



Enigma Shinobi Jutsu Do

اسم المتدرب: .....  
ملتحق بالدوجو / العام \* المنزلي \*  
تاريخ الاختبار / /

دوجو النينجا العربي  
إنيقما شينوبي جوتسو دو  
アラブ流忍術

300

忍者

الملاحظات	الدرجة ( 10 درجات لكل حركة )	الحركات	التقنيات	م
		1 هوكو أو ساتبو : تقنيات المشي ( كل تمارين المشي و الجري ) 2 هيكو : توازن الجسد: ( أي تمارين تعمل على توازن الجسم ) 3 كانسيسو كابتين : دوران المفاصل ( لف مفاصل الجسم 10 عدات يميناً و يساراً مثل دوران الراقية ، الأكتاف ، الكوع الرسغ ، الجذع ، الحوض ، الركبة ، الكاحل ، الأصابع الخ. ) 4 موميريوجي : التبريد و تدليك الجسم ( كتمارين المساج و الضرب الخفيف على الجسد و التدرج للضرب للأقوى ) 5 شيسي : الأوضاع الذهنية ( تمارين التركيز و التفكير في كل شي من وضعية سيزا و فودوزا ) تذكر كلامي في كل حركة تؤديها فكر فيها و كل تمرين في فاندته و لا بد من الإحساس به كمثال : ( عند تأدية أي حركة مثل دوران المفاصل حس بكل حركة داخلية و هذا ينطبق مع أي حركة متقدمة في القتال و غيره ) 6 تاي ريوكو رن : تقوية الجسد ( تمارين تقوية الجسم و الضرب و وقفات كيبا و سيزا المطولة و السقطات على الأرض و على المؤخرة و تمارين الجنازة و جميع تمارين قوة التحمل ) 7 تاي سو : ( إنثنات و تلين العضلات للتمدد و الإستطالة كالفرشخة الفردية و المشتركة مع الزميل الخ. )	جونان تايسو ( حالات الجسم الأساسية و المرونة )	1
		1 سيزا نو كامي 2 ري نو كامي 3 سيزا كاتفو قاشو نو كامي 4 تاشي كاتفو قاشو نو كامي شيزن نو كامي 5 شيزن نو كامي 6 هيرا نو كامي 7 إتشيمونجي نو كامي	كامي نو كاتا ( الوقفات الأوضاع الطبيعية )	2
		1 زينبو كابتين ( ريوتي كابتين ) 2 نانم زينبو كابتين ( ريوتي كابتين ) 3 كوهو كابتين ( ريوتي كابتين )	تايهن جيتسو ( حركات الجسم كالمشي و الدرجات و الركض و القفز )	3
		1 زينبو زاغاتا أوكيمي ( من وضع الجلوس ) 2 كوهو زاغاتا أوكيمي	أوكيمي وازا ( فنيات السقوط )	4
		1 كين ساباكي ( تفادي لكمة الخصم ) 1 فودو كين - معرفة تشكيل القبضة 2 شيزن فودو كين 3 إتشيمونجي فودو كين 4 إبتشيمونجي زينبو جيرى 5 شيزن زينبو جيرى 6 سان شيتان كين	تايساباكي ( التفادي و المراوغة )	5
		1 تشي نو كاتا ( وضعية الإحساس بالأرض ) 2 تطبيق تشي نو كاتا مع الخصم المهاجم	داكين تايجيتسو ( القبضات الضربات )	6
		1 ربط الحزام و البدلة 2 لماذا تدرس النينجيتسو ؟ ( اكتب صفحة واحدة على الأقل ) اقرأ تاريخ و تقاليد النينجا ( انتقل للصفحة المكتوبة في الموقع )	سان شين نو كاتا ( القلوب الثلاثة للنينجا - عناصر الكون الخمسة )	7
يجتاز الاختبار		1 ربط الحزام و البدلة 2 لماذا تدرس النينجيتسو ؟ ( اكتب صفحة واحدة على الأقل ) اقرأ تاريخ و تقاليد النينجا ( انتقل للصفحة المكتوبة في الموقع )	المعلومات العامة	8

www.NINJAA.com

توقيع المدرب : عبدالله ماینور

ملاحظات : ( يجب حفظ كل هذه التقنيات مع المسميات للحصول على الحزام الأصفر )



Youtube.com/Minor4u



AbdullahMinor



Minor\_Wolf



Minor4u



AbdullahMinor



AbdullahMinor



0507407804