)

الأسبوع الأول

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	خصائص العمل			الزمن بالثيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية		
					فترات الراحة البيئية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة العمل					
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٣) تمرين (٦ - ٩) تمرين (٩ - ٧٠) تمرين (٧٥ - ٧٦) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٥ ق	% ٤٠	٢٥ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الإحصائي	
محطات	<ul style="list-style-type: none"> جيدان براوي (٢٣ - ٢٦) أوي زوكي (٢١ - ٢٣) أجي أوكي (١ - ١٢) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة أقتال 	عالي	فئري	٣٠ ث	(٢)	١٠ (حر) ٨ (أقتال)	% ٦٥	٢٥ ق	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> أوي زوكي (٨) أجي أوكي (٩ - ١٠) 	حر	عالي	فئري	١٣٥ ث	(٢)	٥	% ٦٧	٢١ ق	التوازن		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> أجي أوكي (١ - ٤) 	حر	عالي	فئري	٢٨ ث	(٢)	٧	% ٦٤	٧ ق	رشاقة		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢٢) 	أجبال مطاطية	عالي	فئري	٤٥ ث	(٢)	٨	% ٦٥	٧ ق	مرونة		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢٨ - ٣٢) تمرين (٣٧ - ٤١) 	حر	عالي	فئري	٤٠ ث	(٢)	٦	% ٦٠	٢٠ ق	تدريبات مركبة		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١) تمرين (٢) 	حر	عالي	فئري	٩٢ ث ٩٦ ث	(٢)	٧	% ٦٠	٥ ق ٥ ق	تدريب مباراني		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٥ - ٦) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهيئة		الجزء الختامي

زمن الوحدة : ١٢٠ قى
درجة الحمل : متوسط

تاريخ الوحدة : السبت ٢٠٠٩/٢/١٤ م

الوحدة (٤)

الأسبوع الأول

أجزاء الوحدة التدريبية	مكونات العمل	الزمن بال دقيقة	شدة العمل	خصائص العمل		طريقة التدريب	سرعة الأداء	الأدوات المستخدمة	المحتوى التدريبي	أقسام التنظيم									
				التكرار بالعدد أو الزمن	فترات الراحة البيئية														
الجزء الاعيادي	الإحصاء و الإبعاد البدني العام	٢٥ قى	% ٥٠	٢٥ قى	(١١)	مستمر	متوسطة	حر + أفعال	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢ - ١) تمرين (٧٠ - ٦٩) تمرين (٧٧) تمرين (٩٤ - ٩٠) 	انتشار									
											١٠ (حر)	٣٠	(٢)	قري	متوسطة	مجموعة حره	<ul style="list-style-type: none"> أجبي أوكي (٢٥ - ١٣) شوتو أوكي (٩ - ١) 	محطات	
											٧ (أجبال مطاطية)	١٣٥	(٢)	قري	متوسطة	مجموعة أجبال مطاطية.	<ul style="list-style-type: none"> أجبي أوكي (١٢ - ١١) شوتو أوكي (٢١) 		انتشار
											٦	٣٢	(٢)	قري	متوسطة	حر	<ul style="list-style-type: none"> شوتو أوكي (٤ - ١) 		
٧	٤٥	(٢)	قري	متوسطة	أجبال مطاطية.	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢٤ - ٢٣) 	انتشار												
٦	٤٠	(٢)	قري	متوسطة	حر	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣٦ - ٣٣) تمرين (٤٤) 		انتشار											
٣	٩٢	(٢)	قري	متوسطة	حر	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١) تمرين (٢) 			انتشار										
٥ قى	٣٠ %	(١١)	مستمر	متكففة	حر	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٧ - ٨) 				انتشار									
تدريبه	٥ قى																		
تدريب مجالسني	١ قى																		
تدريبات مركبة	١٠ قى																		
رشاقة	٦ قى																		
مرونة	١٢ قى																		
الإحصاء البدني الخاص	الإحصاء البدني الخاص	٣٠ قى	% ٦٠	٣٠ قى	(٢)	قري	متوسطة	مجموعة حره	<ul style="list-style-type: none"> أجبي أوكي (٢٥ - ١٣) شوتو أوكي (٩ - ١) 	الجزء الرئيسي									
تدريبه	تدريبه	٥ قى	% ٣٠	٥ قى	(١١)	مستمر	متكففة	حر	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٧ - ٨) 	الجزء الخاص									

زمن الوحدة : ٢٠ اقل

درجة الحمل : متوسطة

تاريخ الوحدة : الاثنين ١٦/٢/٢٠٠٩ م

الوحدة (٥)

الأسبوع الثاني

أسلوب التعليم	المحتوى التدريسي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	مواصفات العمل			الزمن بالثيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية	
					فترات الراحة البدنية	خصائص العمل	التكرار بالعدد أو الزمن				شدة العمل
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣-١) تمرين (٧٢-٦٩) تمرين (١٠٤-١٠١) 	حر + أحيال مطاطية	متوسطة	مستمر	—	(١١)	٢٥ ق	% ٥٥	٢٥ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعدايي
ملاحظات	<ul style="list-style-type: none"> أجي أوكي (٩٧-٩٦) شوتو أوكي (١٥-١) أوتشي أوكي (١٠-١) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة أحيال مطاطية. 	عالي	قنري	٣٠ ث	(٢)	١٤ (حر) ٨ (أحيال مطاطية)	% ٧٥	٢٦ ق	قوة مبنية بالسرعة والسرعة الحركية	الجزء الرئيسي
التفكير	شوتو أوكي (٢٤-٢٢)	حر	عالي	قنري	١٣٥ ث	(٢)	٦	% ٧٤	٢٣ ق	التوازن	
التفكير	أوتشي أوكي (٣-١)	حر	عالي	قنري	٣٦ ث	(٢)	١٠	% ٧٣	٩ ق	رشاقة	
التفكير	تمرين (٣)	حر	عالي	قنري	٤٥ ث	(٢)	١٠	% ٧٥	٨ ق	مرونة	
التفكير	تمرين (٧٨-٧٣)	حر	عالي	قنري	٤٠ ث	(٢)	٧	% ٧٠	١٨ ق	تدريبات مركبة	
التفكير	تمرين (٤٥-٤٣)	حر	عالي	قنري	١٣٥ ث	(٢)	٣	% ٧٥	٩ ق	تدريب مداري	
التفكير	تمرين (١)	حر	عالي	قنري	١٣٥ ث	(٢)	٣	% ٧٥	٩ ق	تدريب مداري	
التفكير	تمرين (١٠-٩)	حر	منخفضة	مستمر	—	(١١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهنئه	الجزء الختامي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة العمل : متوسط

تاريخ الوحدة : الأربعاء ١٨/٢/٢٠٠٩ م

الوحدة (٦)

الاسبوع الثاني

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأوقات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	تاريخ الوحدة			الزمن بال دقيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية								
					فترات الراحة البدنية	خصائص العمل	شدة العمل											
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٣) تمرين (٦٩ - ٧٠) تمرين (٧٣ - ٧٤) تمرين (١٢٠ - ١٢١) تمرين (١٢٧ - ١٢٨) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة انتقال 	متوسطة	مستقر	—	(١)	٢٥ ق	% ٥٠	٢٥ ق	الإحساء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعيادي							
												٣٠ ث	١٤ (حر) ٩ (انتقال)	% ٧٥	٣٤ ق	قوة مميزة بالسرعة و السرعة الحركية	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
												١٣٥ ث	٦	% ٧٤	٣٠ ق	التوازن		
												٣٦ ث	٩	% ٧٣	٣ ق	رشاقة		
												٤٠ ث	٧	% ٧٠	١٦ ق	تدريبات مركبة		
١٨٤ ث	٣	% ٧٥	٩ ق	تدريب ميل الي														
التفكير	تمرين (١ - ٢)	تمرين (٧٩ - ٨١)	تمرين (٢)	تمرين (٢)	تمرين (١٠ - ١١)	تمرين (١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهيئته	الجزء الختامي							

زمن الوحدة: ١٢٠ ق
درجة العمل: متوسط

تاريخ الوحدة: الجمعة: ٢٠٠٩/٢/٢٠ م

الوحدة (٧)

الأسبوع الثاني

أنلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	تفاصيل العمل			شدة العمل	الزمن بالواقعة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية	
					فترات الراحة البيئية	التكرار بالعدد أو الزمن	خصائص العمل					
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣-١) تمرين (١٣-١٠) تمرين (٧٠-٦٩) تمرين (٧٦-٧٥) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٥ ق	% ٥٠	٢٥ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الإحصائي	
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كتاب (٣) مهارة (٢-١) تمرين (١-١) تمرين (١٠٨-١٠١) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة أفعال مجموعة أفعال مطاطة. 	متوسطة	فئري	٣٠ ث	(٢)	٨ (أفعال) ٨ (أحبال مطاطة)	% ٧٠	٣٧ ق	قوة معززة بالسرعة والسرعة الحركية	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> أوتشي أوكي (١٧-١٩) 	حر	متوسطة	فئري	١٣٥ ث	(٢)	٥	% ٦٨	٢١ ق	التوازن		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٥) 	أفعال	متوسطة	فئري	٤٥ ث	(٢)	٩	% ٧٠	٨ ق	مرونة		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٤٩-٤٦) تمرين (٦٣-٦٠) 	حر	متوسطة	فئري	٤٠ ث	(٢)	٧	% ٧٠	١٦ ق	تدريبات مركبة		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١) تمرين (٢) تمرين (٣) 	حر	متوسطة	فئري	٤٢ ث ٤٨ ث ٩٠ ث	(٢)	٣	% ٧٠	٢ ق ٢ ق ٤ ق	إعداد مهاري		
التنقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٤-٣) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهيئه	الجزء الختامي	

