



أساسيات رياضة الكاراتيه

كزامي زوكي { اللكمة بالقبضة القريبة}: غالباً ما تستعمل هذه الحركة لخداع الخصم حيث أنها تتبع بلكمة مباشرة. وتعتبر نوع من اللكمات المباشرة مثل لكمة أوي زوكي. وتعتبر هذه اللكمة أيضاً لكمة دفاعية ولكنها في الغالب تستعمل بغرض إرباك وإخلال توازن الخصم لإتباعه بهجوم آخر.

أورا زوكي { اللكمة بالقبضة المقلوبة}: تستعمل هذه الحركة الهجومية عندما يكون الخصم قريباً جداً من المهاجم. فتكون اللكمة سريعة وبدون دوران القبضة. وتوجه عادةً إلى أسفل الذن وعلى جوانب الجسم وفم المعدة. ونجد هذه الضربة في كاتا تيكي شودان على سبيل المثال .

أجي زوكي { اللكمة المرتفعة}: اللكمة المرتفعة توجه بالعادة إلى الذقن. تتحرك فيها القبضة من أسفل إلى الأعلى. كما نراها في كاتا جانكوكو

مواشي زوكي { اللكمة النصف الدائرية}: توجه هذه اللكمة إلى جانب الجسم أو الرأس وتؤدي بتحريك القبضة في مسار نصف دائري من الوسط إلى الهدف . وهناك لكمة مشابهة للمواشي زوكي وهي اللكمة الخطافية.

{ كياجى زوكى } : ويكون فيها العضد والساعد زاوية قائمة. وتوجه إلى الحجاب الحاجز والكليتين والظهر .

شوتو أوتشي { ضربة سيف اليد }: تعتبر هذه الحركة من الحركات المهمة في كاراتيه الشوتوكان حيث أنها تتكرر في معظم الكاتا وفعاليتها كحركة هجومية دفاعية.

وفيها تكون الكف مع الأصابع ممدودة إلى الأمام وملتصقة مع بعضها البعض مع ثني عقدة الأصبع الأوسط إلى الخلف قليلاً حتى يبدو وكأن الأصابع متساوية الرؤوس كما يجب أن يثنى الأبهام ودفع قاعدته إلى الخلف مع التصاقه بالسبابة ، وتوجه هذه الضربة إلى العنق أو الرأس أو مناطق تجمع الشرايين والأوردة .

هايشو أوتشي {الضرب بظهر اليد} : تكون فيها الأصابع مضمومة ومفردة والساعد والرسغ على استقامة واحدة ، وتوجه إلى الحجاب الحاجز وفم المعدة.

هاتو أوتشي {ضربة قمة اليد}: وهنا نستخدم الحافة الأخرى للكف لعمل حركة هجومية تهدف لضرب مناطق الضعف في الجسم مثل تجمعات الأوردة والشرايين و البلعوم والأذنين.

كيشو أوتشي {ضربة قاعدة الإبهام}: لتنفيذ هذا الهجوم توجه قاعدة الإبهام إلى الأمام مع إبقاء رسغ اليد مثنياً ويوجه الهجوم إلى أسفل الذقن وأعلى المعدة وتجمعات الأوردة والشرايين.

نوكيتيه أوتشي {ضربة رؤوس الأصابع}: تكون فيها الأصابع مشدودة بإنحاء ومقدمتها على إستقامة واحدة وتستخدم في الهجوم على أماكن تجمع الشرايين والأعصاب وفم المعدة والحجاب الحاجز .ويمكن أن تنفذ بأصبع واحد مفرد مع ثني باقي الأصابع وتوجه إلى العيون والكلى ومناطق الضعف في الجسم . وتسمى { أيبون نوكيتيه } . كما يمكن تنفيذها بأصبعين وتسمى حينها { نيهون نوكيتيه } . أما إذا نفذت بالأصابع الأربع فتسمى { جيهون نوكيتيه } .

تاتي هايجي آتي أو تاتي أمبي آشي { ضربة المرفق الأمامية } : لتنفيذ هذه الحركة نبدأ بوضع القبضة عند الخاصرة ومن ثم نحركها بطريقة سريعة إلى الأعلى مع لف الساعد لتكون راحة القبضة جهة الرأس وذلك لإبراز عظمة المرفق إلى الأعلى. وتوجه هذه الضربة في الغالب لضرب الذقن وأعلى المعدة .

أوشيرو هايجي آتي أو أوشيرو أمبي آشي { ضربة المرفق الخلفية } : تنفذ هذه الحركة في الغالب إلى خصم يأتي من الخلف كمن يحاول تطويق اللاعب من الخلف و خنقه. ونراها واضحة في الحركة الأخيرة من هيان ساندان ، ولتطبيق هذه الحركة تمد اليد إلى الأمام على شكل أويو زوكي وبعد ذلك يتم إرجاعها إلى الخلف بسرعة إلى الخاصرة بحيث تضرب بطن أو فم معدة الخصم .

مواشي هايجي آتي أو مواشي أمبي آشي { ضربة المرفق الدائرية } : غالباً ما يكون هذا الهجوم بعد حركة دفاعية أي للهجوم المضاد. وتنفذ بلف المرفق بشكل نصف دائري أو هلالى وتكون من وضع زينكوتسو دادشي فتكون في البداية القبضة عند الخاصرة ومن ثم يلف الوسط مع الجذع لتستقر القبضة ناحية الصدر في الجهة المقابلة.

يوكو هايجي آتي أو يوكو أمبي آشي { ضربة المرفق الجانبية } : توجه هذه الضربة من الجانب الأيمن أو الأيسر وأفضل وضع لتنفيذ هذه الحركة هو كيبا داتشي. لتنفيذ هذه الحركة ترفع الساعد والكف مفرودة للأعلى والرسغ مقابل الكتف من الناحية الأخرى و من ثم يدفع بالمرفق إلى الهدف وتكون في آخر الحركة الكف على شكل قبضة و ظهرها إلى الأعلى بالقرب من كتف اليد المنفذة. تستهدف هذه الحركة الأضلاع والصد وجانبي الجسم .

أوتوشي هايجي آتي أو أوتوشي أمبي آشي { ضربة المرفق العامودية } :
تستخدم هذه الحركة لضرب خلف الرقبة و ظهر الخصم و وجهه إلى أسفل. ولتنفيذ هذه الحركة ترفع اليد إلى أعلى وظهر القبضة ناحية الوجه ومن ثم يهوى بالمرفق إلى الأسفل لتستقر اليد أمام الصدر بشكل عامودي و ظهر القبضة إلى الأمام. ولزيادة فعاليتها يمكن تنفيذها مع القفز.

أوراكن أوتشي {ضربة ظهر القبضة }: تهدف هذه الحركة لضرب الوجه وجانب الجسم والأضلاع. وهي ضربة سريعة وفعالة ، و لتنفيذ هذه الحركة تبدء بوضع القبضة مقابل الصدر بالقرب من الترقوة ، " يجب عدم إصاق القبضة إلى الصدر وذلك لتجنب أن تضرب الذقن أثناء الحركة "،تنطلق القبضة من مكانها إلى الهدف بحيث يكون العضد ثابت والمرفق نقطة الارتكاز للساعد.وتتحرك القبضة في مسار شبه دائري. وبعد إصابة الهدف ترتد القبضة إلى مكانها الأول. نجد هذه الحركة واضحة في هيان ساندان .

كنتسوي أوشي { ضربة المطرقة } : وتسمى أيضاً شوتو سوي أي { اليد المطرقة } وتسمى أيضاً تيتسوي أي { المطرقة الحديدية } و الأسماء الثلاثة لنفس الحركة وهي الضرب بكلوة القبضة وحركتها تشبه أوراكن أوشي ولكن تختلف عنها بأن القبضة تكون أفقية. تستهدف هذه الضربة نفس المناطق التي تستهدفها أوراكن أيضاً .

إيون كين {ضربة عقلة إصبع السبابة }: وتستخدم هذه الضربة مناطق تجمع الأعصاب والأوردة ونقاط الضعف في جسم الإنسان. تنفذ بإبراز ركلة إصبع السبابة ودعمها بالإبهام وتصوب إلى الهدف بقوة وبسرعة. وإذا نفذت بالإصبع الوسطى فتسمى { نكادكا كين } وتكون الكف على شكل قبضة ولكن تبرز عقلة الإصبع الوسطى. أما إذا نفذت بعقل الأصابع الأربع فتسمى { هيرا كين } .