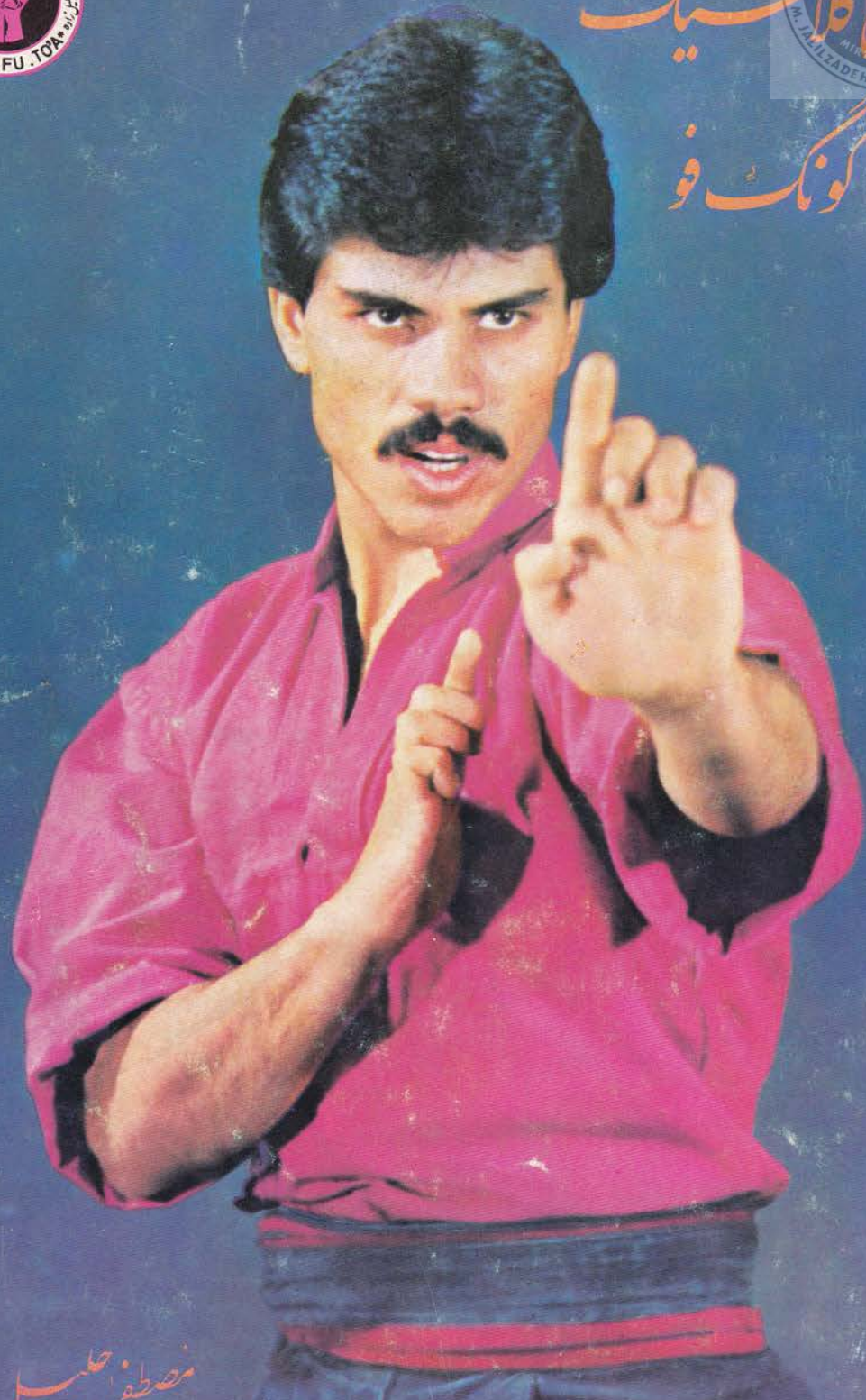


صورت کلاسیک کونگ فو



مصطفی حبیب زاده

www.kungfutoa.ca



www.kungfutoa.ca



اُصول کلاسیک کونگ فو

از

کانون ورزشی و پرورشی تن و روان

مصطفیٰ حبیب زاده

چاپ ہنگامہ

تیراڑ ۵۰۰۰ جلد

چاپ اول

تاریخ ۱۳۶۱

نوینہ مصطفیٰ حبیب زاده

حق چاپ محفوظ

قیمت ۵۰۰ روپاں

تلفن مرکز پخش ۶۳۵۱۷۷



مقدمه	۷
زمان کمترین کونگفو	۱۰
نیای کونگفو	۱۲
آزم یا نشان کونگفو	۱۳
بخش اول	۱۵
نوعی	۱۶
بخش دوم - استقرار	۵۱
بخش سوم - تکنیکهای دست قسمت اول	۶۱
قسمت دوم تکنیکهای دفاعی دست	۱۲
قسمت سوم - حرکات (آرمان)	۱۰۱
بخش چهارم - تکنیکهای پا - قسمت اول	۱۰۷
قسمت دوم	۱۲۱
بخش پنجم - دفاع شخصی	۱۵۰
بخش ششم - اصول بدن سازی	۱۷۹
بخش هفتم - مبارزه	۲۰۵

چاپ نگاه

تیراژ ۵۰۰۰ جلد

چاپ اول

تاریخ ۱۳۶۱

نویسنده مصطفی جلیل زاده

حق چاپ محفوظ

قیمت ۵۰۰ ریال

تلفن مرکز پخش ۶۳۵۱۷۷



مقدمه	۷	صفحه
زمان تمرین کونگفو	۱۰	»
لباس کونگفو	۱۲	»
آرم یا نشان کونگفو	۱۴	»
بخش اول	۱۵	»
نرمش	۱۶	»
بخش دوم - استقرار	۵۱	»
بخش سوم - تکنیکهای دست قسمت اول	۶۱	»
قسمت دوم تکنیکهای دفاعی دست	۹۴	»
قسمت سوم - هونو (آرنج)	۱۰۱	»
بخش چهارم - تکنیکهای پا - قسمت اول	۱۰۷	»
قسمت دوم	۱۴۲	»
بخش پنجم - دفاع شخصی	۱۵۰	»
بخش ششم - اصول بدن سازی	۱۷۹	»
بخش هفتم - مبارزه	۲۰۵	»

بنام خدا

مقدمه

کتابی را که مشاهده میفرمائید بیانگر مسائل علمی ، فلسفی و همچنین تکنیکی ، که از قسمتهای اصلی (کلاسیک) کونگ فوتوا ، شالبندسبز بصورت تکنیکهای منفرد بزبان خیلی ساده گفته و نشان داده شده است :

این کتاب با همکاری تنی چند از همراهان و همچنین دیگر دوستان تهیه شده ، بدینوسیله از کلیه آنان تشکر می نمایم و آرزوی موفقیت آنها را از درگاه خداوند متعال خواستارم .

امید است شما عزیزانی که این کتاب را مطالعه میکنید کمال استفاده را از آن ببرید و اگر احرایانا " با اشکال انشائی از نظر جمله بندی و غیره برخورد نمودید آنها به لطف و مرحمت خویش بر ما ببخشائید ، چون هدف از تهیه و چاپ این مجموعه صرفاً شناخت کونگفو و آموزش حرکات آن میباشد که در این راه با وجود امکانات کم و نارسا حداکثر کوشش را بعمل آورده ایم .

اسامی همراهمانی که با کمک آنان این مجموعه تهیه شد :

- ۱ - شاهین محمدی
- ۲ - مسعود برنجیان
- ۳ - بابک توسلی
- ۴ - سیاوش قدیانی
- ۵ - بهمن صبا
- ۶ - عزیز محمدی
- ۷ - اکبر علمشاهی
- ۸ - فرهاد میرزا خانلوئی
- ۹ - همایون ابراهیمی
- ۱۰ - حسین دل آرامی



کونگ فو نشان دهنده ضعفهای آدمی است ، شخص کونگ فوکا با کارکردن و آشنا شدن در این طریقت از نقاط ضعف بدنی خود با اطلاع شده درک میکند که برای از بین بردن آنها و ایجاد قدرت احتیاج به اراده های راسخ دارد . اراده های که روحش الهام بخش او باشد ، روحی که بتواند اراده انسان را در سختی ها یاری دهد ، این امر ملزم به این است که شخص در این راه آگاه و با ایمان باشد . پس برای شروع راه باید با ایمانی محکم قدم به جلو گذاشت ، برای اینکه شخص ایمان خود را بسنجد باید قبل از هر چیز ببیند که هدفش از کار کردن کونگ فو چیست ؟ اگر این هدف بر اطلاع وسیع استوار باشد ایمان نیز محکم است غیر از این خیر . پس اگر هدف مشخص شد باید دید که برای رسیدن به آن (چقدر تلاش میکند) چه قیمتی حاضر است بپردازد . وقتی که (زحمت آنرا فهمید) ارزش آن مشخص شد و آزمون حاضر به پذیرفتن و خواستار رسیدن به آن بود ، ایمان نیز مشخص خواهد شد اینزمان با داشتن ایمان و اراده قوی خواهد توانست جسم و روح خود را بسازد .

با این وصف برای شروع کونگ فو و بهره گرفتن از آن آدمی باید قبل از هر چیز خود را بشناسد و ببیند که کردار خود ببرد تا بعدها که اراده خود را در مقابل مشکلات و دشواریهای راه سست دید ، از آنها ترسید و یا خسته شد این و آن را مسئول نداند و گناه را بر کونگ فو نگیرد .

به عقیده من کونگ فو یک وسیله است نه هدف . پس برای رسیدن به هدفی که آنرا قبلاً تجزیه و تحلیل کرده و تا حدی مشخص نموده ایم باید کونگ فو را پذیرفت ، البته به عنوان یک وسیله .

جلیل زاده



کونگ فوراً میتوان از ۵ سالگی شروع کرد و آنرا با حرکت زندگی چه جسمی و چه روحی پیشبرد . در معابد کونگفو دیده شده که انسان ۵ یا ۶ ساله‌ای با یک نفر ۵۰ ساله در کنار همدیگر اقدام به حرکات فیزیکی می‌کنند ، این نشان دهنده این است که در کونگفو هیچ حد و مرزی از لحاظ سنی وجود ندارد و تمام اشخاص اعم از پیر و جوان ، کوچک و بزرگ ، زن و مرد میتوانند تکنیکها و حرکات کونگفو را آموزش دیده و از آن بهره‌گیرند .

کونگفو در لاغر شدن اشخاص چاق و برقراری تناسب اندام کمک بسیاری می‌نماید . همینطور اشخاص لاغر میتوانند بوسیله آن عضلات و مفاصل خود را تقویت و به قدرت برسانند کونگفو اراده را بالا برده و باعث پیشگیری از ضعفهای جسمی و روحی میشود واز بشر انسانی شاداب و متکی به نفس میسازد ، همین امر باعث میشود که انسان رنجور و گوشه‌گیر نباشد . یکی دیگر از فوائد کونگفو این است که شخص کونگفوکا کمتر بیمار میشود و اگر هم به نحوی دچار بیماری شد بوسیله اعمال کونگفو که در ادامه گفته خواهد شد سلامتی خود را باز خواهد یافت .

بوسیله کونگفو میتوان بیماریهای زخم معده ، زخم روده ، تنگی نفس ورم مفاصل ، بیماریهای استخوان ، عضلات و غیره را براحتی و بدون اینکه داروهای شیمیائی به مصرف رساند درمان کرد .

همانطور که حضرت علی (ع) فرموده گرما بهترین عامل برای بهبود بیماریها میباشد لابد شما هم متوجه شده‌اید که اگر قسمتی از بدن درد گرفته باشد با ماساژ دادن آن موضع که تولید گرما میکند از فشار درد کاسته میشود و شاید هم درد بهبود یابد . (گرم شدن بدن به این دلیل است که خون بیشتر و سریعتر به جریان می‌افتد) حال آنکه با انجام دادن تکنیکها و حرکات کونگفو میتوان در بدن ایجاد حرارت کرد همین امر باعث میشود که خون بهتر به جریان بیافتد و اعضاء بدن ، کار خود را بهتر انجام دهند . دیگر اینکه با بالارفتن دما ، بدن شروع به تولید عرق کرده و بوسیله دفع عرق ضایعاتی که اغلب بدن را دچار بیماری می‌کند خارج شده و شخص را دارای جسمی سالم می‌نماید و همینطور در برابر بیماریها .

کونگفو میتواند معایبی مانند کوتاهی قد ، زردی چهره ، چاقی ، لاغری و امثال آنها را رفع و بهبود نماید و در انسان ، شادابی و نشاط ، زیبایی و تناسب اندام بوجود آورد .

زمان تمرین کونگفو

برای آنکه از تمرینات نتیجه خوبی گرفته شود بهتر است که برای خود برنامه منظمی ترتیب داده و سعی کنید که آن برنامه را همیشه حفظ کنید .

کونگفو را هر زمان که خواسته باشید میتوان شروع کرد اما همیشه سعی کنید که با شکم پر اقدام به تمرین نکنید بلکه حداقل دو ساعت بعد از غذا تمرین را انجام دهید . بهترین ساعات برای کار عصرها و صبحهاست درست زمانیکه معمولا شکم خالی بوده و بدن هم آمادگی دارد . البته کسانی که کار روزانه آنها احتیاج به انرژی بدنی زیادی دارد ویا تمرینات فشرده و سنگینی انجام میدهند بهتر آن است عصرها تمرین کنند که بعد از تمرین بتوانند براحتی استراحت نمایند .

کسانی که در آنها علاقه شدیدی وجود دارد و انرژی آنها تامين میگردد میتوانند عصرها و صبحها تمرین کنند . باید توجه داشت که هر بار بیش از دو یا دو ساعت و نیم تمرین نتیجه مطلوبی نخواهد داد بلکه بدن را خسته و فرسوده خواهد کرد .

موضوع مهمی که وجود دارد این است که در موقع تمرین شخص دچار خستگی خواهد شد برای رفع خستگی میتوانند به حالت ایستاده (کامی سما) ، نشسته (ذنای) و یا خوابیده اقدام نمایند . باید توجه کرد زمان استراحت طولانی نباشد ، زیرا نتیجه کار پایین خواهد آمد . (برای رفع خستگی نفسهای عمیق موثر است) .

در موقع تمرین بدن عرق میکند مخصوصا " در هوای گرم آب بدن تبخیر شده و شخص را دچار خستگی شدیدی می کند که در این صورت باید سعی شود حتی المقدور در موقع تمرین از نوشیدن آب پرهیز نمود . بعد از اتمام کار و سپری شدن حدود یک ساعت از تمرین شخص میتواند به مقدار کم و به دفعات متعدد جرعه جرعه نوشیدنی را میل نماید . با توجه به اینکه در موقع تولید عرق مقداری از املاح معدنی بدن خارج میشود آب به تنهایی کافی نبوده و باید از آب میوهها برای جبران این املاح استفاده کرد .

همانطور که بدن بعد از تمرین احتیاج به آب دارد به غذا نیز محتاج است ، اما بعد از تمرین بلافاصله اقدام بخوردن غذا نباید کرد . غذا بهتر است حتی الامکان طبیعی و بیشتر از میوهجات ، لبنیات ، سبزیجات ، عسل و گوشت باشد البته گوشت سرخ کرده زیان آور است . غذا را آرام و کاملا جویده میل نموده و دقت شود که معده کاملا سیر و پر نگردد . نکته مهم اینست که انسان در موقع گرسنگی غذا صرف نماید نه فقط از روی عادت .

موضوع قابل توجه دیگر، کسانی که فعالیت زیادی داشته و انرژی بیشتری مصرف میکنند باید توجه نمایند حتما به بدن مواد قندی برسد . این مواد را میتوان بوسیله شیرینی ، خرما ، عسل و غیره تامین کرد . عسل یکی از غذاهایی است که مواد آن مستقیماً وارد خون میشود و از همه مهمتر میباشد ، اگر در دسترس نبود بهترین است که از خرما استفاده شود .

کسانی که در تابستان و یا در موقع تمرین از بدنشان عرق زیادی تولید میشود به این ترتیب یک مقدار از نمک بدن نیز از بین میرود ، برای جبران آن باید حتماً نمک دفع شده بدن را تامین کرد که این نمک بوسیله غذا یا آشامیدنی ها باید به بدن برسد . (ولی نه نمک اضافه بر سازمان)

همانطور که آب و غذا تامین کننده انرژی از دست رفته آدمی میباشد خواب و استراحت نیز از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است . انسان برای بقا و ادامه زندگی خود در هر شبانه روز احتیاج به چند ساعت خواب و استراحت دارد ، با توجه به اینکه مدت خواب برای اشخاص فرق میکند . نوزادان و اطفال باید قسمت اعظم ساعات شبانه روز در خواب باشند به این منظور که نسوج بدن فقط در خواب نشو و نمو میکنند ، انسانهای بالغ و عادی هر شبانه روز در حدود هفت یا هشت ساعت خواب احتیاج دارند .

اما کسانی که در موقع بیداری فعالیت زیادی میکنند یا کار روزانه آنها سخت و شدید باشد و انرژی بیشتری مصرف کنند باید نسبتاً ساعات استراحت و خواب آنها نیز بیشتر باشد همینطور شما دوستان که در موقع تمرین فعالیت بیشتری کرده باشید باید به همان نسبت برای تامین انرژی بخواهید . البته به همان صورت که کم خوابیدن برای بدن ضرر دارد ، بیشتر از حد معمول خوابیدن نیز برای بدن مضر میباشد .

حتماً مشاهده کرده‌اید که حیوانات همیشه بعد از خوردن غذا اقدام بخواب میکنند و به تجربه ثابت شده که بعد از صرف غذای سبک استراحت و خواب راحت‌تر و لذت بخش‌تر بوده است ولی با شکم پر و سنگین برای خواب با ناراحتی مواجه میشوید غذای سنگین و معده پر و ناراحت هرگز خواب راحت به چشم آدمی نمی‌آورد .

برای رسیدن به حد دلخواه جسمی باید به وضع آب و هوا نیز آشنا بوده و تاثیر آنرا بر روی بدن خود در نظر گرفت . هوای پاک و سالم برای هر شخص مطمئناً ضروری میباشد .

اما انسانهایی که در شهرها زندگی میکنند به منظور کثرت وجود ماشین‌آلات و کارخانجات از هوای کاملاً سالم برخوردار نمی‌باشند ، برای اینکه شما دوستان و همراهان



بتوانید زندگی سالم و خوشی داشته باشید باید هر چند یکبار برای استفاده از هوای پاک طبیعت و نور خورشید به خارج شهر بروید .

گردو غبار و دود در شهرهای شلوغ مانع به حد کافی رسیدن اشعه ماوراء بنفش به بدن میشود . بدیهی است که تابیدن نور خورشید به بدن یک امر ضروری می باشد . هر چه از سطح دریا بالاتر رویم تاثیر اشعه ماوراء بنفش زیادتر می شود این تاثیر در دامنه و قتل کوهها محسوس تر است .

پس برای یک کونگ فوکا بهتر است که هر چند وقت یکبار به کوهستان قدم بگذارد البته زیاده روی در این کار و فشار آوردن به عضلات ممکن است بر روی فراگیری و انجام تکنیکها و حرکات شما اثر بگذارد یعنی وقتی که عضلات سفت شوند یا به اصطلاح خود را ببندند انجام تکنیکها با دوران حد بالا مشکل میشود گرچه داشتن عضله زیاد ممکن است زور و قدرت زیادی بیاورد و لیکن از نظر نرمش و اجرای تکنیکها و حرکات کونگ فو که متکی بر دوران کامل میباشد دچار اشکال خواهد شد .

مسئله دیگر موضوع شستشو میباشد ، باید سعی داشت بعد از تمرین که فعالیت زیادی شده و بدن عرق می کند دوش آب گرم گرفته شود . بایستی توجه داشت که با آب گرم دوش گرفته شود نه آب سرد چون بدن بعد از تمرین هنوز گرم است و اگر یک دفعه آب سرد بروی آن ریخته شود ممکن است که دچار عوارض بدی شده و تولید بیماری کند . همچنین بعد از تمرین باید مواظب بود که بدن کاملا پوشیده باشد و در مسیر مستقیم باد قرار نگیرد چون ممکن است ایجاد سرماخوردگی کرده یا به اصطلاح خشک شود که این خود باعث عوارض و بیماری خواهد بود .

سوءالی که بعضی مواقع همراهان میپرسند اینکه انجام این و یا آن ورزش از نظر کونگ فو خوب است یا ضرری ندارد ؟ در جواب باید گفت که یک کونگ فوکا می تواند همه نوع فعالیت فیزیکی را انجام دهد ولی در انجام آنها نباید زیاده روی شود زیرا ممکن است از نظر بدنی مشکلاتی برای کار خود یعنی کونگ فو ببار آورد بطور کلی کونگ فوکا می تواند برای تنوع و تفریح در هر ورزشی اعم از کوه نور دی ، شنا ، بازیهای دسته جمعی و غیره شرکت داشته باشد .

لباس کونگ فو

در کونگ فو سیاهی ، رنگ مقدسی است به این منظور که رنگ سیاه رنگی است که در مقابل رنگهای دیگر بیشتر مقاومت میکند یعنی با نفوذ هر رنگ بروی آن کمترین اثر بر آن وارد میشود .



بین شخص کونگ فوکا باید در مقابل رنگها و نیرنگها مانند رنگ سیاه اصالت خویش را حفظ کند . لازم به تذکر است که رنگ پیراهن بعد از مراحل شال سبز به صورت سرخ در میآید که جداگانه باید تشریح شود .

یقه پیراهن باید مثل یقه لباسهای چینی باشد و آستین تا نیمه ساعد ، به این منظور که :

اولا - قدرت گیری و عکس العمل سازی درست انجام میشود و میتوان تکنیک رابه خوبی قفل و شک وارد کرد .

ثانیا - اگر از این حد بلندتر باشد دست و پاگیر است و باعث خستگی میشود .
ثالثا - در مبارزات اگر دست شما در اختیار حریف قرار گرفت بوسیله تکنیکها و دفاع شخصی میتوان آنرا از چنگش بیرون کشید اما اگر آستین لباس گیر بیفتد آزاد ساختنش مشکل خواهد بود و ممکن است بوسیله آن ضربه ای به کونگ فوکا وارد گردد .
در موقع کار پیراهن باید زیر شلوار قرار گیرد و این یکی از سنتهای کونگ فو در ایران است ، شلوار باید کاملا راحت باشد تا پاها بتوانند آزادانه حرکت کنند ، مچ شلوار باید گرفته شود که بخاطر درست انجام گرفتن قدرت گیری و شک ضربه میباشد .
کمر شلوار هم باید تا روی ناف بیاید که بتوان روی آن شال بست .

کونگ فوکا میتواند در مواقع لازم کفش بپوشد و کسانی که از مرحله مبارزهای خط یک ، دو و سه کلاسیک گذشته اند و مبارزه آنها بوسیله استاد تایید شد می توانند چکمه کونگ فو به پا کنند .

کونگ فوکا باید در موقع کارشال به کمر داشته باشد ، این شال به منظور تن و روان و نشان دهنده مرتبه استاد و شخص کونگ فوکا میباشد .

آرم یا نشان کونگفو

آرمی که برسمت چپ کونگفوکا دوخته میشود همانطور که در شکل ملاحظه میکنید مشت است که از روبرو در کف خود جمع شده و بند اول شصت آن بر روی بند دوم انگشت سبابه قرار گرفته ، این مشت که از دل سیاهی یعنی جهلو تاریکی برخاسته نشان دهنده قدرت میباشد ، ولیکن قدرتی که لازمه صلح و آرامش باشد چون به تجربه ثابت شده که دست یافتن به صلح راستین و زندگی آرام بدون داشتن قدرت رزمی امکان پذیر نیست و برای بدست آوردن قدرت رزمی احتیاج مبرمی به ایمان پاک است .

حلال سرخ که فلسفه خون سرخ کونگفواست نشان دهنده مبارزه تا آخرین نفس در راه آزادی و حقانیت انسان میباشد که بر بالای مشت قرار گرفته .

سفیدی زیر آرم هم نمودار نژاد سفید ایرانی هاست که شاخه‌ای از نژاد آریایی میباشد و در کره وسط آن کشور ایران مشخص شده که بعنوان پایگاه کونگفوتوآ در جهان بوسیله بنیان گذار این طریقت برگزیده شده است .