أجزاء الوحدة التدريبية	مكونات العمل	الزمن بالثيقة	خصائص العمل			شدة العمل	التكرار بالعدد أو الزمن	تاريخ العمل	فترات الراحة البيئية	طريقة التدريب	سرعة الأداء	الأدوات المستخدمة	المحتوى التدريبي	أسلوب التنظيم							
			١٤ (هر)	٩ (القل)	١٠																
أجزاء الوحدة التدريبية	الإحصاء و الإبعاد البيئي العام	٢٥ ق	٥٠%	٢٥ ق	(١)	—	مستمر	متوسطة	حر	مجموعة حره مجموعة أفعال	تدريب (٣-١) ٣٠-١ تدريب (٤٢-٤١) تدريب (٦٩-٧٠) تدريب (٧٧)	التنقل	الجزء الاعداي								
														١٤ (هر)	٩ (القل)	١٠					
الجزء الرئيسي	الإحصاء البيئي الخاص	٢٦ ق	٧٥%	١٤ (هر)	(٢)	٣٠ ث	قروي	متوسطة	حر	مجموعة حره مجموعة أفعال	كالتسا (٣) مهارة (٤) ، تدريب (٢١-٤٠)	التنقل	الجزء الرئيسي								
														١٤ (هر)	٩ (القل)	١٠					
														١٤ ق	٧٣%	٩	قروي	متوسطة	حر	مجموعة	مورتيه أوكي (١-٢) ، أوتشي أوكي (٢٠)
														٢٢ ق	٧٤%	٦	قروي	متوسطة	حر	متوسطة	مورتيه أوكي (١-٢)
الجزء الاعداي	مرونة	٨ ق	٧٥%	١٠	(٢)	٤٥ ث	قروي	متوسطة	أحبال مطاطة	تدريب (٢٣)	التنقل	الجزء الاعداي									
													١٠	٧٥%	١٠	قروي	متوسطة	أحبال مطاطة	تدريب (٢٣)		
													١٦ ق	٧٠%	٧	قروي	متوسطة	حر	متوسطة	مورتيه أوكي (١-٣) نيجوتيه (١-٣)	
الجزء الاعداي	تدريبات مركبة	١٦ ق	٧٠%	٧	(٢)	٤٠ ث	قروي	متوسطة	حر	تدريب (٥٠-٥٥)	التنقل	الجزء الاعداي									
													٧	٧٠%	٧	قروي	متوسطة	حر	متوسطة	تدريب (١١٢-١١٤)	
الجزء الاعداي	تدريبات مركبة	٤ ق	٧٥%	٣	(٢)	٨٤ ث	قروي	متوسطة	حر	تدريب (٣)	التنقل	الجزء الاعداي									
													٣	٧٥%	٣	قروي	متوسطة	حر	متوسطة	تدريب (٣)	
الجزء الاعداي	تدريبات مركبة	٥ ق	٣٠%	—	(١)	—	مستمر	منخفضة	حر	تدريب (٥-٦)	التنقل	الجزء الاعداي									
													—	٣٠%	—	مستمر	منخفضة	حر	تدريب (٥-٦)		

الوحدة (٩) : زمن الوحدة : ١٢٠ ق
درجة العمل : عالي

تاريخ الوحدة : الإثنين ٢٣/٢/٢٠٠٩ م

الوحدة (٩)

الأسبوع الثالث

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	تاريخ العمل			الزمن بال دقيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية	
					فترات الراحة اللبئية	خصائص العمل	شدة العمل				
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٣) تمرين (٢٩ - ٧٢) تمرين (١٠٥ - ١٠٨) 	حر + أحبال مطاطة	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٥ ق	% ٥٠	٣٥ ق	الإحصاء و الإعداد اللبني العام	الجزء الاعداوي
محطات	<ul style="list-style-type: none"> أوتشي أوكي (٢٣ - ٢٨) كاتا (٣) مهارة (٥) تمرين (٤١ - ٥٠) كاتا (٣) تمرين (١٠٩ - ١١٥) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة أثقال 	متوسطة	فئري	٣٠ ث	(٢)	١٦ (حر) ٩ (أحبال مطاطة)	% ٨٣	٣٠ ق	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الجزء الرئيسي
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> موريتيه أوكي (٣ - ٤) تيكوتيه (١ - ٤) 	حر	متوسطة	فئري	١٣٥ ث	(٢)	٧	% ٨٠	٣٢ ق	التوازن	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> موريتيه أوكي (٤) تيكوتيه (٤) 	حر	متوسطة	فئري	٤٤ ث	(٢)	١١	% ٨٣	١٦ ق	رشاقة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢٢) 	أحبال مطاطة	متوسطة	فئري	٤٥ ث	(٢)	١٢	% ٨٥	٢٩ ق	مرونة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١١٥ - ١٢٠) 	حر	متوسطة	فئري	٤٠ ث	(٢)	٨	% ٨٠	١٣ ق	تدريبات مركبة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٧ - ٨) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهبته	الجزء الختامي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق
درجة العمل : عالي

تاريخ الوحدة : الأربعاء ٢٥/٢/٢٠٠٩ م

الوحدة (١٠)

الأسبوع الثالث

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريسي	الأوقات المستخدمة	سرعة الإداء	طريقة التدريب	خصائص العمل			الزمن بالواقعة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية	
					فترات الراحة البينية	التكرار بالعدد أو الزمن	مدة العمل				
انتشار	تمرين (٣-١)	حر	متوسطة	مستمر	—	(١١)	٢٥ ق	%٥٠	٢٥ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعيادي
	تمرين (٧٠-٦٩)										
محطات	كنا (٣) مهارة (٦) تمرين (١٠-٥١)	مجموعة حرة مجموعة أثقال	عالي	فكري	٣٠ ث	(٦)	١٦ (حر) ٩ (أثقال)	%٨٣	١٦ ق	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الجزء الرئيسي
	كنا (٣) تمرين (١١٦)										
انتشار	نيكيتيه (٤-٣)	حر	عالي	فكري	١٣٥ ث	(٦)	٧	%٨٠	٤٨ ق	التوازن	
انتشار	كينسوي (٤-١)	حر	عالي	فكري	٤٤٤ ث	(٦)	١١	%٨٣	١١ ق	رشاقة	
انتشار	تمرين (٦)	أثقال	عالي	فكري	٤٤٥ ث	(٦)	١١	%٨٠	٩ ق	مرونة	
انتشار	تمرين (٣)	حر	عالي	فكري	٧٨ ث	(٣)	٣	%٨٠	٤ ق	إعداد مهاري	
انتشار	تمرين (٤)	حر	متخفضة	مستمر	٤٤٢ ث	(١١)	—	%٣٠	٥ ق	تهيئة	الجزء الختامي
انتشار	تمرين (١٠-٩)	حر	متخفضة	مستمر	—	(١١)	—	%٣٠	٥ ق	تهيئة	الجزء الختامي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة العمل : متوسط

تاريخ الوحدة : الجمعة ٢٧/٢/٢٠٠٩ م

الوحدة (١١)

الإسبوع الثالث

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	تاريخ الوحدة : الجمعة ٢٧/٢/٢٠٠٩ م			الزمن بالدقيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية	
					فترات الراحة البدنية	خصائص العمل	التكرار أو الزمن				شدة العمل
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١-٣) تمرين (٢٩-٧٠) تمرين (٧٥-٧٦) تمرين (١٣٥-١٣٨) 	<ul style="list-style-type: none"> حر 	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٠ ق	٥٠%	٢٠ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعداي
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كاتا (٣) مهارة (٧-٠) تمرين (٦١-٧٧) (٨ تمرين) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة انتقال 	متوسطة	فئري	٣٠ ث	(٢)	١٤ (حر) ٩ (انتقال)	٧٥%	٢٦ ق	قوة معيزة بالسرعة والسرعة الحركية والتوازن	الجزء الرئيسي
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> فوزموكومي (١-٤) فوز اميني أو تشي (١) 	حر	متوسطة	فئري	٣٦ ث	(٢)	٩	٧٣%	٩ ق	رشاقة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> فوزموكومي (١-٤) 	أحبال مطاطة	متوسطة	فئري	٤٥ ث	(٢)	١٠	٧٥%	٨ ق	مرونة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣) تمرين (٤) تمرين (٥) 	حر	متوسطة	فئري	٧٨ ث	(٢)	٣	٧٥%	٤ ق	إعداد مهاري	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١-٢) 	حر	منخفضة	مستمر	١٣٢ ث	(١)	—	٣٠%	٥ ق	تهيئه	الجزء الختامي

الأسبوع الثالث
الوحدة (١٢)
تاريخ الوحدة : السبت ٢٨/٢/٢٠٠٩ م
زمن الوحدة : ١٢٠ ق
درجة العمل : عالي

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	خصائص العمل			الزمن بالثيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية
					فترات الراحة البيئية	التكرار بالبعد أو الزمن	شدة العمل			
انتشار	تمرين (١ - ٣)	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٠ ق	٢٠ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعلالي
	تمرين (٦٩ - ٧٠)									
	تمرين (٧٧)									
	تمرين (١٥٠ - ١٥٤)									
محطات	كفا (٣) مهارة (٨)، (٩) تمرين (٧٨ - ٩٠)	مجموعة حره مجموعة انقل	متوسطة	فئري	٣٠ ث	(٢)	١٥ (حر) ٩ (انقل)	٢٦ ق	قوة معززة بالسرعة والسرعة الحركية	الجزء الرئيسي
	كفا (٣) تمرين (١٢٥ - ١٣١)									
انتشار	فونوميكسي (٢ - ٤)	حر	متوسطة	فئري	١٣٥ ث	(٢)	٧	٢٤ ق	التوازن	
انتشار	فرو امبي أو تشي (١)	حر	متوسطة	فئري	٤٤ ث	(٢)	١١	١١ ق	رشاقة	
انتشار	فرو امبي أو تشي (١ - ٣)	حر	متوسطة	فئري	٤٥ ث	(٢)	١١	٩ ق	مرونة	
انتشار	تمرين (٧)	حر	متوسطة	فئري	٤٥ ث	(٢)	٨	١٩ ق	تدريبات مركبة	
انتشار	تمرين (١٢٧ - ١٢٩)	حر	متوسطة	فئري	١٠٨ ث	(٢)	٣	٦ ق	إعداد مهاري	
انتشار	تمرين (٣ - ٤)	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	٥ ق	تهيئة	الجزء الختامي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة العمل : متوسط

