

## الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة الثانية ل.م.د.

قسم النشاط الرياضي المكيف + الإعلام الرياضي

### الامتحان التطبيقي لمقياس: الجيدو

#### 1- حركات السقوط (3 ن):

السقوط نحو الأمام

السقوط الجانبي

السقوط الخلفي

#### 2- تقنيات التثبيت (6 ن)



Hon kesa gatame



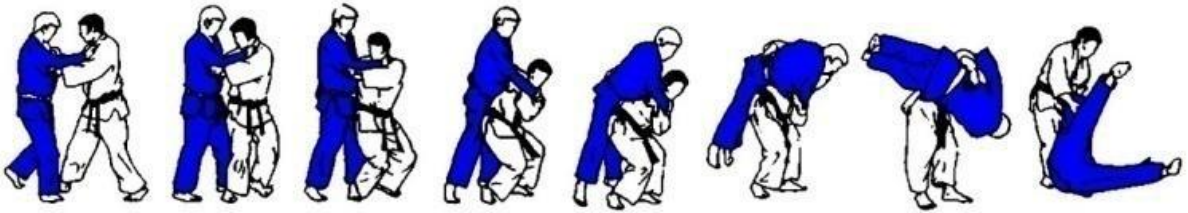
Kami shiho gatame



Yoko shiho gatame

#### 3- تقنيات الإسقاط (6 ن):

##### O goshi



##### Ippon- Seoi nage



ملاحظة: تعطى نقطة على الهندام (جيدوقي) وكيفية ربط الحزام