

تمهيد

راهنت دولتنا على الشباب و كسبت الرهان
و راهنت على الرياضة فأصابت.

و راهنت المثابرة فوجدت في الشباب الرهان.
و راهنت على الامتياز فكسبت.

و راهنت على الرياضات الفردية فتألقت...

رياضة اليوزيكان بودو رياضة جديدة تطلب التشجيع والتعريف بها.
كلنا مع تونس،

كلنا مع الرياضة،

كلنا مع اليوزيكان بودو،

حتي نزيد في التألق...

توفيق عباس

مطينة قابيس





مقدمة:

كل الرياضات جميلة، و لكل الاختيار و لكي تنجح في أي منها يجب أن تعشقها (أي الرياضة التي تختارها) و إذا عشقتها تصبح تجري في دمك، و تأخذ جزءا من تفكيرك و وقتك رياضة **اليوزيكان بودو** هي إحداها و لكنها تتميز عن كل الرياضات بتوسعها و شموليتها و كثرة موادها.

كنت أسمع بهذه الرياضة مجرد سماع و لما رأيتها، أعجبت بها. تمنيت تعاطيها و لكن حالتي الصحية لم تكن تسمح بذلك ، إذ كنت أشكو من حالة مرضية تعيقني عن ذلك ألا و هي " **انزلاق غضروفي في فقرتين من العمود الفقري من الأسفل** مع عرق الآسي في رجلي الإثنيين" . و لما تحسنت حالتي الصحية وجدت من يساعدي (وهو مدربي الذي كوّني) وشجعني علي ذلك و أطال باله معي لأتمكن من الدخول فيها بدون أن أصاب بأذى و بدأت في النجاح فيها حتى صرت أحاول التدريب و ساعدني للمرة الثانية مدربي و شجعني على ذلك حتى وصلت فيها إلى درجة الهيام و أصبحت أدرب و لكن بالطرق التقليدية و المتعارفة و التي في جملتها ليست في متناول كل الناس.

و بعد دراستي النظرية لها و في مدة ممارستي لها كتلميذ و كمدرب مبتدأ، أصبحت أشعر بشعور غريب و جميل و هو:

هل من الممكن أن أجد طريقة لمساعدة كل الناس مهما كانت مستوياتهم الصحية و البدنية لتعاطي هذه الرياضة ؟

الحل هو وجود طريقة بسيطة و سهلة و هذه هي محاولتي التي سأطرحها على الجميع لأساهم في نشر هذه الرياضة و انتشارها. علما و أن هذا الأسلوب ليس بالجديد الجديد و لا بالقديم القديم إنما مزيج منهما...

و أخيرا، وجدنا الحل في استعمال أسلوب "التدرج" و "الحركة و الحركة المعاكسة" لأنه بهذه الطريقة نستطيع أن نأهل كل من ليس له مؤهل بدني أو موهبة رياضية لممارسة هذه الرياضة. و تعدى الأمر حتى إدماج المعاقين و المسنين في هذا البرنامج و لدينا إنشاء الله فكرة تحضير الصغار من سن الرضاعة بأسلوب جديد يسهل لهم و يعجل في دخولهم المبكر في هذه الرياضة حتى قبل سن 3 سنوات ! و الله الموفق.

رأيكم يسعدني مهما كان



ملاحظة: من الصعب وصف أي شيء تطبيقي كتابيا وصفا دقيقا لإعطاء صورة كاملة عن ذلك الشيء مهما كانت بلاغة الواصف، و لكي نصل إلى الغاية من المستحسن المزج بين النظري و التطبيق المباشر.

التعريف برياضة اليوزيكان بودو:

رياضة اليوزيكان بودو رياضة جديدة و غير معروفة و لكي نعرّف بها يجب أن نعرّف بكل مكوناتها البسيطة و المعقدة النظرية و التطبيقية و لكي نظهرها بكل جماليتها يجب أن نعرف بكل جزئياتها...

تعريفها واسع و شامل، أي يشتمل علي عدة نواحي، من هذه النواحي:

* الأناقة و الرومنطقية

تتمثل أناقتها في زيها الذي هو من أجمل أزياء الرياضات ويتمثل جمالها في الألوان المريحة للنظر و الجميلة في المنظر و الأنيقة.

المدعة: زرقاء داكنة ، وهي ترمز لليل و القمر ، و الليل للراحة و القمر

للجمال و تسمى: **إين IN**

السرول: أبيض اللون مع خط طولي أزرق و هو يرمز للنهار و الشمس ، و النهار يرمز للوضوح و الجمال و الحركة، و اسمه **يو YÔ** و كلاهما يرمز للطبيعة و هذه رومنطقيتها.

الحزام: يرمز للتموج أو التذبذب باللونين الأزرق و الأبيض، و التموج هو من أهم خاصيات هذه الرياضة. فهوي يرمي للتساوي بين كل من يحمله لتعاطي هذه الرياضة بدون استثناء لا في العمر و لا في الدرجة فهو يلبس من التلميذ

المبتدئ إلي المعلم الأكبر .



و هذا يبعث روح التساوي و الإحساس بعدم الترقية كما هو متعارف في كل الرياضات الأخرى. و هذا يعطينا مبدئ من أكبر مبادئ اليوزيكان، و هو أن ما يميزك في هذه الرياضة هو مدى عطائك للآخرين.

كما عرف باللغة الفرنسية ، المترجمة من اليابانية:

Le savoir des uns doit être mis au service des autres



و هذا يبعث روحا للألفة و التعاون و الأخوة و هذه خاصة نتمني أن يتحلي بها كل متعاط لهذه الرياضة.

الأحترام

من أساسيات هذه الرياضة الاحترام : فهو يترجم في احترامك لنفسك في مدى احترامك لغيرك .

و هو أيضا يرمز للعطاء و الطاعة: العطاء هو بذل أقصى المجهود في تعاطيها و الطاعة هي طاعة المعلم و احترامه و احترام أوامره .

التحية

هي من أساس هذا الاحترام ، وهي موجودة في كل الحالات ابتداء من أول الحصة فهي تبدأ بالتحية ، و تختتم بالتحية و في كل حركة أو تطبيق لأي تقنية سواء كانت مقابلة للمعلم أو للزميل، و هي متبادلة بينهما في بداية كل عمل و في نهايته .
و فيها ثلاثة أنواع :

1. التحية و قوفا
2. التحية جلوسا
3. التحية بالسلاح

و لكل منها طريقته و خصوصيتها

و لها ثلاثة درجات:

الدرجة الأولى : لأكبر شخصية موجودة في القاعة ابتداء من صورة المعلم الأكبر السيد : **هيرو موشيزوكي**: أو علم البلاد، أو شخصية أخرى كبيرة ضيفة علي القاعة و هي **شوموني-ري**
الدرجة الثانية : و هي للمعلم الذي يدرسك هذه الرياضة وهي **سينسي ني-ري**
الدرجة الثالثة: للتلاميذ فيما بينهم : و **طاقني-ري**





التعريف الرياضي لليوزيكان بودو:

كما عرفها المعلم : هنري وطانبي HENRI WATANABE هي:

فن التصدي : L'art d'arrêter les lauces

و هذا يعطينا مفهوما معاكسا لما هو متعارف عن هذه الرياضة إذ كانت تعرف بأنها رياضة قوية و عنيفة و ذات صيغة هجومية وهي بالعكس: فالتصدي هو الدفاع: و الصد يكون دائما للهجوم . و لكن هذا التصدي ليس بالتصدي العنيف لأنه عرف بفن التصدي، أي صد الهجوم بطريقة فنية، و كل ما هو فن فهو جميل.