٢٠٠٩/٣/٢ م

تاريخ الوحدة : الاثنين

الوحدة (١٣)

الإسبوع الرابع

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	خصائص العمل			الزمن بال دقيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية		
					فترات الراحة البدنية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة العمل					
التفشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٣) تمرين (١٤ - ١٨) تمرين (٦٩ - ٧٢) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١١)	٢٥ ق	% ٥٠	٢٥ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعدايي	
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كاتا (٣ تمرين ١٢٦ - ١٢٨) كاتا (٣ مجازة ١٠٠) تمرين (٩١ - ١٠٠) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة اطفال 	متوسطة	فئري	٣٠ ث	(٢)	١٤ (حر) ٩ (اطفال)	% ٧٥	١٧ ق	قوة عميقة بالسرعة والسرعة الحركية	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
التفشار	<ul style="list-style-type: none"> أوراكن أو تشي (١ - ٤) أوراكن أو تشي (١ - ٤) 	حر	متوسطة	فئري	٣٦ ث	(٢)	٩	% ٧٣	٩ ق	رشاقة		
التفشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢٢) تمرين (٥) تمرين (٦) تمرين (٨) 	أحبال مطاطه	متوسطة	فئري	٤٥ ث	(٢)	١٠	% ٧٥	٨ ق	مرونة	إعداد مهاري	
التفشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢) تمرين (١) 	حر	متوسطة	فئري	١٣٢ ث	(٢)	٣	% ٧٥	١٠ ق	تمرين مهاري	تمرين مهاري	
التفشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٥ - ٦) 	حر	منخفضة	مستمر	١٣٥ ث	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهينه		الجزء الثاني

الأسبوع الرابع
الوحدة (١٤)
تاريخ الوحدة : الأربعاء ٢٠٠٩/٣/٤ م
زمن الوحدة : ١٢٠ ق
درجة العمل : عالي

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأوقات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	العمل			الزمن الحقيقية	مكونات العمل	الأسبوع الرابع	
					فترات الراحة البينية	خصص العمل بالتمرين أو التكرار بالزمن	شدة العمل				
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٣) تمرين (٤٧ - ٥١) تمرين (٦٩ - ٧٠) تمرين (٧٣ - ٧٤) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٠ ق	% ٥٠	٢٠ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعداي
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> كو هو تسوكاجي (١ - ٤) كو هو تسوكاجي (١ - ٤) 	حر	عالية	فترتي	١٣٥ ث	(٢)	٧	% ٨٠	٣٢ ق	التوازن	الجزء الرئيسي
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٩) 	حر	عالية	فترتي	٤٥ ث	(٢)	١١	% ٨٠	٨ ق	مرونة	الإعداد البدني الخاص
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١٠٠ - ١٠٥) 	حر	عالية	فترتي	٤٥ ث	(٢)	٨	% ٨٠	١٢ ق	تدريبات مركبة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٥) تمرين (٧) تمرين (٩) تمرين (١٠) 	حر	عالية	فترتي	٨٨ ث	(٢)	٢	% ٨٠	٤ ق	إعداد مهاري	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٧ - ٨) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهنئه	الجزء الخاصي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة الحمل : عالي

تاريخ الوحدة : السبت ٧/٣/٢٠٠٩ م

الوحدة (١٦)

الاسبوع الرابع

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأوقات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	خصائص الحمل			الزمن بالثانية	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية	
					فترات الراحة البدنية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة العمل				
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣ - ١) تمرين (٧٠ - ٦٩) تمرين (٧٧) تمرين (١١٢ - ١٠٩) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٠ ق	٥٠ %	٢٠ ق	الإحماء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعداي
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كتابا (٤) سهارة (٤) تمرين (٤٠ - ٣١) كتابا (٤) تمرين (١٣١ - ١٤٢) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة أجيال مطاطة 	متوسطة	فئري	٢٠ ث	(٢)	١٤ (حر) ٨ (أجيال مطاطة)	٨٥ %	٢٩ ق	قوة مميزة بالسرعة و السرعة الحركية	الجزء الرئيسي
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> هابوان أوكي (٤) ريوكن جوجي كوزا أوكي (١ - ٣) 	حر	متوسطة	فئري	١٣٥ ث	(٢)	٨	٨٦ %	٣٤ ق	التوازن	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> ريوكن جوجي كوزا أوكي (٤) 	حر	متوسطة	فئري	٤٤٤ ث	(٢)	١١	٨٣ %	٣ ق	رشاقة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١٣٨ - ١٣٠) 	حر	متوسطة	فئري	٤٤٠ ث	(٢)	٨	٨٠ %	١٩ ق	تدريبات مركبة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١١) 	حر	متوسطة	فئري	٤٠ ث	(٢)	٣	٨٠ %	١٠ ق	إعداد مهاري	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٢) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	٣٠ %	٥ ق	تهيأته	الجزء التقاسمي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

تاريخ الوحدة : الإثنين ٩/٣/٢٠٠٩ م

الوحدة (١٧)

الأسبوع الخامس

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	خصائص العمل			الزمن الحقيقية	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية	
					فترات الراحة البدنية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة العمل				
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣-١) تمرين (٧٠-٦٩) تمرين (٧٤-٧٣) تمرين (١٤٣-١٣٩) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٠ ق	% ٥٠	٢٠ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعيادي
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كاتا (٤) (مجهزة) (٥) (٦) تمرين (١٠-٤١) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة اطفال 	عالية	فئري	٣٠ ث	(٢)	١٥ (حر) ٩ (اطفال)	% ٨٠	٢١ ق	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الجزء الرئيسي
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> ريوكن جوجي كوزا أوكي (٣-٤) ماي امبي أوتشي (١-٢) 	حر	عالية	فئري	١٣٥ ث	(٢)	٧	% ٨٠	٣٢ ق	التوازن	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> يوكو جيري (١-٤) ماي جيري (١) 	حر	عالية	فئري	٤٤ ث	(٢)	١١	% ٨٣	١٣ ق	رشاقة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣٠-٢٩) 	أحبال مطاطة.	عالية	فئري	٤٥ ث	(٢)	١١	% ٨٠	١٧ ق	مرونة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١١) تمرين (١٢) 	حر	عالية	فئري	٦٠ ث	(٢)	٣	% ٨٠	٣ ق	إعداد مهاري	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣-٤) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهيئة	الجزء الخاصي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق
درجة الحمل : عالي

تاريخ الوحدة : الأربعاء ١١/٣/٢٠٠٩ م

الوحدة (١٨)

الأسبوع الخامس

أنشطة التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	مواصفات العمل			الزمن بال دقيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية
					فترات الراحة البدنية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة العمل			
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٣) تمرين (٢٩ - ٧٠) تمرين (٧٥ - ٧٦) تمرين (١٥٥ - ١٥٨) 	<ul style="list-style-type: none"> حر 	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٠ ق	الإحصاء و الإحصاء البدني العام	الجزء الاحصائي	
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كاتا (٤) تمرين (١٤٣ - ١٥٤) يوكن جيري (١ - ١٠) ماي امبي أو تشي (٣ - ٤) يوكن جيري (٣١) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة أثقل 	عالية	فترتي	٣٠ ث	(٢)	١٦ (حر) ٩ (أثقل)	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الجزء الرئيسي	
محطات	<ul style="list-style-type: none"> ماي امبي أو تشي (٣ - ٤) ماي جيري (٢) 	حر	عالية	فترتي	٣٦ ث	(٢)	٩	رشاقة		
انتشار	تمرين (١٠)	أجبال مطاطية	عالية	فترتي	٤٥ ث	(٢)	١٠	مرونة		
انتشار	تمرين (١٢٩ - ١٤٧)	حر	عالية	فترتي	٤٠ ث	(٢)	٧	تدريبات مركبة		
انتشار	تمرين (١٢)	حر	عالية	فترتي	٦٠ ث	(٢)	٢	إعداد مهاري		
انتشار	تمرين (١٣)	حر	منخفضة	مستمر	٩٩ ث	(١)	—	تهنئه	الجزء الختامي	
انتشار	تمرين (٥ - ٦)	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	٥ ق		

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة العمل : متوسط

تاريخ الوحدة : الجمعة ١٣/٣/٢٠٠٩ م

الوحدة (١٩)

الأسبوع الخامس

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	خصائص العمل			الزمن بال دقيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية		
					فترات الراحة البيئية	التكرار بالعدد أو الزمن (أثقال)	شدة العمل					
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣-١) تمرين (١٩-٢٢) تمرين (٦٩-٧٠) تمرين (٧٧) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٠ ق	٥٠%	٢٥ ق	الإحماء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعلالي	
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كاتا (٤) تمرين (١٥٥-١٦١) كاتا (٤) مهارة (٧٠-٨٠) تمرين (٦١-٨٠) ماي جيري (١-١٠) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة أثقال 	عالية	فئري	٣٠ ث	(٣)	١٥ (حر) ٨ (أثقال)	٧٠%	٤٩ ق	قوة معززة بالسرعة والسرعة الحركية	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> يوكو جيري (٣٢) ماي جيري (٢٩-٣٠) 	حر	عالية	فئري	١٣٥ ث	(٣)	٦	٧٣%	٢٢ ق	التوازن		
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣١) تمرين (٢٧) 	حر+أحبال مطاطة	عالية	فئري	٤٥ ث	(٣)	٩	٧٠%	١١ ق	مرونة		
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١٤) تمرين (١٦) 	حر	عالية	فئري	٢٠ ث	(٣)	٢	٧٠%	١ ق	إعداد مهاري		
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٧-٨) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	٣٠%	٥ ق	تهيئة		الجزء الختامي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة الحمل : متوسط

