

# الكراتيه الحديثه

سامر عبد الرحمن الفاعوري





# الكارائيه الحديثه

تأليف

سامر عبد الرحمن الفاعوري

الطبعة الأولى

2012م - 1433هـ

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس  
Université M'hamed Bougara - Boumerdes  
المكتبة الجامعية  
رقم الجرد: 0094803

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس  
Université M'hamed Bougara - Boumerdes  
المكتبة الجامعية  
رقم: 676.814/الف

01Exp

المكتبة الجامعية  
للشؤون العربية  
مكتبة محمد العربي للشؤون العربية

## فهرس المحتويات

الصفحة

الموضوع

### الكاراتيه الحديثة

12	الكاراتيه لغةً.....
12	معنى الكراتيه الاصطلاحي.....
13	الأوضاع الطبيعية والقتالية.....
17	فيزياء الكاراتيه.....
20	مدارس الكاراتيه.....
20	التقسيم الفني للكراتيه.....
21	زي لاعب الكاراتيه.....
21	حزام الكاراتيه.....
22	فترات التدريب والفترات التي بين الأحزمة.....
23	بعض المسميات الأحزمة.....
25	فوائد تعلم الكاراتيه.....
25	المكونات البدنية للعبة الكاراتيه.....
32	الأدوات المستخدمة قديماً في التدريب بالصور.....
36	لماذا نمارس الكاراتيه.....
39	مصطلحات عامة لرياضة الكاراتيه أثناء المباريات.....
42	أنواع الكاراتيه من حيث التأسيس.....
49	القدرات الثمانية (في) الاتجاهات الثمانية.....
51	الأسس الفنية في الكاراتيه.....
56	مواطن القوة والضعف.....
63	قانون الدولي للتحكيم في الكاراتيه (الكوميتيه، الكاتا).....
71	الكوميتيه (القتال في الكاراتيه).....
77	جميع دفاعات الكاراتيه.....
79	تقنية الوضع على الأطراف.....

الصفحة	الموضوع
80	التحرّكات في الكوميتيه.....
81	المشي في الكاراتيه.....
81	الهجوم في رياضة الكاراتيه.....
88	تسجيل احتساب النقاط.....
92	كيهون كوميتيه Kihon kumite.....
96	فن التحطيم بالكوع.....
102	الفرق بين التكنيك والتكتيك.....
127	الأفعال الممنوعة في رياضة الكاراتيه.....
130	ضربات الرجل مجتمعة في 5 صور.....
133	السرعة والمراوغة.....
133	القوة والصلابة.....
134	التكنيكات.....
134	أسلوب اللعبة أو شموليتها.....
135	الضربات.....
135	المباريات.....
136	أشهر الركلات الخلفية وأقواها.....
137	الجزءات في لعبة الكراتيه.....
137	هانسوكو.....
139	ضربات اليدين في الكاراتيه.....
141	أنواع ضربات اليد المغلقة بالكاراتيه.....
143	التكتيكات الخاصه بالكاراتيه.....
145	الكاتا.....
152	اسماء الكاتا في الكاراتيه وما نعرف معانيه.....
154	نصائح وتوجيهات لإتقان الكانات.....
158	كاتا الشوتوكان.....

183	..... أهم الفنون القديمة لهذه اللعبة.
184	..... الكاراتيه والفنون الرياضية المشابهة
184	..... الكاراتيه والتايكواندو
184	..... الكاراتيه والجودو
185	..... الكاراتيه والأيكيدو
185	..... الكاراتيه والكونغ فو
186	..... الكاراتيه كفن للدفاع عن النفس
186	..... الإصابات الشائعة في الكاراتيه وعلاجها
188	..... الألوان
188	..... مصطلحات الكاراتيه

# تتبعنا هنا

## الكاراتيه الحديثة

سامر عبد الرحمن الفاعوري



مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع

أبوظبي - عمان - مسقط - بلد - في السلطنة - مجمع الفحيمس التجاري - تلفاكس، +962 6 463 2730  
عمان، +962 79 5651920 ص ب 8244 الرمز البريدي 11121 جبل الحسين الشرقي  
الأردن - عمان - الجامعة الأردنية ش. الملكة رانيا الميناء - مقابل كلية الزراعة - مجمع زهدى حصرة التجاري

[www.mu-j-arabi-pub.com](http://www.mu-j-arabi-pub.com)

E-mail: Moj\_pub@hotmail.com

