

**كلية التربية الرياضية بنات**

**قسم : الرياضات المائية والمنازلات**

**مرحلة : بكالوريوس**

**اجابة امتحان (تخصص الجودو) الفرقة (الرابعة) الفصل الدراسي الثانى العام الجامعي ( 2015 م)**

**الزمن: ساعة الدرجة الكلية: (15) درجة**

**عدد الأسئلة: ثلاثة التاريخ : 5/5/2015**

|  |  |
| --- | --- |
| **اجابة السؤال الأول: (5) درجة** **المراحل الفنية لمهارة او سوتو جورما O Soto Guruma** **هذه المهارة من مجموعة فن اللعب من اعلى ( ناجى وازا Nage Waza) وتصنف ضمن الرمي من الوقوف (تاتش وازا waza Tachi) لمهارات الرجلين ( اشى وازا Ashi waza).*** **كوزوشي kuzushe:**
1. **يقف كلا من اللاعب المهاجم (التورى Tori) اللاعب المدافع (الاوكى Uke) الوقفة الطبيعية(شيزن- تاي shizen-tai ) مع مسك (ميجي كومي كاتا komi-kata migi )**
2. **يعمل اللاعب المهاجم (التورى Tori) على اخلال توازن اللاعب المدافع (الاوكى Uke) في الاتجاه الامامى الايمن فياخد اللاعب المدافع (الاوكى Uke) خطوة بالقدم اليمنى للأمام .**
* **تسوكوري tsukuri:**

**3- يأخذ اللاعب المهاجم (التورى Tori) خطوة بالقدم اليمنى للأمام وبجانب القدم اليمنى اللاعب المدافع (الاوكى Uke) مع استمرار( كوزوشي ( kuzusheوالميل بجسمه للأمام ولأسفل والدفع للخلف ولأسفل بكتفه الأيمن لصدروالكتف الأيمن للاعب المدافع (الاوكى Uke).****4- تدفع اللاعب المهاجم (التورى Tori) بفخذه قدمه اليمنى من الخلف لتأخذ طريقها وتتقاطع رجلين اللاعب المدافع (الاوكى Uke)من الخلف مع استمرار ضغط ( التورى Tori) بساعده الأيمن على الجانب الأيسر من صدر(الاوكى Uke) للخلف والسحب لذراعه الأيمن لأسفل وللداخل .*** **كاكى Kake :**
1. **يسقط اللاعب المدافع (الاوكى Uke) على جانبه الأيسر(هيدارى يوكو اوكيمى hidari-yoko-Ukemi) ويستمر اللاعب المهاجم ( التورى Tori) ممسكاً لليد اليمنى للاعب المدافع (الاوكى Uke) مع تباعد القدمين للحفاظ على توازنه و انثناء بسيط في الركبتين مع رفع جذعه لأعلى.**
* **الأخطاء الشائعة :**
* **عدم ضغط اللاعب المهاجم ( التورى Tori) بالساعد الايمن على صدر اللاعب المدافع (الاوكى Uke) الأيسر.**
* **عدم سحب اللاعب المهاجم ( التورى Tori) للذراع اليمنى اللاعب المدافع (الاوكى Uke) لأسفل وللداخل.**
* **عدم ميل جذع اللاعب المهاجم ( التورى Tori) للأمام أثناء الرمي وعدم الدفع بقوة لرجلين اللاعب المدافع (الاوكى Uke) من الخلف**

**اجابة السؤال الثاني: (6) درجات**1. **انواع خطط اللعب فى رياضة الجودو ؟** **انظرى ص 110 : 123**

**الهجوم بالمهارات المركبة فى الصراع عاليا – الهجوم بالمهارات المركبة فى الصراع راقدا - الخداع – خطط الهجوم المضاد – مع الشرح****اجابة السؤال الثالث: (4) درجة** **الإجابة الصحيحة :****1- يرفع الحكم احد ذراعيه عاليا فوق رأسه وباطن الكف للامام ( ايبون ) .** 1. **بصفة عامة يدير المبارة ( حكم وقاضيان ) تحت اشراف لجنة التحكيم .**
2. **يجب ان يكون هناك ساعات توقيت وعددها ( أربع ساعات )**
3. **يرفع الحكم احد ذراعيه جانبا فى مستوى الكتف وباطن الكف لاسفل ( وزارى**  )
 |  |

**مع اطيب التمنيات بالنجاح**

**ا.د/ نيفين حسين محمود**