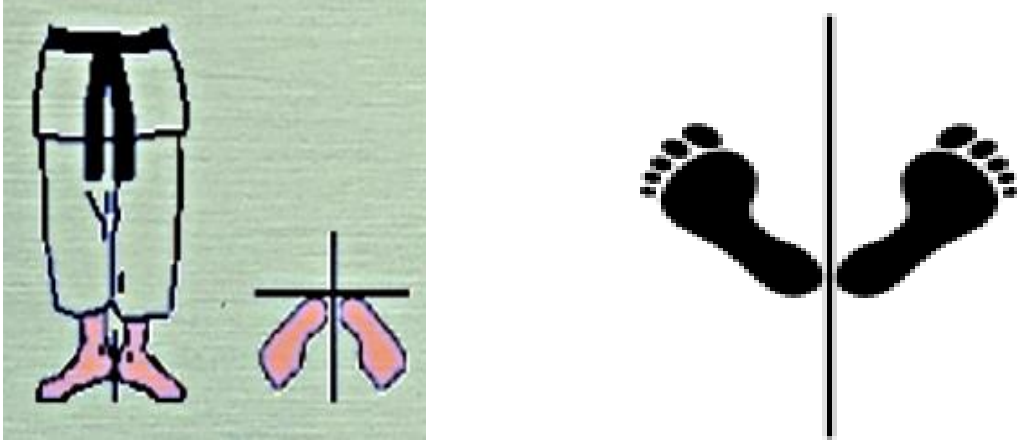


## الوضعية الأساسية في الكاراتيه:

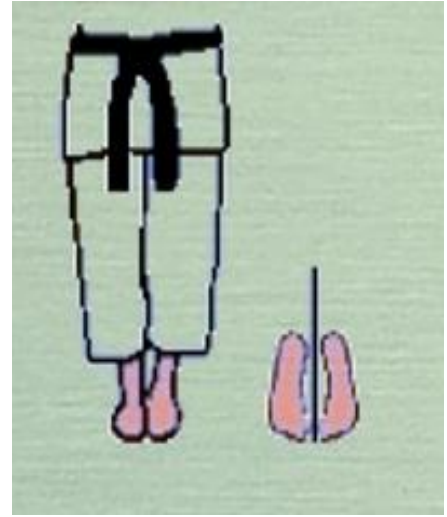
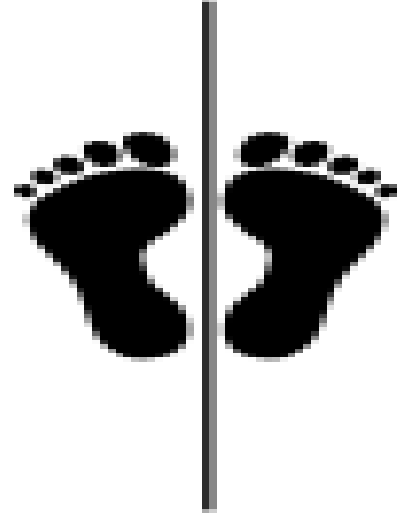
كل حركة فنية في الكاراتيه يتم تنفيذها انطلاقاً من وضعية معينة تتميز بتسميتها وخصائصها ،  
والميزة الخاصة لكل وضعية تتمثل على الخصوص في الوضع الذي تأخذه القدمان ، والشيء المميز  
لهذه الوضعيات أخذها بعين الاعتبار لمركز ثقل الجسم، والوضعية كثيرة ومتعددة نذكر منها ما يلي:

1 - ميزوبي داشي: وهي وضعية التحية يلتصق فيها القدمان عند العقب يشكلان زاوية حادة



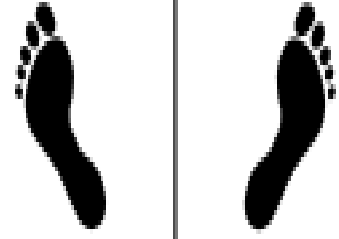
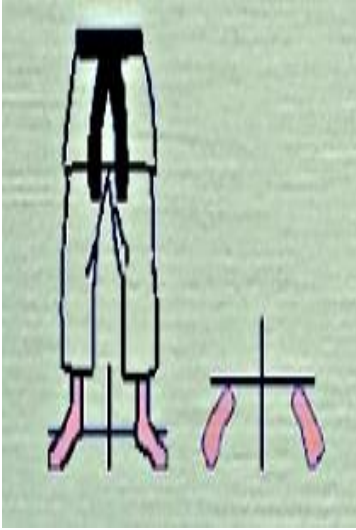
2- هاي زوكو داشي: وهي وضعية يلتصق فيها القدمان مع بعضهما البعض عند العقب وعند