م ٢٠٠٩/٣/١٤ تاريخ الوحدة : السبت

الوحدة (٢٠)

الأسبوع الخامس

اسلوب التعليم	المحتوى التدريبي	الأوقات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	خصائص الحمل			الزمن بالدقيقة	مكونات الحمل	أجزاء الوحدة التدريبية
					فترات الراحة البيئية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة الحمل			
انتقال	تمرين (١ - ٣)	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٠ ق	الإحماء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعيادي	
	تمرين (٥٢ - ٥٥)									
	تمرين (٦٩ - ٧٢)									
محطات	كثا (٤) مهارة (٩) تمرين (٨١ - ٩٠)	مجموعة حره • مجموعة أقال	متوسطة	فئري	٣٠ ث	(٢)	٢٥ ق	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الجزء الرئيسي	
	كثا (٤) تمرين (١٢٣ - ١٧١)									
	شوتو جيدان براي (١ - ٤)									
محطات	ماي جيري (٣)	حر	متوسطة	فئري	٣٦ ث	(٢)	٣ ق	رشاقة		
	تمرين (٢٨)									
	تمرين (١٤٨ - ١٥٦)									
انتقال	تمرين (١٤)	حر	متوسطة	فئري	٢٠ ث	(٢)	١ ق	إعداد مهاري		
	تمرين (١٥)									
	تمرين (١٦)									
انتقال	تمرين (٩ - ١٠)	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	٥ ق	تهيئه	الجزء الخاص	

زمن الوحدة : ١٢٠ ق
درجة العمل : متوسط

تاريخ الوحدة : الجمعة ٢٠ / ٣ / ٢٠٠٩ م

الوحدة (٢٣)

الأسبوع السادس

أجزاء الوحدة التدريسية	مكونات العمل	الزمن بالواقعة	شدة العمل	خصائص العمل		تكرار بالعدد أو الزمن	المجموعات	الوقت	الزمن بالواقعة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريسية		
				فترة الراحة البدنية	المجموعات								
الجزء الاعداي	الإحصاء و الإعداد البدني العام	٢٠ ق	% ٥٠	٢٠ ق	(١)	—	—	مستمر	متوسطة	حر	<ul style="list-style-type: none"> • ترمين (١ - ٣) • ترمين (٦٩ - ٧٠) • ترمين (٧٧) • ترمين (١٣٠ - ١٣٢) 	الجزء الاعداي	
											<ul style="list-style-type: none"> • كتا (٤) ترمين (١٨٥ - ١٩٢) 		
الجزء الرئيسي	القوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية والتوازن	١٠ ق	% ٨٠	١٥ (حر) ٩ (أحبال مطاطة)	(٢)	٣٠ ث	١٣٥ ث	فئري	عالية	مجموعة حره	مجموعة أحبال مطاطة.	<ul style="list-style-type: none"> • ريبونز كاتمي وركي اوكي (٢ - ٤) • هيز اتيوز تفتي (١) 	الجزء الرئيسي
												<ul style="list-style-type: none"> • كتا (٤) ترمين (١٨٥ - ١٩٢) 	
الجزء الثاني	تدريبات مركبة	١٨ ق	% ٨٠	٨	(٢)	٤٠ ث	٤٠ ث	فئري	عالية	حر	حر	<ul style="list-style-type: none"> • ترمين (١٦٦ - ١٧٤) 	الجزء الثاني
												<ul style="list-style-type: none"> • ترمين (٢٠) • ترمين (٢١) • ترمين (٢٢) • ترمين (٢٣) 	
الجزء الثاني	تهيئه	٥ ق	% ٣٠	—	(١)	—	—	مستمر	منخفضة	حر	حر	<ul style="list-style-type: none"> • ترمين (٥ - ٦) 	الجزء الثاني
												<ul style="list-style-type: none"> • ترمين (٥ - ٦) 	

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة العمل : متوسط

تاريخ الوحدة : السبت ٢١/٣/٢٠٠٩ م

الوحدة (٢٤)

الأسبوع السادس

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	مواصفات العمل			الزمن بالثانية	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية	
					فترات الراحة (البيئية)	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة العمل				
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٣) تمرين (٦٩ - ٧٢) تمرين (١٥٩ - ١٦٢) 	حر	متوسطة	مستمر	—	٢٠ ق	٥٠%	٢٠ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعدايي	
					فترات الراحة (البيئية)						١٦ (حر) ٩ (انتقال)
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كتا (٥) مهارة (٦) تمرين (٧٠ - ٥١) هين التوزيع (٢) ريوش جوجي كوزا أوكي (٢ - ١) ريوش جوجي كوزا أوكي (١ - ٣) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة انتقال 	متوسطة	فكري	٣٠ ث	(٢)	١٦ (حر) ٩ (انتقال)	٧٥%	٢٢ ق	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> ريوش جوجي كوزا أوكي (١ - ٣) 	حر	متوسطة	فكري	٣١ ث	(٢)	٩	٧٣%	٧ ق	رشاقة	
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٥) 	حر	متوسطة	فكري	٤٥ ث	(٢)	١٠	٧٥%	٨ ق	مرونة	
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١٧٨ - ١٧٥) 	حر	متوسطة	فكري	٤٠ ث	(٢)	٧	٧٠%	١٨ ق	تدريبات مركبة	
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢٤) تمرين (٢٥) تمرين (٢٦) 	حر	متوسطة	فكري	٢٠ ث	(٢)	٢	٧٠%	١ ق	إعداد مهاري	
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٤) 	حر	متوسطة	فكري	٢٠٠ ث	(٢)	٢	٧٠%	١٠ ق	تدريب مبال الي	
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٧ - ٨) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	٣٠%	٥ ق	تهنئه	الجزء الختامي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة الحمل : أقصى

تاريخ الوحدة : الاثنين ٢٣/٣/٢٠٠٩ م

الوحدة (٢٥)

الإسبوع السابع

أجزاء الوحدة التدريبية	مكونات العمل	الزمن بال دقيقة	شدة الحمل	فصائل العمل		الزمن بال دقيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية		
				التكرار بالعدد أو الزمن	فترات الراحة النتيجة					
الجزء الإعدادي	الإحصاء و الإعداد البدني العام	٢٠ ق	% ٥٠	٢٠ ق	(١)	١٨ (هر) ١٠ (أجبال مطاطة)	الإحصاء البدني الخاص	الجزء الرئيسي		
									١٠	٣٠
الجزء الرئيسي	التوازن	٢٦ ق	% ٩٣	٢٦ ق	(٢)	٩	التوازن	الجزء الرئيسي		
									١٢٥	١٣٥
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢
الجزء الرئيسي	رشاقة	٧ ق	% ٩١	٧ ق	(٢)	١٠	رشاقة	الجزء الرئيسي		
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢
الجزء الرئيسي	مرونة	١٠ ق	% ٩٠	١٠ ق	(٢)	١٣	مرونة	الجزء الرئيسي		
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢
الجزء الرئيسي	تدريبات مركبة	١١ ق	% ٩٠	١١ ق	(٢)	٩	تدريبات مركبة	الجزء الرئيسي		
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢
الجزء الرئيسي	إعداد مهاري	٣ ق	% ٩٠	٣ ق	(٣)	٣	إعداد مهاري	الجزء الرئيسي		
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢
الجزء الرئيسي	تدريب مهاراتي	١٢ ق	% ٨٠	١٢ ق	(٣)	٢	تدريب مهاراتي	الجزء الرئيسي		
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢
الجزء الرئيسي	تهيأته	٥ ق	% ٣٠	٥ ق	(١١)	—	تهيأته	الجزء الرئيسي		
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢
									١٠	٥٢

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة العمل : عالي

تاريخ الوحدة : الأربعاء ٢٥ / ٣ / ٢٠٠٩ م

الوحدة (٢٦)

الأسبوع السابع

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	مخصص العمل			الزمن بالثيقة	مكونات العمل	الجزء الوحدة التدريبية	
					فترات الراحة البيئية	التكرار بالعدد أو للزمن	شدة العمل				
انتقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣ - ١) تمرين (٥٩ - ٥٦) تمرين (٧٠ - ٦٩) تمرين (٧٦ - ٧٥) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٠ ق	% ٥٠	٢٠ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الإعدادي
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كاتا (٥) مهارة (٧) ، (٨) ، (٩) تمرين (٦١ - ٧٠) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة أطفال 	عالية	فئري	٣٠ ث	(٢)	١٦ (حر) ١٢ (أطفال)	% ٨٥	٤٠ ق	قوة معززة بالسرعة والسرعة الحركية	الجزء الرئيسي
انتقل	<ul style="list-style-type: none"> ريوشس جوجي أوسا أوكي (٣ - ٢) ريوشس جوجي أوسا أوكي (٣ - ٢) فوزي موكومي (١ - ٢) 	حر	عالية	فئري	١٣٥ ث	(٢)	٨	% ٨٦	٢٢٦ ق	التوازن	
انتقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١٨٨ - ١٨٤) تمرين (٢٧) تمرين (٢٨) 	حر	عالية	فئري	٤٥ ث	(٢)	١٢	% ٨٥	١٠ ق	تدريبات مركبة	
انتقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢٧) تمرين (٢٨) 	حر	عالية	فئري	٤٠ ث	(٣)	٢	% ٨٠	٤ ق	إعداد مهاري	
انتقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢ - ١) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهنئه	الجزء الختامي

