**تمرينات الاعداد المستخدمة**

1- (وقوف) الجرى حول البساط 6 مرات.

2- (وقوف) عمل دوائر أمامية وخلفية بالذارعين.

3- (وقوف فتحاً) لف الجذع على الجانبين.

4- (وقوف) الجرى فى المكان بسرعات مختلفة مع الإشارة.

5- (وقوف) الجرى فى المكان مع تبادل لمس باطن القدم من الداخل.

6- (وقوف) الجرى فى المكان مع لمس جانب القدم من الخارج.

7- (وقوف) الجرى فى المكان مع لمس العقبين للمقعدة.



8- (وقوف) الجرى الجانبى لفتين جهة اليمين ولفتين جهة اليسار.

9- (وقوف) الجرى على المشطين.

10- (وقوف) الوثب فتحاً مع الذراعين جانباً.

11- (وقوف) الجرى مع لمس العقبين للمقعدة.

12- (وقوف) الجرى مع رفع الركبتين عالياً.

13- (وقوف ثبات الوسط) الوثب فى المكان.

14- (وقوف ثبات الوسط) الوثب فى المكان مع رفع الركبتين على الصدر.

15- (وقوف وضع الذارعين فى الوسط – ثبات الوسط) الوثب مع تبادل وضع أحد القدمين أمام وخلفاً.

**تمرينات التهدئة والختام:**

1-(وقوف) المشى حول البساط مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (5ق).

2-(وقوف) ضغط الجذع جهة اليمين وجهة اليسار (10ث) لكل جانب.

3- (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين.

4- (وقوف) عمل دوائر بالوسط يمين ويسار.

**تمرينات الإعداد البدنى العام:**

1-(وقوف) تحريك الرأس فى حركة دائرة 5مرات جهة اليمين ثم 5 مرات جهة اليسار.

2-(وقوف فتحاً – ثبات الوسط) ثنى الجذع جانباً بالتبادل.

3-(وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس البساط والضغط ثم مد الجذع والذراعان أماماً عالياً والضغط خلفاً.

4-(وقوف فتحاً – انثناء عرضاً) تبادل لف الجذع جانباً.

5-(الرقود على البطن) تبادل رفع الذارع والرجل بالتبادل ذراع يمين مع رجل شمال والعكس.

6- جلوس تربيع – التصاق باطن القدم بالأخرى ضم الكعبين ناحية الحوض ومسك مشط القدمين باليدين ووضع الكوعين على الفخذين والهز ببطء.

7-نفس التمرين السابق مع الضغط على الفخذين بالكوعين للوصول لأقصى مدى والثبات 10 ث.

8-(رقود الذراعان أماماً – القبضة مضمومة) الزحف أماماً اعتماداً على الساعدين فقط.

9-(انبطاح مائل) ثنى الذراعين.

10-(الرقود على الظهر) عمل تقوس باليدين والوصول إلى أعلى نقطة بالجذع.

11- (رقود على الظهر) تبادل رفع الوسط والارتكاز على الكتف مرة يمين ومرة يسار مع رفع الجذع عالياً كأنما يدفع به جسم لاعب.

12-(وقوف) الذراعان أمام القبضة مضمومة بقوة السحب بالذراعين معاً ناحية الجسم كأنما يجذب اللاعب شيء أمامه.

13-(وقوف تشبيك الذراعين مع الزميل) تبادل الدفع والمقاومة بين اللاعبين باليدين.

14-(الجلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين للخلف.

15-(الوقوف) الجلوس على أربع ثم قذف الرجلين للخلف مع ضم الرجلين مرة أخرى والوقوف.

**تمرينات الإعداد البدنى الخاص:**

16-الحجل على قدم بطول البساط ذهاباً وإياباً على القدم اليمنى ثم التغير على القدم الأخرى.

17-الجرى على أربع بطول البساط مع التكرار.

18- يقوم المهاجم بدخول حركة "ايبون سيو ناجى" ثم النزول للمرور من بين قدمى المدافع ثم القفز السريع من على ظهر المدافع مع عمل نصف لفة فى الهواء لمواجهة المدافع مرة أخرى وهكذا ويكرر هذا العمل 10 ث.

19- جلوس فتحا واللاعب الاخر يقف على قدميه ويمسك اللاعب الجالس ويقوم بشد اللاعب كأنما يدخل فى أداء مهارة ثم يرجع مرة أخرى ويقوم اللاعب الجالس بالسند حتى لا يستطدم بالأرض.

20-(وقوف . الظهر للظهر تشبيك الأذرع مع ثنى الركبتين والارتكاز على المشطين) التحرك الجانبى فى دائرة.

21-نفس التمرين السابق مع التحرك بطول البساط ذهاباً وإياباً.