هي مدرسة المعرفة والحزم :

المعرفة . للمعرفة مفهوم شامل و كبير

فجانبا المعرفة هو خاصية من خاصياتها إذ أنها تعرفك بأشياء لم تكن تعرفها: معرفة تقنية و معرفة علمية.

المعرفة العلمية تعطيك فكرة عن خاصيات جسمك الفيزيولوجية سواء كانت هيكلية أو عضوية .

عضوية: تعرفك بالعضلات و خاصياتها و طريقة تطويعها و توظيفها و المحافظة عليها.

هيكلية: تعرفك بكل عظام بدنك و خاصياتها و كيفية تحريكها بطريقة فيزيولوجية صحيحة بدون تعريضها للكسر أو للإصابة لأن لكل عظم خاصية و طريقة للتحرك . و هذا يكون بالمفاصل، فتحريك المفاصل بطريقة فيزيولوجية صحيحة يعطيك تطبيقا صحيحا للحركة بدون التعرض لأي حادث .

عضوية: كالرئتين و كيفية التعامل معها بكيفية التنفس.

و القلب كذلك وطريقة وحدود عمله و كيفية التماشي معه.

الحزم

الحزم هو الجدية في العمل و المثابرة فيه و بذل أقصى الجهد مع الاهتمام و التركيز في كل ما يصدر من المدرب و محاولة أخذ كل ما يعطيه مع الطاعة.

كما يشتمل الحزم علي :

- **الانضباط** : و الانضباط هو أساس الممارسة الصحيحة للرياضة و يشتمل على :

الانضباط في الحضور: في الوقت أي أوقات التدريب و أيام حصص التدريب

الانضباط في الحصة: و هو انضباط سلوكي و هو يجمع بين انضباط في الانتباه في تلقي

الدرس و انضباط في جدية التعلّم، انضباط في تنفيذ أوامر المدرب

انضباط في المحافظة على القاعة و تجهيزاتها.



انضباط في التعامل مع الزملاء في القاعة

انضباط.... انضباط انضباط .

و بكل هذه المكونات نحب هذه الرياضة، و إذا وصلنا فيها إلى درجة العشق ننجح. و نحن نريد أن ننجح و ينجح الجميع ، و ننجح في الإقناع و الترغيب والتعريف الصحيح لهذه الرياضة.

أساليب التدريب

نحن نحترم كل مدرب و كل معلم و كل من لديه فكره و طريقته الخاصة في التدريب و نضرا لحدائث هذه الرياضة و حدائث أساليبها من الصعب و جود طرق و أساليب جديدة. رياضة اليوزيكان تتطلب حضورا بدنيا كبيرا و لياقة بدنية جيدة لتتمكن من تعاطيها و تعلم تقنياتها. و التي تتطلب ليونة كبيرة و عضلات جاهزة و رشاقة و سنا صغيرة أو شابة. و هذه الشروط لا نستطيع أن نجدها في كل الناس و لمعرفة بعض الناس لهذه الرياضة و لمتطلباتها تعرّف عنها الجميع و يميل إلى الرياضات الأخرى (مع احترامي لكل الرياضات و متعاطيها و مدرسيتها) لسهولتها. و قصر مدّة تكوينها، من هذا الوضع و انطلاقا، كما ذكرت في هذه البداية الشخصية، أردت أن أجمع بين انطلاقتي و الطرق التي تعاطيت بها هذه الرياضة مع بعض المدربين و احترامي لكل وجدت صعوبة كبيرة لممارستها و لو لا العزم و التحديّ لما وصلت إلى هذه الدرجة. و هذا ولّد لدي شعورا و تساؤلا هل من الممكن إيجاد أسلوب أسهل لتعليم و ترغيب و إقناع الجميع بسهولة لتعاطي هذه الرياضة.

نعم :

بالممارسة و المحاولة وجدت الطريق لهذه الوسيلة و أتمنى من الجميع رحابة الصدر للتمكين من طرح هذا الأسلوب:

التدرج

التدرج هو الأسلوب الأمثل برأيي إلى حدّ الآن ، و هو عملية سهلة و مبسطة للترغيب في ممارسة اليوزيكان بودو. و هو يتمثل في البدء و بدأ كل شيء من البداية. و الصعود في الدرجات درجة درجة بدون حرق لأي مرحلة أو أي درجة. و إذ وقع هذا فهو يؤثر سلبا على المتلقي و على الراغب في الممارسة:

كل شيء له بداية ، و كل شيء لا يبدأ من البداية فهو ناقص و لا يصل إلى النهاية ...

مراحل التدرج :

- التدرج في التحضير النفسي
- التدرج في التحضير البدني
- التدرج في التحضير البدني التقني



• التدرج في التحضير التقني

I- التدرج في التحضير النفسي:

كل متعاطي مبتدأ ليس لديه معرفة أو لديه فكرة بسيطة عن هذه الرياضة. و لتسهيل إدماجه، يجب أن نبسط له هذا الدخول بأن نثقله بسهولة ممارسة هذه الرياضة فهي ليست صعبة كما يشاع عنها و بإمكانه تعاطيها و النجاح فيها ، و أن الكل قد مرّ بهذه المرحلة أي مرحلة البداية، و بعد وقت سيتمكن من إتقانها. لأن المدرب قبل أن يكون مدرب كان تلميذا أي كان مبتدأ، و بالوصول للمرحلة الأولى من التدريب ندخله إلى واقع الرياضة و أنها ليست بالسهلة و البسيطة و لكنها تتطلب منا الجهد و المثابرة و الانتباه.

و بهذا عندما نصل إلى المراحل المتقدمة من التدريب نجد أن التلميذ قد دخل فعلا في هذه الرياضة و أعزم و أعجب بها و هذا يصل بسهولة التعامل معه و إنجاحه و النجاح معه. كما يشتمل هذا التدرج على التحضير العقلي فهو نوع من التدريب على التركيز و سرعة ردّ الفعل إذ يشتمل على ثلاث أنواع:

أوضاع الاحتياط أي les postures de Garde

و المسافات les distances

و الإحساس أي التحضر للدفاع les sensation de défonces

أوضاع الاحتياط: و هي ستة أنواع

1- موكاماي نو كاماي: و هي Mukamaé no kamaé و هي الحضور الذهني أي أن التلميذ يكون حاضرا بعقله أي نفسانيا و عقليا، حاضرا للتصدي لأي هجوم دون أن يكون في وضع احتياط بدني

2- *هيدالي موكاماي نو كاماي: و هي hidali Mukamaé no kamaé

* ميچي موكاماي نو كاماي: و هي migui Mukamaé no kamaé

و هذه الوضعية في الاحتياط تكون بتقديم الرجل اليسرى أو اليمنى دون وضع اليدين في حالة إحتياط

3- هيدالي أو ميچيكاماي : و هي Hidali ou Migukamaé

و هذه الوضعية في الاحتياط تكون كالسابقة و لكنها بتقديم اليد في وضع احتياط مع الرجل المتقدمة

4- سازا چا كولي أو Sasagakulé و هذا الوضع في الاحتياط يكون بتقديم اليدين في وضع احتياطي مع الرجل اليمنى أو اليسرى . وهذا التحضير يكون بالتوازي مع التدرج في التحضير " البدني" و "البدني التقني" و "التقني" و هذا التدرج بدوره متوازي مع التحضير لتدريب على الإحساس بالدفاع و هو ثلاث درجات:



1. جونوسان « GO NO SEN » و هو ضرورة ردّ الفعل **بعد** بداية هجوم الخصم
 2. تاي نوسان « TAI NO SEN » و هو ضرورة ردّ الفعل **وقت** بداية هجوم الخصم
 3. سان نوسان « SEN NO SEN » و هو ضرورة ردّ الفعل **قبل** بداية هجوم الخصم و هذا يكون بالتركيز على عيني المنافس أو إرتسامات وجهه التي تدل على نيته للهجوم وهذه أعلى درجات التحضر و يكون التدريب عليها كالسابقة.
- و هذه بصفة أخصّ يجب التركيز عليها لأنها تتطلب وقتاً أطول نظراً لصعوبتها و كل هذه الأوضاع و هذه التدريبات تتوازي مع التحضيرات السابقة أي أنها تتدرج مع التحضير البدني و البدني التقني و التقني و لكي يكون التحضير كاملاً يجب أن نتدرب على المسافات الفاصلة بيننا و بين الخصم وهي مسافات ثلاث:

- (1) تشبي كا ما « Tchika ma » و هي المسافة القصيرة (أقل من قدم)
- (2) ما « MA » و هي مسافة متوسطة و هي ما يعادل قدم . و هاتين المسافتين يصعب فيهما ردّ الفعل لقرب الخصم
- (3) توما « TO ma » و هي المسافة المحبذة لأنها طويلة نسبياً يسهل فيها ردّ الفعل لبعدها أكثر من قدم.

II - التدرج في التحضير البدني :

لممارسة أي رياضة، التحضير البدني هو أول مرحلة للدخول فيها إذ بدونه لا نستطيع التدرج، و لا نتمكن من تعلّم أي شيء فيها. و لأهمية هذه المرحلة، فالحضور البدني صعب لأن الطرق المتعارفة في جملها متعبة و مرهقة لأننا لمّا سمعنا " préparation physique " أي التحضير البدني، و كانت الحصص المخصصة لهذا حصص يعزف عنها الجميع لصعوبتها و لكن التدرج هو الحل الأمثل حسب رأيي.

فهو يتمثل في إعانة كل مبتدأ مهما كانت حالته البدنية إذ أنه يستطيع أن يبدأ من المستوى الذي يستطيع فعله . و لكي نستطيع أن نفرق بين المبتدأ المتواضع الحالة البدنية و المبتدأ المتوسط الحالة البدنية و المبتدأ الحسن الحالة البدنية . يجب أن نعمل أو أن نبدأ بالمستوى الأول أو المستوى المتواضع

مثلا في الحمئة: أي التسخين « échauffement »

المستوى الأول يستطيع أن يجري لمدة ثلاث دقائق { هذا مثلا } نبدأ للجميع بثلاث دقائق و نزيد بدقة في كل مرحلة من مراحل الحصّة و في الحصّة التالية نبدأ بأربع دقائق و نزيد دقيقة واحدة في مرحلتين أو ثلاث في الحصّة، و بهذا يصل المبتدأ الأول إلى خمس دقائق في حصتين و عندما نتجاوز الخمس دقائق في الحصّة و هذا مستواه الأول و لكنه لا



يرقى المستويات الأخرى ، يقف هو في المستوي الخمس و يواصل الآخرون إلى المستوى الثاني – ثم يقف الثاني إلى مستواه- و يواصل الثالث إلى مستواه .
و يكون التدرج في النسق كذلك بالزيادة في السرعة بطريقة سلسلة لا يستطيع التلميذ ملاحظتها إلى أن يصل إلى الحد الأقصى و هذا في الدرجة الأولى و يكون كذلك في الدرجة الثانية و الثالثة.

للهولة الأولى و الناظر لهذه الطريقة يلاحظ أنها بطيئة جدا و التقدم فيها بطيئا. هذا من الجانب النظري، و لكن هذا الجانب التطبيقي الذي قمت به (أي تجربته) في القاعة الرياضية و في الهواء الطلق (على شاطئ البحر)، و بعد مدة ليست بطويلة ، (شهرين أو ثلاث)، ذهل الجميع إلى المستوى الذي وصلت إليه المجموعة و هذا تحت إشراف مدربي. ذهلت المجموعة و أعجب المدرب بالمستوي كما أعجب بقصر المدة التي وصلنا فيها إلى السرعة في العدو ، أفراد المجموعة لم يصدقوا أنفسهم...

التحضير البدني: " بعد التسخين "

التحضير البدني هو مجموعة من الحركات لتحضير كل المستويات العضلية في البدن ابتداء من الرقبة و الساعدين و البطن و الحزام و الفخذين و الساقين و هذه هي أصعب المراحل لأنها تتطلب مجهودا كبيرا و إذا وقعت في مدة قصيرة ستكون صعبة جدا و لا يستطيع أي كان المواصلة معها أو القيام بها على أكمل الوجوه، الأقلية النادرة من يمتلكون لياقة بدنية عالية و بهذا يكون التحضير و الحضور البدني و الحضور التقني حكرا على هذه الفئة، و هذا يقودنا إلى و جود مجموعة حاضرة و بقية غير حاضرة أو **حاضرو جزئيا** ، و هذه الحالة تجعل هذه الأغلبية تصاب بالإحباط و عدم المواصلة و هذا يوصلنا إلى أسباب العزوف عن هذه الرياضة و قلة عدد متعاطيها و هذا يقودنا إلى الانهيار و الاندثار. و لكي نصل إلى الغاية المنشودة لا بدّ من وجود طريقة لمساعدة الجميع بكل مستوياتهم إلى هذه الغاية : الطريقة حسب رأي و الذي سأطرحه هو التدرج.

كيفية التدرج :

لكل الأجزاء المطلوب تحضيرها طريقة للتحضير أو تمرين خاص بها. يعني وجود مجموعة من التمارين لكل جزء . و لكي نستطيع أن نحضر هذه الأجزاء يجب أن نتعامل بالطريقة التالية التمارين 1 2 3 4 5 6 7 مثلا. هذه أسميها سلسلة .
لكي ندمج الجميع يجب أن نحضر كل جزء على حده. يعني أن نبدأ منها بإحضارها للطريقة التالية:

الجزء (1) نقوم بالتمرين 5 دورات بداية و هذه تكون بداية في تناول الجميع ننقل بعدها إلى الجزء (2) و نقوم بالحركة و التمرين 5 مرّات و هكذا لكل الأجزاء بهذا نكون قد أتينا بها جميعا



بدون إجهاد و دون أن نركز على عضلة واحدة تعمل هذه العضلة ثم نمر إلى العضلة الثانية ثم الثالثة.....إلخ.

و هذا الانتقال يكسر الروتينية في التدريب بمنع الإجهاد الذي يقود إلى تقلص العضلات و حذفها و تقلص العضلة يقود إلى الانقطاع عن التدريب , مع ألم التقلص و إذا حصل الاحتراق وفتت العضلة عن التقدّم و التحسن، و بهذا يقف النمو العضلي، و الحضور العضلي يصل إلى درجة يقف فيها المتعاطي في مستواه و لن يتحسن.