الوحدة (٢٧)
 تاريخ الوحدة : الجمعة ٢٧ / ٣ / ٢٠٠٩ م
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق
 درجة العمل : أقصى

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	مواصفات العمل			الزمن بالواقعة	مكونات العمل	الأجزاء الوحدية التدريبية												
					فترات الراحة البينية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة العمل															
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٣) تمرين (٦٩ - ٧٠) تمرين (٧٧) تمرين (٨٨ - ٨٩) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة أجيال مطاطية. 	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٠ ق	% ٥٠	١٥ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعدايي											
												محفلات	<ul style="list-style-type: none"> كاتا (٥) تمرين (١٦١ - ١٦٠) 	متوسطة	فئري	٣٠ ث	(٢)	١٣ (حر) ٨ (أجيال مطاطية)	% ٩٣	٢٧ ق	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
												انتشار	<ul style="list-style-type: none"> زوكي أوكي (١ - ٤) 	مجموعة حره	فئري	١٣٥ ث	(٢)	٥	% ٩٣	٣٧ ق	التوازن	
												انتشار	<ul style="list-style-type: none"> زوكي أوكي (١ - ٤) 	مجموعة حره	فئري	٣٢ ث	(٢)	٨	% ٩١	٦ ق	رشاقة	
												انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١١) 	مجموعة حره	فئري	٤٥ ث	(٢)	٩	% ٩٠	١٠ ق	مرونة	
												انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١٨٩ - ١٩٢) 	مجموعة حره	فئري	٣٦ ث	(٢)	٩	% ٩٠	٨ ق	تدريبات مركبة	
												انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢٩) تمرين (٣٠) 	مجموعة حره	فئري	٦٠ ث ٨٤ ث	(٢)	٢	% ٩٠	٣ ق ٦ ق	إعداد مهاري	
												انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢) 	مجموعة حره	فئري	١٧٢ ث	(٢)	٢	% ٩٠	١٣ ق	تدريب مهاري	
												انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣ - ٤) 	مجموعة حره	منخفضة	مستمر	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهيئة	الجزء الثاني

زمن الوحدة : ١٢٠ قى

درجة العمل : متوسط

تاريخ الوحدة : السبت ٢٨ / ٣ / ٢٠٠٩ م

الوحدة (٢٨)

الأسبوع السابع

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريسي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	مخصص العمل			الزمن بالدقيقة	مكونات العمل	الأسبوع السابع	أجزاء الوحدة التدريبية
					فترات الراحة البينية	التكرار أو بالعدد أو الزمن	شدة العمل				
انتقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣-١) تمرين (٧٢-٦٩) تمرين (٩٨-٩٥) 	<ul style="list-style-type: none"> حر انتقال + 	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٥ قى	% ٥٠	٢٠ قى	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعداي
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كتا (٥) مهارة (١٣) ، (١٢) تمرين (١٢٠-١٣١) تمرين (١٧٧-١٧٧) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة انتقال 	متوسطة	فقرى	٣٠ ث	(٢)	١٤ (حر) و ٩ (انتقال)	% ٧٥	٢٦ قى	قوة مميزة بالسرعة و السرعة الحركية الخاص	الجزء الرئيسي
انتقل	<ul style="list-style-type: none"> فونوميومي (١-٤) كراك أوكي (١-٢) 	حر	متوسطة	فقرى	١٣٥ ث	(٢)	٦	% ٧٤	٤٥ قى	التوازن	
انتقل	<ul style="list-style-type: none"> زوكي أوكي (١-٤) 	حر	متوسطة	فقرى	٣٦ ث	(٢)	٩	% ٧٣	١٢ قى	رشاقة	
انتقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١٥) 	حر	متوسطة	فقرى	٤٥ ث	(٢)	١٠	% ٧٥	٨ قى	مرونة	
انتقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣١) 	حر	متوسطة	فقرى	٩٢ ث	(٢)	٢	% ٧٥	٤ قى	إعداد مهاري	
انتقل	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٥-٦) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	—	% ٣٠	٥ قى	تهيئه	الجزء الختامي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة العمل : عالي

تاريخ الوحدة : الإثنين / ٣٠ / ٣ / ٢٠٠٩ م

الوحدة (٢٩)

الأسبوع الثامن

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	مفصائل العمل			الزمن بال دقيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية		
					فترات الراحة البدنية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة العمل					
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣-١) تمرين (٧٠-٦٩) تمرين (١٦٨-١٦٦) تمرين (١١٧-١١٩) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٥ ق	٥٠%	٣٠ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الإحصائي	
												فترات الراحة البدنية
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كالتا (٥) مهلقة (١٤) تمرين (١٤١-١٥٠) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حرة مجموعة أجبال مطاطة. 	متوسطة	فئري	٣٠ ث	(٢)	١٤ (حر) ١٠ (أجبال مطاطة)	٧٥%	٤٥ ق	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الإحصاء البدني الخاص	الجزء الرئيسي
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> كالك أوكي (٣-٤) ميكانوكي جيري (٣-٤) كو هو تسوكياجي (١-٢) 	حر	متوسطة	فئري	١٣٥ ث	(٢)	٦	٧٤%	٤٥ ق	التوازن		
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> ميكانوكي جيري (٣-٤) كالك أوكي (٢-٤) 	حر	متوسطة	فئري	٣٦ ث	(٢)	٩	٧٣%	١٢ ق	رشاقة		
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١٦) 	حر	متوسطة	فئري	٤٥ ث	(٢)	١٠	٧٥%	٨ ق	مرونة		
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣١) 	حر	متوسطة	فئري	٩٢ ث	(٢)	٢	٧٥%	٤ ق	إعداد مهاري		
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٧-٨) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	٣٠%	٥ ق	تهنئه		الجزء الخاص

درجۃ العمل : عالی
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق

تاریخ الوحدة : الاربعاء ٢٠٠٩/٤/١ م

الأسبوع الثامن

الوحدة (٣٠)

أسلوب التنظيم	المعوى التدريبي	الأوقات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	خصائص العمل			الزمن بالفيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية		
					فترات الراحة الينية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة العمل					
التقل	<ul style="list-style-type: none"> تدريب (١ - ٣) تدريب (٦٩ - ٧٠) تدريب (٧٥ - ٧٦) تدريب (١٣٣ - ١٣٤) تدريب (١٤٤ - ١٤٥) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٥ ق	% ٥٠	٢٠ ق	الإحصاء و الإعداد الينى العام	الجزء الاعداي	
	<ul style="list-style-type: none"> كتا (٥) تدريب (١٧٨ - ١٨٥) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة جره مجموعة أجيال مطابقة. 	متوسطة	فقرى	٣٠ ث	(٢)	١٥ (جر) ٩ (أجيال) مطابقة	% ٨٠	١٠ ق	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الإعداد الينى الخاص	الجزء الينى
	<ul style="list-style-type: none"> شوتو جيدان يوراي (١ - ٤) ميكاروكي جيري (٣ - ٤) شوتو جيدان يوراي (١) كو هو تسوكايجي (١ - ٤) 	حر	متوسطة	فقرى	١٣٥ ث	(٢)	٧	% ٨٠	٣٢ ق	التوازن		
التقل	تدريب (١٧)	حر	متوسطة	فقرى	٤٥ ث	(٢)	١١	% ٨٠	٨ ق	مرونة		
التقل	تدريب (١٩٣ - ١٩٨)	حر	متوسطة	فقرى	٤٠ ث	(٢)	٨	% ٨٠	١٠ ق	تدريبات مركبة		
التقل	تدريب (٣٢)	حر	متوسطة	فقرى	٣٦ ث	(٢)	٣	% ٨٠	١١ ق	إعداد مهاري		
التقل	تدريب (٩ - ١٠)	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تبهنه		الجزء الخاصي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة العمل : عالي

تاريخ الوحدة : الجمعة ٣/٤/٢٠٠٩ م

الوحدة (٣١)

الأسبوع الثامن

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	خصائص العمل			الزمن بالثانية	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية		
					فترات الراحة البدنية	التكرار بالاعداد أو الزمن	شدة العمل					
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣ - ١) تمرين (٧٢ - ٦٩) تمرين (٧٧) تمرين (١٦٥ - ١٦٣) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٥ ق	% ٤٠	٢٠ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعلالي	
	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١٨) 	حر	عالية	فكري	٤٥ ث	(٢)	١١	% ٨٠	٨ ق	مرونة		الجزء الرئيسي
	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١٩٩ - ٢٠١) 	حر	عالية	فكري	٤٠ ث	(٢)	٨	% ٨٠	٦ ق	تدريبات مركبة		
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣٤) تمرين (٣٥) 	حر	عالية	فكري	٧٧٠ ث	(٢)	٣	% ٨٠	١٣ ق	إعداد مهاري	الجزء الاعلالي	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٤) تمرين (٥) 	حر	عالية	فكري	٣٢٤ ث	(٢)	٢	% ٨٠	١٧ ق	تدريب مجال التي		
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٢) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهيئه	الجزء الاعلالي	

الأسبوع التاسع

الوحدة (٣٣)