22-(انبطاح الذراعان عالياً) رفع الجذع عالياً للارتكاز على الكفين والقدمين.

23-يقف عدد من اللاعبين والقدمين فتحاً ويقوم اللاعب بالزحف على البطن للمرور من بين أرجلهم.

24- (وقوف) الوثب العريض من الثبات مع جعل الجسم مستقيما عند الارتقاء، ثم مد الرجلين والذراعين أماماً عند الطيران والهبوط مع ثنى الركبتين.

25-(وقوف – الذراعان عالياً مسك الكرة) لف الجذع جانباً بالتبادل.

26- (جلوس طويل ميل . الذراعان عاليا مسك الكرة أمام القدمين) الدحرجة خلفاً ورفع الرجلين أماما عالياً خلف للمس الكرة بالقدمين.

27-(وقوف. الذراعان مائلا أماما عاليا مسك الثقل) مرجحة الذراعان مائلا أمام أسفل عالياً مع لف الجذع جانباً.

28-(وقوف فتحاً الذراعان انثناء حمل الثقل على التكتفين والبار خلف الرقبة) ثنى الركبتين نصفاً.

29-(وقوف عال . الكف اليسرى على الحائط سند وتشبيك الثقل فى القدم اليمنى) مرحجة الرجل اليمنى أماماً عالياً.

30-نفس التمرين السابق مع تبادل السند على الحائط باليد اليمنى ومرجحة الرجل اليسرى أماماً عالياً.

31- الوقوف مع السند بالكفين على الحائط مع ميل الجسم على الحائط) دفع الحائط باليدين لمحاولة الوصول لوضع الوقوف.

32-(انبطاح مائل) دفع الأرض بالكفين ومحاولة لمس الكفين مع بعضهما.

33- الوقوف والظهر مواجه للحائط السند بالكفين على الحائط فى وضع معكوس والمشى باليدين على الحائط للوصول لوضع الكوبرى والرجوع مرة أخرى.

34-(جلوس طويل) اليدين مرتكزتين على الأرض خلف الجسم. رفع المقعدة لأعلى.

35- (الرقود على الظهر. الذراعان جانباً) ميل الجذع جانباً مع لمس الذراع اليمنى بالقدم اليسرى وهى مفرودة بكامل امتدادها والعكس.

36-(وقوف فتحاً) درجة خلفية متكررة.

37-(وقوف فتحاً) درجة أمامية متكررة.

38-(الانبطاح المائل) التحرك الجانبى باليدين فى شكل دائرة حول الجسم.

39-(انبطاح مائل) تبادل المشى أماماً والرجوع خلف باليدين.

40-(وقوف ميل) تبادل ثنى ومدى عضلات الرقبة.

41-(وقوف ثنى الجذع جانباً) تبادل ثنى ومد عضلات الرقبة.

42-(وقوف تقوس الجذع خلفاً) ثنى ومد الرقبة.

43-(وقوف) تبادل لف الرقبة للجانبين.

44-تبادل دوران الرقبة يميناً ويساراً.

45-(وقوف تشبيك الذراعين عالياً) ضغط الذراعين خلفاً.

46-(وقوف انثناء) تبادل دوران الذارعين للأمام والخلف.

47-(وقوف الذراعين جانباً) تبادل دوران الساعدان للداخل والخارج.

48-ضغط المنكبين خلفاً.

49-(وقوف العضان أماماً) تبادل دوران الساعدان للداخل والخارج.

50-(وقوف) تشبيك الكفين دوران الرسغين للداخل والخارج.

51-(وقوف انحانء) الضغط أسفل.

52-(وقوف الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط.

53-(وقوف) تبادل الجذع للجانبين.

54-(وقوف الذراعان جانباً) ثنى الجذع أماماً أسفل ولف الجذع للجانبين بالتبادل.

55-(وقوف) تبادل الجذع للجانبين.

56-(وقوف فتحاً) تبادل دوران الجذع للجانبين).

57-تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل ومد الجذع خلفاً.

58-(الطعن أماماً) الضغط لأسفل.

59-(الطعن خلفاً) الضغط أسفل.

60-(الطعن خلفاً) الضغط أسفل.

61-(الطعن أماماً سند القدم الخلفية على مشط القدم) الضغط أسفل القدم.

62-(الطعن أماماً سند القدم الخلفية على وجهة القدم) الضغط أسفل.

63-(جلوس طويلا فتحاً) ثنى الجذع أماما أسفل.

64-(وقوف) الجرى الزجزاجى حول ملعب الجودو.

65-تبادل ثنى الركبتين كاملاً وقذف الرجلين خلفاً فأماماً 15ث.

66-(وقوف) تبادل الوقوف والرقود 15 ث.