و بالتدرج، نتفادى كل هذا و نصل إلى درجة من التحضير و الحضور لا حدود لهما إذا تتبعنا هذه الطريقة. و بعد المجموعة الأولى (أي مجموعة الخمس حركات)، نقوم ببعض الدقائق من الجري و هذه كذلك يجب أن تتدرج بحيث تزيد مع نسق التحضير. يعني بعد السلسلة الأولى تجري لمدة ثلاثة دقائق مثلا، في السلسلة الثانية لمدة أربع دقائق، ومع هذا نقوم بحركات لتلين العضلات و لتستريح، و هكذا تتدرج من 6 حركات إلى سبع - و هكذا دواليك-

ملاحظة: بين المجموعات و في دقائق الجري و التسريح، نستعمل بعض التقنيات من هذه الرياضة و نبدأ بالحركات السهلة مثلا بعد تحضيرات الساعدين، و بعد الجري في السلسلة الأولى يقع التسريح باللكمات المباشرة و غير المباشرة - بعد تحضير الفخذين- يقع التسريح بالركلات المباشرة و الغير مباشرة و بهذا نكسر الروتين و نؤوع في طرق التحضير و نريح العضلات التي كانت تعمل بحركات بها ندخل التلميذ تدريجيا في هذه الرياضة و لا يمل بحيث يجد نفسه قد تعلّم بعض الحركات و دون أن يمل من التحضير البدني و يكمل التلميذ الحصص بدون أن يحس بأي إرهاق يرغبه في التدريب و يحبه في هذه الرياضة و هذا يوصلنا في النهاية إلى مجموعة من النتائج الإيجابية:

- 1 - سهولة الإدماج
- 2 - سهولة التعلم
- 3 - سرعة التعلم
- 4 - شمولية التعلّم
- 5 - التعلم بدون حوادث
- 6 - التعليم الصحيح
- 7 - سهولة الاستقطاب
- 8 - سهولة و سرعة الانتشار
- 9 - الوصول إلى الامتياز
- 10 - النجومية و العالمية



III - التحضير البدني التقني

هذه المرحلة من أهم مراحل التدريب و هي في الواقع و حسب تجربتي من المراحل المهمة شيئا ما نظرا لبساطة بدايتها لأن حركتها و تقنياتها في أول مراحلها بسيطة و في بعض الأحيان يُسخر منها أو بالأحرى يستغرب لوجودها و جدواها و هي في الواقع أساس رياضة اليوزيكان يبدو و اهمالها يجعل من تطبيق التقنيات تطبيقا صحيحا شيء صعب أو مستحيلا.

و هذه المرحلة هي: التنقلات و التموجات و التحويلات

1) التنقلات

التنقلات أهم شيء في هذه الرياضة فهي عماد كل الحركات و التقنيات إذ بدونها تصبح ناقصة و فاقدة للجملية و الفاعلية. فبداية هذه التنقلات تنقل من أبسط ما يوجد في التنقلات و الذي سأذكره كمثال هو AYUMI ASHI فهو المشي العادي مع تبديل وضع الإحتياط. هذا التنقل في درجته الأولى بسيط إلى أبعد الحدود و لكنه عندما تصل فيه إلى درجة الثالثة يصبح من أصعب التنقلات و من أجملها و أرشقها. و هو مهم جدا في المقابلات إذ به نستطيع أن نصل إلى المنافسة و لو بعدت المنافسة بينك و بينه و عندما ندمج معه أي تقنية (اي ضربة) يصبح في درجة عالية من الرشاقة و الفاعلية و عندما نزيده التموج المناسب يصبح ارشق و اجمل و اقوى الادره ô Ayuni - أي خطوة طويلة مع القفز فهذه تنقسم إلى:

- تنقلات بسيطة لكامل الجسم
- تنقلات كامل الجسم
- تنقلات بالجذع فقط
- تنقلات معاكسة
- تنقلات مع القفز

فهذه التنقلات تبدأ بتنقلات بسيطة و أولية

فهى تنقلات بكامل الجسم وهي أول تنقلات هذه الرياضة ولكنها ذات أهمية رغم بساطتها : أوومي اشى- تسوفي اشى- هيكي اشى. تنتقل بعدها إلى ركيزة تنقلات هذه الرياضة و هم التنقلات الثلاث دعامة تنقلات اليوزيكان وهما في شعار الرياضة و يرمز لهم بالجبل ذي الثلاث قمم :ايرمي اشى- هيراكي - نا چا شى

ثم تطور هذه التنقلات الثلاث إلى تنقلات أصعب وهي تنقلات بالجذع فقط وهذه التنقلات نستعملها للخروج من الهجمات وهي من المستحسن ان تكون بالتوازي مع التحويلات ثم تنتقل إلى التنقلات المعاكسة وهي تنقلات صعبة و معقدة وهي ذات أهمية كبيرة إذ أنها أساس جميع ضربات اليوزيكان

فهى تشتمل على التنقل مع التموج مع التقنية وهي صعبة جدا في التطبيق لأنها تتطلب ليونة كبيرة و يجب القيام بها بالتوازي مع التمرين على التموجات ثم يأتي بعد ذلك التنقلات مع



القفز وهي أصعب تنقلات **اليوزيكان** لأنها تتطلب خفة كبيرة وتمكن كبير من التقنيات و الضربات و هي برأيي من أرقى أنواع التنقلات و لان عمل اليوزيكان مرتبط ببعضه فممنه من يكون بالتوازي و منه لب تحضرا خاصا بتعلم القفز مع تعلم الضربات و هذه الرشاقة ليست بالسهلة فهي تتطلب شيء من الوقت.

التموجات:

و لأن كل شيء له أهمية فهي لا تنقص أهمية عن التنقلات لأنها مرتبطة بها. أي أن التنقلات بدون تموجات لا تصح، أو بالأحرى، لا تكتسب حماية و لا فاعلية. فالتموجات ركن أساسي في تطبيق أي تقنية من تقنيات اليوزيكان فأعلى تقنية بدون التموج المناسب ناقصة و فاقدة للحماية. فالليونة مطلوبة جدا في التموجات لأن التموجات بأساسها تعتمد على الليونة و هي ليست في متناول الجميع إلا لمن هو بالفطرة أو خلقيا لنا و هنا تكمن أهمية الليونة في التموج و لكي نصل إلى تصنيف فعلى للتموج يجب أن نحضر البدن لليونة. و لكي نصل إلى هذه الغاية يجب أن نتدرج في التحضير لأن استعمال القوة أو التحضير القوي ربما و في أكثر الأحيان يتسبب في حوادث و تقطعات عضلية و غضروفية و هذا ما يجب أن نتفاداه. فكيف يكون ذلك:

- استعمال الحركة و الحركة المعاكسة

من أول أساسيات الليونة هي ليونة العمود الفقري، و هو صلب البدن، فهو حساس إلى درجة عالية و لكي لا نضره يجب أن نتعامل معه بلطف بأن نبدأ معه بحركات بسيطة أي الدرجة الأولى من التلين. و يكون التلين لجميع أجزائه باستعمال الحركة و الحركة المعاكسة: و تليينه يكون بحركات أمامية و حركات موازية خلفية و حركات جانبية موازية إلى الجانبية ثم تأتي من بعد ذلك التلين و التدوير و هذه تكون بالدرجة بالدرجة لأن التركيز على التلين إلى جهة واحدة إلى الأمام، أي من الأعلى إلى الأسفل فقط، سيتسبب بأضرار في الغضاريف... و إذا وصلنا إلى هنا الخطر، أصبح التلميذ غير قادر على تعاطي أي رياضة، لذا وجب الحذر من هذا الخطر. في النهاية إذا وصلنا إلى أي درجة في التلين نتعلم معها الدرجة الموازية من التموج و هكذا نطبق التقنيات باستعمال التموجات ابتداء من الدرجة الأولى إلى الدرجة الخامسة. و بهذا نكون قد أعدنا التلاميذ إلى الدخول في التقنيات بتطبيق صحيح و إذا تمكنا من هذا نكون قد مهدنا للتحضير للمقابلات **الخيالية** أي الكاط KATA