تاريخ الوحدة : الإثنين ١٤/٩/٢٠٠٩ م

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة العمل : متوسط

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة الترتيب	تاريخ الوحدة : الإثنين ١٤/٩/٢٠٠٩ م			الزمن بالثانية	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية	
					فترات الراحة البيئية	خصائص العمل	شدة العمل				
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٣) تمرين (٦٠ - ٦٥) تمرين (٦٩ - ٧٠) تمرين (٧٣ - ٧٤) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٠ ق	٥٠%	٢٠ ق	الإحساء و الإعداد البدني العام	الجزء الاعدايي
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كاتسا (٧) تسمين (١٥٢ - ١٦٨) سوتو أوكي (١١ - ٢٩) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة أحيال مطاطية. 	عالية	فقرى	٣٠ ث	(٢)	١٥ (حر) ٩ (أحيال مطاطية)	٨٠%	٤٨ ق	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الجزء الرئيسي
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢٠) تمرين (٢١) 	حر	عالية	فقرى	٤٠ ث	(٢)	١١	٨٠%	١٨ ق	مرونة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> شوتو جيجان براي (٤) تمرين (٢٠٢ - ٢١٠) 	حر	عالية	فقرى	٤٤ ث	(٢)	٨	٨٠%	٣ ق	رشاقة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣٦) تمرين (٣٧) تمرين (٣٨) 	حر	عالية	فقرى	٣٦ ث	(٢)	٣	٨٠%	١ ق	إعداد مهاري	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٥ - ٦) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	٣٠%	٥ ق	تهيئة	الجزء الثاني

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة العمل : متوسط

تاريخ الوحدة : الإصدار ٨/٤/٢٠٠٩ م

(الوحدة ٣٤)

الإسبوع التاسع

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	خصائص العمل			الزمن الحقيقية	مكونات العمل	الأجزاء الوحدية التدريبية	
					فترات الراحة البدنية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة العمل				
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٣) تمرين (٦٩ - ٧٠) تمرين (٧٥ - ٧٦) تمرين (٩٩ - ١٠٠) تمرين (١٤٦ - ١٤٩) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٥ ق	% ٤٠	٥٣ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الأجزاء الوحدية التدريبية
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كاتا (٧) مهارة (٥) تمرين (٧) كاتا (٤١ - ٥٠) تمرين (٧٠ - ٧٠) كاتا (٧) تمرين (٧٣ - ١٧٣) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حره مجموعة أحيال مطابقة 	عالية	فئري	٣٠ ث	(٣)	١٦ حر (١٠ أحيال مطابقة)	% ٩١	٣٣ ق	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الأجزاء الرئيسية
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> بصاي أوكي (١ - ٣) 	حر	عالية	فئري	١٣٥ ث	(٧)	٩	% ٩٣	١٨	التوازن	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> بصاي أوكي (١ - ٤) 	حر	عالية	فئري	٥٢ ث	(٧)	١٣	% ٩١	١٤ ق	رشاقة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢٥) 	أحيال مطابقة	عالية	فئري	٤٥ ث	(٧)	١٣	% ٨٥	١٠	مرونة	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣٩) تمرين (٤٠) 	حر	عالية	فئري	١٣٨ ث	(٢)	٢	% ٩٠	١٠ ق	إعداد مهاري	
انتشار	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٧ - ٨) 	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهنه	الأجزاء الختامية

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

درجة العمل : متوسط

تاريخ الوحدة : السبت ١١ / ٤ / ٢٠٠٩ م

الوحدة (٣٦)

الأسبوع التاسع

أسلوب التعليم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	مفاتيح العمل			الزمن بالقيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية		
					فترات الراحة البنائية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة العمل					
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٣) تمرين (٣٥ - ٣٨) تمرين (٩٦ - ٧٢) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٠ ق	٤٠ %	٢٠ ق	الإحصاء و الإعداد البنائي العام	الجزء الاعداوي	
محطات	<ul style="list-style-type: none"> كالتسا (٧) مهارة (١٤) تمرين (١٣١ - ١٤٠) 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعة حرة مجموعة أحبال مطاطية. 	عالية جدا	لفري	٣٠ ث	(٢)	١٨ (حر) ١٠ (أحبال مطاطية)	٩١ %	١٤ ق	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الإعداد البنائي الخاص	الجزء الرئيسي
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> كينتسوي (٢ - ٤) يها زوكي (١) 	حر	عالية جدا	لفري	١٣٥ ث	(٢)	٩	٩٣ %	٣٦ ق	التوازن		
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٢٧٨ - ٢٢٠) 	حر	عالية جدا	لفري	٤٠ ث	(٢)	٩	٩٠ %	٢٠ ق	تدريبات مركبة		
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٤٥) تمرين (٤٦) تمرين (٤٧) 	حر	عالية جدا	لفري	٦٠ ث ٢٤٠ ث ٤٨ ث	(٢)	٣	٩٠ %	٣ ق ١٨ ق ٤ ق	إعداد مهاري		
التفكير	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١ - ٢) 	حر	متفهمة	مستمر	(٣)	٣	٩٠ %	٣٠ %	٥ ق	تهنئه		الجزء الختامي

الوحدة (٣٧)

درجة العمل : عالي

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

٢٠٠٩/٤/٤ م

تاريخ الوحدة : الإثنين ١٣ / ٤ / ٢٠٠٩ م

الأسبوع العاشر

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأدوات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	خصائص العمل			الزمن بال دقيقة	مكونات العمل	أجزاء الوحدة التدريبية		
					فترات الراحة البدنية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة العمل					
انتشار	تمرين (٣ - ١)	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٥ ق	% ٤٠	٢٥ ق	الإحصاء و الإعداد البدني العام	الجزء الإحصائي	
	تمرين (٣٨ - ٢٥)											تمرين (٧٠ - ٦٩)
محطات	كاتا (٧) تمرين (١٩٢ - ١٨٢)	مجموعة حره مجموعة أفعال	عالية	فئري	٣٠ ث	(٢)	١٥ (حر) ٩ (أفعال)	% ٨٠	١٧ ق	قوة مميزة بالسرعة والسرعة الحركية	الإعداد البدني الخاص	الجزء الرئيسي
	أوتشي أوكي (٢٩)											
انتشار	ياما زوكي (٤ - ٢)	حر	عالية	فئري	١٣٥ ث	(٢)	٧	% ٨٠	٢٤ ق	التوازن		
انتشار	ياما زوكي (٤ - ١)	حر	عالية	فئري	٤٠ ث	(٢)	١٠	% ٧٨	١١ ق	رشاقة		
انتشار	تمرين (٩٦ - ٨٢)	حر	عالية	فئري	٤٠ ث	(٢)	٨	% ٨٠	٢٢ ق	تدريبات مركبة		
انتشار	تمرين (٤٨)	حر	عالية	فئري	٤٠ ث	(٢)	٢	% ٨٠	١ ق	إعداد سهارى		
	تمرين (٤٩)											
انتشار	تمرين (٤ - ٣)	حر	منخفضة	مستمر	—	(١)	—	% ٣٠	٥ ق	تهنئه		الجزء الخاص

درجۃ الحمل : متوسط

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

٢٠٠٩/٣/٢٧ م

تاريخ الوحدة : الجمعة

الوحدة (٣٨)

الأسبوع العاشر

أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	الأوقات المستخدمة	سرعة الأداء	طريقة التدريب	مكونات الحمل			الزمن بالثانية	مكونات الحمل	أجزاء الوحدة التدريبية	
					فترات الراحة البينية	التكرار بالعدد أو الزمن	شدة الحمل				
التفكر	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (١-٣) تمرين (٦٩-٧٠) تمرين (٧٦-٧٥) تمرين (١٦٦-١٦٨) 	حر	متوسطة	مستمر	—	(١)	٢٥ ق	٤٠%	٢٥ ق	الإحصاء و الإحصاء اللبني العام	الجزء الاعادي
	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٩٩-٩٧) تمرين (١٠٦-١٠٧) 				٤٠ ث	(٢)	٧	٧٠%	١٠ ق	تدريبات مركبة	الجزء الرئيسي
	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٥١) تمرين (٥٢) تمرين (٥٣) تمرين (٥٤) 				٥٢ ث ٧٢ ث ١٤٠ ث ٥٢٠ ث	(٢)	٢	٧٠%	٢ ق ٣ ق ٧ ق ٢٦ ق	إعداد مهاري	
التفكر	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٣) تمرين (٤) تمرين (٥) تمرين (٦) 	حر	عالية	فكري	١٦٤ ث	(٢)	٢	٧٠%	٨ ق ١١ ق ١٠ ق ١٣ ق	تدريب مهاري	
	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٥-٦) 				٢١٢ ث ٢٠٨ ث ٢٦٠ ث						
	<ul style="list-style-type: none"> تمرين (٥-٦) 				—	(١)	—	٣٠%	٥ ق	تهديته	الجزء الختامي

ملخص البحث

أولاً: ملخص البحث باللغة العربية

ثانياً: ملخص البحث باللغة الإنجليزية

ثالثاً: مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

رابعاً: مستخلص البحث باللغة العربية

أولا : ملخص البحث باللغة العربية

مقدمة البحث:

يعتبر الكاراتيه من رياضات المنازلات التي نالت اهتمام كبير في المجال الرياضي مما يكتسبه الانسان من فوائد بدنية و نفسية و اجتماعية نتيجة لممارستها وهي تعتمد على مهارات حركية دفاعية و هجومية خاصة تمارس بصفة وهمية أو فعلية ضد فرد أو أكثر ويطلق على صورتها الوهمية القتال الوهمي (كاتا Kata) أما صورتها الفعلية فيطلق عليها القتال الفعلي (كوميتية Kumite).

و تعتبر مسابقة القتال الوهمي (كاتا Kata) من الأساليب الهامة والأساسية التي يتم من خلالها تطوير القدرات الحركية الخاصة و خاصة بالنسبة للناشئين مع مراعاة الوسائل والطرق الخاصة التي يتم من خلالها إعداد اللاعبين التي تحقق الإنجاز و التفوق الرياضي من خلال مسابقة رياضة الكاراتيه مما يستلزم ذلك إجراء العديد من الأبحاث لكي يتم الوصول إلى أفضل الطرق والأساليب التي تحقق المزيد من التفوق الرياضي للاعبين في مجال تخطيط التدريب عند تدريب اللاعبين .