الأصبعين الكبيرين للقدم



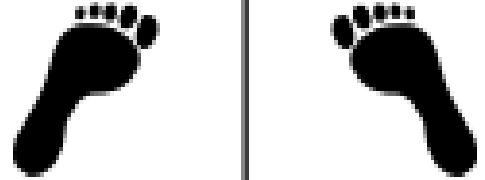
3- هاشيجي داشي : وهي وضعية الاستعداد (الانتظار) يقف فيها الرياضي القدمان

متباعدتان بنفس البعد بين الكتفين واصابع القدمين مائلتان نحو الخارج .



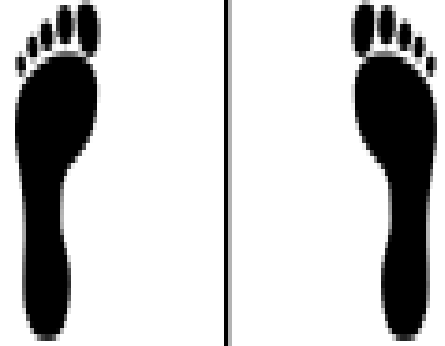
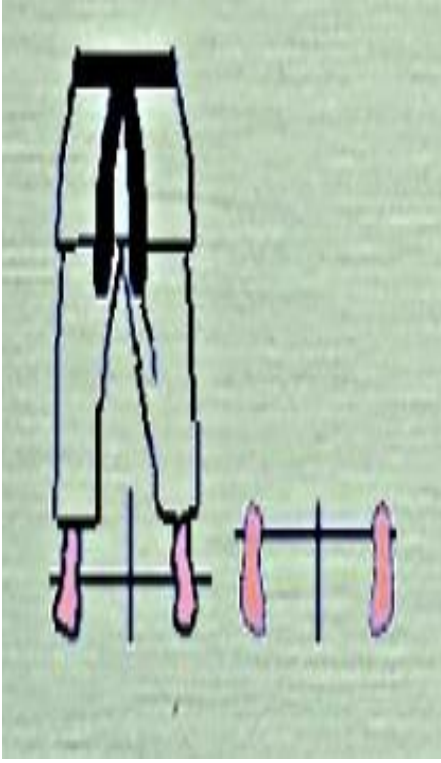
4- يوشي هاشيجي داشي: وهي الوضعية التي يقف فيها الرياضي بقدمين متباعدتان بنفس البعد بين

الكتفين من جهة العقب واصابع القدمين مائلتان نحو الداخل



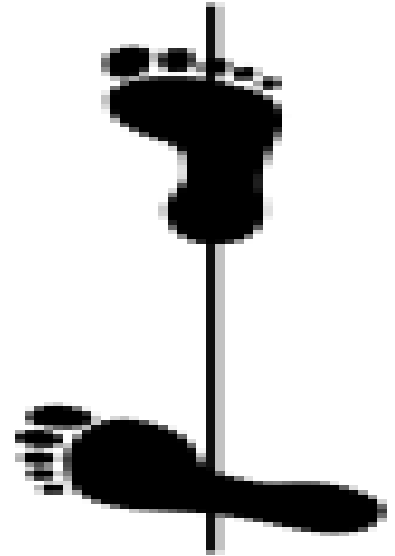
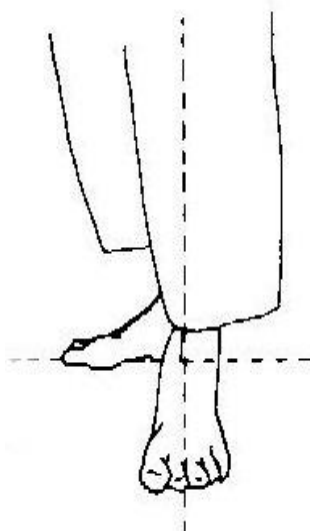
5- هايكوداشي: وهي الوضعية التي يقف فيها الرياضي بقدمين متوازيين و متباعدتان بنفس البعد بين