التحويلات



من السهل أن يتعلم المتدرب أنواع الضربات، فالضربات في جل الرياضات متشابهة لكن ما يتميز به **اليوزيكان** هو استعمال التنقل مع التموج في الضربات و هذا يكسبها جمالية و رشاقة و فاعلية. و لكن أن نتعلم الضربات بالتموج بدون أن نتعلم التنقل بتحريك الجذع (Esquive) لا يجوز لأنه كما سبق لي أن ذكرت أن كل شيء مرتبط ببعضه و لذا يجب كل شيء أن يمشي بالتدرج أي أن نقسم التحضير إلى درجات كما سلف أن ذكرت و يكون التحضير لكل هذه الأجزاء ، بداية من العمود الأول إلى الخامس، لكل هذه الحركات و هذا يوصلنا أن نتعلم كل شيء بصفة متكاملة. إذا، جميل أن نتعلم كيف نضرب، و جميل أن نتموج، و لكن هذا الجمال ناقص، إذ لم نتعلم كيف نحول الضربات المتلقات. فالتحول بضربه، أي إبعاد للخطر، نستطيع أن نبتعد عنه بالتنقل و التموج و لكنه يبقى ناقصا فالتحويل كذلك له أهمية فهو يتكامل مع الحركات السابقة.

التحضير التقني:

رياضة **اليوزيكان** رياضة تتكون من مجموعة كبيرة و واسعة من التقنيات لا يمكن حصرها لأنها كثيرة و كبيرة جداً.
و إذا تدرجنا، كما سبق أن ذكرت، نجد أنفسنا قد خطونا الخطوة الأولى و الكبرى في التحضير التقني. و إذا اكتسبنا مهارة فيما سبق أن ذكرت، أي التقلات و التموجات و التحويلات، و هذه الأخيرة تتوارى مع التحضير التقني .
و لكي نصل إلى هذه الغاية يجب أن **نتدرج** : فكيف ذلك؟
التدرج في هذه المرحلة و حسب رأي تسهيل تعلم الحركة و يكون تسهيلها بأن نجري التقنية إلى أجزاء و نتعلم كل جزء على حدة ثم نقوم بتركيب الأجزاء جزءا جزءا إلى أن نصل إلى التركيب الكامل للتقنية و هذا ما سيسهل للجميع التعلم و التأقلم لأن تعلم أي تقنية بكاملها من أول وهلة صعب و ليس في متناول الجميع (مثلا : إذا أردنا أن نقل شيئا مركب و ثقيل من مكان إلى مكان و لو كان قريبا هذا مستحيل الإنجاز ، و إذا فككناها و نقلناها قطعة قطعة ثم نركب قطعة قطعة فهذا أسهل و لو أنه يتطلب وقتا ...
و هذه الفكرة نستطيع أن نطبقها في المقابلات الخيالية KAT A

التعريف الكاتا KAT A

الكاتا هي مقابلة خيالية مع خصم أو عدة خصوم و هذا تعريفها المعنوي فهي مجموعة من الحركات مركبة تركيبا متناسقا جميلا فهي تتمتع بأهمية كبيرة سواء في التحضير لها أو في تطبيقها إذ أنها و بدرجة عالية و في بعض المدارس الرياضية (أي مدارس الفن الجميل) تطبق و لها زي خاص بها أي أن زيها لا يستعمل إلا لها و زي آخر لبقية التمارين.



فهي إذن بهذه الأهمية لأنك إذا أردت تطبيق أي منها و بصورة متقنة و جميلة تتطلب تركيزا كبيرا، إذ أنها تبدأ بالتركيز أولا و بعد التحية و عندما تدخل في الكاطا تدخل في العالم آخر لأنك ستقوم بمقابلة رسمية ذات أهمية و لكنها في الخيال و لكي تعيش الخيال يجب أن نركز و ندخل فيها، فهذه الكاطا تتكوّن من مجموعة من التقنيات، و في مجموعها، أي كل الكاطا، نجد كل تقنيات اليوزيكان. و بما أنها تتكون من مجموعة من التقنيات، فهذه التقنيات بذاتها تتكون من مجموعة من الحركات و التنقلات و التموجات و التحويلات. لذا فهي تتطلب معرفة مسبقة لهذه المجموعة و لكن يطبق هذه الكاطا يجب أن تكون هي بدرجة أخيرة و لكي نسرع في الوصول إليها يجب أن ندمج فيها كيف يكون التدرج ؟

- يكون التدرج فيها كالاتي :

بعدها نكمل التحضر النفسي و التحضير البدني و التحضير البدني التقني على الدرجة الأولى نبدأ التحضير للكاطا

كيف يكون ذلك؟

في كل حصص التدريب على اليوزيكان دائما تكون البداية بالتسخين أو الحمية و لكي نخرج عن التقليد و نضيف الجديد و نوع في التسخين و نخرج عن الروتين الذي هو بدوره (أي الروتين) أي استعمال نفس الحركات التسخينية المألوفة و المتعارفة في كل الرياضات يفقد التلميذ التركيز و الاهتمام بأن يدخل في أوتيماتيكية الحركة وهذا يجعله يتصرف بطريقة آلية. لأنه يعيد حركات الحصة الفائتة و التي قبلها و لماذا الاهتمام؟ و هذا يولد الملل و الرتابة و انعدام الجدوى و لكي نخرج من هذا المأزق و نعيد اهتمام التلميذ و نجبره على التركيز يجب أن نضيف الجديد. و نضرا لقلة الجديد يجب أن نجتهد في إيجاد الجديد:

تقنيات اليوزيكان لا تحصى فهي كلها موجودة في الكاطا و لكثرة الكاطا. هناك كثرة في التقنيات، و لكثرة التقنيات و لاحتواء التقنيات على مجموعة من الحركات. لدينا مجموعة من الحركات التي نستطيع توظيفها لكي نأتي دائما بالجديد نعطي روحا للحمية أي التسخين و نخرج التلميذ من الروتين و الأوتيماتيكية و نعيد له تركيزه يجب أن نوظف هذه التقنيات بالتوازي مع الحركات التسخينية المألوفة. مطبنة قابس

