

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني والرياضي المكيف - السنة الثانية ل.م.د.

الامتحان التطبيقي لمقياس: الجيدو

1- حركات السقوط (2 ن):

السقوط نحو الأمام

السقوط الجانبي

السقوط الخلفي

2- تقنيات التثبيت (6 ن)



Hon kesa gatame



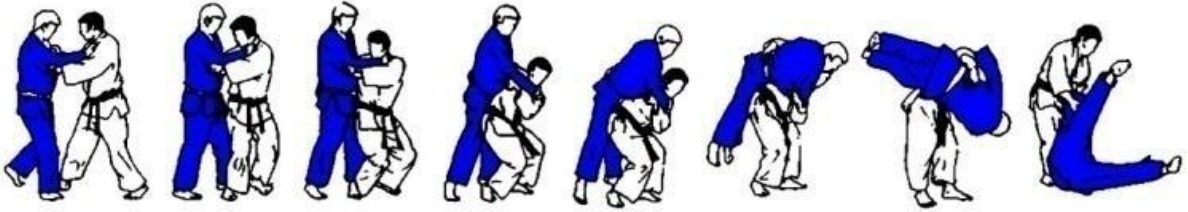
Kami shiho gatame



Yoko shiho gatame

3- تقنيات الإسقاط (6 ن):

O goshi



Ippon- Seoi nage



O soto gari