الكتفين في خط مستقيم نحو الامام



6- طايحي داشي: وهي الوضعية التي يقف فيها الرياضي بقدمين متعامدتين وتشكلان بينهما زاوية

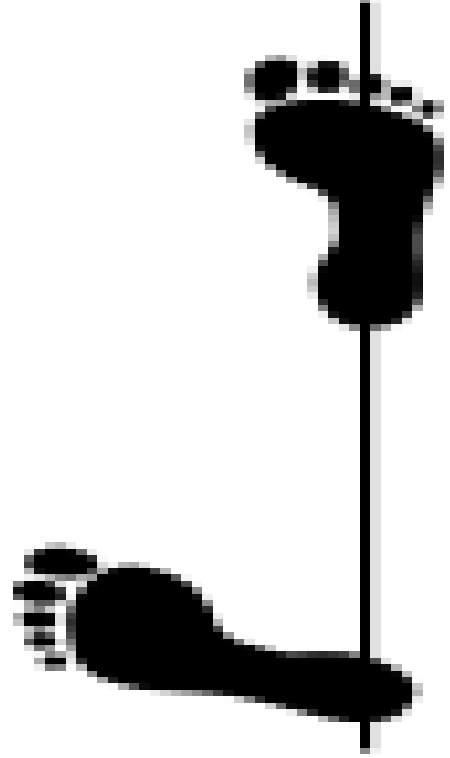
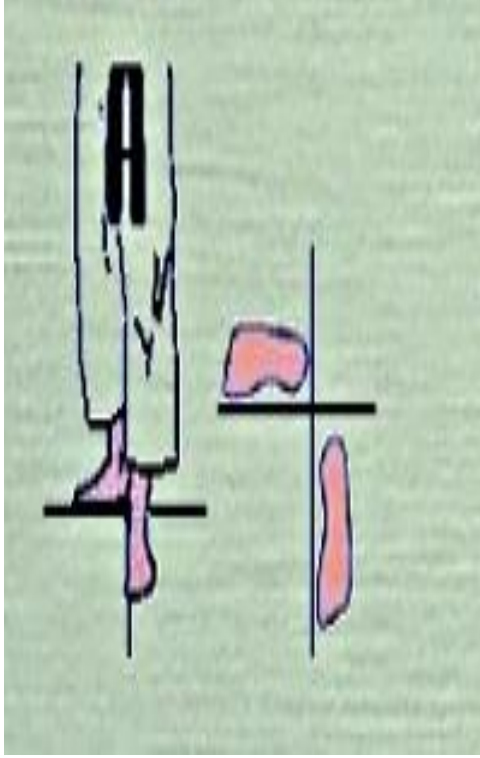
قائمة بحيث عقب القدم الامامية في منتصف القدم الخلفية و متباعدتان قليلا



7- رينوجي داشي: وهي الوضعية التي يقف فيها الرياضي بقدمين متعامدتين وتشكلان بينهما زاوية

قائمة او حرف ( L ) بالفرنسية بحيث عقب القدم الامامية في نفس الاستقامة مع عقب القدم الخلفية و

متباعدتان قليلا

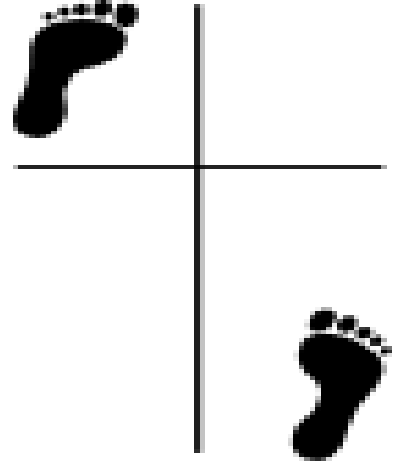


8- زانكوتسو داشي: وهي وضعية نرتكز فيها على القدم الامامية مع جعل الاصابع متجهة الى الامام

وثني الركبة بزواوية قائمة الى الامام مع استقامة الجذع والرجل الخلفية تكون ممدودة واصابع القدم

الخلفية القدم الخلفية تكون متجهة تقريبا نحو الامام بدون رفع العقب والقدمان يشكلان خطان متوازيان ،