مشكلة البحث :-

تعتبر رياضة الكاراتيه التي تهدف إلى تطوير العديد من القدرات الحركية الخاصة لكي يتم الارتفاع بمستوى الأداء المهاري في مسابقاتها سواء كانت مسابقة القتال الفعلي (كوميتية Kumite) أو القتال الوهمي (كاتا Kata) و لكن المتطلبات البدنية التي تتطلبها مسابقة القتال الوهمي (كاتا Kata) كثيرة وعديدة فهي أكثر من المتطلبات البدنية لمسابقة القتال الفعلي (الكوميتية Kumite) حيث أن القتال الوهمي (كاتا Kata) تتكون من العديد من المهارات الحركية التي لا يمكن تجزئتها أي لا يمكن أن يقوم اللاعب بأداء بعض المهارات دون الأخرى أي إنها وحده واحدة غير أن القتال الفعلي (الكوميتية Kumite) يعتمد على عدد قليل من المهارات يتدرب عليها اللاعب حسب متغيرات المباراة مما قد يؤدي إلى انصراف بعض اللاعبين و التوجه إلى مسابقة القتال الفعلي .

و ترى الباحثة أن الناشئين تعتبر القاعدة و الركيزة الأساسية و الهامة التي يتم من خلالها تطوير القدرات الحركية الخاصة و التي يتم من خلالها تطوير المستوى المهاري وبالتالي الوصول إلى المستويات الرياضية العليا مستقبلا و لا يمكن

الوصول إلى هذه المستويات دون وضع برامج تدريبية مقننة تساعد اللاعب على الوصول إلى المستوى الرياضي العالي والمطلوب .

و من خلال التجارب الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة قامت الباحثة بتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بالكاتات قيد البحث و بالتالي إعداد التدريبات المناسبة للمرحلة السنية من (٩ - ١٢) سنة و تصميم البرنامج التدريبي الخاص بالكاتات قيد البحث لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة و كذلك مستوى الأداء المهاري للكاتات قيد البحث .

أهداف البحث :-

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومعرفة أثره على :-
- ١- تطوير القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - المرونة - التوازن - الرشاقة) .
 - ٢- تطوير الأداء المهاري للكاتات (هيان ساندان - هيان يوندان - هيان جودان - بصاي داي) .

فروض البحث :-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للقياسات (البدنية - المهارية) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للقياسات (البدنية - المهارية) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للقياسات (البدنية - المهارية) للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق في نسب التحسن للقياسات (البدنية - المهارية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :-

أولا : منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة.

ثانيا : مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين المشتركين في رياضة الكاراتية بنادي الطالبية بمحافظة الجيزة في المرحلة السنية (٩ - ١٢) والبالغ عددهم (٥٢) لاعب و لاعبة منهم (٢٠) لاعب و لاعبة كعينة أساسية و (٢٠) لاعب و لاعبة كعينة استطلاعية و ذلك لإيجاد المعاملات العلمية للأدوات والاختبارات المستخدمة في البحث وتم تقسيم العينة الأساسية تقسيما عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين :-

١. مجموعة تجريبية : والبالغ عددهم (١٠) لاعبين و (٣) لاعبات.
٢. مجموعة ضابطة : والبالغ عددهم (١٠) لاعبين و (٢) لاعبات .
٣. مجموعة مستبعدة :- و البالغ عددهم (١٢) لاعب و لاعبة وذلك لتغيبهم فترات طويلة.

ثالثا : أدوات جمع البيانات :-

اشتملت أدوات جمع البيانات :-

- أ - الأجهزة (جهاز قياس الوزن - جهاز فيديومرئي) .
- ب - الأدوات (الأثقال - الأحبال المطاطة - مقاعد سويدية - أقماع - كور طبية - شريط قياس - ساعة إيقاف - صندوق خشبي - كراسي) .
- ج - الاستمارات (استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم القدرات الحركية لبعض الجمل الحركية (الكاتا) لناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي للاعبين الكاراتيه تحت ١٢ سنة- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين قيد البحث - استمارة تسجيل القياسات للاختبارات البدنية الخاصة - استمارة تسجيل القياسات للاختبارات البدنية الخاصة - استمارة تسجيل درجات لتقييم مستوى الأداء للكاتات قيد البحث - استمارة تسجيل درجات الحكام الثلاث في الكاتات قيد البحث).
- د - الاختبارات (بدنية - مهارية) .

رابعاً : التجارب الاستطلاعية:-

- التجربة الاستطلاعية الأولى لتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بالكاتات قيد البحث :- مرفق (٣)

تم توزيع الاستمارات في الفترة من ٦ / ٦ / ٢٠٠٨ م إلى ٢٦ / ٦ / ٢٠٠٨ م وذلك لتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة للكاتات قيد البحث .

- التجربة الاستطلاعية الثانية:-

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق و الثبات) وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٦ / ١٢ / ٢٠٠٨ م حتى يوم السبت الموافق ٣ / ١ / ٢٠٠٩ م .

- التجربة الاستطلاعية الثالثة:-

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين / الاربعاء الموافق ٥ ، ٧ / ١ / ٢٠٠٩ م حيث قام ١٠ من اللاعبين (عينة استطلاعية) من داخل مجتمع البحث بتنفيذ بعض المهارات في زمن ٥ ث ، ١٠ ث ، ١٥ ث باستخدام (التمرينات الحره - جيتز الأتقال - الاستك المطاط) وذلك بهدف تحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تطبيق تجربة البحث.

خامساً : المعاملات العلمية :-

تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق و الثبات) وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٦ / ١٢ / ٢٠٠٨ م حتى يوم السبت الموافق ٣ / ١ / ٢٠٠٩ م.

سادساً : محتوى البرنامج التدريبي :-

اشتمل البرنامج التدريبي على عدد (١٧) اختبار لقياس (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - المرونة - التوازن - الرشاقة) وعدد (١٤٠٨) تدريباً وقد تم تحديد الاختبارات والتدريبات بناء على آراء الخبراء وبعض المراجع العلمية والدراسات والتي تحقق أهداف البحث من خلال جيتز اليدين والرجلين والأحبال المطاطة.

سابعاً : القياسات القبليّة :-

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة على العينة الأساسية للبحث والبالغ عددهم (٢٠) و ذلك بناي الطالبيّة في الفترة يوم الجمعة الموافق ٣٠ / ١ / ٢٠٠٩ م إلى يوم السبت الموافق ٧ / ٢ / ٢٠٠٩ م قامت بتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين

إحداهما تجريبية ولأخرى ضابطة و قوام كل منها (١٠) لاعبين وقامت بإيجاد التكافؤ بينهما في القياسات قيد البحث قبل تنفيذ التجربة الأساسية مباشرة .

ثامنا : إجراء التجربة الأساسية :-

وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي على افراد المجموعة التجريبية وذلك لمدة (١٠) أسابيع في الفترة من الاثنين الموافق ٩ / ٢ / ٢٠٠٩ م إلى الاربعاء الموافق ١٥ / ٤ / ٢٠٠٩ م بواقع (٤) وحدات في الأسبوع هي أيام (الاثنين ، الاربعاء ، الجمعة، السبت) بحيث يتم التدريب في تمام الساعة ٦ مساء . وتتكون الوحدة التدريبية من:-

١. الجزء الاعدادي :- الإحماء والإعداد البدني العام.
٢. الجزء الرئيسي :- الإعداد البدني الخاص والإعداد المهاري و التدريب المبارئي.
٣. الجزء الختامي :- التهدئة.

تاسعا : القياس البعدي :-

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث الأساسية مباشرة وقامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع القياسات قيد البحث وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ١٨ / ٤ / ٢٠٠٩ حتى يوم السبت الموافق ٢٥ / ٤ / ٢٠٠٩ م وقد رعيت نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

عاشرا : المعالجات الإحصائية :-

بعد الانتهاء من جميع الإجراءات الخاصة بالبحث قامت الباحثة بتفريغ القياسات وتبويبها واستخدمت المعالجات الإحصائية الآتية:-

١. المتوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري .
٣. الوسيط .
٤. معامل الالتواء .
٥. معاملات الارتباط.
٦. اختبارات لدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي و لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

٧. النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية عن القبلية .
٨. الرسوم البيانية .

أولا : الاستخلاصات :-

- في ضوء أهداف وفروض البحث أمكن للباحثة استخلاص ما يلي :-
١. البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال والأحبال المطاطة المطبق على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على تطوير القدرات الحركية الخاصة قيد البحث أكثر من المجموعة الضابطة .
 ٢. البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال والأحبال المطاطة على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على تطوير المهارات الخاصة بالكاتات قيد البحث أكثر من المجموعة الضابطة .
 ٣. البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال والأحبال المطاطة أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة .

ثانيا : التوصيات :-

- إنطلاقاً من الاستخلاصات التي توصلت إليها الباحثة توصي الباحثة بما يلي :-
١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث عند تخطيط برامج الإعداد البدني و المهاري لتطوير القدرات الحركية الخاصة وارتفاع مستوى الأداء المهاري للكاتات قيد البحث لناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة .
 ٢. الاهتمام باستخدام أدوات مساعدة (أثقال - أحبال مطاطة) في التدريب الخاص لناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة حيث كان لها الأثر على تطوير القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للكاتات قيد البحث في فترة أقل .
 ٣. الاهتمام بالإعداد البدني الخاص في التدريب الخاص لناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة حيث يساعد ذلك على الارتفاع بمستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه تخصص كاتا.
 ٤. استخدام الاختبارات المهارية البدنية والمهارية التي استخدمتها الباحثة للوقوف على المستوى المهاري للاعبين .
 ٥. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة والتي تتعلق بالبرامج التدريبية الخاصة بناشئ الكاراتيه ١٢ سنة تخصص كاتا وكيفية استخدام الأدوات المساعدة (الأثقال - الأحبال المطاطة) في تمارين تشبه المسار الحركي للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه لكي تساعد على رفع المستوى المهاري للاعبين الكاراتيه تخصص كاتا.

Helwan University

Faculty of Physical Education for Girls, Cairo

Department of Training Combats and Single Sports

**The impact of the Development of some Kinetic
Capacity at the Level of Performance Kata of
karate juniors under 12 years**

By

Sondos Fathy Abd El-latef

**Research Student Department of Training Combats and
Single, Sports Faculty of Physical Education for Girls,
Cairo**

A Thesis

**Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
Of Master Degree in Physical Education**

Supervisors

Dr, Prof,, Ehab Fawzy El-Badawy

Dep of Training Combats and Vice

Dean for Graduate Studies and

Research of Physical Education

Tanta University

Asst, Dr, Prof, Amal Farok Aly

Dep and Ex – Head of Dept. of Training

Combats and Single Sports of Physical

Education For Girls Cairo, Helwan

University

Cairo

1430 AH – 2009 AD

المستخلص

تأثير تطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتية تحت ١٢ سنة

هدف البحث :-

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للكاتات (هيان ساندان – هيان يوندان – هيان جودان – بصاي داي) و ذلك لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة و مستوى الأداء المهاري للكاتات .

منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي طبقاً لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة البحث :-

اشتملت عينة البحث على (٥٢) لاعب و لاعبة (٢٠) منهم كعينة أساسيه و (٢٠) منهم كعينة استطلاعية و (١٢) تم استبعادهم .

أهم النتائج :-

البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي على تطوير القدرات الحركية الخاصة و مستوى الأداء المهاري للكاتات (هيان ساندان – هيان يوندان – هيان جودان – بصاي داي) .

The impact of the Development of some Kinetic Capacity at the Level of Performance Kata of karate juniors under 12 years

Objectives of the research:

The research aims to design a training program to Development of some Kinetic Capacity and the Level of Performance Katas (Heian Sandan – Heian Yondan – Heian Godan – Bassai dai).

The research methodology:

Researcher used the experimental approach to the relevance of the nature of the study.

sample research:-

Included research community(52) players of the (20) players was polit and (20) players was essential .

The important conclusions:-

Training program had a poitive The impact of the Development of some Kinetic Capacity and the Level of Performance Katas (Heian Sandan – Heian Yondan – Heian Godan – Bassai dai).

SUMMARY

Introduction:

Karate is a sport of fighting for which it received considerable attention in the field of sports, which acquired rights from the benefits of physical, psychological and social exercise and rely on the mobility of skills, especially defensive and offensive exercise in mock or actual against one or more known image of the phantom fighting the use of placebo (Kata) The image attic is referred to by the actual fighting (kumite).

The competition fighting placebo (Kata) of the important and basic methods by which the development of capacity for mobility, especially for young people, taking into account the means and methods for the preparation of which is that the players achieve sporting excellence and achievement through competition karate, which require several research in order to arrive at the best ways and means to achieve greater excellence for sports players in the planning of training in the training of players.

Research problem:

Karate is a sport which aims to develop many of the capacity for mobility in order to increase the level of performance in the skills competition, whether actual competition fighting (kumite) fighting or placebo (kata),

but the requirements required by the competition of fighting imaginary (Kata) and are many . It is more of the requirements of the contest actual fighting (kumite) depend on a small number of skills training by the player as the game variants, which may lead to reluctance of some players and the competition to go to the actual fighting.

The researcher believes that the main support and base and sand is considered important and the essential foundation on which to develop capacity for the motor and through which to develop the skills and, hence, access to the highest levels of sports can not be future access to these levels without the development of training programs help the player to access the high-level sports required.

Through the exploratory experiments carried out by the researcher to identify the most important dynamic capabilities for the Kata therefore the preparation of research and training appropriate to the stage of the Sunni (9-12) years and the design of the training program under the Special Katas research to develop some capacity for mobility as well as the level of performance skills Katas under discussion.

Objectives of the research:

The research aims to design a training program of the camel under the dynamic research and so on.

1 - To examine the impact on the development of some capacity for mobility.

2 - To examine the impact on the development of performance skills to Katats under discussion.

Hypothesis of the research:

1–There are statistically significant differences between the pre and post measurement for favor of the post measurement of the experimental group .

2 - There are significant statistical differences between the Pre and post measurement for favor of the post measurement of the control group .

3 – There are statistically significant differences between the two post measurements of the experimental and control groups for the favor of experimental group.

4 - Different rates of improvement between the experimental and control groups for the experimental group.

Procedures of the research:**First: The research methodology :**

Researcher used the experimental approach to the relevance of the nature of the study using the

experimental design is tribal and measurement of the two groups, one-term pilot and officer.

Second: population and sample research:

Included research community to the players involved in the karate club student Sunni province of Giza stage (9-12) and the (52) players have been pulled from a sample of the pilot (20) players in order to create a transaction process of tools and tests used in the research (a characteristic) and the rest of the community was essential to use a sample research was divided randomly into two equal:

1 - experimental group: the number of (7) players and (3) players.

2 – Control group: the number of (8) players (2) players.

Third: data collection tools:

Tools of the data collection :

A- hardware (device to measure the weight - device Vidiomrni).

B- tools (weightlifting- elastic cords – Swedish seats- Medical balls –cones - a stopwatch - wooden box- chairs).

C- forms (registration form, data on the players determine the form of capacity for dynamic Katas question registration form registration form, physical measurements, physical measurements of the degree of

skill Kata application form, the compilation of the three degrees of the rulers of the enumeration form Kata parts and components of the program out)

D- Tests (physical skills).

Fourth : Exploratory testing:

- **The first exploratory experiment :**

- The first exploratory experiment to identify the most important dynamic capabilities for Katas Search: Facility (1)

- Questionnaires were distributed in the period from 6/6/2008 to 26/6/2008 m in order to challenge the most important capabilities of the motor under consideration Kata.

- **Exploratory experiment II:**

The researcher conducting the experiment in order to account for the second exploratory transactions scientific choices (of sincerity and stability) will be held on Friday, 26/12/2008 m even on Saturday, 3/1/2009 Greg.

- **Experience reconnaissance III:**

The researcher conducting the experiment on Monday reconnaissance/Wednesday, 5, 7/1/2009. Where 10 players (pilot sample) from within the research community to implement some of the skills at a time of 5s, 10, 15 using (Jeter exercise free weights – elastic rubber) with a view to determining the appropriate time to repeat the performance in the application of the search experience.

Fifth : transactions scientific :-

The researcher made the transactions scientific for the exams on Friday, 26/12/2008 m even on Saturday, 3/1/2009 Greg.

Sixth : The program Training Including :-

Training program included a number (17) test for the measurement of (Endurance Explosive Power - speed - flexibility - balance - fitness) and the number (1408) and has been trained to identify the tests and exercises based on the views of experts and some scientific references and studies, which achieve the objectives of Jeter search through the hands, legs and elastic cords.

Seventh :Pre-measurements:

The researcher, a pre-measurement core sample of the research and the (20) and the student club that stands on Friday, the period 30/1/2009 Greg. On Saturday, corresponding to 7/2/2009. Then divided them randomly into two experimental and one other control and the strength of each of them (10) players and the finding of equivalence between them in the measurements under discussion prior to the implementation of the basic experiment directly.

Eighth :The gradual application of the program:

The application of the training program to members of the experimental group and for a period of (10) weeks from

Monday, to Wednesday, 9/2/2009, corresponding to 15/4/2009 by (4) units are the days of the week (Monday, Wednesday, Friday Saturday), so that training is at 6 pm According to the researcher for the physical training was the largest share of the time of the training program consists of Module:

1. Part of preparatory: Warm and general physical preparation.
2. The main part: the physical preparation and the preparation and skills training.

Ninth:Post-measurement:

Was the measurements a posteriori, after the completion of the application of the core search experience and direct the researcher to conduct the measurements in question during the period on Saturday, 17/4/2009 through Saturday, corresponding to 25/4/2009 it has the same terms and conditions that have been used in the pre-measurements.

Tenth : statistical treatment:

After the completion of all procedures for the discharge of the researcher to search the catalog, and the measurements and statistical treatment was used as follows:

1. Arithmetic average
2. Standard deviation.

3. Median

4. Factor sprains

5. Correlation coefficients

6.(T Tests) for significant differences between the measurements and-after and for the significant differences and built the two experimental.

8. Percentages of the rates of improvement on the pre-post measurements.

9. Chart diagrams.

conclusions:

In the light of research objectives and assumptions of the researcher could conclude that:

1. Training program using a heavy elastic cords and applied to the experimental group had a positive impact on the development of dynamic capabilities under discussion more than the control group.
2. Weight-training program using elastic cords and the experimental group had a positive impact on the development of special skills Katas under discussion more than the control group.
3. Weight-training program using elastic cords and led to a rise in the level of performance skills for the experimental group more than the control group.

II: Recommendations:

Proceeding from the conclusions reached by the researcher, the researcher recommends the following:

1. The use of the training program under the proposed program of research when planning for the physical skills and to develop capacity for mobility and a high level of performance skills to Kataat question arising Karate under 12 years.
2. Interest in the use of Ojuat Help (Weightlifting elastic cords) in the training of karate arising under the terms of 12 years have an impact on the development of capacity and level of motor performance skills Kata under discussion in a shorter period.
3. Special attention to the preparation of physical training in the karate arising under the terms of 12 years will help increase the level of performance skills for players karate allocated Kata.
4. The use of tests of physical skill and skill used by the researcher to determine the skills level of the players.
5. Further research is similar and related training programs for Karate Kata 12 years of specialization and how to use the tools (weights elastic cords) in exercises similar to the path of the motor skills for the sport of karate in order to help upgrade the skills of the players allocated Karate Kata.