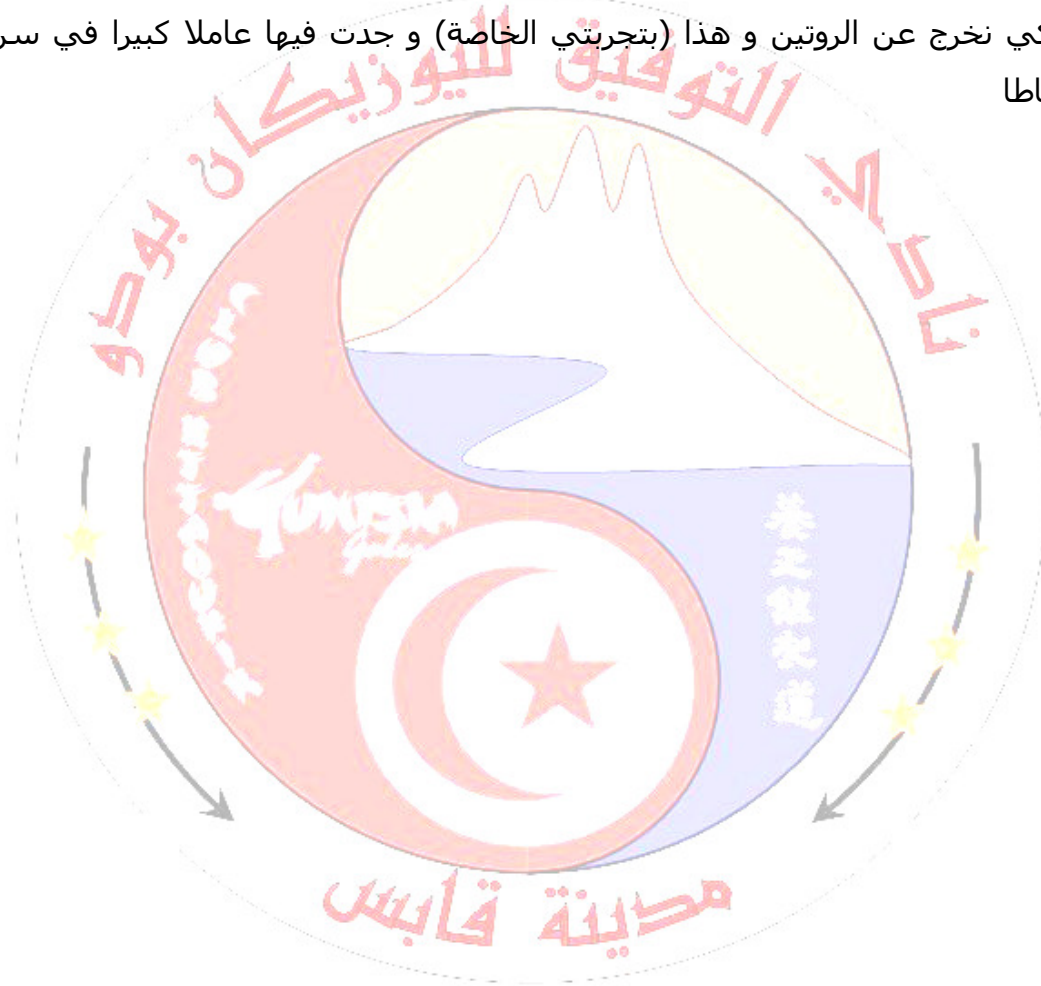
و هذا بدوره يحضرنا لحفظ الكاطا : كيف ذلك؟

عندما نحفظ و نتعلم و نتمكن من أكثر ما يمكن من الحركات المكونة بالتقنيات الموجودة في الكاطا. و هذا يسهل لنا حفظ الكاطا. و ذلك بترتيب هذه الحركات فيما بعد، أي عندما نبدأ في التحضير لحفظ و تعلم الكاطا نجد التلميذ قد تعلم كل حركاتها و لكن بطريقة مفككة .



و بما أن كل شيء مركب نستطيع أن نفككه فكل شيء مفكك نستطيع أن نركبه. و عندما نبدأ في التركيب نجد التلميذ منسجما و قادرا على تعلم شيء في الرياضات النبيلة و بصفة خاصة اليوزيكان ألا و هو الكاتا: كيف ذلك؟

عندما نبدأ في تحفيظ الكاتا . نبدأ حركاتها بالحركة بالحركة و في كل حركة يجد التلميذ نفسه يعرف هذه الحركة فهذا بذاته يسهل عليه الحفظ و عندما ندخل التنقلات لتسخين نجد التلميذ يعرف التنقلات و عندما نركب التقنية مع التنقل نكون قد تمكنا من تقنية، و لكي نكسب هذه التقنية جمالية ندخل في تسخين التموجات و عندما ندمج التموج مع الأناقة مع التنقل نكون قد أكسبنا التقنية جمالية أكثر و سلامة أكبر و هذا لكسبها فاعلية أكبر . لذا وجب أن يكون التسخين، الذي هو أمام الحصة، قد اشتمل على كل هذه المكونات بصفة مجزئة، أي بدون تركيب، لكي نخرج عن الروتين و هذا (بتجربتي الخاصة) و جدت فيها عاملا كبيرا في سرعة تحفيظ الكاتا



خاتمة



جدول مترجم من اليابانية إلى الفرنسية و العربية لبعض تقنيات و حركات اليوزيكان بودو

العربية	الفرنسية	الأصل باليابانية	النطق بالعربية
التنقلات	DEPLACEMENTS	LESALLUKI KATA	لي ألكي كاتا
المشي العادي	Marche normale	AYUMI ASHI	أيومي أشي
تنقل إنزلاقي بالرجل دون تعديل وضع الاحتياط	Pas glisse avant (sans changement de pas)	TSUGUI ASHI	تسوجي أشي
تنقل إنزلاقي إلى الخلف دون تحويل وضع الاحتياط	Pas glisse arrière (sans changement de pas)	HIKI ASHI	هي كي أشي
تنقل إلى الأمام بالرجل الأمامية	Déplacement avec pied avant	IRIMI	إي ري مي
تنقل جانبي مع الدوران	Déplacement tournant	NAGASHI	نا چا شي
تنقل إنزلاقي بالرجل الأمامية و الخلفية إلى الجانب	Pas glisse latéral	HIRAKI	هي را كي
خطوة طويلة مع القفز إلى الأمام	Grand pas en sautant en avant	0 AYUMI ASHI	أو أي أو مي أشي
خطوة طويلة مع القفز إلى الخلف	Grand pas en sautant en arrière	0 HIKI ASHI	أو هي كي أشي
خطوة طويلة مع القفز إلى الجانب	Grand pas en sautant latéral	0 HIRAKI ASHI	أو هي را كي أشي
تنقل بالجذع فقط	EVOLUTION DU BUSTE SEUL	JYO TAI SABAKI	إيو تاي زا با كي
تدوير الجذع	ROTATION DU BUSTE	NAGASHI JYOTAİSABAKI	نا قا شي إيو تاي زا با كي
ميلاد الجذع إلى الخلف	Cambrier le buste vers l'arrière	HIKI JYOTAİSABAKI	هي كي إيو تاي زا با كي
ميلاد الجذع إلى الجانب	Flexion latérale du buste	HIRAKI JYOTAİSABAKI	هي را كي إيو تاي زا با كي
التنقلات لتقاطعية	DEPLACEMENTS CROISES	KOSA ASHI	كوزا أشي
تنقل تقاطعي إلى الأمام دون تحويل وضع الإحتياط	Marche croise avant (sans changement de garde)	MAE KOSA ASHI	مايي كوزا أشي
تنقل تقاطعي إلى الخلف دون تحويل وضع الإحتياط	Marche croise arrière (sans changement de garde)	USHILO KOSA ASHI	أيشيرو كوزا أشي
تنقل تقاطعي جانبي يسار يمين	Déplacement latéral diagonal gauche-droite	YOKO KOSA ASHI	يوكو كوزا أشي
تنقلات مع القفز	DEPLACEMENTS sautant	TOBI KONDE	تو بي كوندي
قفزة إلى الأمام	Saut en avant	MAE TOBI KONDE	مايي تو بي كوندي
قفزة إلى الخلف	Saut en arrière	USHILO TOBI KONDE	إي شي رو تو بي كوندي
قفزة إلى اليمين	Saut a droite	MIGUI TOBI KONDE	مي قبي تو بي كوندي
قفزة إلى اليسار	Saut a gauche	HIDALI TOBI KONDE	هي دا لي تو بي كوندي
ارسال القوة (التماوج)	ENVOI D'UNE FORCE	KIHON	كيون



مايي أووي يو كو نا مي	MAE UE YOKONAMI	Ondulation montante oblique	تماوج تصاعدي مائل إلى الأمام
إيشي رو أووي يو كو نا مي	USHILO UE YOKONAMI	Ondulation montante arrière	تماوج تصاعدي مائل إلى الخلف
ما يي شي تا يو كو نا مي	MAE SHITA YOKONAMI	Ondulation descendante oblique	تماوج تنازلي مائل إلى الأمام
إيشيرو شي تا يو كو نا مي	USFFILO SHITA YOKONAMI	Ondulation descendante oblique	تماوج تنازلي مائل إلى الخلف
ما يي أووي تا تي نا مي	MAE UE TATENAMI	Ondulation montante Vers l'avant	تماوج تصاعدي إلى الأمام
ما يي شي تا تا تي نا مي	MAE SHITA TATENAMI	Ondulation descendante Vers l'avant	تماوج تنازلي إلى الأمام
إيشي رو أووي تا تا تي نا مي	USHILO UE TATENAMI	Ondulation montante Vers l'arrière	تماوج تصاعدي إلى الخلف
إيشي رو شي تا تي نا مي	USHILO SHITA TATENAMI	Ondulation descendante Vers l'arrière	تماوج تنازلي إلى الخلف
سو كي هو أووي تا تي نا مي	SOKUHO UE TATENAMI	Ondulation montante latérale	تماوج تصاعدي إلى الجانب
سو كي هوشي تا تي نا مي	SOKUHO SHITA TATENAMI	Ondulation descendante latérale	تماوج تنازلي إلى الجانب
أو كي مي	UKEMI	CHUTE	السقوط
زان پو كاي تان	ZENPO KAITEN	Roulade avant	سقوط دائري إلى الأمام
كا زا قي ري ما	KAZAGULUMA	roue	عجلة (سقوط)
إيشي رو كاي تان أو كي مي	USHILO KAITEN UKEMI	Roulade arrière	سقوط دائري إلى الخلف
يو كو كاي تان	YOKO KAITEN	Roulade latérale	سقوط دائري جانبي
يو كو أو كي مي	YOKO UKEMI	Brise chute latéral	سقوط جانبي
كو هو أو كي مي	KOHO UKEMI	Chute arrière	سقوط إلى الخلف
		Les TECHNIQUES	التقنيات
أوشيتاوشي	OSHITAOSHI	Projection en poussant	إرسال مع الدفع
أشيتوري أوشيتاوشي	ASHITOLI OSHITAOSHI	Projection en poussant l'une ou les deux jambes	إرسال مع دفع أحد الرجلين
هيكيو توشي	HIKIOTOSHI	Projection en tirant	إرسال مع الجذب
تنين ناقي	TENBIN NAGUE	Projection par levier	إرسال مع رفع المرفق إلى الأعلى
لوبيزي	LOBUSE	Projection par levier	إرسال مع هبوط المرفق إلى الأسفل
ميكاي داوشي	MUKAE DAOSHI	Projection par levier du coude	إرسال عن طريق المرفق
دوقايشي	DO GAESHI	Renversement du corps de l'adversaire vers l'arrière	قلب جسم المنافس إلى الخلف
غياكو دو قايشي	GYAKI DO GAESHI	La position de l'adversaire est	قلب جسم المنافس إلى الأمام



		inversée par rapport <i>a do gaeshi</i>	
كوتي قايشي	KOTE GAESHI	Flexion ou torsion du poignet (position de départ en gyakuté)	ثني أولي المعصم
اشيروميكي أيتوشي	USHIRO HIKI OTOSHI	Projection avec la hanche	ال جذب إلى الأسفل من الخلف
كوشيناقي	KOSHI NAGUE	Projection en tirant au niveau soit : de l'épaule , du col, de la hanche	إرسال مع جذب الخصم إليك من الكتف، من الرقبة، من الحزام
هراي آشي	HALAI ASHI	Balayage de la jambe extérieure ou intérieure	تزليج رجل المنافس من الداخل أو الخارج
آشي توري سوك ويبي تاووشي	ASHITOLI SUKUITAOSHI	Mouvement de cuillère sur les jambes de l'adversaire	القيام بحركة الملعقة على رجلي المنافس
هيجي كيداكي مايي إيشيرو	HIJIKUDAKI MAE ET USHILO	Armoick au niveau du coude en appuyant avec l'aissaille	مسك محكم على مستوي المرفق مع الضغط بالإبط
سوو ناقي	SEOI NAGUE	Projection avec l'épaule	إرسال من فوق الكتف
يوكي تشيغاي	YUKITCHIGAI	Torsion du poignet avec position verticale du bras de l'adversaire (main de l'adversaire se trouvant vers le bas)	لي معصم و مرفق المنافس إلى الخلف
سوتو آشي كاكي	SOTO ASHI KAKE	Fauchage extérieur	تزليج إلى الخارج
شيهو ناقي	SHIHO NAGUE	Flexion du poignet et du coude vers ml'arrière de l'adversaire (main de l'adversaire se trouvant vers le bas)	ثني معصم و مرفق المنافس إلى الخلف
آشي + وايدو دوموي	ASHI ET UDE DOMOE	Enroulement de l'adversaire sur le pied (ashi) ou sur la main (udé)	تدوير المنافس باليد أ و الرجل
إيدي كاكي سوتيمي	UDE KAKE SUTEMI	Projection en enroulant le bras de l'adversaire	إرسال مع تدوير يد المنافس
كاتاها اوتوشي أ أورا	KATAHA OTOSHI ET ULA	Clé d'épaule en retournant le bras de l'adversaire en direction de son dos	مسك محكم للكتف مع تدوير يد المنافس باتجاه الظهر
ايدو فارامي	UDE GARAMI	Clé d'épaule en tournant le bras de l'adversaire par-dessus son épaule	مسك محكم مع تدوير المنافس من فوق كتفه
هيجي قايشي	HIJI GAESHI	Même entrée que udé garami, au lieu de saisir votre poignet, vous tenez son coude	نفس الحركة السابقة مع الاختلاف في عدم مسك معصمك ومسك مرفق المنافس
أوتشي ماتا اشبي كاكي	UTCHIMATA ASHI KAKE	Fauchage à l'intérieure de sa jambe	تزليج رجل المنافس من الداخل
كوشي اشبي ناقي	KOSHI ASHI NAGUE	Projection avec la hanche plus barrage de la jambe	ارسال بالحزام مع استعمال الرجل
كامي باسامي	KAMI BASAMI	Renversement en ciseaux	قلب مقصي للمنافس
موازي اشبي كاكي	MAWALI ASHI KAKE	Fauchage en tournant le corps	تزليج مع قلب جسم المنافس
اشبي طوري نيغي تاووشي	ASHITOLINEJITAOSHI	Projection avec torsion de la jambe ou de la cheville	إرسال مع لي ساق أو كاحل المنافس
تسوكي	TSUKI	COUP DE POING	ضربات اليد
لنزوكي زوكي	LENZOKU ZUKI	Enchaînement libre de coups de poing	لكمات متسلسلة
اقبي زوكي	AGUE ZUKI	Coup de poing circulaire remontant	لكمة مقوّصة من الاسفل إلى الاعلى
أوتوشي زوكي	OTOSHI ZUKI	Coup de poing circulaire descendant	لكمة مقوّصة من الاعلى إلى الاسفل



تشوكو زوكي	TCHOKU ZUKI	Coup de poing direct	لكمة أمامية
مايبي ماواشي زوكي	MAE (TE) MAWASHIZUKI	Coup de poing circulaire horizontal avec la main avant	لكمة مقوسة أفقية باليد الأمامية
أورا ماواشي زوكي	ULA MAWASHIZUKI	Coup de poing circulaire horizontal inverse	لكمة مقوسة أفقية معاكسة
أوشيرو ماواشي زوكي	USHILO (TE) MAWASHIZUKI	Coup de poing circulaire horizontal avec la main arrière	لكمة مقوسة أفقية باليد الخلفية
قيري	KELI	COUP DE PIED	ضربات بالرجل
مايبي قيري	MAE GUERI	Coup de pied direct	ضربة مباشرة بالرجل
أوشيرو قيري	USHILO GUERI	Coup de pied arrière direct	ضربة بالرجل إلى الخلف
يوكو قيري	YOKO GUERI	Coup de pied latéral direct	ضربة مباشرة بالرجل إلى الجانب
ماواشي قيري	MAWASHI GUERI	Coup de pied circulaire (horizontal ou oblique)	ضربة أفقية مقوسة أو مائلة بالرجل
لنزوكي قيري	LENZUKI GUERI	Enchaînement libre de coup de pied	ضربات متسلسلة حرّة بالرجل
أوكي وازا	UKEWAZA	DEVIATIONS	التحويل
أوتوشي أوكي	OTOSHI UKE	Blocage descendant (main ou bras)	تحويل ضربة يد إلى الأسفل باليد أو الذراع
آقي أوكي	AGUE UKE	Blocage montant (main ou bras)	تحويل ضربة يد إلى الأعلى باليد أو الذراع
ايتشي هراي أوكي	UTCHI HARAIUKE	Dégagement fouetté à l'intérieur	تحويل ضربة يد أو رجل إلى الداخل
سوتو هراي أوكي	SOTO HARAI UKE	Dégagement fouetté à l'extérieur	تحويل ضربة يد أو رجل إلى الخارج
تي هودوكي تي مي	TE HODOKIET ATEMIS	LES SAISIES	المسلك
موني أشي	MUNE OSHI	Poussée main a plat au niveau de la poitrine	دفع باليد مسطحة على مستوى الصدر
جنتي	JUNTE	Saisie directe du poignet	مسلك مباشر للمعصم
قواكيتي	GYAKUTE	Saisie oppose sur l'avant bras avec pouce et index au poignet	مسلك معاكس للذراع و المعصم بالسبابة و الإبهام
هيجي كاتا	HIJI ET KATA	Saisie manche (hiji) ou épaule (kata)	مسلك من الكم أو المرفق أو الكتف
أوشيرو ريوتي	USHI10 LYOTE	Saisie arrière de deux poignets	مسلك خلفي للمعصمين إلى الأمام أو الخلف
أوشي رو إيلي	USHI RO ELI	Saisie arrière du col	مسلك خلفي للرقبة
ماي ري كيمي تسوكي	MAEERI KIMI TSUKI	Saisie devant du col	مسلك أمامي للرقبة
مايبي كيمي تسوكي أ.ب	MAE KUMI TSUKI (A - B)	Avant saisie au hauteur des jambes	مسلك أمامي على مستوى الرجلين
أوايتي كيمي تسوكي	A) UWATE KUMITSUKI	Saisie avant bras du col par dessus de deux bras	مسلك المنافس من فوق بالذراعين من فوق يديه
شيتاتي كيمي تسوكي	B) SHITATE KUMI TSUKI	Saisie avant bras du col au dessous des bras	مسلك المنافس من فوق بالذراعين من تحت إبطيه
أوشي رو ايوايتي	USHILO UWATE	Saisie a bras le corps par dessus des bras arrières	مسلك المنافس من فوق بالذراعين من الخلف
قاتامي وازا	KATAME WAZA	Immobilisation	وقف الحركة
لوبوزي قاتامي	LOBUSE GATAME	Immobilisation par cle de coude à l'aide du bras dans le dos	تجميد حركة يد المنافس من المرفق بالذراع والرجل فوق الظهر
هيجي قاتامي	HIJI GATAME	Immobilisation par cle de coude à l'aide de l'aisselle, du coude	تجميد حركة يد المنافس من المرفق بالابط و المرفق
كاتاها قاتامي	KATAHA GATAME	Immobilisation par clef d'épaule, retournement du bras dans le dos	تجميد حركة يد المنافس من الكتف مع تدوير اليد على



يودجي قاتامي	JYUJI GATAME	Immobilisation en croix, par clé de coude ou du poignet, coincer le bras de l'adversaire avec vos jambes, debout ou couché	الضهر تجميد حركة يد المنافس بالتقاطع تجميد حركة اليد (مرفق مع وضع المنافس بين الرجلين)
شيمي وازا	SHIME WAZA	LES ETRANGLEMENTS	الخنق
أودي جيمي	UDE JIME	Etranglement avec l'avant-bras	الخنق باستعمال الذراعين
طنطو	TANTO	LES ARMES COUTEAU	الأسلحة
مايتي تيوكوزوكي	MAETE TYOKUZUKI	Pique avec la main avant	السكين
أوشيرو تيوكوزوكي	USHILO TYOKUZUKI	Pique avec la main arrière	وخز بالسكين باليد الامامية وخز بالسكين باليد الخلفية
كان	KEN	SABRE	السيف
تسوكي	TSUKI	pique	وخز بالسيف
قياكوكيزا	GYAKUGUESA	Attaque oblique à la tête	هجوم مائل مع الصعود
يوكو مان	YOKO MEN	Attaque oblique à la tête	هجوم مائل على الرأس
كيزا قيري	OU KESA GUILI	Attaque oblique descendante au niveau de l'épaule	هجوم مائل مع النزول على مستوى الكتف
يوكو أوكي	YOKO UKI	Déviation latérale	تحويل ضربة السيف إلى الجانب
مان	MEN	Attaque vertical en descendant	هجوم بالسيف مع الهبوط
طمبو	TAMBO	BATON COURT	العصا القصيرة
أوتشي أوتشي	OTOSHI UTCHI	Attaque descendant	هجوم تنازلي (النزول بالضربة)
أقي أوتشي	AGUE UTCHI	Attaque en remontant	هجوم متصاعد (الصعود بالضربة)
أقي أوكي	AGUE UKE	Déviation vers le haut	تحويل إلى الأعلى
أوتوشي أوكي	OTOSHI UKE	Déviation vers le bas	تحويل إلى الأسفل
بو	BO	BATON LONG	العصا الطويلة
كياتشو	KUATSU	Technique de vie	مصطلحات أخرى فن الإسعاف
كاتا	KATA	Cambât imaginaire avec un ou plusieurs adversaires	معركة خيالية مع خصم أو عدة خصوم

كلمة الختام

منذ فجر التغير

تغير كل شيء و شمل

التغير كل مجالات الحياة

من هذه المجالات الرياضة

و كي نساهم في التغير

نحاول تغير أساليب الرياضة

كفرد من مجموعة هذه محاولتي

فلنحاول جميعا.

و لننهض بالرياضة

و لننهض باليوزيكان

و بهذا ننهض بتونس



توفيق عباس