والارتكاز يكون على القدم الامامية 70% والخلفية 30%



9- كيباداشي: وتعرف بوضعية الفارس حيث نرتكز فيها على القدمين معا أي 50% على

اليمنى و 50% على اليسرى وتكون القدمان على استقامة واحدة و اصابع القدمين متجهتان الى الامام

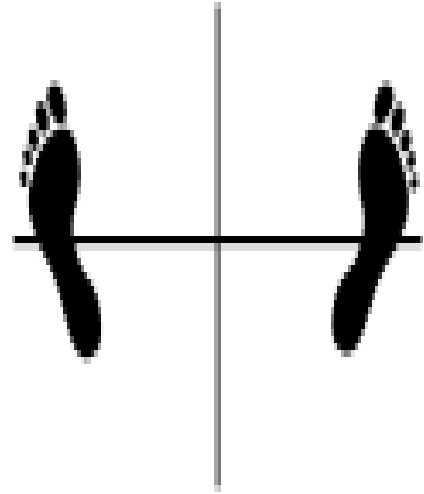
مع ثني الركبتين بزاوية قائمة و الجذع يكون على استقامة عمودية مع الارض



10- شيكوداشي: هي وضعية نرتكز فيها على القدمين معا أي 50% على اليمنى و 50% على

اليسرى وتكون القدمان على استقامة واحدة و اصابع القدمين متجهتان الى الخارج مع ثني الركبتين بزاوية

قائمة و الجذع يكون على استقامة عمودية مع الارض



11- كوكوتسو داشي: هي وضعية تكون فيها القدمان على استقامة واحدة ويشكلان زاوية قائمة

نرتكز فيها على القدم الخلفية ب 80% والقدم الامامية ب 20% و الجذع يكون على استقامة عمودية

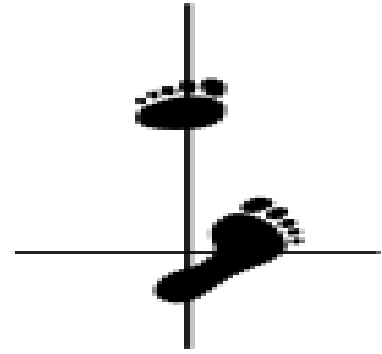
مع الارض



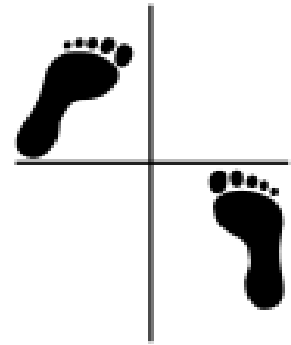


12- نيكواشي داشي: وتعرف بوضعية القط وتكون القدمان متقاربتان القدم الامامية مرتكزة على المشط

والقدم الخلفية على الارض

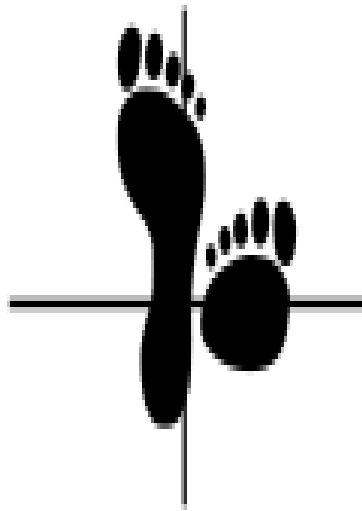


13- هانشي داشي:



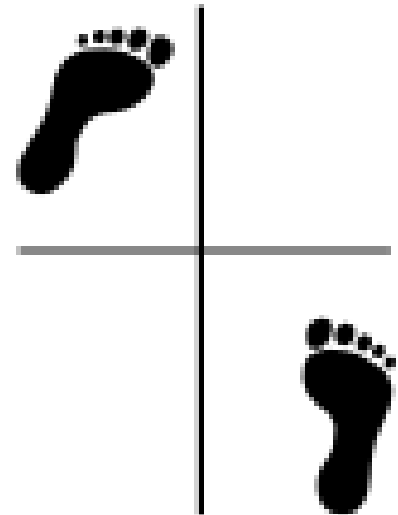
14- هانقوتسو داشي:

15- كوزا داشي:



داشي:

موطو



16-

17- نسورياتي داشي:

