

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

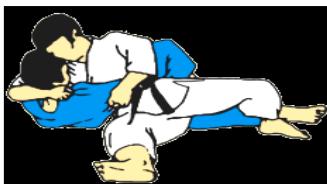
1- حركات السقوط (3 ن):

السقوط نحو الأمام

السقوط الجانبي

السقوط الخلفي

2- تقنيات التثبيت (6 ن)



Hon kesa gatame



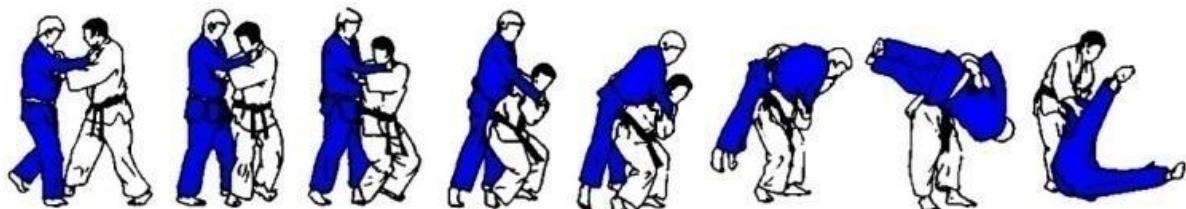
Kami shiho gatame



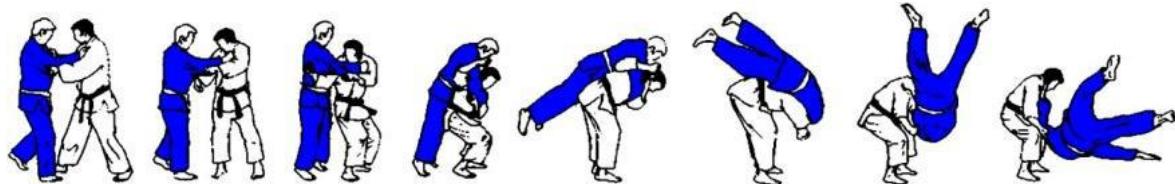
Yoko shiho gatame

3- تقنيات الإسقاط (6 ن):

O goshi



Ippon- Seoi nage



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