

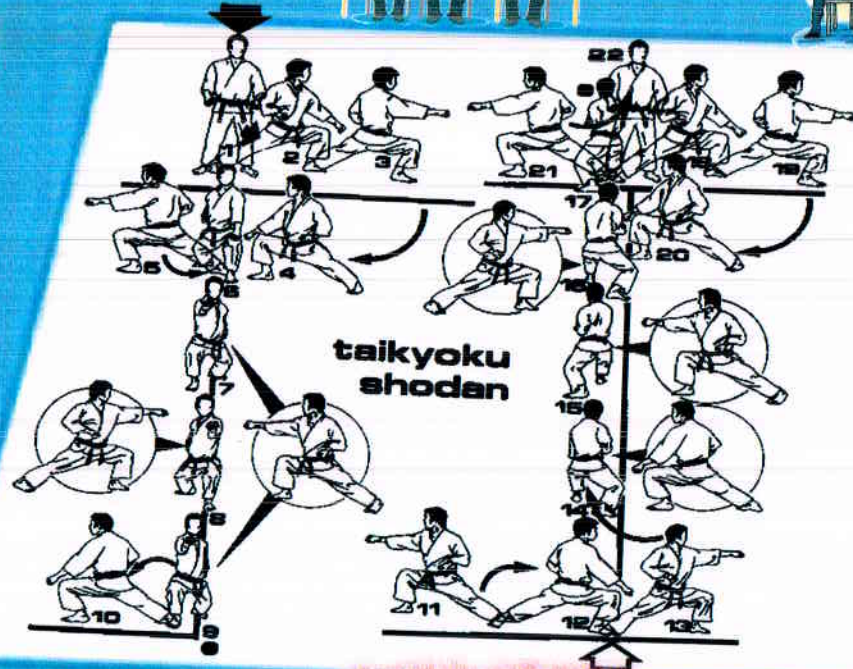
بطارية الاختبار التطبيقية للعبة الكاراتي - دو

مدير ميدان التكوين . ملاحظ.

أستاذ مراقب

لجنة التقييم

خليفة الإعلام والتوجيه



الطالبة المتميزة



أستاذ المقياس . الساسي بوعزيز

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد العلوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

قسم التريب الرياضي و الإدارة والتسيير الرياضي

سلم التقني

- ← 4 ن التقنية وإعلان إسم الكاتا والحرك
- ← 2 ن GEDAN-BARAI تقنية الصد
- ← 2 ن TSUKI تقنية اللكم
- ← 2 ن ZENKUTSU-DACHI وضعية القوس
- ← 4 ن الأداء والجمال العام لسلسلة المهارات

تقنية الصد GEDAN-BARAI: التركيز على أن تكون اليد للأسفل و الجذع معتدل و الصدر مستدير إلى الداخل كما في الصورة.

تقنية اللكم TSUKI: التركيز على أن تكون اليد مستقيمة مع مستوى الكتف والجذع يكون قائما

وضعية القوس ZENKUTSU-DACHI: التركيز على أن تكون الرجل الأمامية تشكل زاوية قائمة مع البساط و الرجل الخلفية ممدودة تماما

الأداء والجمال العام لسلسلة المهارات: التركيز على التنسيق و السرعة و جمال الأداء وفعالية التقنيات كما هو مبين في المخطط للكاتا القاعدية الموجود على البساط