بخش اول

در کلیه رشته‌های ورزشی برای آماده سازی بدن قبل از حرکات اصلی و همینطور گرم کردن بدن اقدام به حرکاتی می‌کنند که آنرا نرمش می‌نامند . حرکات نرمش در کلیه رشته‌ها تقریباً هم شکل است . چون هدف آن در وهله اول گرم کردن و آماده ساختن بدن میباشد و همینطور آماده سازی عضلات و مفاصل و در وهله دوم بستگی به رشته ورزشی خود دارد یعنی اینکه اگر احتیاج به زور و قدرت بسیار باشد نرمش بیشتر روی عضلات تکیه می‌کند مانند (کشتی) و بعکس در نرمش کونگ‌فو روی کشاله‌ها و مفاصل بیشتر تکیه میشود چون احتیاج مبرم به نرمی پاها و مفاصل بدن میباشد .

به منظور اینکه همراهان و هموطنان عزیز از نرمش‌های خاص کونگ‌فو استفاده نمایند در اینجا ویژه نرمش‌های کانون ورزشی و پرورش‌تن‌وروان را نشان داده و آرزوی بهره‌مندی شما را از آن داریم .

تذکر اینکه برای بهره‌مندی بهتر و صحیح باید آنها را بترتیب و همیشه قبل از تکنیک و یا مبارزه انجام داد .

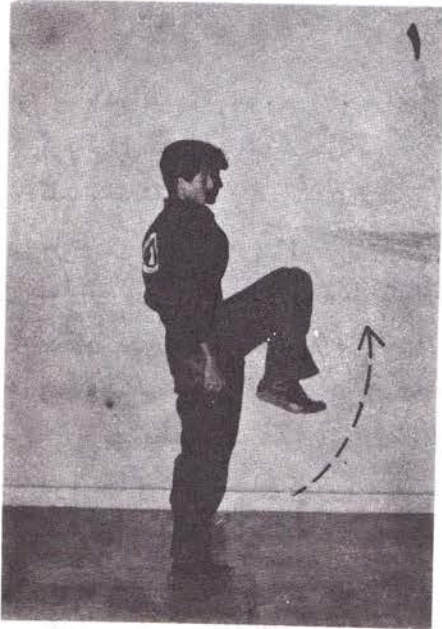
نرمش

مهمترین عامل برای آماده ساختن و گرم نمودن بدن در هر ورزش دویدن است
 بنابراین در کونگفو هم کلاسهها با دویدن آغاز می‌گردد . از دویدن میتوان بعنوان
 نفس‌سازی نیز استفاده کرد به شرطی که آرام و مداوم باشد (شکل)



نرمش ۱

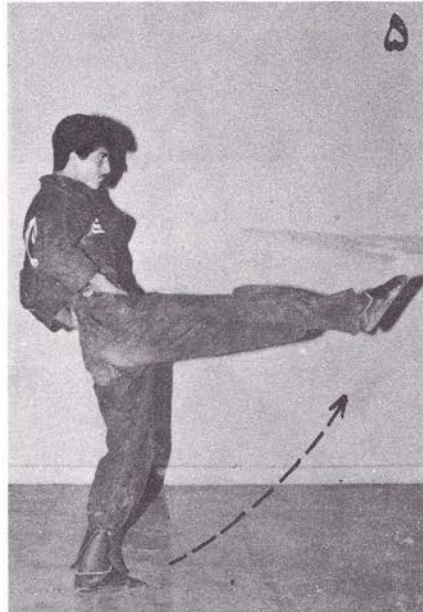
زانو بالا) در این حرکت زانوها
 از جلو بالا می‌آیند مانند دودرجا
 (شکل ۱)



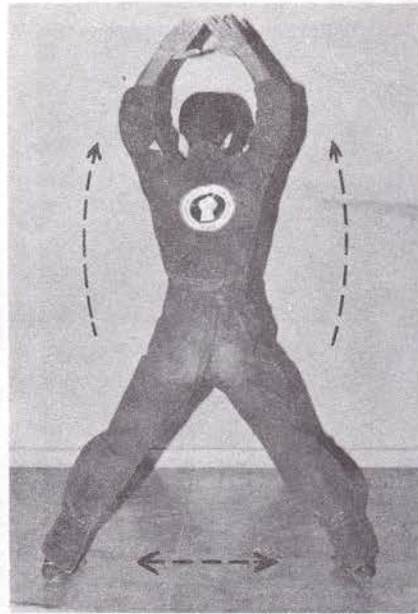
سپس از پهلو (شکل ۲) بهمین صورت که حرکت می‌کنیم بدون اینکه توقف
 پاها را از پشت بالامی‌آوریم بطوریکه بوسیله دستها آنها را لمس کنیم (شکل ۳)
 به همان صورت نیز از جلو انجام می‌دهیم (شکل ۴) حال پاها را کشیده از جلو بالا
 می‌آوریم (شکل ۵) حرکات فوق که گفته و نشان داده شد بیشتر بمنظور نفس‌سازی
 میباشد از اینرو باید بدون مکث انجام یابد. زمان و تعداد آنها در روزهای اول کم
 بوده و بتدریج که بدن به آنها آشنا شد میتوان بر آن افزود .



روش



فرم ۲ در حالت یک دستها و پاها بسته و در حالت دو باز میشوند این حرکت بطور مدام و بدون مکث باید انجام شود (شکل ۶)



(شکل ۷) حرکت بعدی را نشان می دهد که مانند حرکت قبل باید بدون مکث انجام شود



حرکت بعدی بمنظور آماده ساختن و گرم نمودن کتفها میباشد که باید بدن در جهت عکس پاها از کمر پیچ بگیرد (شکل ۸) .



این حرکت بمنظور آماده نمودن ستون فقرات و کمر میباشد که جهت حرکت بدن از کمر به بالا عکس جهت پاها میباشد و نباید که کف پاها را از سطح زمین جدا شود (شکل ۹)



نرمش عضلات و استخوانهای کمر و پهلوی - (شکل ۱۰) اول روی پهلوی
 ۳ نرمش
 پس بعد روی پهلوی راست فشار می آوریم (باید سعی شود که بدن در یک خط قرار
 گیرد) سپس از کمر به جلو خم شده فشار بر عضلات شکم و استخوانهای کمر می آوریم
 (شکل ۱۱)



(شکل ۱۰)





به دنبال این حرکت فشار در جهت
 عکس یعنی به پشت می آوریم که
 برای نرمش کمر و تقویت عضلات
 آن مفید میباشد (شکل ۱۲)
 حرکات نرمش شماره ۳ را میتوان
 با هم با یک شماره انجام داد .



نرمش ۴ پاها را از هم باز کرده یکی از آنها را از زانو شکسته و بر پهلوئی مخالف
 آن مانند (شکل ۱۳) فشار می آوریم . سپس عوض کرده بر پهلوئی دیگر نیز انجام
 میدهیم .

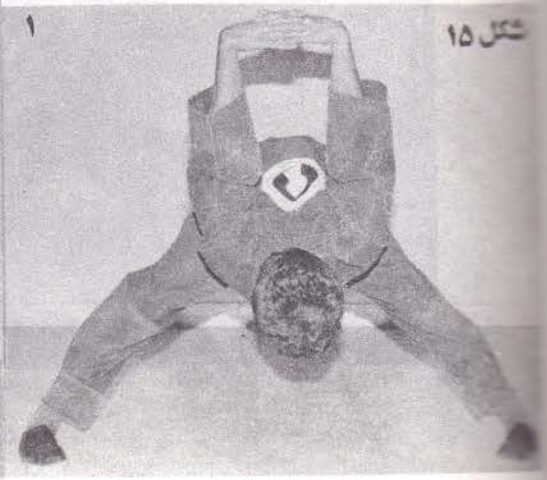
نرمش ۵ پاها را جفت کرده (شکل ۱۴) سپس به جلو خم میشویم
 جوری که زانوها از هم باز نشوند و کشیده بمانند (سه شماره پائین یک شماره بالا
 بعد با یک شماره سریعتر یعنی اینکه یکی پائین یکی بالا)



(شکل ۱۴)

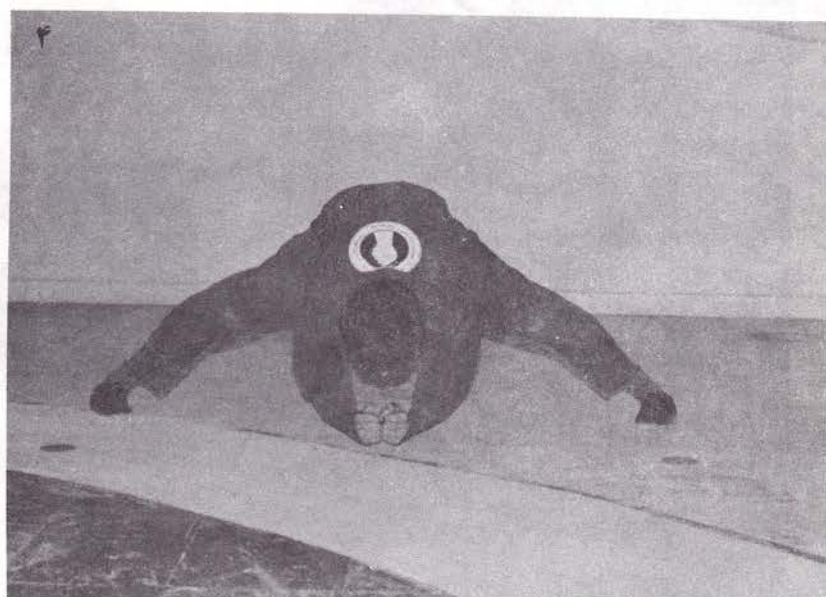
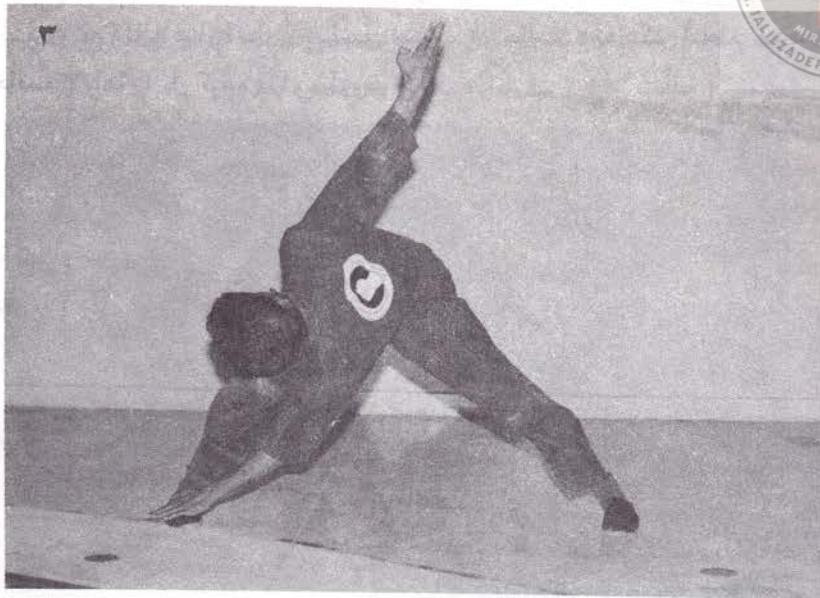


نرمش ۶ پاها را از هم باز کرده و دستها را از پشت به هم قلاب می‌کنیم
 (شکل ۱۵ حالت ۱) سپس به جلو خم می‌شویم . این عمل برای نرمش کتفها و کمر
 کشاله‌ها میباشد که موقع انجام آن حتما " پاها کشیده باشند (حالت ۲) (سه شمار
 پائین یک شماره بالا بعد با یک شماره)



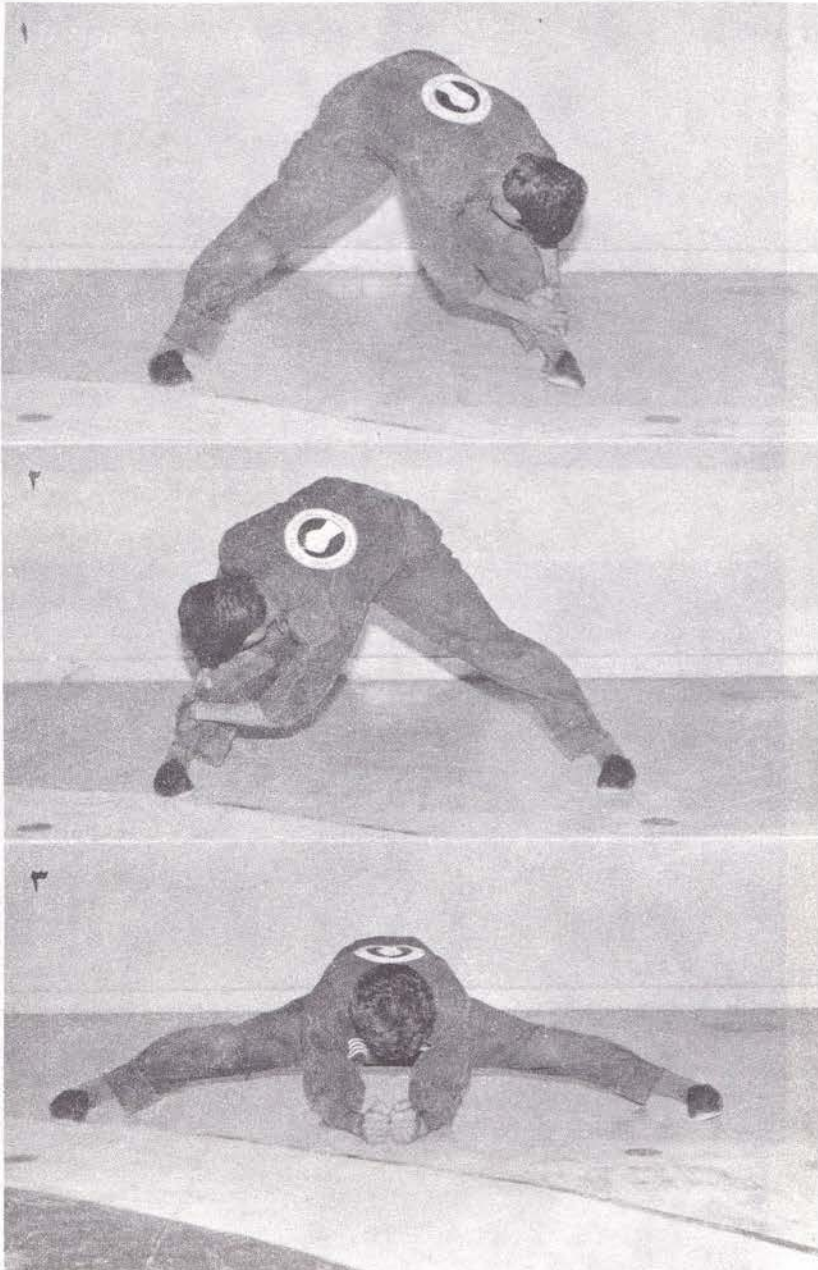
نرمش ۷ پاها و دستها را از هم باز کرده مانند (شکل ۱۶ حالت ۱) و در حالت ۲ به جلو خم شده طوری که دست راست پای چپ را لمس کند بلافاصله حرکت به عکس انجام میشود (حالت ۳) سپس بدن را مانند حالت ۴ به جلو خم می‌کنیم (پهاکشیده باشند) این نرمش را باید با چهار شماره انجام داد .





(2, VI)

فرم ۸ حالت ۱ شکل ۱۷ پای چپ را گرفته روی آن خم می‌شویم طوری که پا خم نشده و به کشاله فشار آید . و بهمین صورت در حالت ۲ به عکس انجام می‌دهیم در حالت ۳ پاها را باز کرده فشار می‌آوریم .



(شکل ۱۷)

۹ نرمش یاها را از هم باز کرده ، روی پای راست نشسته طوری که پای چپ از پنجه بلند شده و کشیده باشد (شکل ۱۸ حالت ۱) سپس عوض کرده روی پای چپ بگزار میکنیم (حالت ۲) (سه شماره پائین یک شماره بالا)



(شکل ۱۸)



در شکل ۱۹ نیز مانند نرمش قبل انجام داده ولیکن کف هر دو پا باید بر سطح زمین مماس باشد (حالت ۱ و ۲)



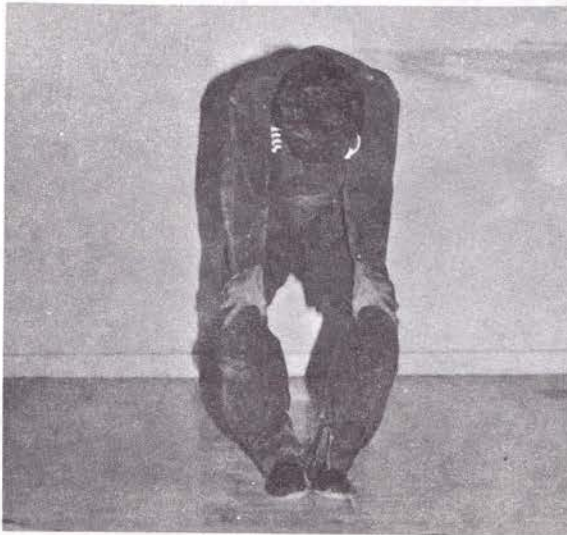
(شکل ۱۹)



نرمش ۱۰ برای آماده نمودن مفاصلهای زانو (در شکل ۲۰ حالت ۱) پاها را جفت کرده دستها را روی زانوها گذاشته شروع به چرخش از سمت چپ می کنیم (حالت ۲) و بهمین صورت از سمت راست نیز انجام میدهیم . و سپس زانوها را از هم باز کرده از داخل بخارج می چرخانیم (شکل ۲۱) و همینطور بعکس از خارج بداخل .



(شکل ۲۰)



(شکل ۲۱)

نرمش ۱۱ پاها را از هم باز کرده طوری که پای چپ جلو باشد (شکل ۲۲ حالت ۱)
 سپس پای راست را کشیده و مستقیم از روبروی بدن بالا میآوریم (حالت ۲) (بمنظور
 اینکه فشار خارج از کنترل به کتفها نیاید چند بار با آرامی انجام داده سپس با فشار
 بیشتری عمل میکنیم) و به همین صورت نیز با پای دیگری انجام میدهم .



(شکل ۲۲)

نرمش ۱۲ مانند نرمش قبل پاها را از هم باز کرده طوری که یکی از آنها جلو باشد، بعد پای عقب را بصورت یک دایره از روبرو گردش میدهیم (شکل ۲۳ حالت ۱)
 نکته مهم اینکه نباید زانو شکسته شود . (حالت ۲)



(شکل ۲۳)

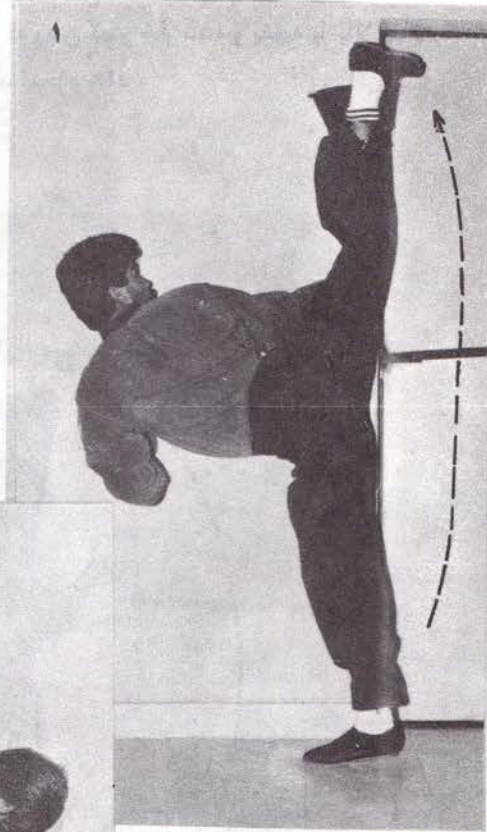


نرمش ۱۳ این نرمش را دونفره نیز میتوان انجام داد . منظور اینکه شخصی که حرکت را انجام میدهد باید بجایی تکیه داشته باشد در (شکل ۲۴) حرکت را بوسیله تکیه بر دیوار نشان میدهد . طوری که دستها را بدیوار گرفته یکی از پاها را کشیده از پهلوی بالا می آوریم . باید سعی شود که بدن کمتر خم شده و پنجه پا بالا بماند . سپس عکس حرکت را با پای دیگر نیز باید انجام داد .



(شکل ۲۴)

نرمش ۱۴ مانند نرمش قبلی دستها را بدیوار می‌گیریم و یکی از پاها را کشیده از پهلو بالا می‌آوریم طوری که بدن در یک خط بماند (شکل ۲۵ حالت ۱ و ۲) چپ و راست حرکت را نشان می‌دهد . (پاشنه پا بالا باشد)



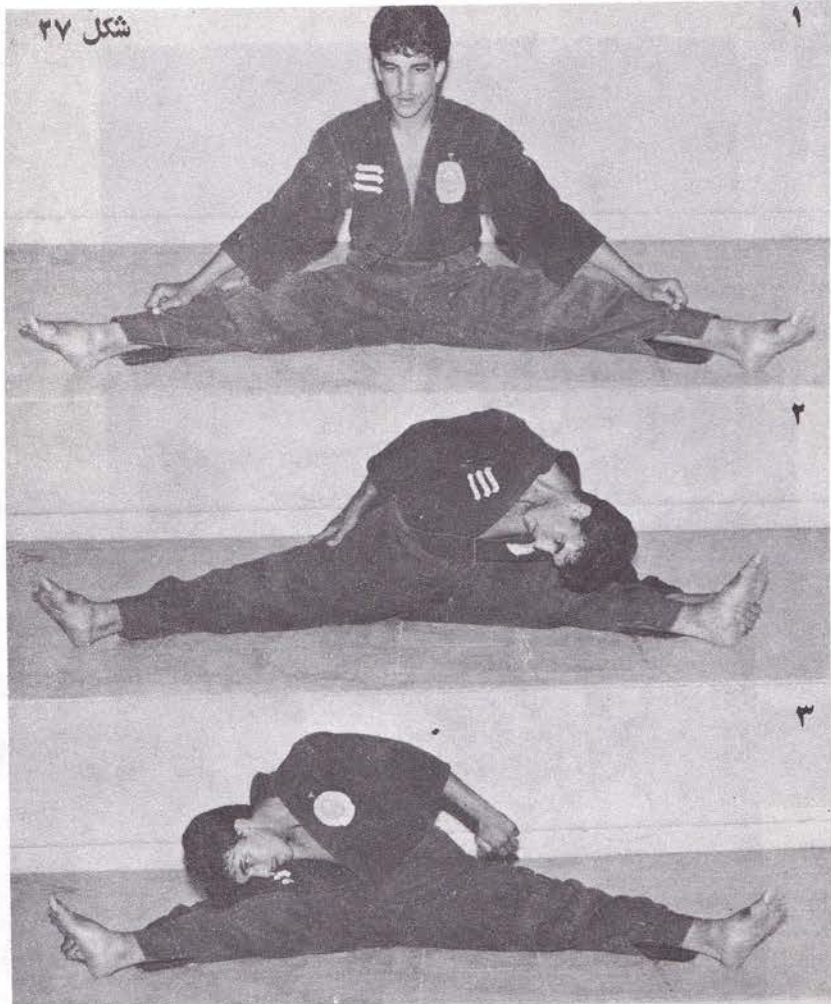
(شکل ۲۵)

نرمش ۱۵ باز مانند قبل دستها را بدیوار گرفته یکی از پاها را از پشت بالا
 می‌آوریم طوری که به کمر فشار آمده یعنی اینکه بدن یک قوس از پشت بخود بگیرد
 (شکل ۲۶) عکس حرکت نیز باید انجام شود .



(شکل ۲۶)

نومش ۱۶ پاها را از هم باز کرده می‌نشینیم (شکل ۲۲ حالت ۱) سپس پای چپ را گرفته روی آن از پهلو خم می‌شویم (حالت ۲) و به همین صورت روی پای راست (حالت ۳) و در (حالت ۴) بدن را کشیده روی سینه به جلو فشار می‌آوریم .



فرم ۱۷ دونفری پشت به پشت می نشینیم طوری که یکی ، پاها را جمع کرده دیگری کشیده و دستها قلاب باشند (شکل ۲۸ حالت ۱) سپس شخصی که پاهایش جمع بود به پشت دیگری فشار می آورد (حالت ۲) (سه شماره پائین یک شماره بالا سپس با یک شماره)



(شکل ۲۸)

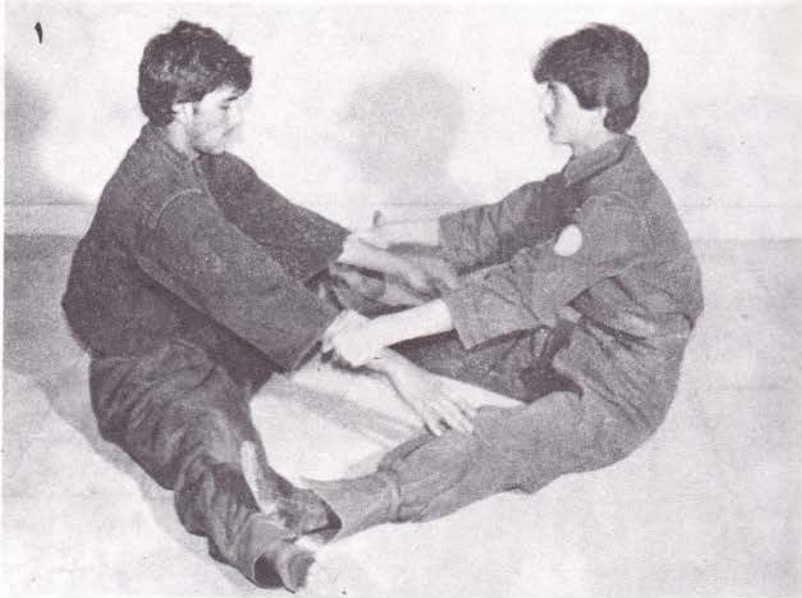


نرمش ۱۸ مانند نرمش قبل پشت به پشت نشسته طوری که یکی پاهایش جمع دیگری باز باشد (شکل ۲۹ حالت ۱) سپس مانند قبل از پشت فشار می آوریم (حالت ۲) (سه شماره پائین یک شماره بالا سپس تک تک)



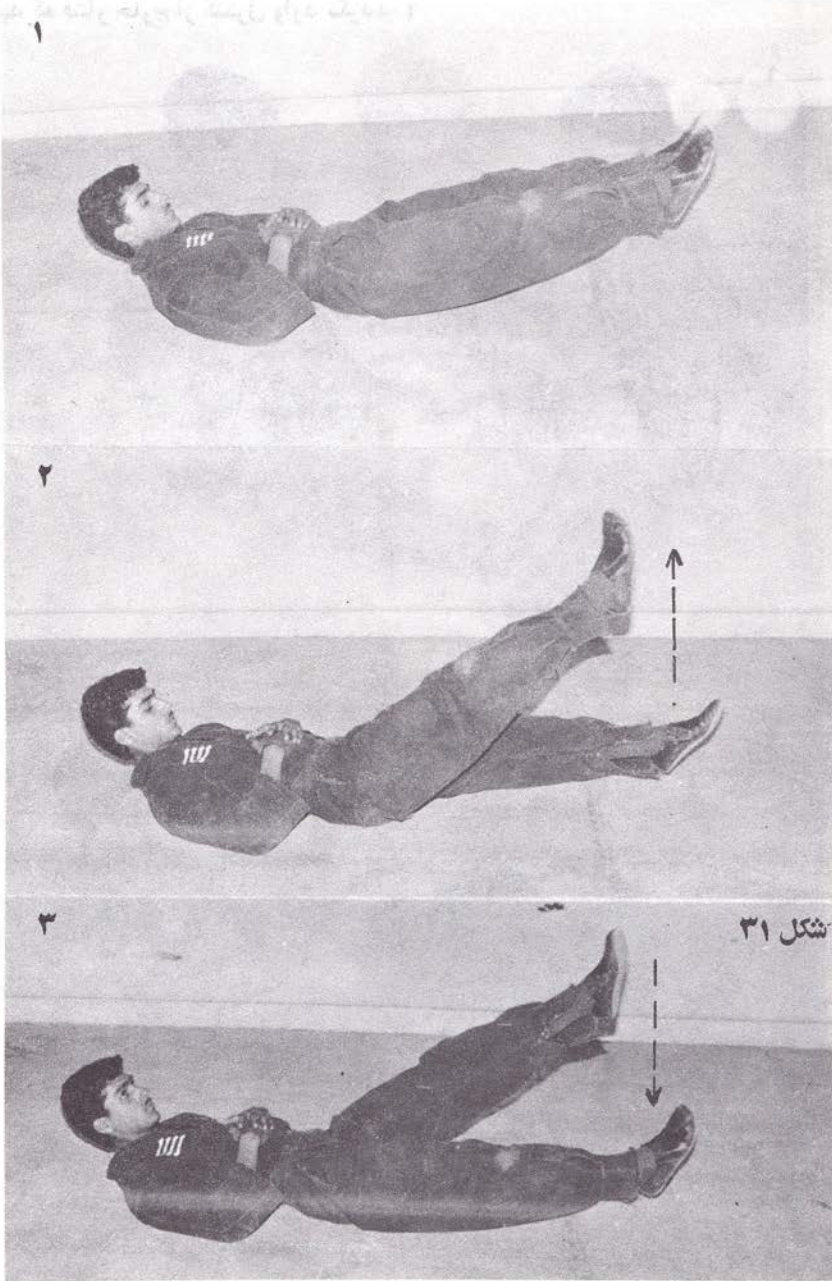
(شکل ۲۹)

تمرین ۱۹ روبروی هم نشسته پاها را از هم باز می‌کنیم طوری که یک نفر پاهایش را بین پاهای دیگری گذاشته دستهایش را می‌گیرد (شکل ۳۰ حالت ۱) پس از اینکه آماده شدیم دستهای دوست خود را به سمت خود می‌کشیم (حالت ۲) (مواظب باشید که فشار خارج از کنترل وارد نگردد)



(شکل ۳۰)

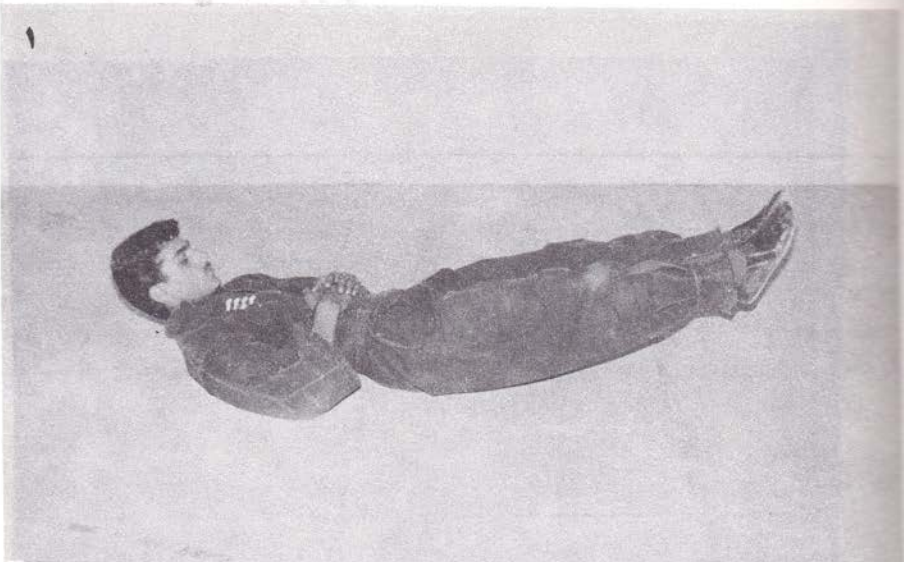
تمرین ۲۰ (نرمش شکم) : به پشت خوابیده سر را بالا آورده و پاها را کشیده از زمین بلند می‌کنیم طوری که فشار به عضلات گردن شکم و ران وارد گردد (شکل ۳۱ حالت ۱) بعد از چند لحظه پاها را به همان صورت تک تک از جلو بالا می‌آوریم (حالت ۲ و ۳)



شکل ۳۱

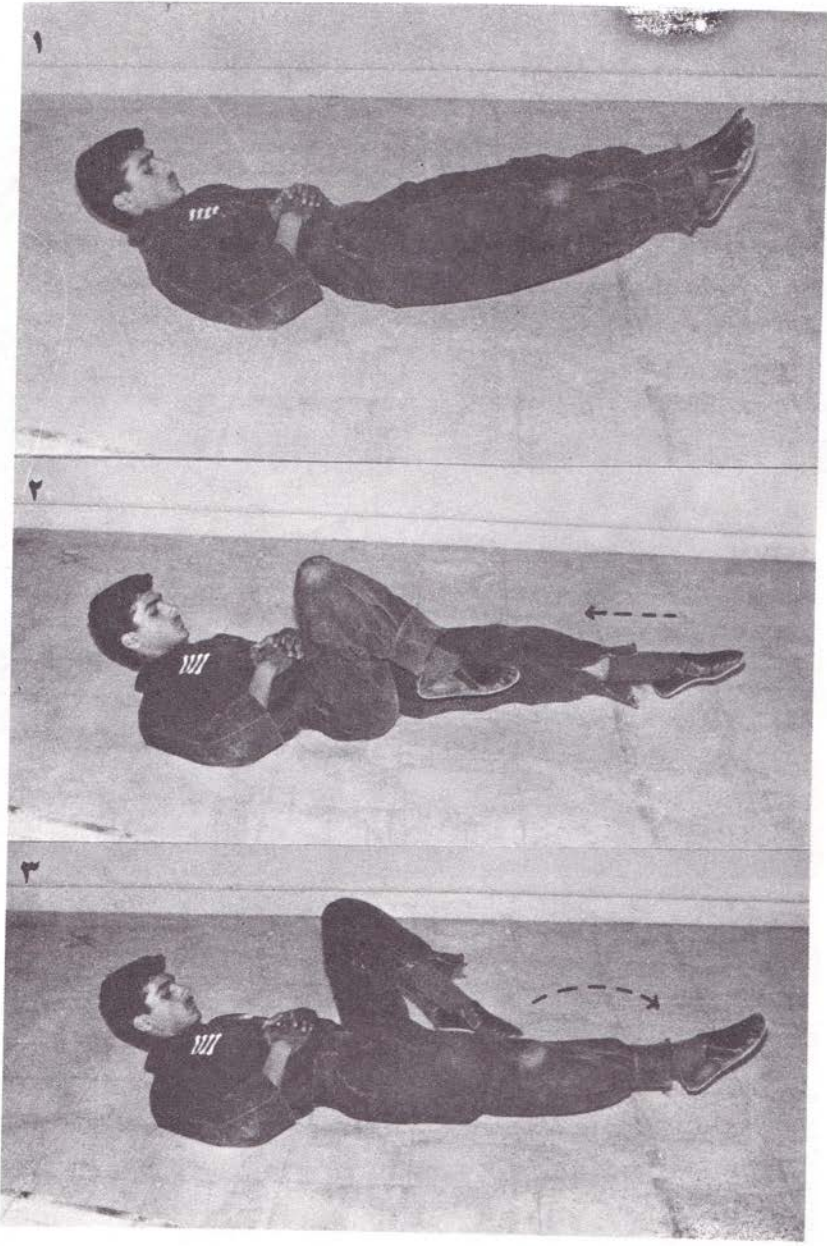
دوباره پاها را کشیده نگه می داریم (شکل ۳۲ حالت ۱) بعد از چند لحظه مکث

در جهت افقی پاها را حرکت می دهیم (حالت ۲ و ۳)



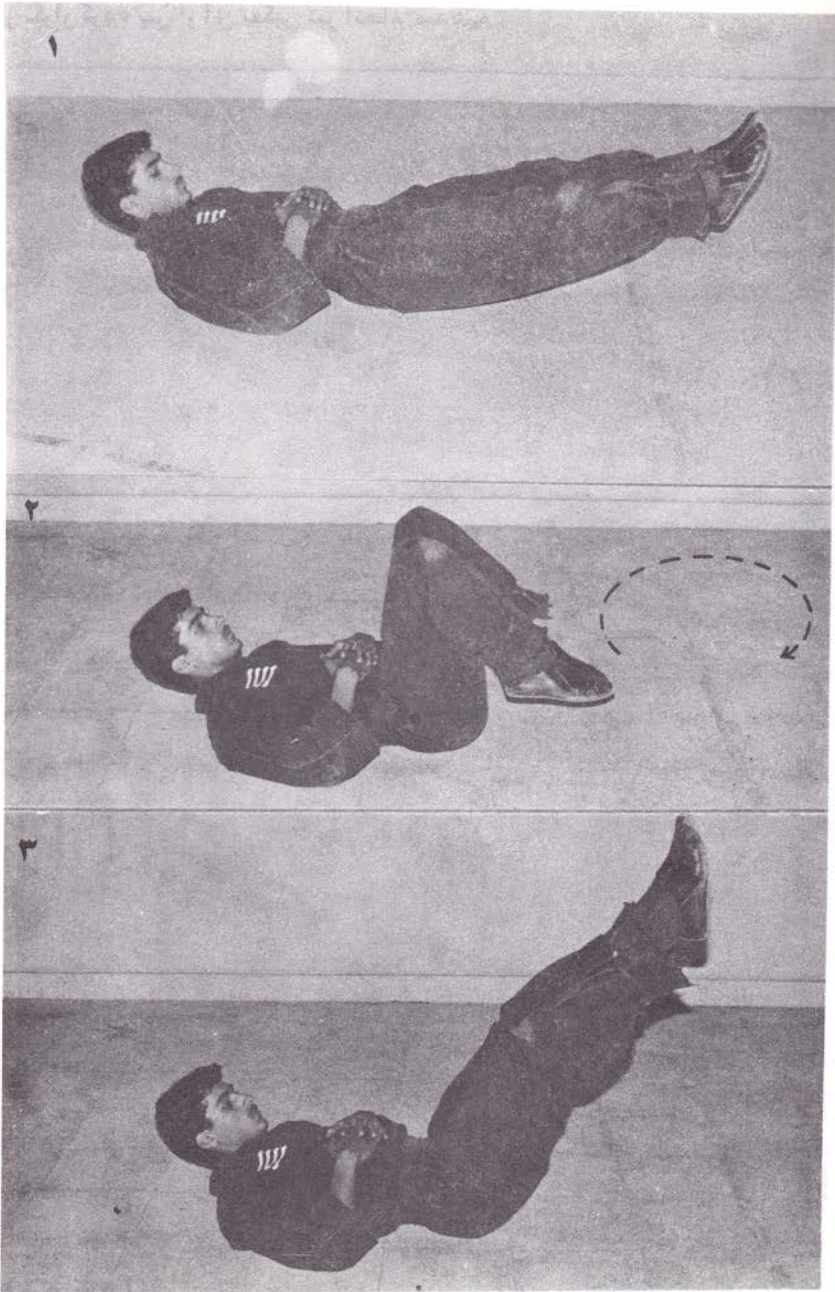
(شکل ۳۲)

پاها را کشیده نگه میداریم (شکل ۳۳ حالت ۱) سپس پای راست را جمع میکنیم
 (حالت ۲) بعد همان پا را باز کرده پای دیگری را جمع میکنیم (حالت ۳) این عمل
 را مانند حرکات قبلی باید تکرار کرد .



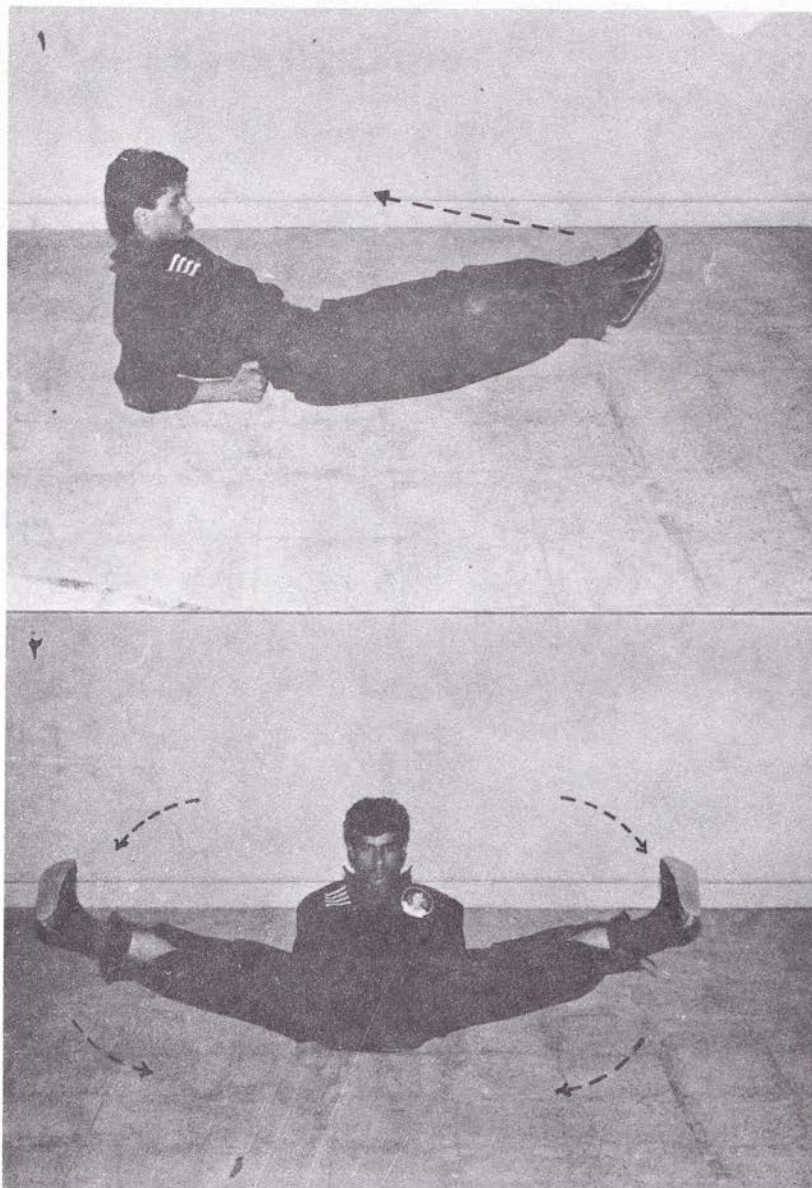
(شکل ۳۳)

در حرکت بعدی پاها را جفت کرده با هم از بالا بیائین حرکت می‌دهیم (شکل ۳۴ حالت ۱ و ۲ و ۳) و بهمین صورت باید از پائین به بالا هم چندبار بعکس حرکت داد .



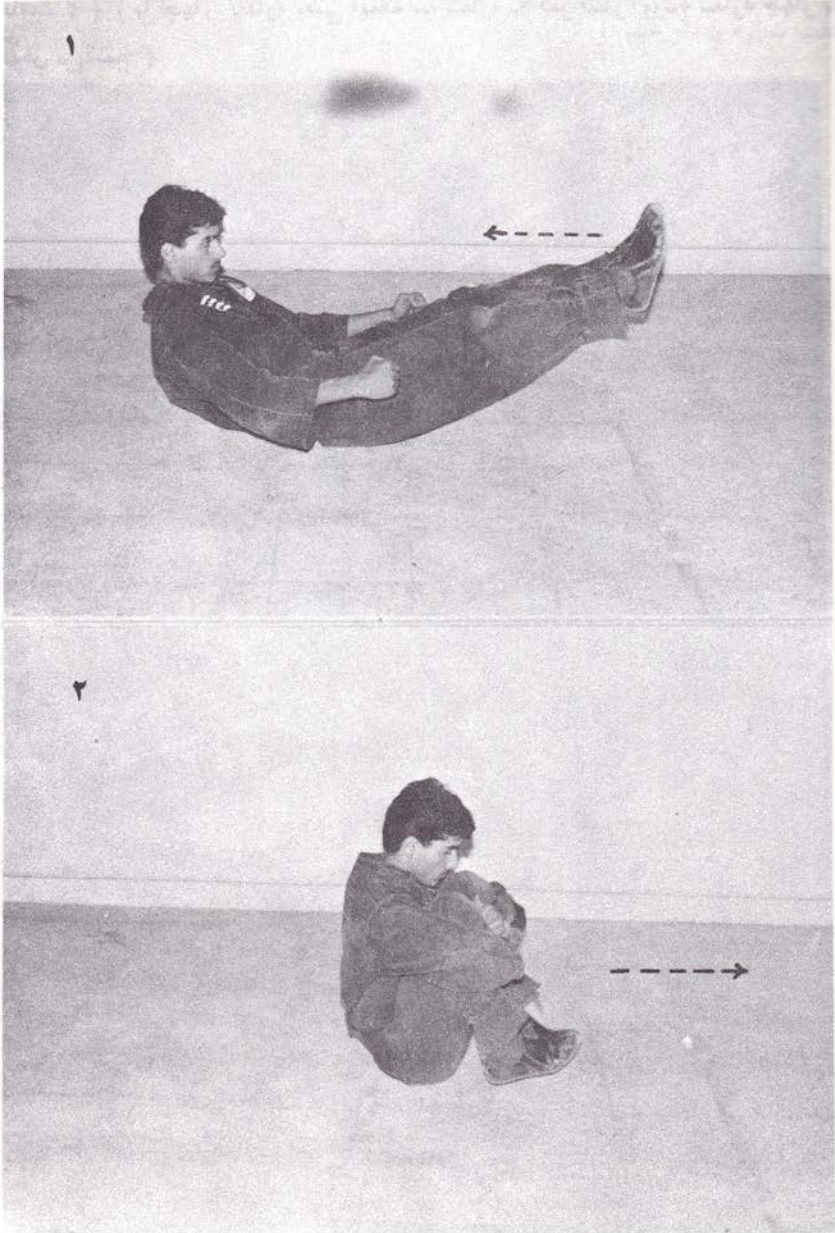
(شکل ۳۴)

تمرش ۲۱ بعد از اینکه قدری استراحت کردیم دوباره مانند (شکل ۳۵ حالت ۱) پاها را کشیده نگه می داریم و دستها را ستون بدن قرار می دهیم . سپس پاها را بالا برده از هم باز می نمائیم و پائین آورده جمع می نمائیم (حالت ۲) این عمل را چند بار تکرار کرده پس از آن بعکس نیز انجام می دهیم .



(شکل ۳۵)

نرمش ۲۲ پاها و بدن را بلند کرده طوری که فقط کپل با زمین تماس داشته باشد (شکل ۳۶ حالت ۱) در (حالت ۲) پاها را جمع میکنیم با توجه به اینکه در این حالت نیز فقط کپل با زمین تماس دارد .



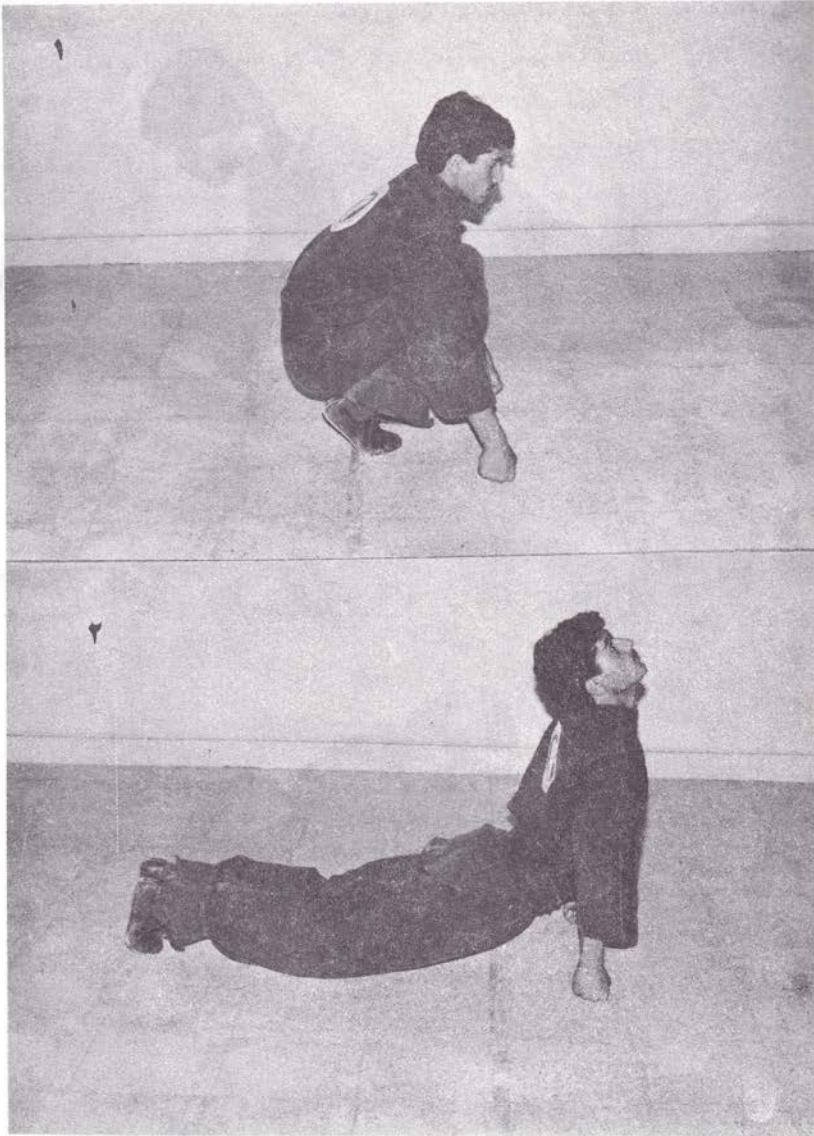
(شکل ۳۶)

نرمش ۲۳ دستها را مشت کرده بروی زمین قرار میدهیم و پای راست را جمع کرده پای چپ کشیده میباشد (شکل ۳۷ حالت ۱) سپس سر را بالا نگه داشته به کمر و کشاله‌ها فشار می‌آوریم . بعد از چند بار حرکت عوض کرده بعکس فشار می‌آوریم (حالت ۲) (با چهار شماره یعنی اینکه سه شماره به کمر فشار آورده شماره چهار پا را عوض می‌کنیم)



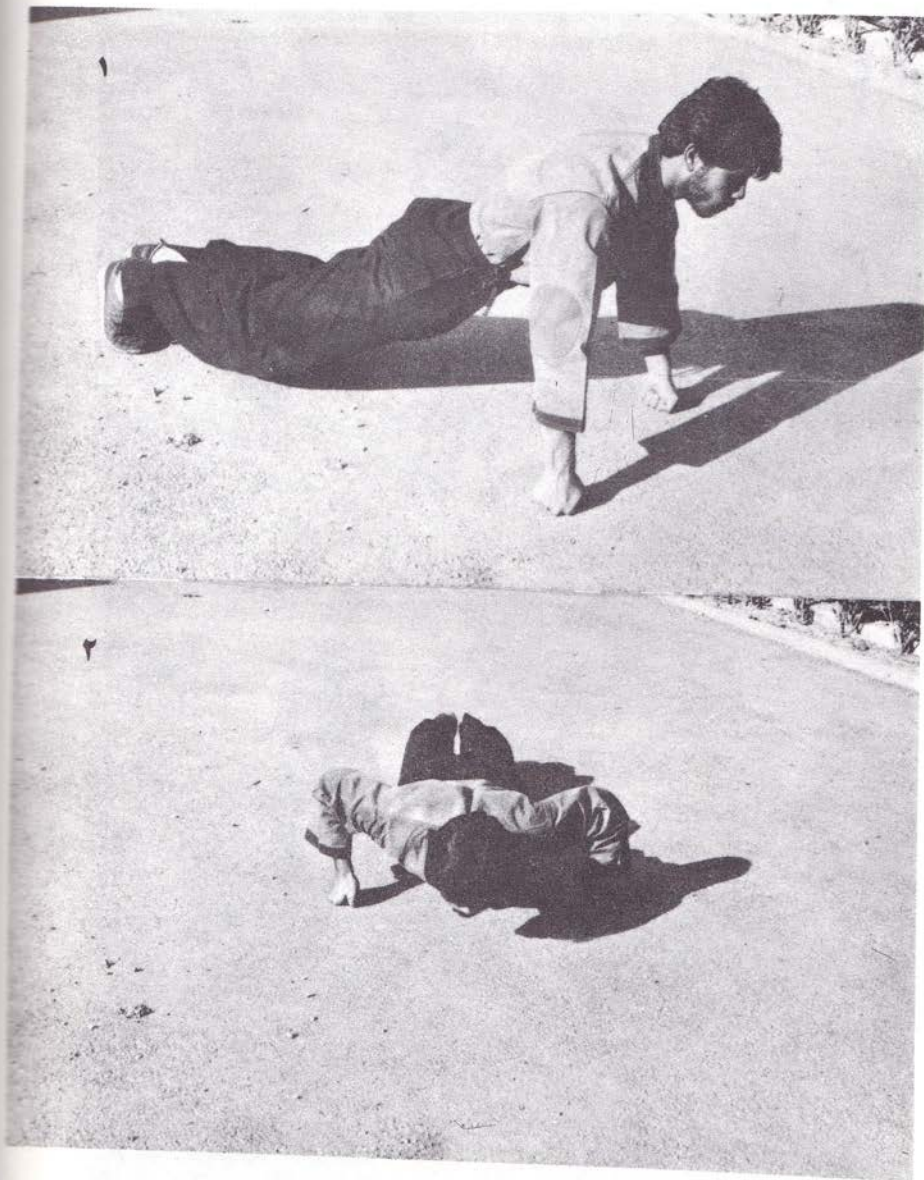
(شکل ۳۷)

فرش ۲۴ دستها را مانند قبل مشت کرده بر روی زمین قرار میدهیم و پاها را
 نیز جمع میکنیم (شکل ۳۸ حالت ۱) بعد با یک جهش پاها را به عقب برده سر را بالا
 نگاه میداریم و به کمر از پشت قوس میدهیم (حالت ۲) (با چهار شماره ، سه شماره
 عقب شماره چهار جلو)



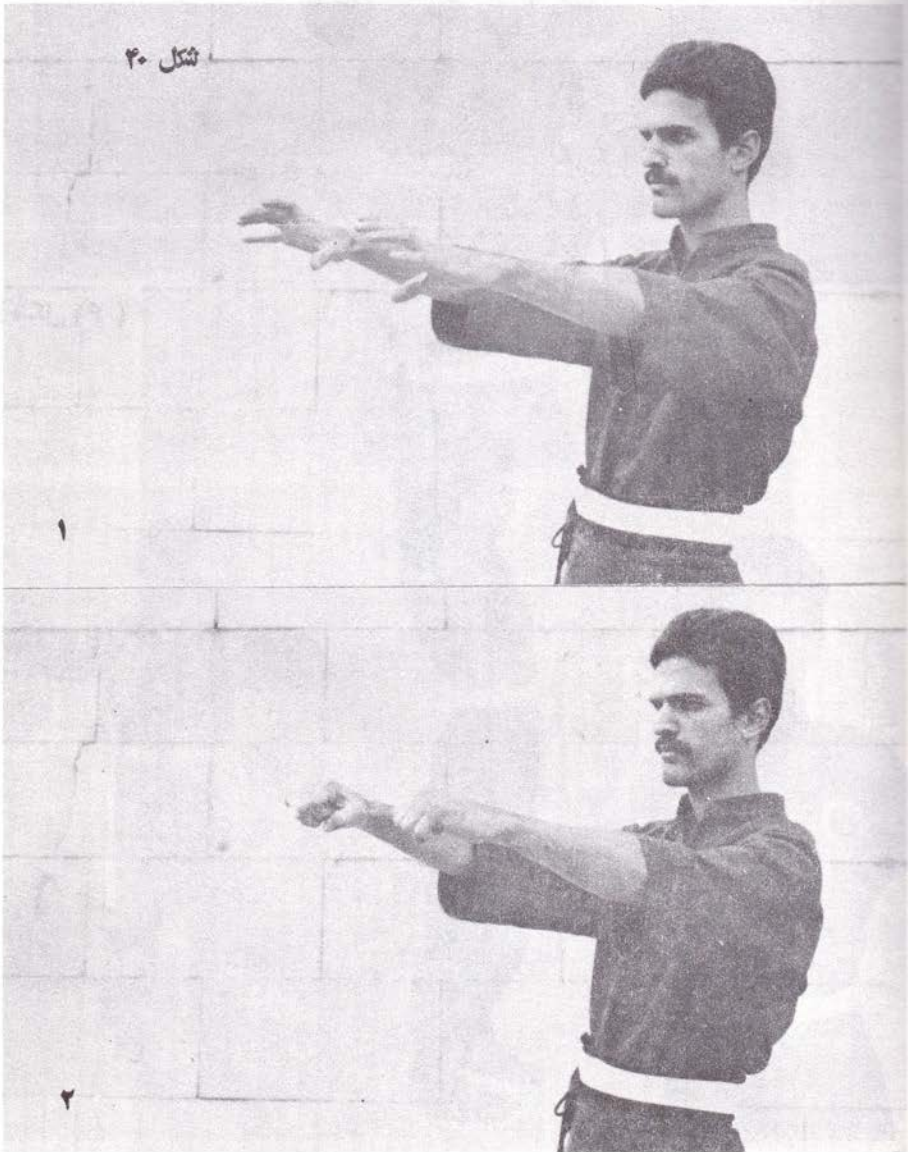
(شکل ۳۸)

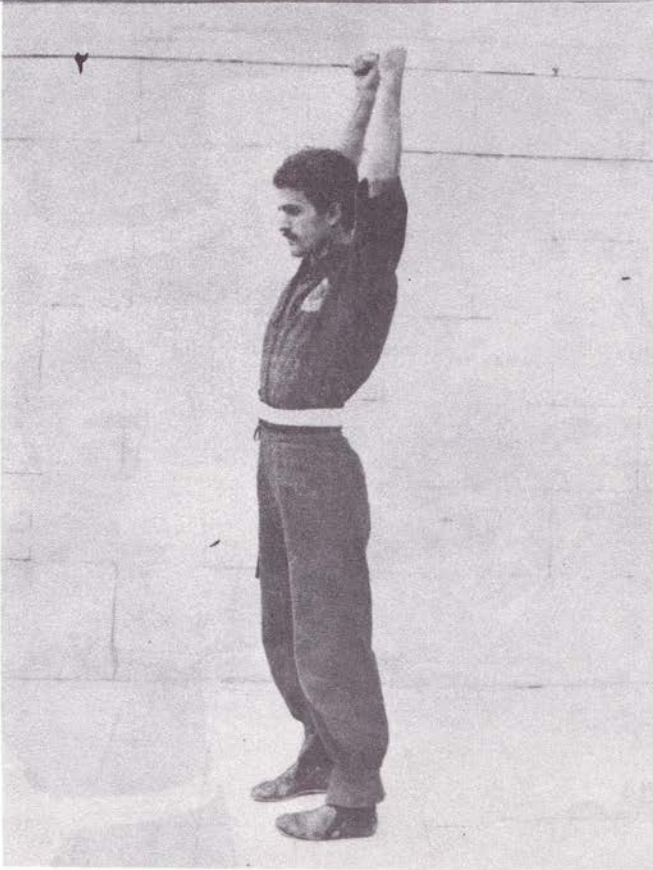
نرمش ۲۵ حالت شنای سوئدی گرفته و دستها را مشت میکنیم طوری که به دو
 مفصل پیش مشت فشار آید (شکل ۳۹ حالت ۱) بعد بدن را به همان صورت روی
 دستها پائین می آوریم (حالت ۲) این عمل را باید چند بار تکرار کرد .



(شکل ۳۹)

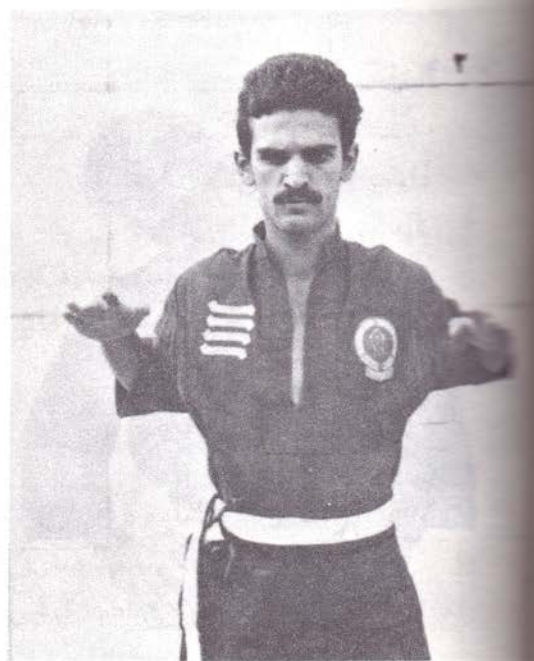
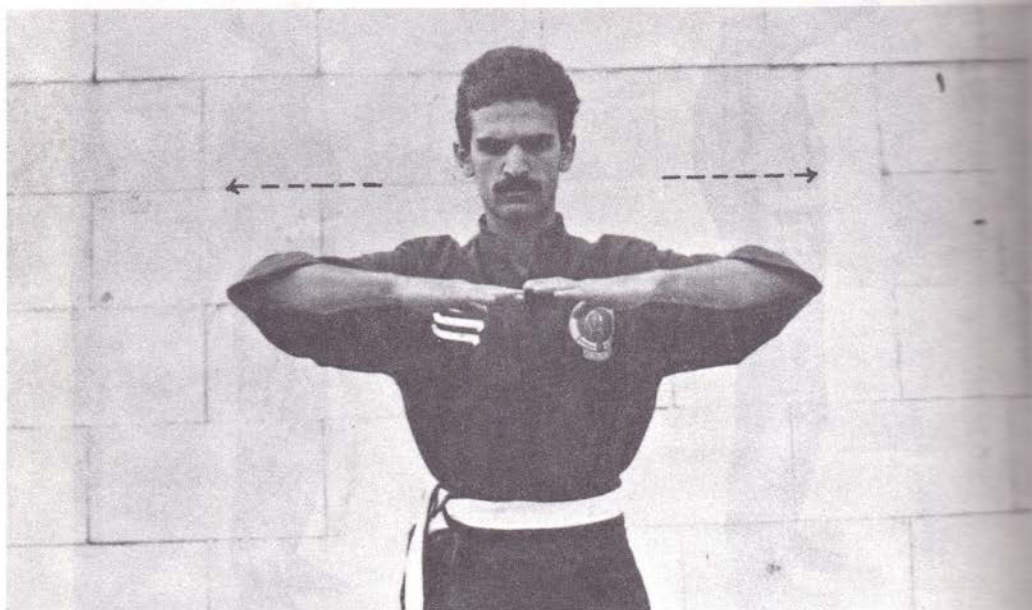
تمرین ۲۶ بعد از شنا بلند شده می ایستیم ، دستها را جلو کشیده پنجهها باز می باشند (شکل ۴۰ حالت ۱) و شروع به باز و بسته کردن پنجهها می کنیم (حالت ۲) این عمل را در بالای سر و طرفین بدن نیز باید انجام داد . سپس مانند قبل دستها را از جلو کشیده و مشت کرده نگه میداریم و بعد شروع وبه چرخانیدن آنها از مچ می کنیم (شکل ۴۱ حالت ۱) بعد از چند بار گردش بعکس نیز باید انجام داد . پس از آن دستها را بالای سر برده بهمین صورت تکرار می کنیم (حالت ۲) و بعد از آن در طرفین بدن نیز باید انجام داد .



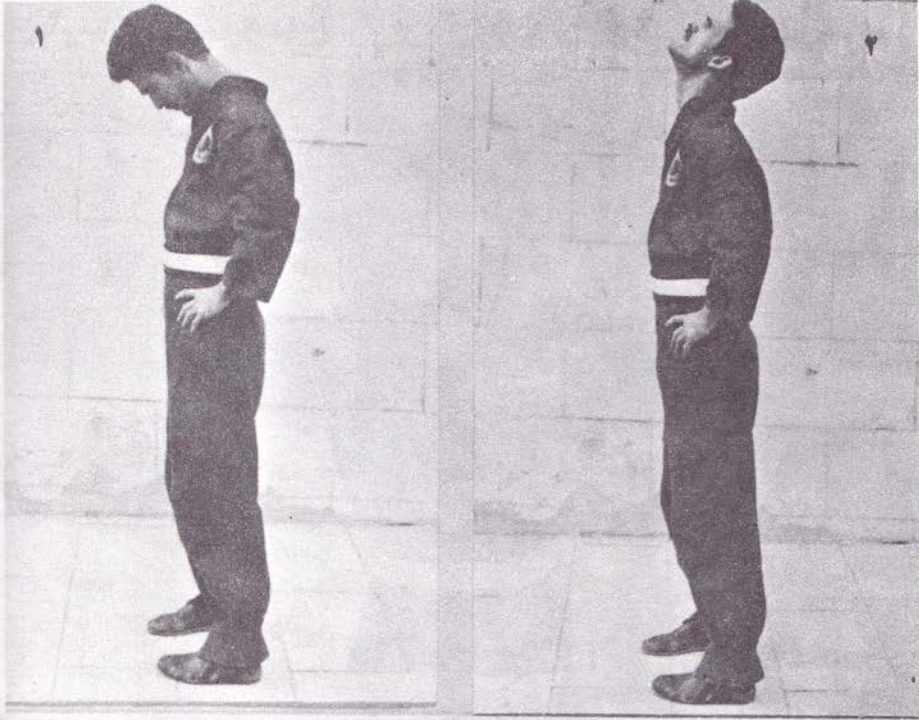


(شکل ۴۱)

نومش ۲۷ دستها را از ارنج جمع کرده جلوی سینه نگه میداریم (شکل ۴۲ حالت ۱)
 بعد از سه بار حرکت به طرفین (حالت ۲) آنها را باز می‌کنیم طوری که دستها از حالت موازی بودن با سطح زمین زاویه دیگری نداشته باشند (حالت ۳) (سه شماره جمع یک شماره باز سپس تک تک (شکل ۴۲))



نرمش ۲۸ (نرمش گردن) سر را با چهار شماره به جلو، عقب و طرفین حرکت می دهیم (شکل ۴۳ حالت ۱ و ۲ و ۳ و ۴) و بعد از آن شروع به چرخانیدن گردن از راست به چپ و از چپ به راست می نمائیم .
 (شکل ۴۳)



بخش دوم

استقرار

مستقر بودن در کونگفو یکی از مهمترین نکاتی است که باید به آن توجه زیادی داشت که کونگفوکا قبل از هر چیز باید با جاذبه زمین مبارزه کند و برای این منظور باید بدن را همیشه عمود بر زمین نگاه داشت چه در حالت تکنیک عادی و چه در حالت مبارزه. این عمل باعث میشود که حرکات و حالات بدن صحیح و قدرت گیری آن درست انجام گیرد. بعلاوه برای رهایی از خستگی و بریدن نفس نیز مفید میباشد.

انواع استقرار

استقرار در کونگفو سه نوع است.

- اول - حالت ایستاده مانند کامی سما (شکل ۱) (Kami cema)
- دوم - حالت نشسته مانند ذنای و افتهای تکنیکی (ش ۲) (Zennay)
- سوم - حالت گارد (گادو) که این حالت در موقع کار گرفته میشود (تکنیک و مبارزه) مانند هورا بماراتو (ش ۳) (Horaima - Rato)



ش ۱



ش ۳



ش ۲

تشریح راتو Rato — قبل از هر چیز باید توجه داشت که بدن کاملا " **خود** بر زمین قرار گیرد پای جلو شکسته باشد پای عقب کشیده، وزن بدن ۶۰ تا ۷۰ در صدروی پای جلو و ۳۰ تا ۴۰ درصد روی پای عقب ، پنجه پای جلو بین ۱۰ تا ۴۵ درجه بطرف داخل میباشد فاصله پاها از همدیگر از پهلو ۱/۵ برابر عرض شانه و از جلو به عقب هم ۱/۵ برابر عرض شانه است (ش ۴) همانطور که در شکل می بینید دستها در زاویه ۴۵ درجه قرار گرفته اند و کاملا "کشیده میباشند ، این حالت را چینو Chinno میگویند .



(شکل ۴)

تشریح یته راتو (Yeteh -Rato) در این حالت پاها از پهلو در یک خط مستقیم قرار میگیرند و فاصله بین آنها از همدیگر، از پنجه یک و نیم برابر شانه و از پاشنه دو برابر میباشد سرپنجه پاها بین پنج تا سی و پنج درجه داخل میباشد ، زانوها شکسته است (منظور اینکه کاملاً " کشیده نباشند) و مسیر شکم هم بسته ، یعنی هوای تنفسی را بیرون داده تا اینکه عضلات شکم خود را بسته و سفت شده تا در مقابل ضربه حریف مقاوم باشد . (ش ۵)



(شکل ۵)

تشریح هورایماراتو :

در این حالت فاصله پاها بستگی به حرکتی دارد که از آن حالت باید عمل شود ممکن است آنها را از هم دور یا اینکه نزدیک یکدیگر قرار داد مانند هورایماراتوباز که در سوتو (خط سه) بکار میرود (ش ۶) هورایماراتو جمع یا پا گریه‌ای که در میان (خط پنج) بکار میرود (ش ۷) و هورایماراتو معمولی (ش ۸) در این جا فاصله پاها از یکدیگر اندازه ۱/۵ برابر عرض شانه میباشد و پاشنه‌ها در یک خط قرار گرفته اما عمود به هم ، جفت زانوها شکسته میباشد و بدن هم عمود ، تقسیم وزن بدن روی پاها بین ۷۰ و ۳۰ درصد میباشد یعنی روی پای عقب ۷۰ درصد وزن بدن و روی پای جلو ۳۰ درصد قرار میگیرد .



ش ۶



ش ۷



ش ۸

تشریح راتوی غیر کلاسیک : Unmodified Rato

در راتوی غیر کلاسیک حالت پاها درست عکس هورایماتو میباشد یعنی بجای اینکه پاشنهها عمود بر یکدیگر باشد در این حالت پنجهها عمود هستند (ش ۹) فاصله پاها یک و نیم برابر عرض شانه میباشد یکی از پاها کشیده و دیگری شکسته است پای شکسته حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد وزن بدن را تحمل میکند و دیگری که کشیده است ۲۰ تا ۳۰ درصد ، هر دو پا در یک خط قرار میگیرند . در راتوی غیر کلاسیک با زکلیه قوانین که قبلاً " راجع به راتوهای دیگر گفته شد رعایت میشود به جز وقتی که پاها بیشتر از حد معمول باز شوند در این حالت پای جلو شکسته است حدود ۸۰ درصد وزن بدن و پای عقب کشیده ۲۰ درصد بقیه را تحمل میکند (ش ۱۰) (این حالت را در سوتو بکار میبرند) در راتوی غیر کلاسیک جمع ، فاصله پاها کم شده پای عقب نیز شکسته شده روی پنجه قرار میگیرد (ش ۱۱)

ش ۹



ش ۱۱



ش ۱۰



ایستادن پاگر به ای : Horeima Rato (Cat Position)

این طرز استقرار برای دفاع بجلو و نیز برای استفاده از پای جلو بمنظور استفاده تکمیک با پا بسیار مناسب است زیرا تنها ۵ درصد وزن بدن بر پای جلو قرار دارد و میتوان آنرا براحتی از زمین بلند کرد. فاصله بین دو پا حدود نصف عرض شانه است، زانوی پای عقب کاملا خمیده شده و متحمل ۹۵٪ وزن بدن است و در حالیکه تمام کف آن بر زمین تکیه دارد انگشتان آن با زاویه تقریباً ۴۵ درجه بخارج متمایل شده است. سطح اتکاء پای جلو بر زمین فقط پنجه آن است که مستقیماً بطرف جلو قرار دارد. (حالت از روبرو و پهلو)



حالت از روبرو



حالت از پهلو

ایستادن پاقلابی - Knee lock position

پای جلو متحمل قسمت اعظم وزن بدن میباشد و پای عقب فقط پنج درصد وزن بدن را تحمل میکند زانوی پای عقب در گودی زانوی جلو قرار گرفته پای عقب برای انجام تکنیک کاملاً آماده است . (حالت از جلو - پشت و پهلو)



حالت از پشت



حالت از پهلو

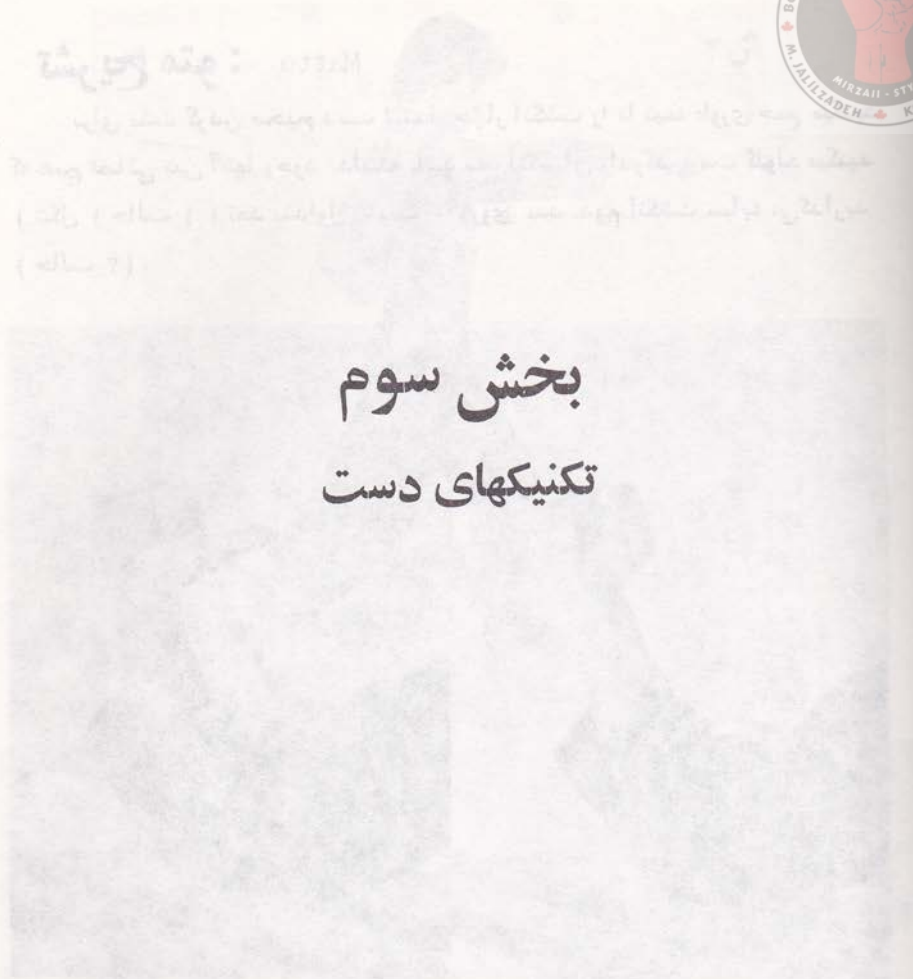
جابجائی یا قدم برداشتن

برای قدم برداشتن بایستی توجه کرد که در حین حرکت پاها را از زمین بلند کرده و حتماً "آنان را مماس سطح زمین سرش داد (شکل حرکت پای راست را در حالت راتو نشان می دهد)



در شکل بعدی حرکت پای راست از حالت یته راتو نشان داده شده . البته حرکت با ۱۸۰ درجه تغییر جهت بدن انجام شده .





بخش سوم

تکنیکهای دست

قسمت اول

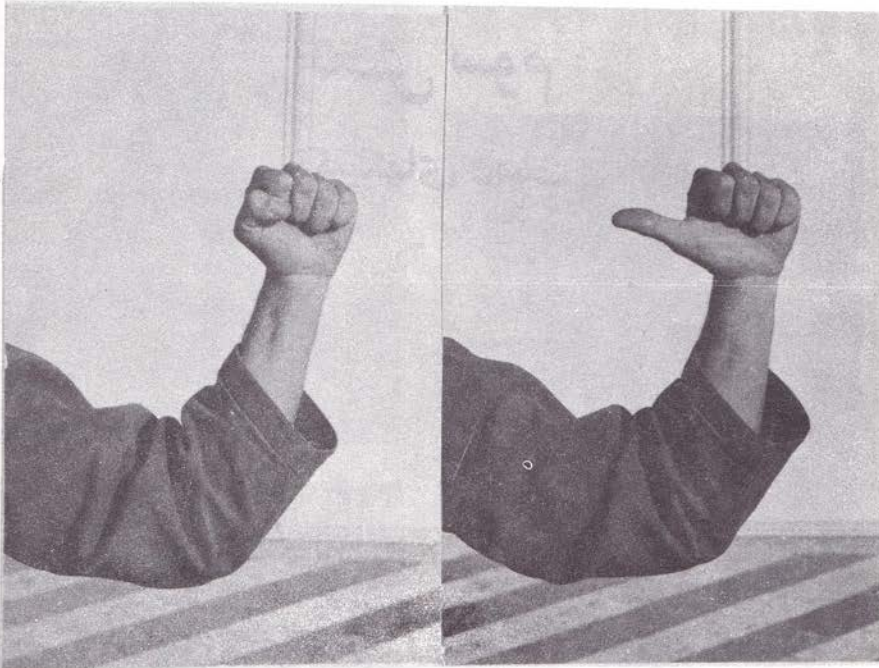
تکنیکهای نفوذی دست

در مورد تکنیکهای دست باید توجه داشت که برای انجام هر گونه ضربه ، از دست دیگر نیز استفاده شود . یعنی اینکه اگر با دست راست قصد زدن ضربه دارید با حرکت دادن دست چپ در جهت مخالف دست راست بعنوان عکس العمل به سرعت و قدرت تکنیک افزود .

حال به تشریح ضربات نفوذی دست میپردازیم :

تشریح متو : Mato

برای مشت کردن صحیح دست ابتدا چهار انگشت را تا نیمه طوری جمع میکنید که هیچ فضائی بین آنها وجود نداشته باشد بعد انگشتان را در کف دست گلوله میکنید (شکل ۱ حالت ۱) بعد بند اول شصت را روی بند دوم انگشت سیاه می گذارید (حالت ۲) .



حالت ۲

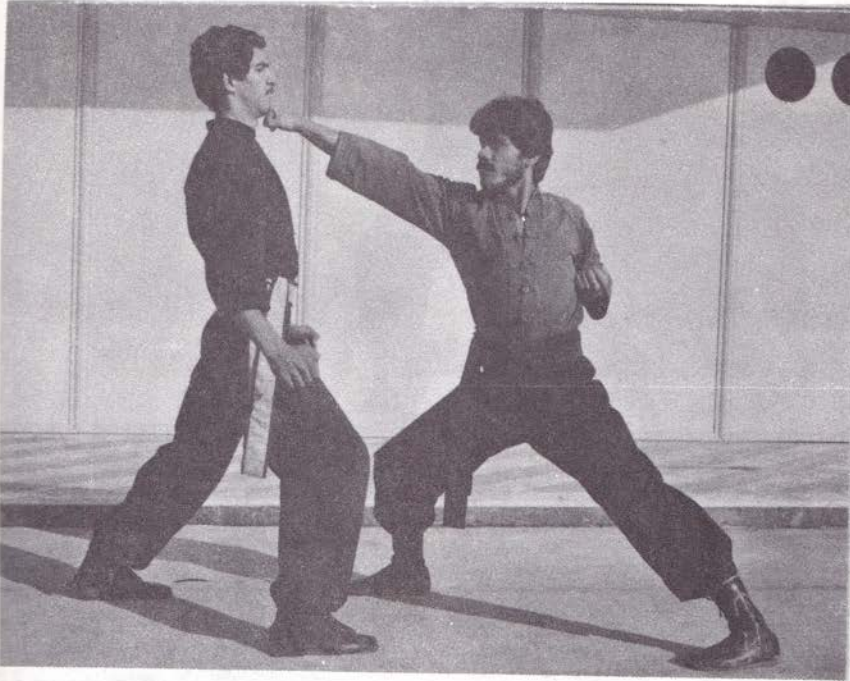
(شکل ۱)

حالت ۱

حال برای انجام تکنیک پیش مشت یا متو بصورت زیر باید عمل کرد :
قبل از هر چیز باید بدن عمود به سطح زمین و بهراتو مستقر باشید آنگاه یکی از دستها جلو باشد به این منظور که عمل عکس‌العملی داشته باشد (شکل ۲ حالت ۱) پس وقتی خواستید ضربه متو را بزنید دستی که جلو است بطرف بدن کشیده میشود و دست دیگر از بدن خارج (حالت ۲) با توجه به اینکه دستها کاملاً "ماس بدن باشند" ، دستی که ضربه میزند ابتدا در حالت اول پشت آن رو به پائین است در حالیکه در حالت سوم ۱۸۰ درجه دوران داشته و رو به بالا قرار میگیرد و عکس‌العمل نیز عکس این موضوع ... ضربه باید کاملاً روبروی بدن مقابل جناق سینه و موازی سطح زمین باشد .



البته این ضربه را به همین صورت و با همین کیفیت در مسیرهای مختلف نیز میتوان استفاده نمود . برای نفوذ بیشتر ضربه باید سعی شود که بدن را یک مقدار در جهت ضربه چرخش داد مانند (شکل های ۳ و ۴) .



(شکل ۳)

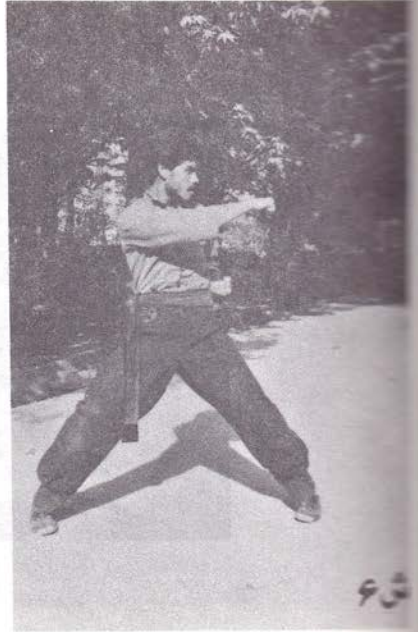


(شکل ۴)

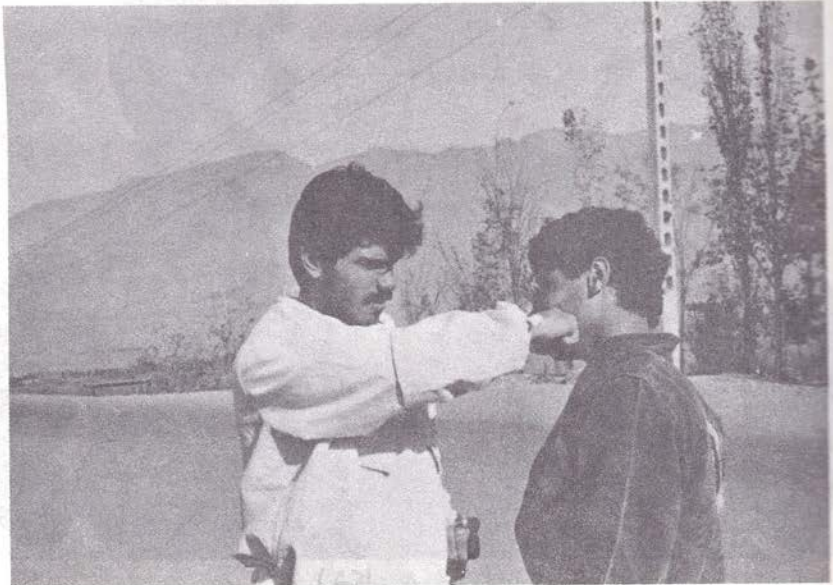
ضربه مشت یا متواز پهلو با چرخش بدن و بدون چرخش (شکل ۵ و ۶) .



ش ۵



ش ۶



Toyo Mato

متو چکشی

ضربه با دو مفصل پیش مشت (شکل ۷) این ضربه از بالا به پائین روی صورت
حریف فرود میآید (شکل ۸)



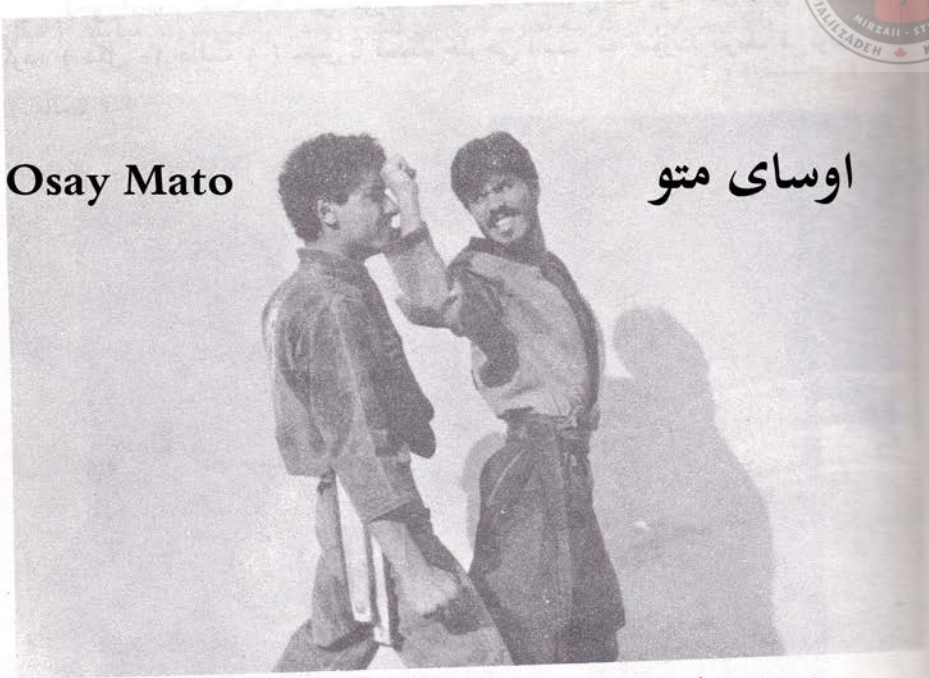
(شکل ۷)



(شکل ۸)

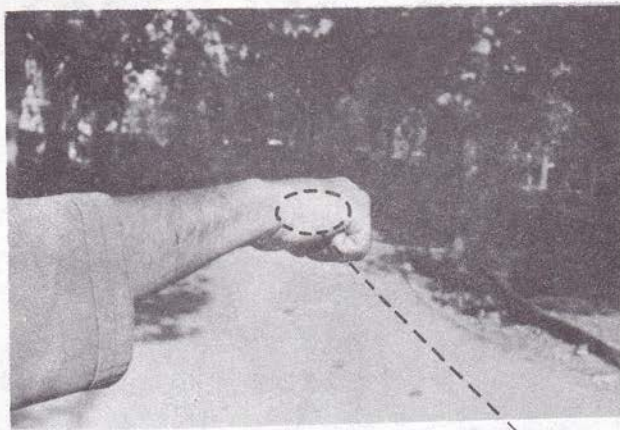
Osay Mato

اوسای متو



این ضربه را میتوان به حریفی که از پشت قصد حمله دارد نیز زد

Duma Mato (شکل ۹) یا ضربه مشت از پهلو **دوما متو**



(شکل ۹)

دوما

نحوه انجام تکنیک به این صورت است که دست راست از داخل بدن حرکت کرده (شکل ۱۰ حالت ۱) سپس با قسمت خارجی دست به صورت حریف می‌کوبیم (حالت ۲)

حالت ۱



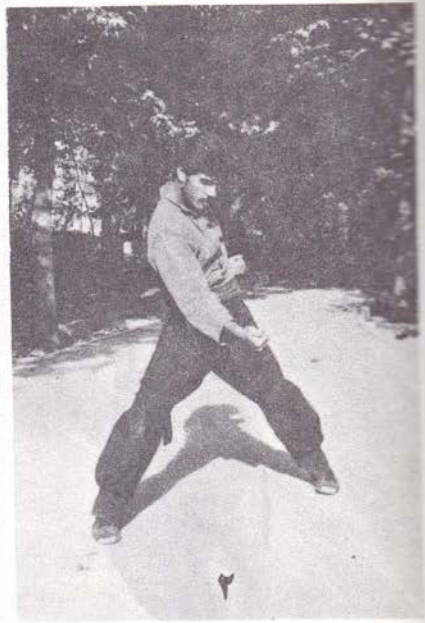
حالت ۲



(شکل ۱۰)

ضربه مشت از داخل روی پای حریف - طرز انجام تکنیک به این صورت است که
 دست از بالای سر دوران گرفته قدرت گیری می کند و روبه پائین فرود می آید (شکل

۱۱ حالت ۱ و ۲) .



Nima Mato

نیما متو

ضربه مشت از پائین به بالا زیر چانه حریف - نحوه انجام تکنیک: دست چپ بحالت عکس العمل بوده و دست راست از پائین به بالا دوران گرفته قدرت گیری می کند (شکل ۱۲ حالت ۱) سپس ضربه را میکوبد (حالت ۲).



ش ۱۲



حالت ۱



حالت ۲



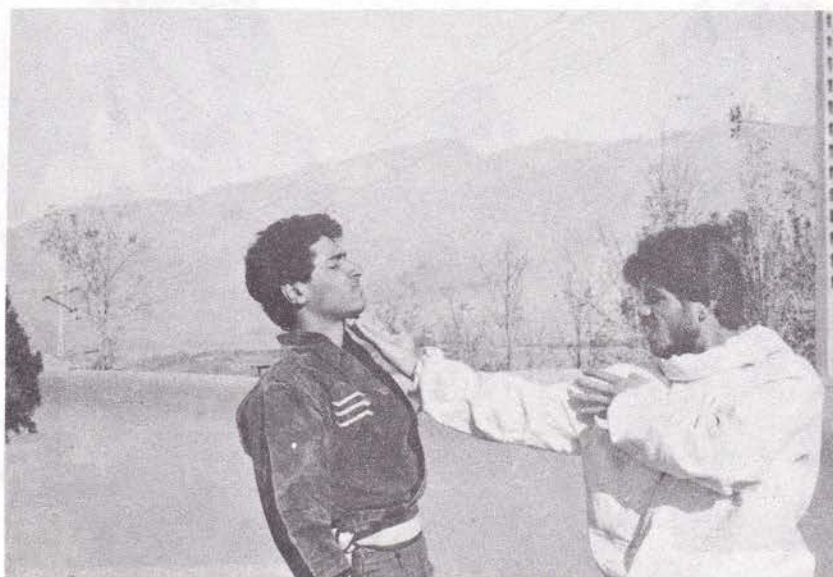
Nima Nokton

نیما نوکتون

ضربه سرانگشتی از پائین بیابالا- (شکل ۱۳) نحوه انجام مانند تکنیکهای قبل میباشد (همانطور که در شکل می بینید عکس العمل روی سینه می باشد) .



(شکل ۱۳)



Konjma

کونجما

ضربه مستقیم با کف دست - (شکل ۱۴) طرز انجام این تکنیک مانند مشت مستقیم بوده و لیکن باید انگشتان بسته باشند و مهبطرف بالا خم شده باشد با توجه باینکه ضربه با قسمت کناری دست اصابت می کند



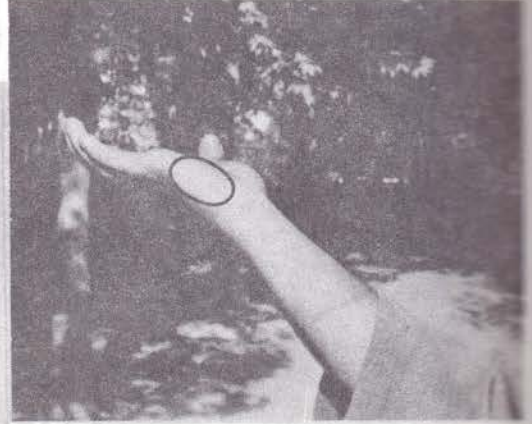
(شکل ۱۴)



ضربه با قسمت خارجی تیغه دست (سویتو - Soyatto) -
 طرز انجام : دست از خارج بدن دوران گرفته قدرت گیری میکند ، انگشتان باز
 ولیکن شصت بسته می باشد (شکل ۱۵ حالت ۱ و ۲)



(شکل ۱۵) حالت ۱



حالت ۲



همینطور در شکل بعدی قدرت‌گیری از داخل بدن نیز نشان داده شده است

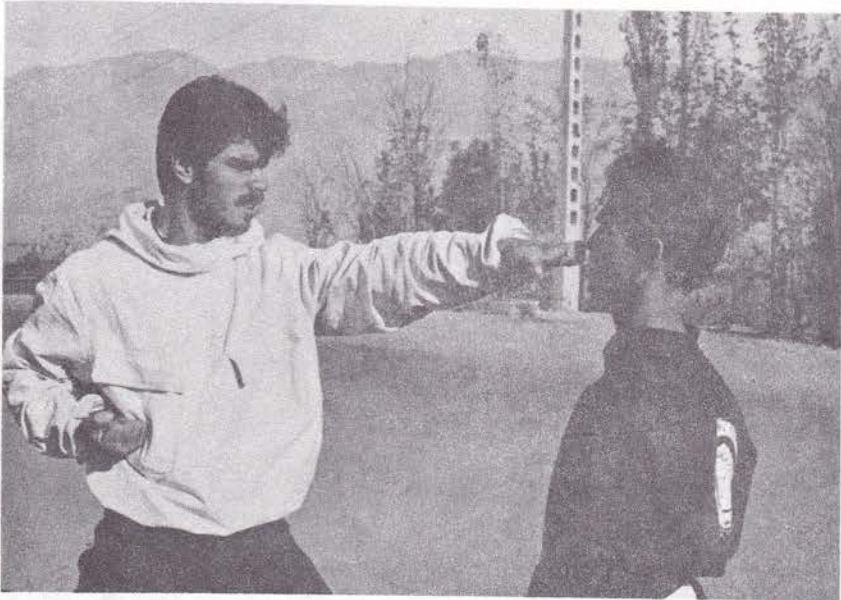
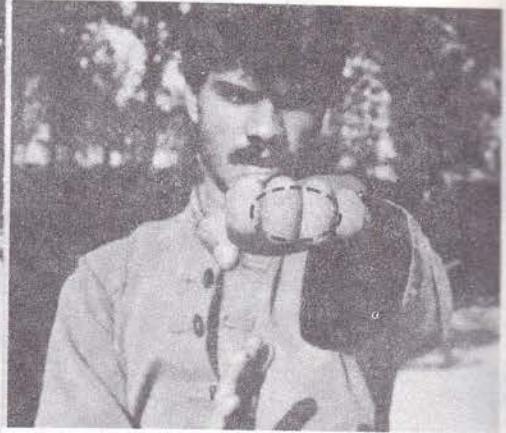


Closed Nokton

نوکتون بسته

ضربه مستقیم با انگشتان بسته -

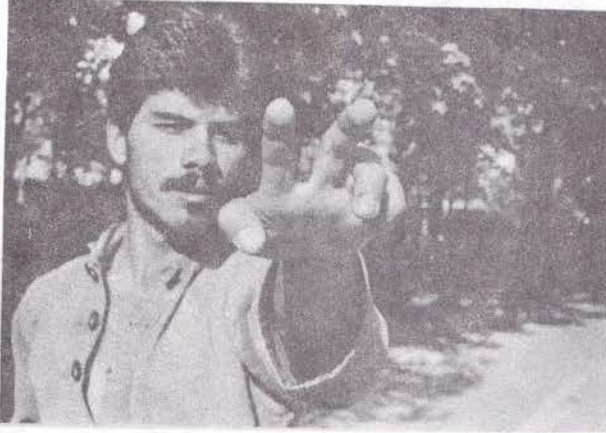
طریق انجام : مانند ضربه متو (مشت مستقیم) (شکل ۱۶) .



(شکل ۱۶)

Two Finger Strike

ضربه مستقیم بوسیله دو انگشت - (شکل ۱۷)



(شکل ۱۷)

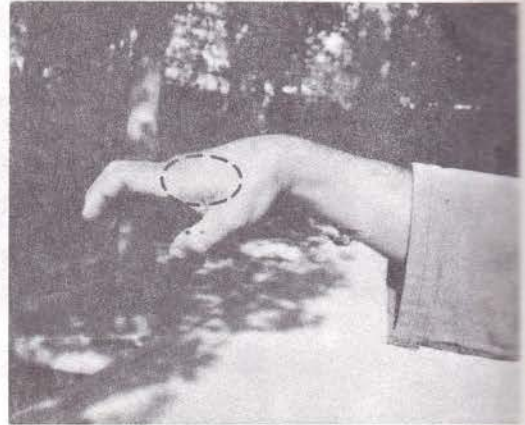
Sohito

صربه بوسيله تيغه داخلي دست

سوهيتو

حوزه انجام : از خارج بدن دوران گرفته قدرت گيري مي کند و يا دست کشيده بصورت

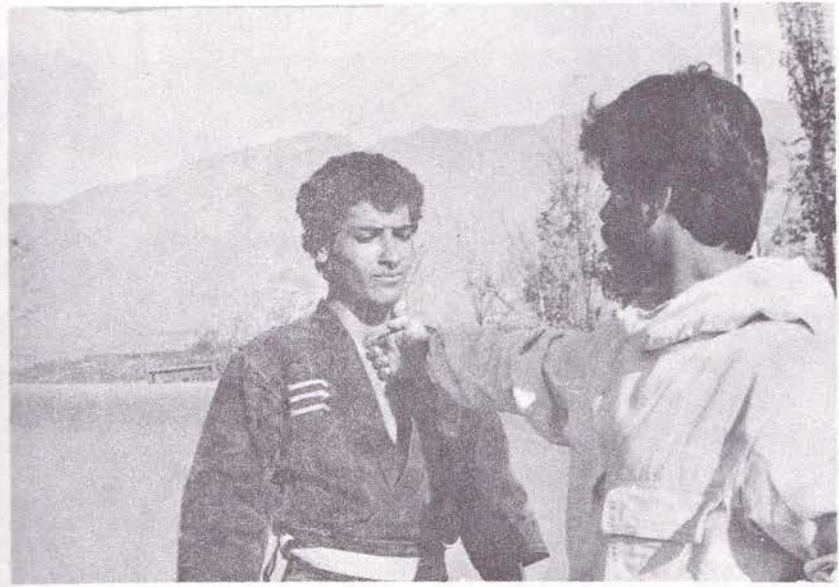
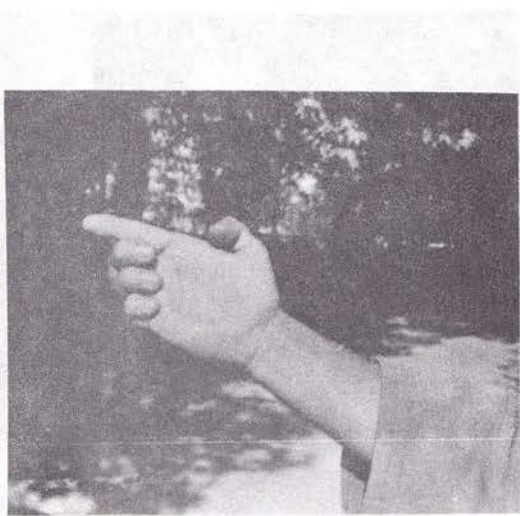
يا بدن حريف اصابت ميکند . (شکل ۱۸) .



(شکل ۱۸)

One Finger Strike

ضربه مستقیم بوسیله یک انگشت - این ضربه را میتوان روی چشم حریف و قسمت نرمی گلوبکار برد (شکل ۱۹)

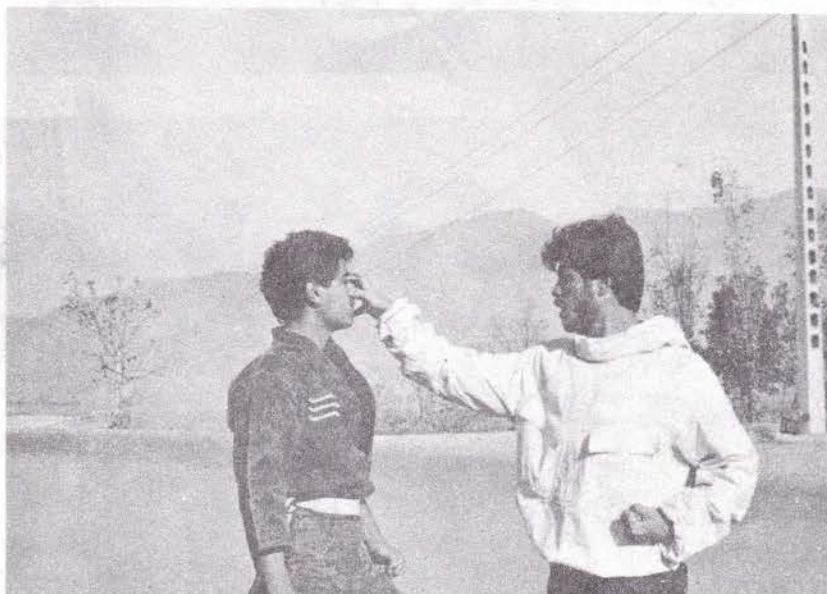


(شکل ۱۹)

Nepton

نپتون:

ضربه با پنجه دست روی صورت حریف - (شکل ۲۰) با توجه باینکه موقع ضربه باید پنجه انگشت به حریف اصابت کنند .

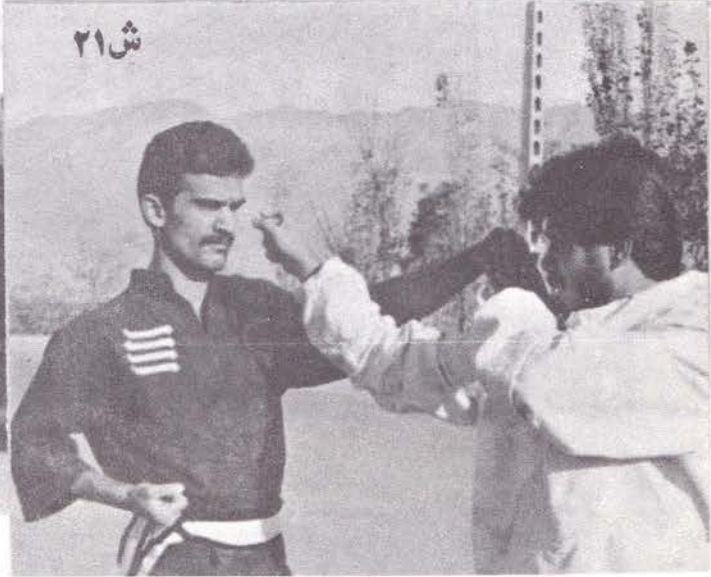


(شکل ۲۰)

Snake Mato

تکنیک ویژه - مشت مار - طرز انجام تکنیک به این صورت است که ابتدا دو انگشت از دست باز میباشند (شکل ۲۱ حالت ۱) و به محض اینکه ضربه به حریف اصابت کرد با بسته شدن انگشتان قسمتی از پوست بدن حریف را می گیریم (حالت ۲) این ضربه را روی صورت نیز میتوان بکار برد (شکل)

ش ۲۱



حالت ۱



حالت ۲

Closed Nepton

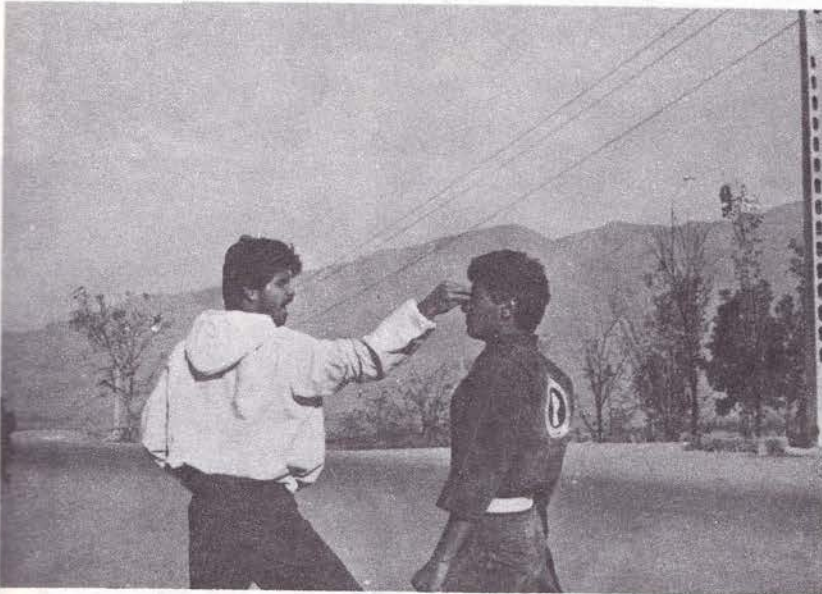
تکنیکهای نوک مرغی

در موقع انجام تکنیکهای نوک مرغی باید توجه داشت که دست از مچ خم شده
 وانگشتان جمع باشند (شکل ۲۲)



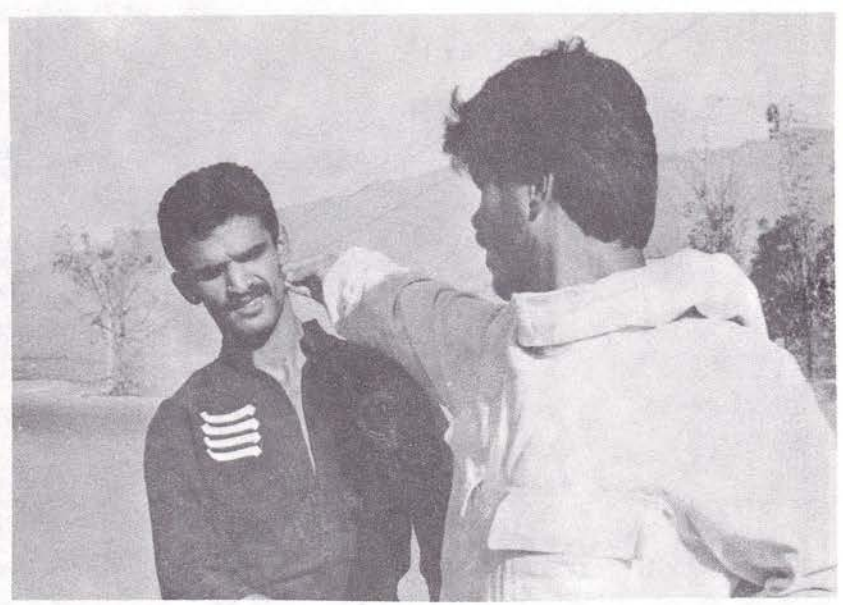
(شکل ۲۲)

ضربه بصورت و چشم حریف - مانند تکنیکهای قبل ضربه کاملا " دوران گرفته قدرت
 گیری میکند و سپس با کوبش از بالا به پائین انجام میشود (شکل ۲۳) . ۸۲



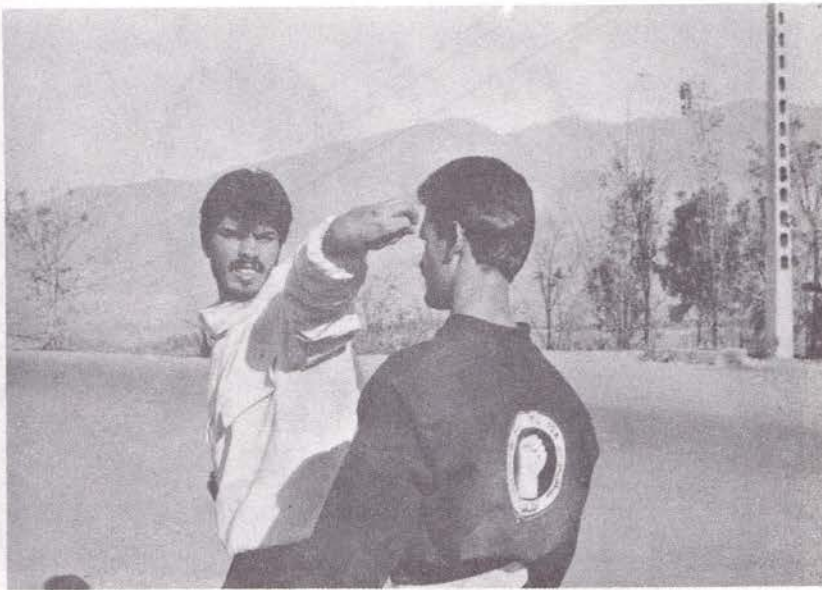
(شکل ۲۳)

ضربه از خارج بداخل - (شکل ۲۴) .



(شکل ۲۴)

ضربه از داخل بخارج - (شکل ۲۵) .



(شکل ۲۵)

Osayto

اوسای تو

ضربه یوسیله روی دست - این ضربه از پائین بیالانجام میشود (شکل ۲۶ حالت ۲۱)



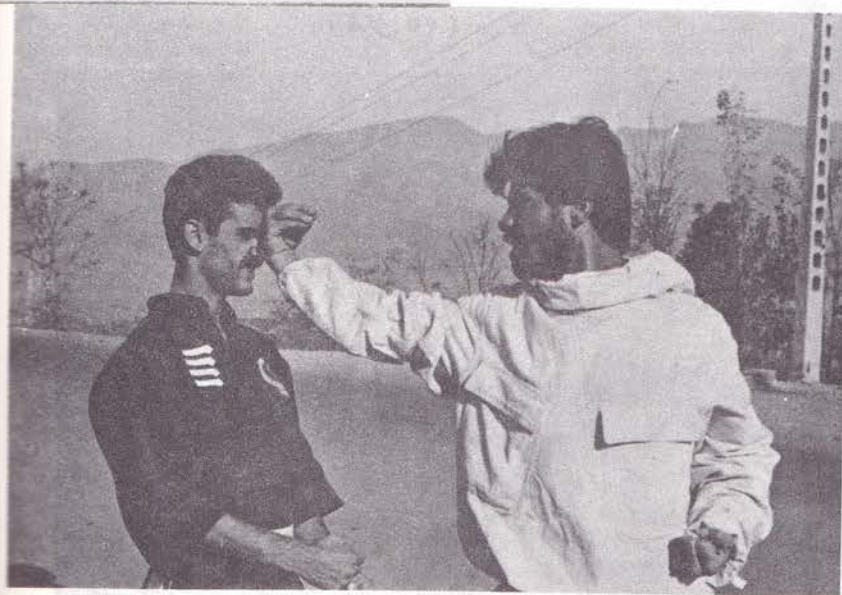
(شکل ۲۶)



Toyo Osayto

تویو اوسای تو

عکس ضربه قبل از بالا به پائین - (شکل ۲۷ حالت ۱ و ۲)



(شکل ۲۷)

Nokton-Mato

نوکتون-ماتو

ضربه با نوک انگشتان به بدن حریف فرو می‌رود سپس جمع شده مشت میشود (شکل

۲۸ حالت ۱ و ۲)



Duo Mato

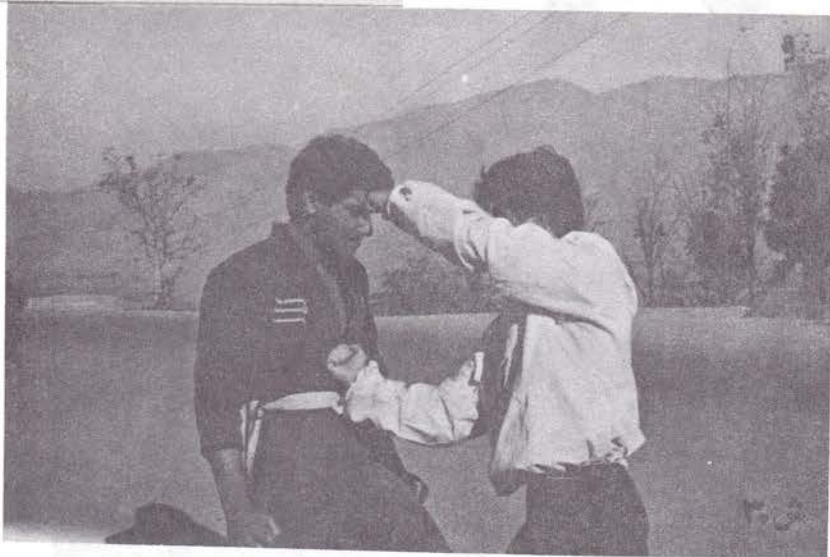
ضربات دومشتی

هر دو دست مانند مشت مستقیم از پهلو دوران گرفته از کتف قدرت گیری می کنند
 و بر سینه حریف می کوبند (شکل ۲۹ حالت ۱ و ۲) .

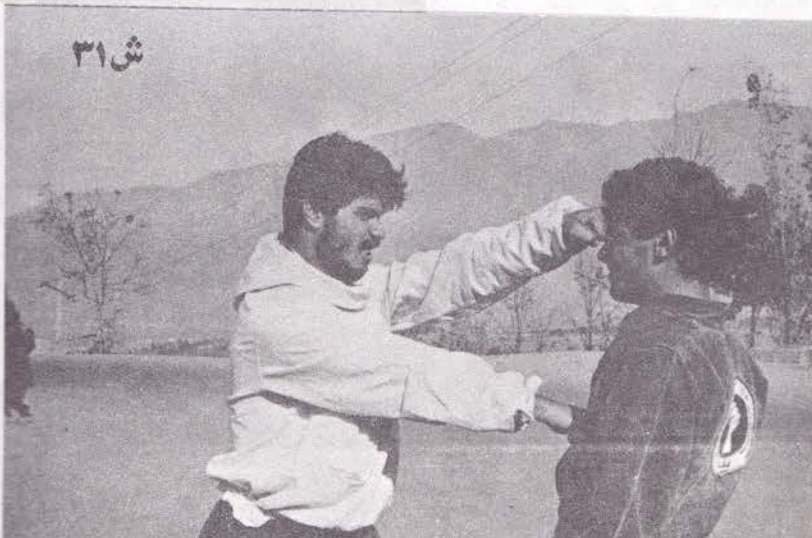


Combination of Mato & Nima Mato

برای انجام این تکنیک (شکل ۳۰ حالت ۱ و ۲) مانند قبل دستها از پهلو
 برداشته و بر صورت و شکم حریف ضربه وارد می کنند .



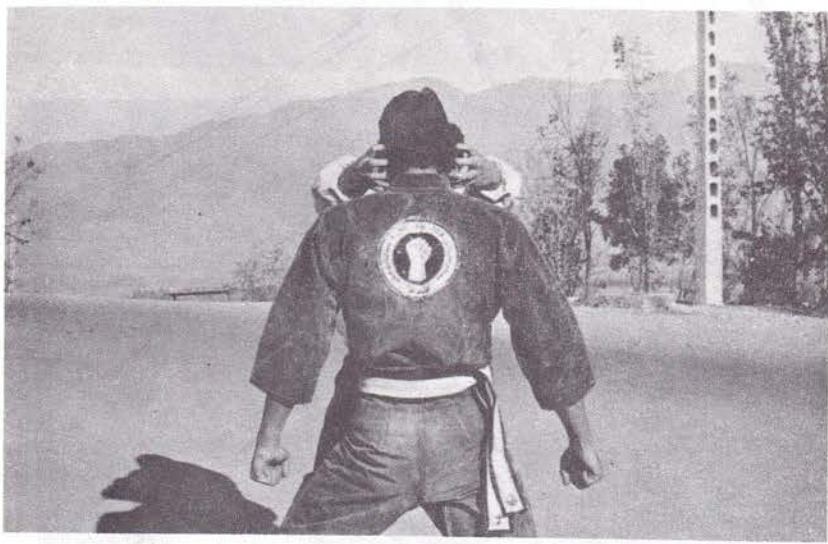
(شکل ۳۱ حالت ۱ و ۲) از سمت مخالف پای جلو قدرت گیری کرده سپس ضربه را بر صورت و سینه، حریف می کوبید (مستطور از قدرت گیری سمت مخالف پای جلو یعنی اینکه اگر موقع ضربه پای چپ جلو میباشد برای قدرت گیری از سمت راست بدن استفاده میشود .



Duo Nepton (شکل ۳۲ حالت ۲ و ۱) ضربه پوستیکه پنجه‌های دست -

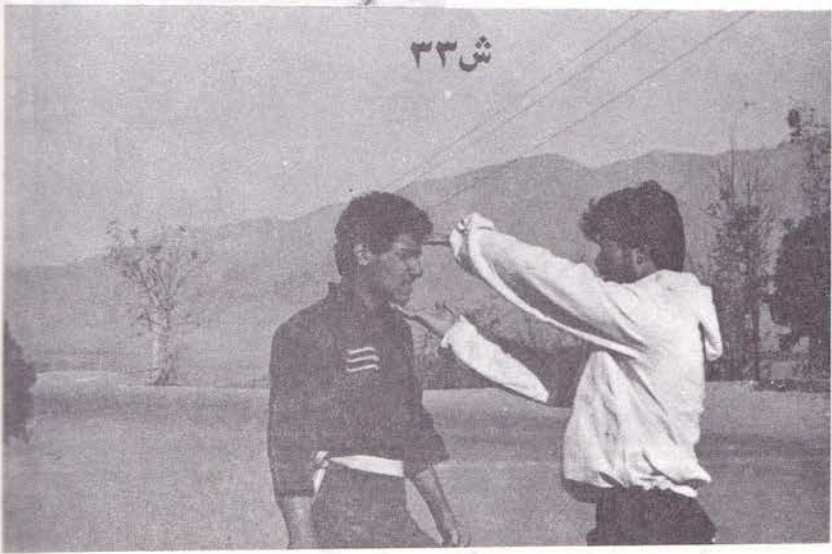


(شکل ۳۲)



Duo Nokton

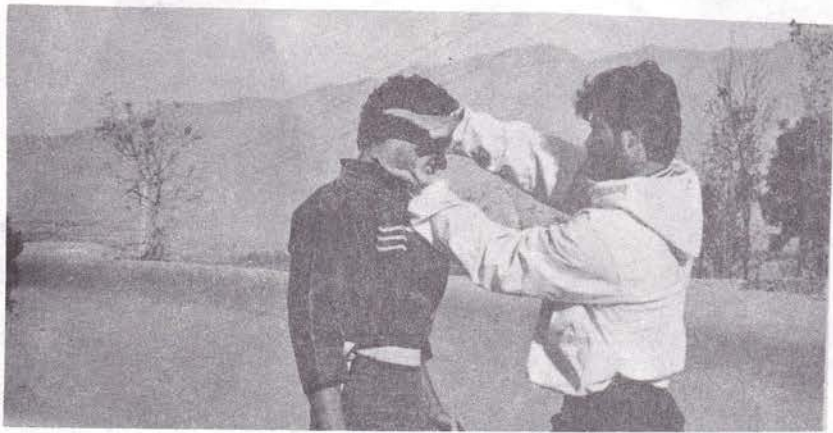
ضربه بوسیله انگشتان بر صورت و گلوی حریف - طوری که از سمت مخالف پای جلو قدرت گیری کرده سپس دو ضربه همزمان با هم بر حریف وارد می گردد (شکل ۳۳ حالت ۱ و ۲) .



دو ضربه بوسیله تیغه دست (سویتو) - نحوه انجام مانند تکنیک قبل می باشد
 (شکل ۳۴ حالت ۲ و ۱) .



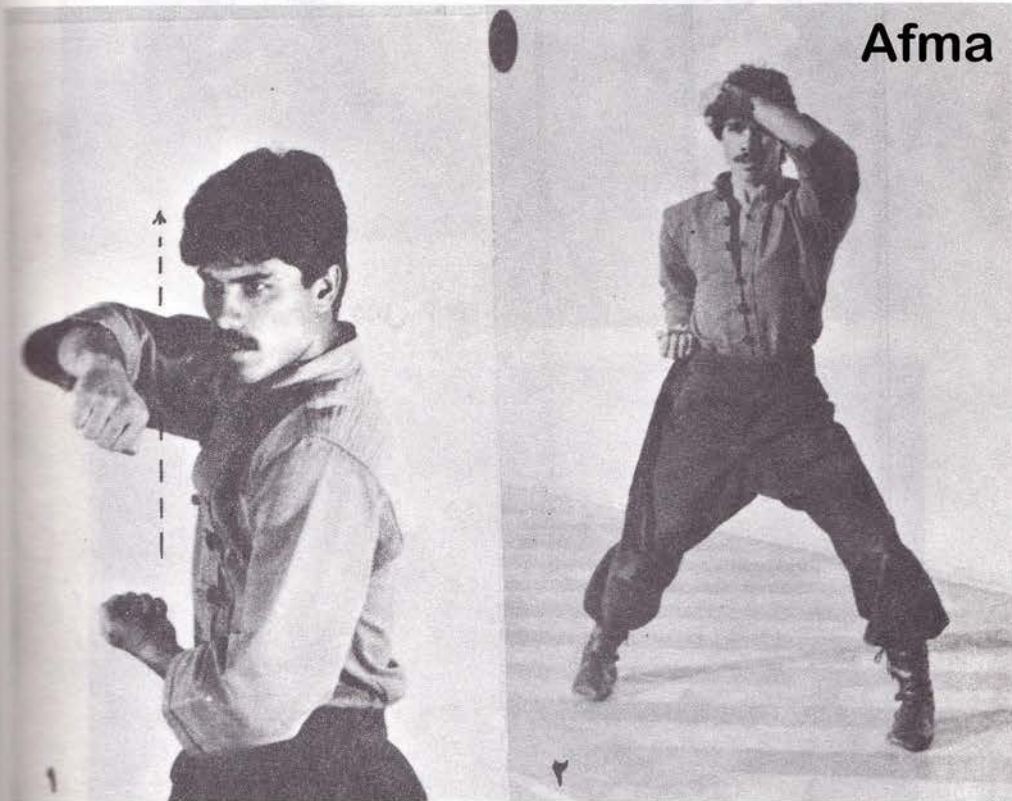
(شکل ۳۴)



قسمت دوم

تکنیکهای دفاعی دست

در زیر چند نمونه از تکنیکهای دفاعی دست را نشان داده و تشریح میکنیم .
 دفاع آفما (AFMA) (شکل ۱) - این تکنیک بمنظور پوشاندن و درو کردن
 از کمر تا بالای سر میباشد ، برای انجام این تکنیک باید فاصله دست از بدن بیشتر
 از پنج سانتیمتر نباشد و تا آنجا که میتوان آنرا از توی بدن انجام داد . دست عکس العمل
 همچنانکه (در شکل ۱) می بینید عمل میکند . برای بهتر انجام گرفتن تکنیک مچ
 دست خم میشود .



(شکل ۱)

دفاع اوران تو (Oranto) (شکل ۲ و ۳) - در این دفاع بدن باید حداقل ۴۵ درجه زاویه گیرد و ضربه حریف را از داخل بخارج دفاع میکند (شکل ۲)



(شکل ۲)



همین تکنیک را به عکس نیز میتوان انجام داد ، یعنی ضربه حریف را از خارج بداخل دفاع کرد

(شکل ۳) .



(شکل ۳)



دفاع دوما (Duma) (شکل ۴) - در این تکنیک دستها از حالت چینیو

حالت ۱ بسمت بدن جمع میشوند حالت ۲ ، همزمان پای راست هم روی پنجه ماس زمین بطرف پای چپ کشیده میشود ، حالت هر دو پا شکسته است طوریکه وزن بدن ۷۰ درصد روی پای چپ و ۳۰ درصد روی پای راست میباشد (بدن کاملا " عمود و نشسته) دستها را بطرف بالای بدن سمت راست هدایت میکنید . دست راست موازی و دست چپ عمود بر زمین پشت بهم فرار میگیرند (شکل ۴ حالت ۳) از این حالت قدرتگیری کرده دست راست کار عکس العمل سازی در بدن را انجام میدهد و دست چپ همزمان بطرف جلو با پهلوی مشت (یعنی دوامنتو) ضربه حریف را دفاع میکند (حالت ۴) این تکنیک نباید هیچ مکثی داشته باشد .



(شکل ۴)



دفاع وایمادوما (Weiyima Duma) (شکل ۵) نحوه انجام این تکنیک
 به اینصورت است که دستها از حالت چینو روبروی بدن جمع شده (حالت ۱ و ۲)
 وبعد دست راست از روی دست چپ حرکت کرده با پهلوی شست و ساعد ضربهء حریف
 را دفاع می کند (حالت ۳) .



(شکل ۵)





اوراتو **Orato** (شکل ۶ حالت ۱ و ۲ و ۳) در این حالت دست
 دفاع کننده با عکس العمل دست دیگر از روبروی صورت تا شکم را دفاع میکند . البته
 قصد دفاع بیشتر روی پهلو است ، بدن ۹۰ درجه زاویه گرفته در مسیر ضربه قرار میگیرد .



ش ۶



قسمت سوم

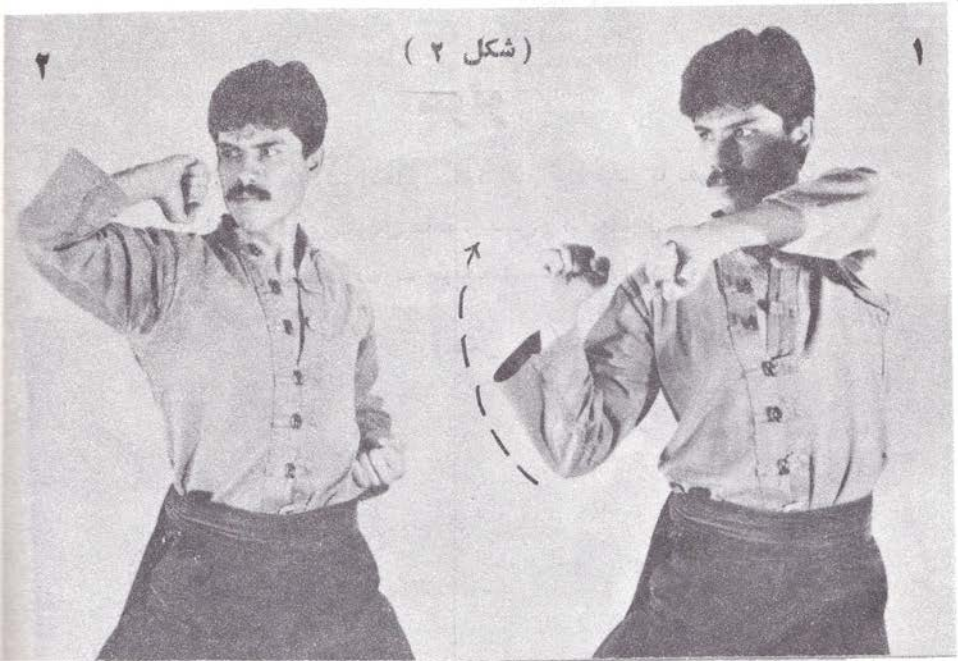
Huto

هوتو

- کلیه ضرباتی که با آرنج انجام میشود اعم از دفاعی یا نفوذی هوتو نامند . در زیر چند نمونه از تکنیکهای نفوذی هوتو را تشریح می نمایم .
 ضربه با نوک آرنج از پهلو به صورت حریف (شکل ۱ حالت ۱ و ۲) .



ضربه با انتهای ساعد (نزدیک آرنج) از پائین بیالا (شکل ۲ حالت ۱ و ۲) .

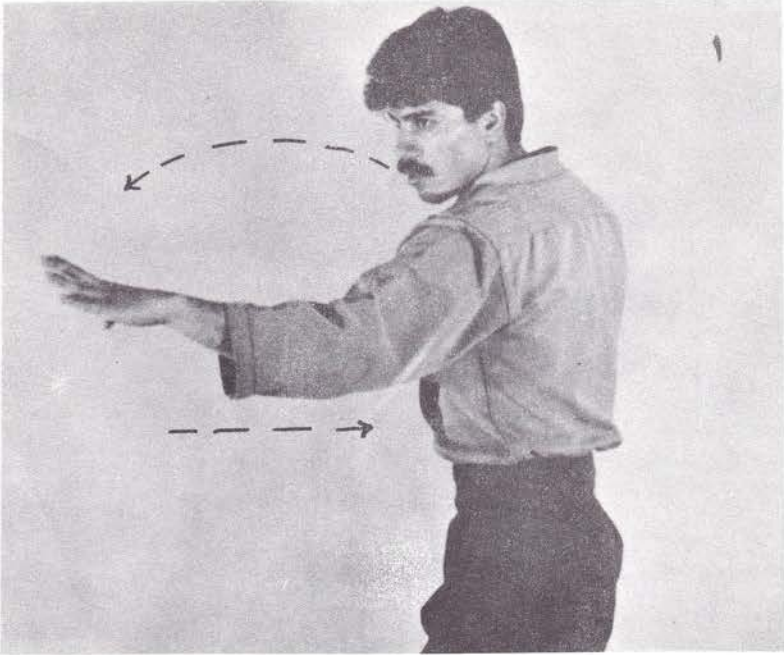


Round Huto

هوتو از خارج



ضربه با انتهای ساعد از خارج بداخل به صورت حریف (شکل ۳ حالت ۱ و ۲) .



(شکل ۳)

Toyo Huto

تویو هوتو

ضربه با آرنج از بالا به پائین (شکل ۴ حالت ۱ و ۲)

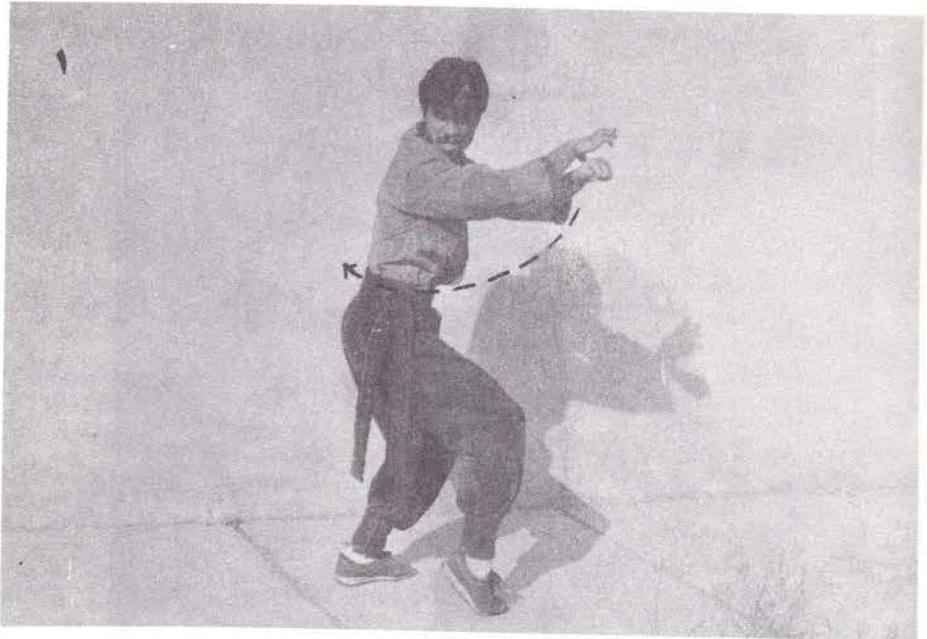


(شکل ۴)

Osay Huto

اوسای هوتو

- ضرب با ارنج به حریفی که از پشت قصد حمله دارد (شکل ۵ حالت ۱ و ۲)
- مهم اینکه دست عکس العمل در مسیر مخالف دست راست حرکت کرده به سمت بالامی رود .



(شکل ۵)

Duo Huto

دو ضربه هوتو همزمان به طرفین (شکل ۶ حالت ۱ و ۲)



(شکل ۶)

(شکل ۶)

بخش چهارم

تکنیکهای پا (قسمت اول)

تشریح ضربات پا بصورت منفرد :

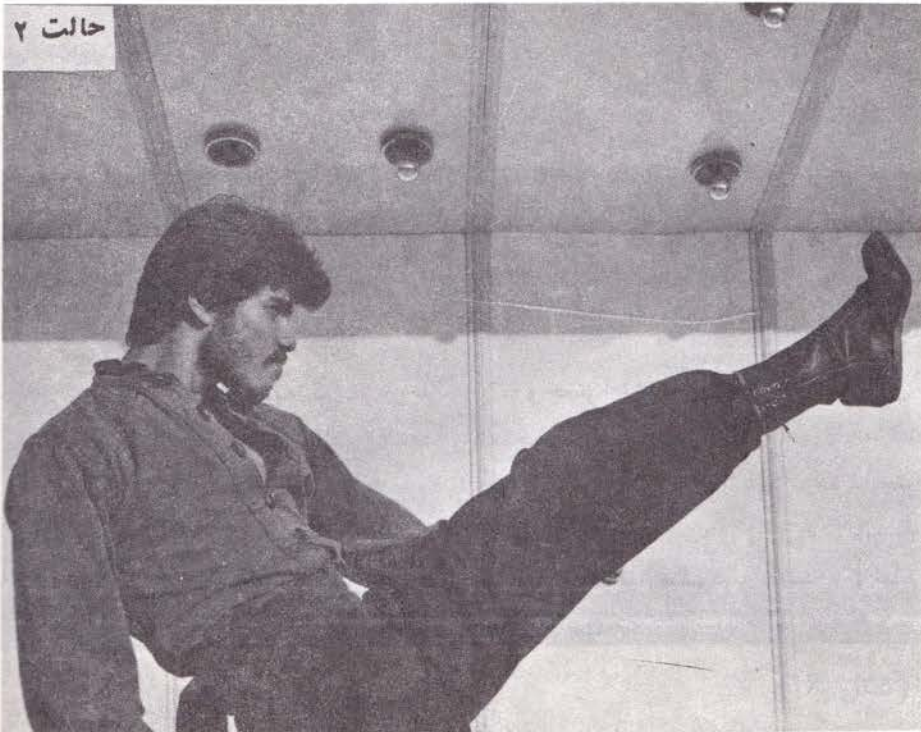
کی یتو : Keyeto

برای انجام ضربه کی یتو از حالت راتو و جینو ابتدا پای عقب در جلوی بدن جمع شده (شکل ۱) (حالت ۱) بعد از ماهیچه‌های کیل ، ران و پشت ساق پا قدرت گرفته کاملاً "کشیده و با سینه کف پا ضربه را قفل میکنید (حالت ۲) باید توجه داشت که برای حفاظت و آسیب ندیدن پنجه‌ها آنها بالا باشند . بعد از ضربه دوباره پا جمع شده (حالت ۳) در جای قبلی خود با دفاع جینو قرار میگیرد (حالت ۴) تمام این حرکات بدون مکث و در یک لحظه باید انجام شود .



حالت ۱

(شکل ۱)



حالت ۲

حالت ۳



حالت ۴

Yeteh Keyeto:

بته کی یتو:

از حالت بته راتو قبل از هر چیز سر بسمت ضربه برگشته مسیر ضربه مشخص میشود (شکل ۲ حالت ۱) بعد پا بطرف بالا جمع شده بطوریکه زانو بسمت حریف یا مسیر ضربه باشد (حالت ۲) قابل توجه اینکه اگر زانو بطرف حریف باشد دفاع ضربه برای حریف مشکل میشود بعد از اینکه زانو کاملاً " بالا آمد ضربه بته کی یتو با لبه خارجی پاشنه انجام میشود . (حالت ۳)

بمنظور اینکه بدن کاملاً " در یک خط و صحیح قرار گیرد دست موافق پا پشت آن و دست دیگری روبروی بدن در مقابل ضربه احتمالی حریف قرار میگیرد بعد از ضربه دوباره پا جمع شده بصورت حالت ۲ شکل ۱۳ و بعد از آن به بته راتو می نشیند و دستها بمنظور قدرت گیری عمل چینو را انجام میدهند . (حالت ۴)

(شکل ۲)

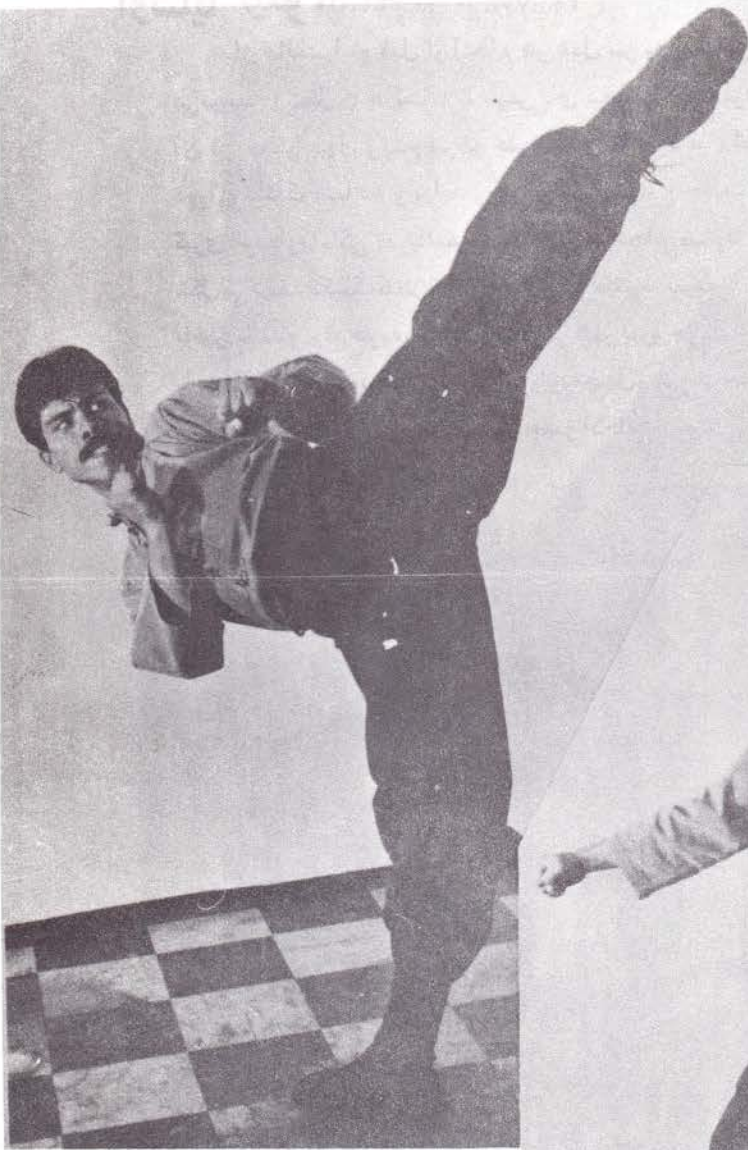


حالت ۱

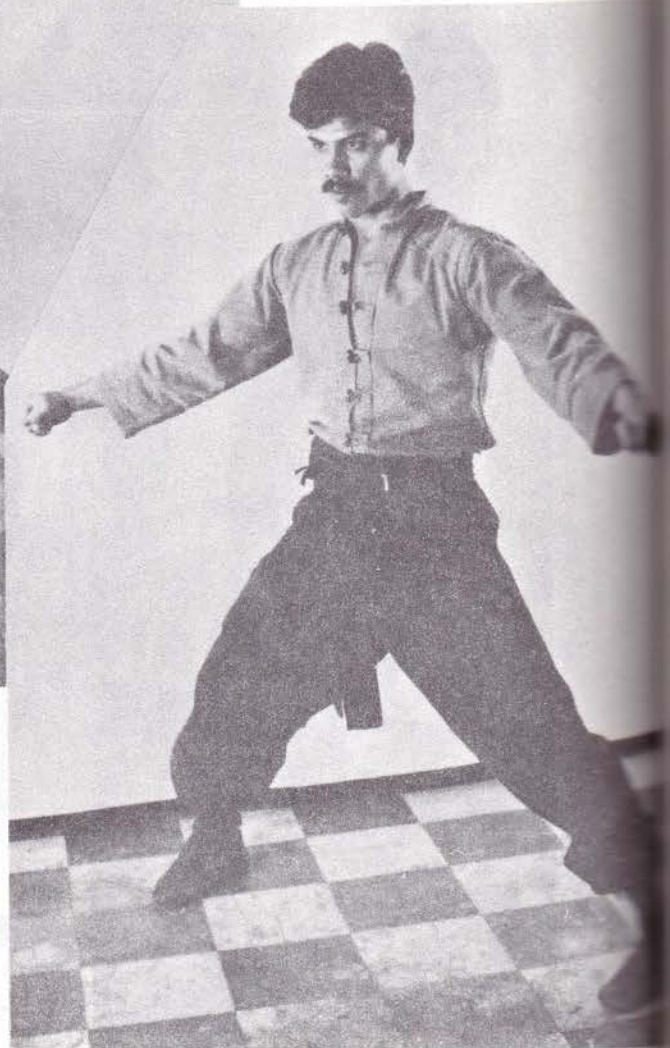


حالت ۲

حالت ۴



حالت ۴



Osaya Keyeto:

اوسایا کیتو :

از حالت را تو قبل از انجام هر عمل سر به پشت برگشته مسیر ضربه یا حریف را می بینید (شکل ۳ حالت ۱) سپس پای عقب را جمع کرده به جلو طوری که زانوی آن در مسیر چهل و پنج درجه جلوی بدن قرار گیرد . این عمل بخاطر قدرت گیری و دوران تکنیک میباشد و نباید روی آن مکث شود (حالت ۲) بلافاصله بعد از قدرت گیری ضربه اوسایاکی بیتوبالبه خارجی پاشنه انجام میشود (حالت ۳) همانطور که در شکل می بینید تکنیک کاملاً " از پشت انجام میشود پنجه پا نیز باید سعی شود که بطرف پائین باشد و موقع ضربه سر بالا رفته و از کنار ابرو حریف را نگاه میکنید . بعد از ضربه پا دوباره جمع میشود طوری که زانو در زاویه چهل و پنج درجه پشت قرار گیرد (حالت ۴) و بعد از آن پایه را تو رفته و عمل چینو انجام میشود (حالت ۵)



حالت ۱

(شکل ۳)

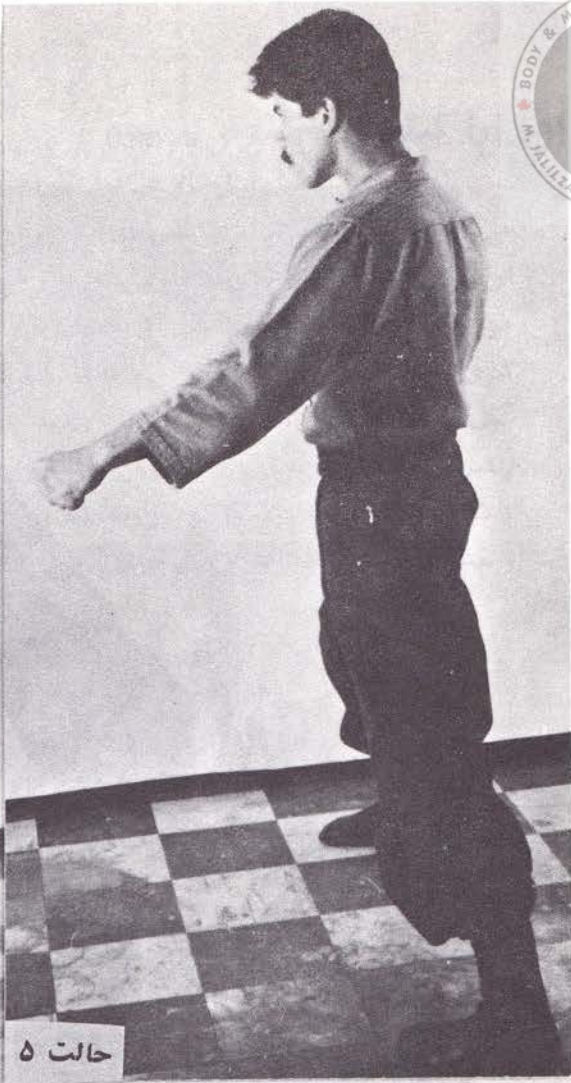


حالت ۲



حالت ۳

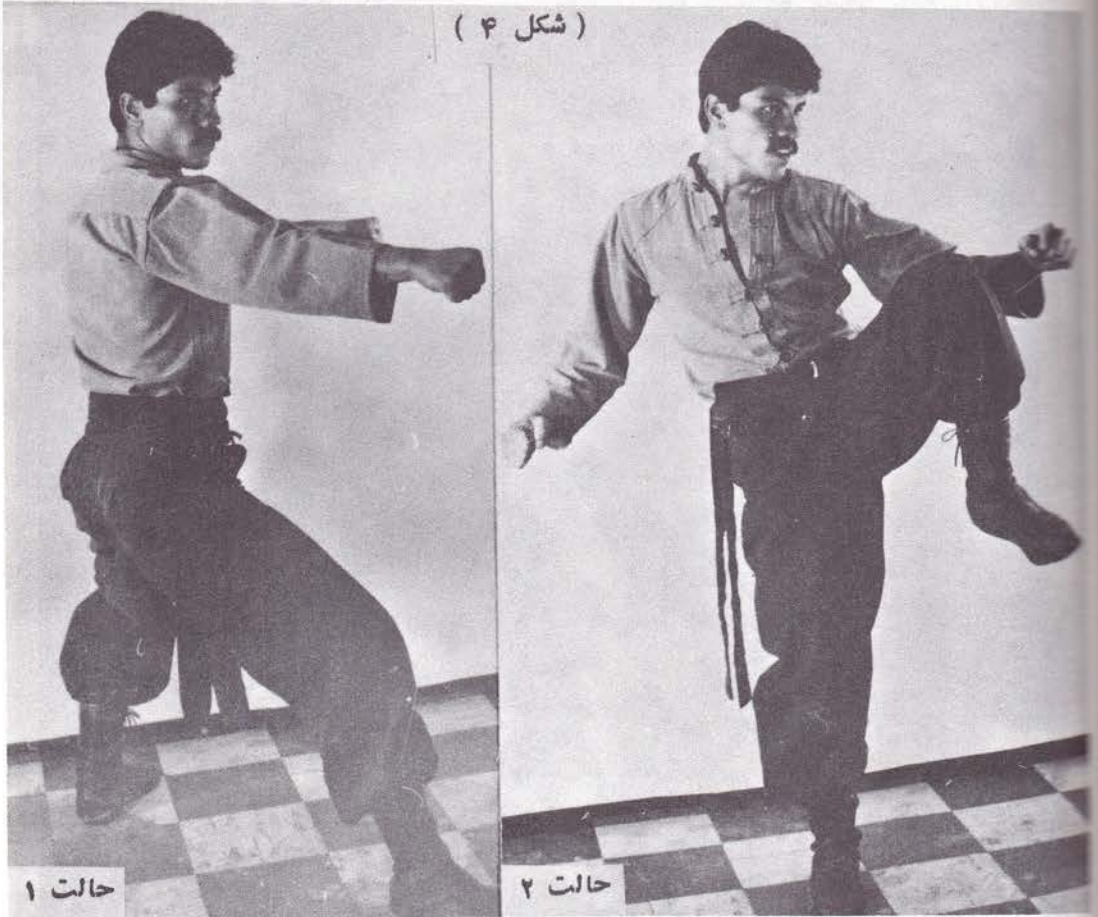
۱۱۳



Yad Keyeto:

یاد کیتو:

از حالت هورایماریاتو شکل (۴ حالت ۱) پای عقب طوری جمع میشود که زانوی آن در مسیر ضربه پای حریف قرار گیرد (حالت ۲) سپس باز برگشتن بدن به پهلو و خارج شدن ساق پا از مسیر ضربه (حالت ۳) با سینه پا (بول پا) ضربه یا دکی یتو انجام میشود (حالت ۴) همانطور که در شکل میبینید موقع ختم تکنیک بدن کاملاً در یک خط قرار میگیرد (مانند ضربه یته کی یتو) اما فرق این دو ضربه در این است که یاد کی یتو از پهلو انجام میشود و باید ضربه با سینه پا اصابت کند . بعد از ضربه دوباره پا جمع شده مانند حالت ۲ و بعد دوباره به هورایماریاتو و چینو می نشیند (باید توجه کرد که در هورایماریاتو وقتی عمل چینو انجام میگیرد دستها با هم یک زاویه ۹۰ درجه درست کنند (یعنی دست راست در مسیر پای راست قرار گیرد و دست چپ در مسیر پای چپ)





Horeima Keyeto

هورایما کیتو

ضربه هورایماکی یتو یک ضربه دفاعی میباشد . ولیکن بعنوان ضربه نیز میتوان استفاده کرد این ضربه را میتوان از حالت راتو و همینطور از حالت هورایماراتو براحتی انجام داد . در اینجا از حالت راتو پای عقب طوری جمع میشود که زانوی آن در جلوی بدن جمع شود (شکل ۵ حالت ۱)

طرز انجام این تکنیک درست مثل ضربه کی یتو میباشد طوری که بعد از جمع شدن پا کاملا " بجلو رفته و در لحظه آخر از مچ شکسته با کف پا ضربه حریف را دفاع میکند لازم به یادآوری است که برای درست برگشتن کف پا ، پاشنه را باید کاملا " بجلو فشار

داد (حالت ۲)

(شکل ۵)



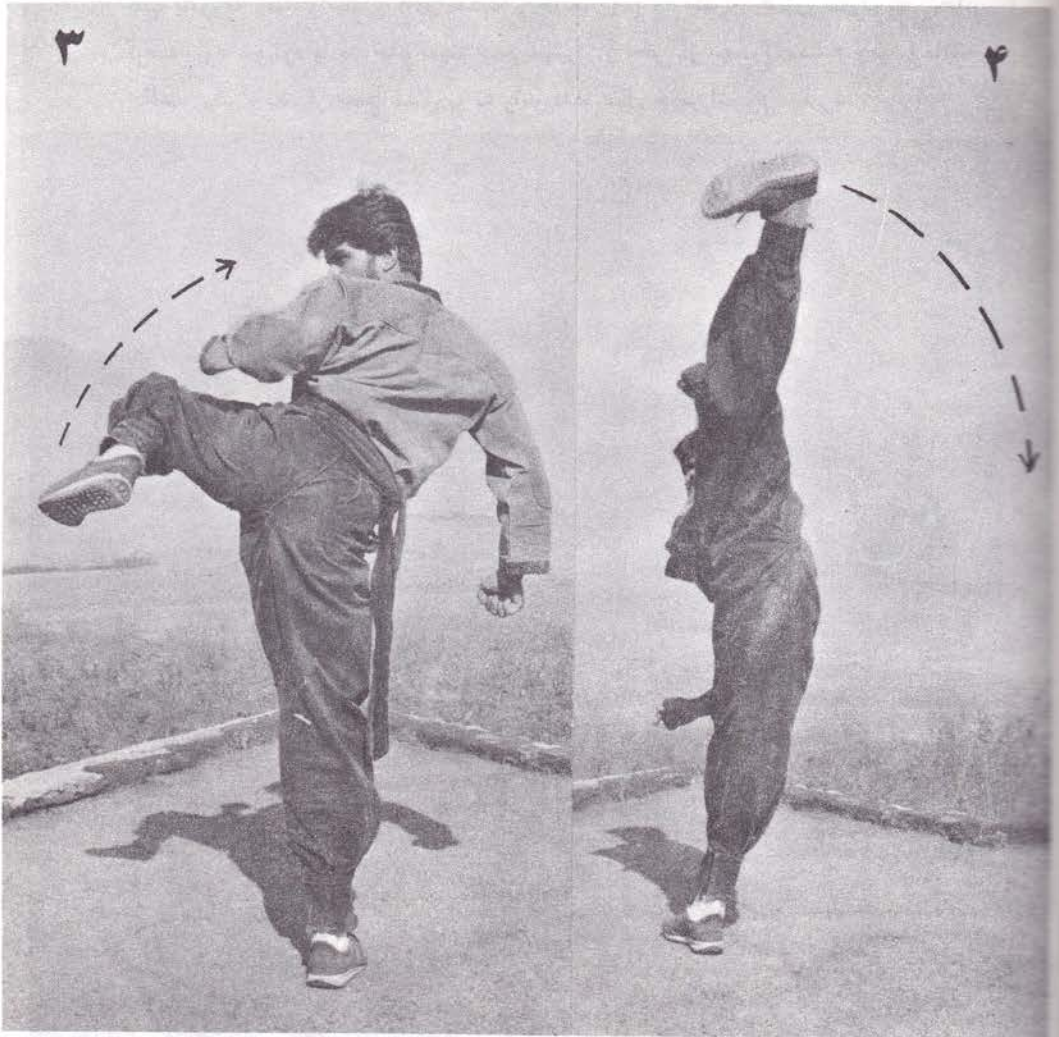
Osaya Yad Keyeto:

اوسایا یاد کیتو :

این ضربه بعلت داشتن دوران و چرخش کامل یکی از زیباترین تکنیکها میباشد و همینطور با برخورداری از قدرت زیاد بعنوان یکی از کاری‌ترین تکنیکهای مبارزهای بکار میرود برای انجام دادن این تکنیک حالت ساده آن باینصورت است که از هورایما راتوی کوچک (شکل ۶ حالت ۱) راتوی کوچک باین منظور است که اگر بهر اندازه راتو بزرگتر باشد سرعت تکنیک کمتر میشود پس تامیتوان حالت راتو را باید کوچک گرفت قبل از هر چیز پاشنه پای جلو که وزن کمتری را متحمل است بسمت مسیر ضربه بر می‌گردد (حالت ۲) سپس با چرخش بدن ضربه پا نیز باید انجام شود . البته وقتیکه بدن شروع به چرخیدن میکند پای عقب از جای خود بلند شده جمع میشود و تا زاویه ۴۵ درجه بالا میرود . (حالت ۳) از این زاویه پا شروع به باز شدن میکند و در زاویه صفر کاملاً " باز شده ضربه با اصطلاح قفل میشود . یعنی کاملاً " پا و بدن باید در یک خط قرار گیرند (حالت ۴) قابل توجه اینکه ضربه پا پشت پاشنه باید به هدف اصابت کند .



چون بدن در حال چرخش است امکان نگاه داشتن ضربه و یا مکث کردن آن بهیچ عنوان نمیباشد پس بلافاصله بعد از اینکه ضربه قفل شد پا دوباره جمع شده و در زاویه ۴۵ درجه مسیر خود کاملاً باید مانند حالت سوم گردد (حالت ۵) و بعد از این حالت پا بجای خود رفته و به راتو نشست میکند که در موقع ختم تکنیک بدن کاملاً یک چرخش ۳۶۰ درجه را انجام داده است .



Sima Keyeto

سیما کیتو

ضربه سیماکی یتورا میتوان بعنوان یک تکنیک دفاعی و همینطور بعنوان یک تکنیک نفوذی بکار برد یعنی بوسیله آن میتوان هم ضربه زد و هم ضربه حریف را دفاع کرد .

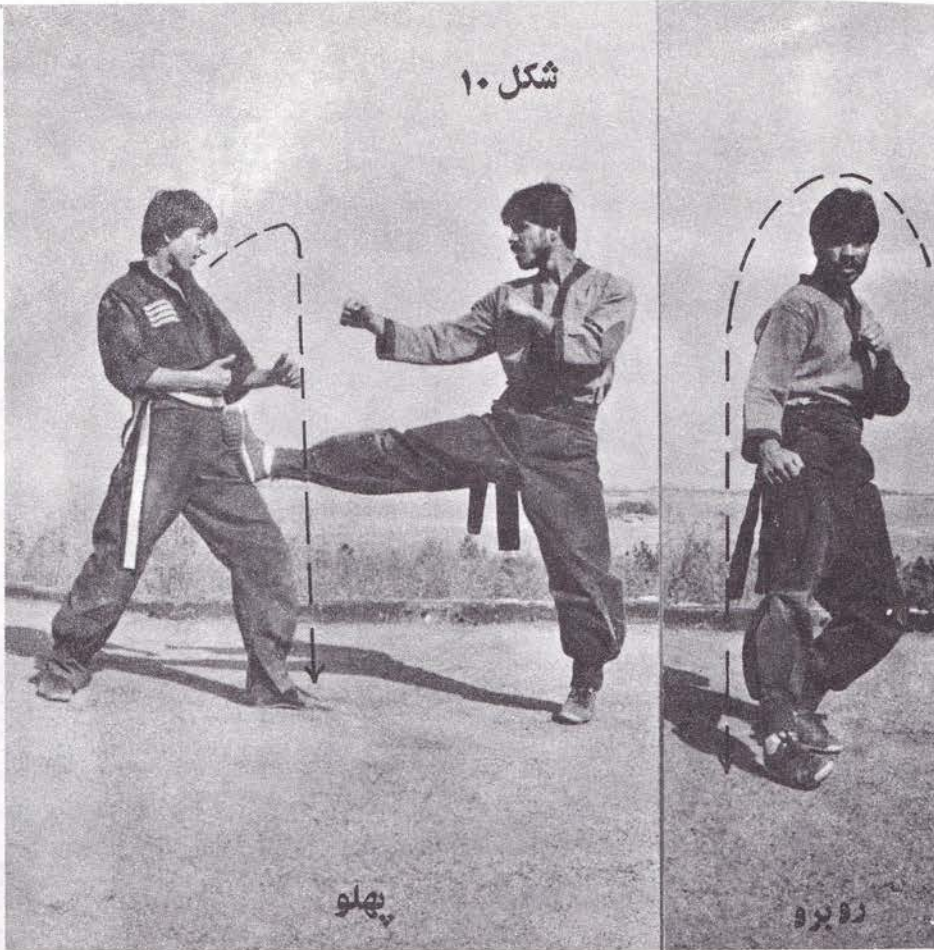
طرز انجام تکنیک باین صورت است که از حالت راتوپای عقب در جلوی بدن جمع شده . (شکل ۲ حالت ۱) و بعد بوسیله گنج پاشنه (زیر قوزک پا) از سمت چپ بدن تا سمت راست را درو میکند (حالت ۲) و بعکس از همان صورت که انجام گرفته بود دوباره پا در جلو سینه جمع میشود (یعنی از سمت راست به چپ) مانند حالت یک ، بعد از جمع شدن پا به راتورفتهو عمل چینیو انجام میگردد .



Toyo Sima Keyeto

تویو سیما کیتو

وباز میتوان این ضربه را بعد از قفل شدن از بالا به پائین بر روی بدن حریف کشید
 که نتواند بلافاصله بعد از حمله ضد حمله انجام دهد . قابل توجه اینکه پایه هیچ
 عنوان جمع نمی شود (شکل ۱۰ از روبرو و پهلو)



Hora Yad Keyeto

هورا یاد کیتو

این ضربه نیز مانند یادکی یتو باید با سینه پا انجام گیرد طوری که از حالت راتو پای عقب مانند حالت اول ضربه کی یتو به جلوی بدن جمع شده و بعد ساق پا از مسیر بدن خارج میشود (شکل ۱۱ حالت ۱) و از همان مسیر ضربه با سینه پا طوری انجام میگیرد که کاملاً "از مچ شکسته باشد و همینطور بدن عمود بودن خود را روی یک پا حفظ کند (حالت ۲) بعد از ضربه دوباره پا جمع شده و بعد به راتو می نشیند .



تخته کیتوبرشی Cutting Yeteh Keyeto

این ضربه از حالت هورا ایما را توپای عقب جلوی بدن جمع شده (شکل ۱۲ حالت ۱) و با لبه و پشت پاشنه ضربه را از سمت راست حریف تا سمت چپ کاملاً درو میکند (حالت ۲) بعد از ضربه در همان مسیر پا جمع شده طوری که زانو در داخل بدن باقی بماند (حالت ۳) و بعد از جمع شدن دوباره پا جای قبلی خود قرار میگیرد .



Toyo Yad Keyeto

یاد کیتو برشی

طرز انجام این تکنیک مانند ضربه یاد کی یتو می باشد (شکل ۱۳ حالت ۱) اما بعد از اینکه ضربه قفل شد دیگر پا جمع نشده بلکه مانند (حالت ۲) بدون اینکه از مفصل جمع شود مستقیم بسمت پائین نفوذ میکند تا اینکه پا به سطح زمین برسد (حالت ۳) بعد از مسیر مخالف که تکنیک شروع شده بود به هورا یماراتو می رود (حالت ۴) یعنی بدن باید ۳۶۰ درجه چرخش کامل نماید و در خاتمه عمل چینو را انجام دهد .



شکل ۱۳





Osaya Sima Keyeto

اوسایا سیمما کیئتو

این ضربه نیز مانند ضربه قبل یک ضربه چرخشی میباشد که باید بدن موقع انجام آن ۳۶۰ درجه بدور خود بچرخد (البته موقع تمرین منفرد)
 طرز انجام آن از هورایماراتوی کوچک (شکل ۱۴ حالت ۱) باین صورت است که پاشنه پای جلودر مسیر ضربه کاملاً برکشته (حالت ۲) سپس با چرخیدن بدن پای عقب نیز جمع شده تا زاویه ۴۵ درجه بالا می آید (حالت ۳) بعد از این حالت پا شروع به باز شدن میکند که در زاویه صفر کاملاً باز شده و تکنیک قفل میشود (حالت ۴) ضربه با قسمت خارجی پاشنه یعنی زیر قوزک پا به هدف اصابت میکند .
 بعد از ضربه پا در زاویه ۴۵ درجه مقابل جمع شده (حالت ۵) و بعد دوباره به حالت هورایماراتو می نشیند .





www.kungfutoa.ca

Haney Keyeto

هنی کیتو

این تکنیک معمولاً "زمانی بکار می‌رود که حریف روی زمین افتاده باشد و یا اینکه هدف ضربه روی ران پا، زانو و یا ساق پا باشد. طرز عمل منفرد آن باین صورت است که از حالت یتھراتو (شکل ۱۵ حالت ۱) یکی از پاها بالا آمده جمع میشود (حالت ۲) باید توجه داشته باشید بهر اندازه که زانو بالاتر جمع شود قدرت ضربه بیشتر خواهد بود (

بعد از اینکه پا کاملاً جمع شد با لبه خارجی پاشنه ضربه را باید روی هدف فرود آورد طوری که موقع قفل تکنیک، پا و بدن کاملاً در یک خط باشند (حالت ۳) بعد دوباره پا جمع شده مانند حالت ۲ و به یتھراتو می‌رود.





همین تکنیک را میتوان بدون اینکه به بدن زاویه داد عمل کرد . برای مثال اولین هنی کیتو در خط سه (سوتو) همانطور که در شکل ملاحظه میفرمائید پا بعد از جمع شدن در جلوی بدن مستقیم روی هدف پائین آمده طوری که فقط از انتهای ران پیچ خورده باشد یعنی که به هیچ عنوان گردش نمی کند و نشست روی پای مخالف بمراتب از دیگر تکنیک های مشابه بیشتر است .



تعریف هیما

کلیه تکنیکهایی که به وسیله دست و پا از پائین به بالا کشیده و انجام شود آنرا باصطلاح کونگ فو هیما گویند مانند (هیما کیتو باروی پا)

Heyma Keyeto

هیما کیتو

این تکنیک برای برهم زدن تعادل حریف بکار میرود و طرز انجام آن باین صورت است که پای عقب در حالت هورایماریاتواز زانوجمع شده (شکل ۱۶ حالت ۱) و با روی پایک زاویه ۹۰ درجه جلوی بدن را درو میکند یعنی از زاویه ۴۵ درجه سمت راست مسیر ضربه تا زاویه ۴۵ درجه سمت چپ و در نقطه وسط این دوزاویه ، پا باید کاملاً " باز شده باشد (حالت ۲) با توجه باینکه بعد از جمع شدن ، پا در زاویه ۴۵ درجه شروع به باز شدن میکند در زاویه صفر قفل میشود و در زاویه ۴۵ درجه دوم دوباره جمع میشود (حالت ۳) و به جای قلبی خود برمیگردد .





در شکل : با انجام تکنیک هیما حریف تعادل خود را از دست می دهد

Osay Heyma Keyeto هیما کیتو از پشت

این تکنیک مانند ضربه قبلی میباشد ولیکن با پشت پا انجام میگردد یعنی از حالت هورایماتوپا جمع شده (حالت ۱) با پشت پاشنه از زاویه ۴۵ درجه سمت چپ (شکل ۱۲ حالت ۱) شروع ببازشدن میکند و همزمان با قفل تکنیک در زاویه صفر (حالت ۲) جلوی بدن را درو میکند و بعد در زاویه ۴۵ درجه سمت راست پا دوباره جمع شده (حالت ۳) و سپس به هورایماتو می نشیند .



هیماکیتو از جلو Toyo Heyma Keyeto

قبل از هر چیز باید توجه داشت که این تکنیک با گودی داخل کف پا عمل میشود

(شکل) برای انجام آن از هورایماریاتو پای عقب کاملاً جمع شده (شکل ۱۸ حالت ۱)

و در زاویه ۴۵ درجه از بالا به پائین فرود میآید (حالت ۲) همانطور که در شکل

ملاحظه میکنید زاویه بدن عکس مسیر ضربه میباشد .

برای ساده تر انجام دادن تکنیک اگر دستها در مسیر مخالف ضربه حرکت نمایند

نتیجه بهتر خواهد بود .

بعد از ضربه دوباره پا جمع شده و در جای قبلی خود قرار میگیرد .



گودی پا



Nima Keyeto

نیماکی یتو

این ضربه صرفاً " برای ضربه زدن به زیر شکم حریف بکار میرود ، طوری که ابتدا پا مانند دیگر ضربات جلوی بدن جمع شده (شکل ۱۹ حالت ۱) و بعد از پائین به بالا باز میشود (حالت ۲) ضربه کاملاً " از میان دو پای حریف عبور کرده و با قسمت روی پا مثل حالت سوم شکل بر حریف انجام میشود (حالت ۳) ولیکن برگشت یا جمع شدن پا عکس دیگر ضربات از پائین به بالا انجام میشود . به این منظور که فشار ضربه بیشتر وارد گردد (حالت ۴)

(اگر حریف مجهز به کاپ یا محافظ بیضه نیز باشد با درست انجام دادن تکنیک

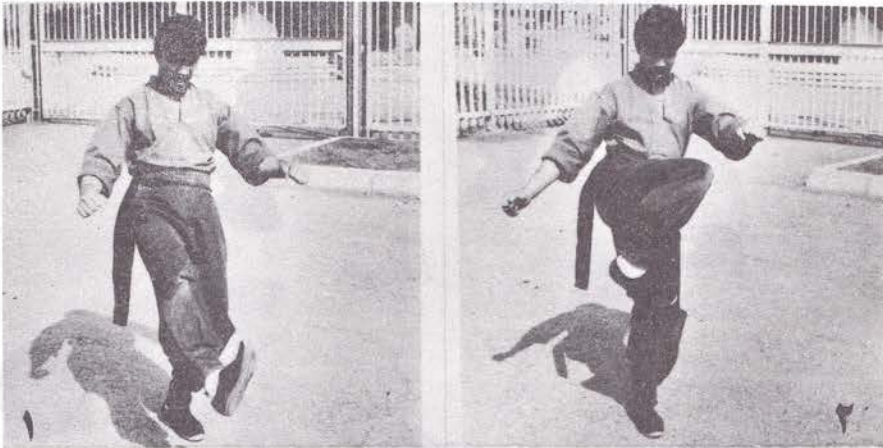
ضربه نتیجه خواهد داد .





ضربه با پاشنه از بالا به پائین **Toyo Haney Keyeto**

برای ضربه زدن به حریفی که بخاک افتاده و همینطور برای جلوگیری از ضربه احتمالی حریف این تکنیک را میتوان بکار برد طرز انجام آن به این صورت است که ابتدا پای خود را مقابل بدن بالا آورده جمع می‌کنیم . این عمل برای دفاع و پوشاندن جلوی بدن میباشد و همینطور این عمل برای قدرت‌گیری و دوران تکنیک نیز استفاده میشود (شکل ۲۰ حالت ۱) سپس ضربه را بالبهء خارجی پاشنه از بالا به پایین فرود می‌آوریم (حالت ۲) طوری که پا کاملا " کشیده و پنجه آن بالا باشد .



Ground Heyma Keyeto



در آخرین قسمت تکنیکهای منفرد پا دو تکنیک دیگر آموزش داده میشود که برای انجام آنها بایستی خود را بزمین بیاندازیم که در اصطلاح کونگفوات گویند .

افت اول - برای انجام این تکنیک از حالت هورایماراتو (شکل ۲۱ حالت ۱) با مشاهده حرکت حریف برای ضربه زدن خود را زیر پای او بر زمین می اندازیم با توجه اینکه ضربه حریف آغاز شده و باید مواظب بود که زانوها به زمین اصابت نکنند و حتما " روی ران و کپل بر زمین بیافتیم (حالت ۲) سپس با کشیدن ضربه به پشت پای دیگر حریف تعادل او را بر هم می زنیم (حالت ۳)

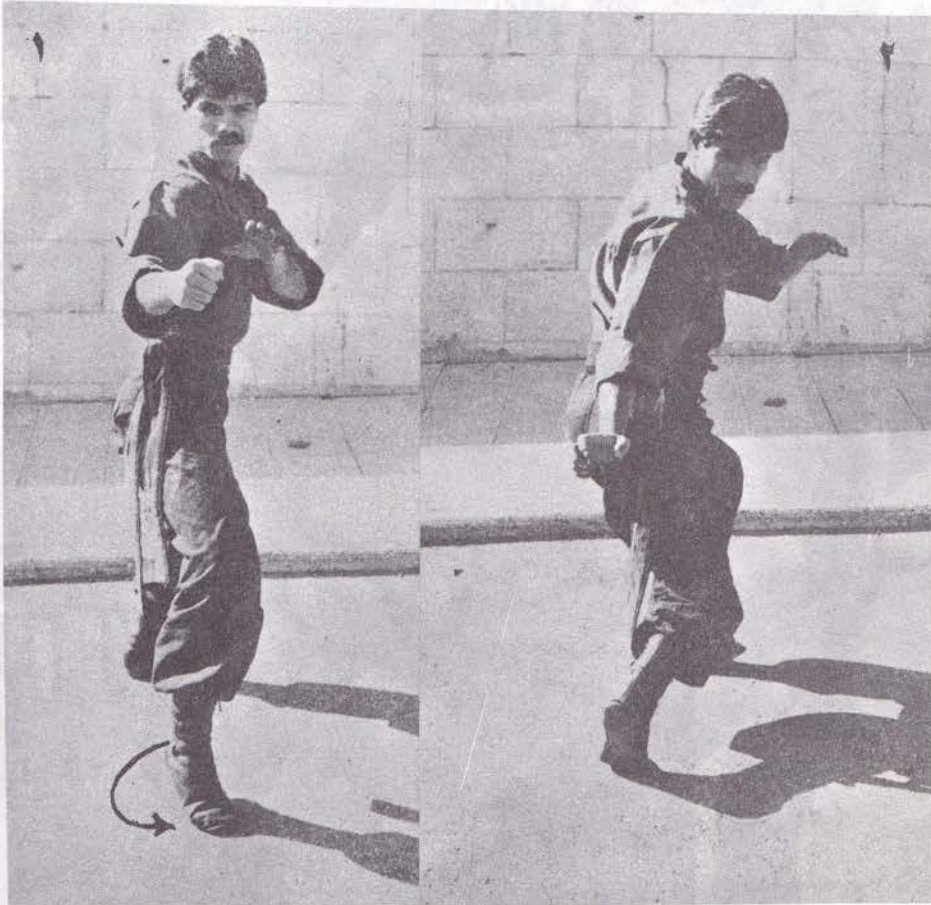


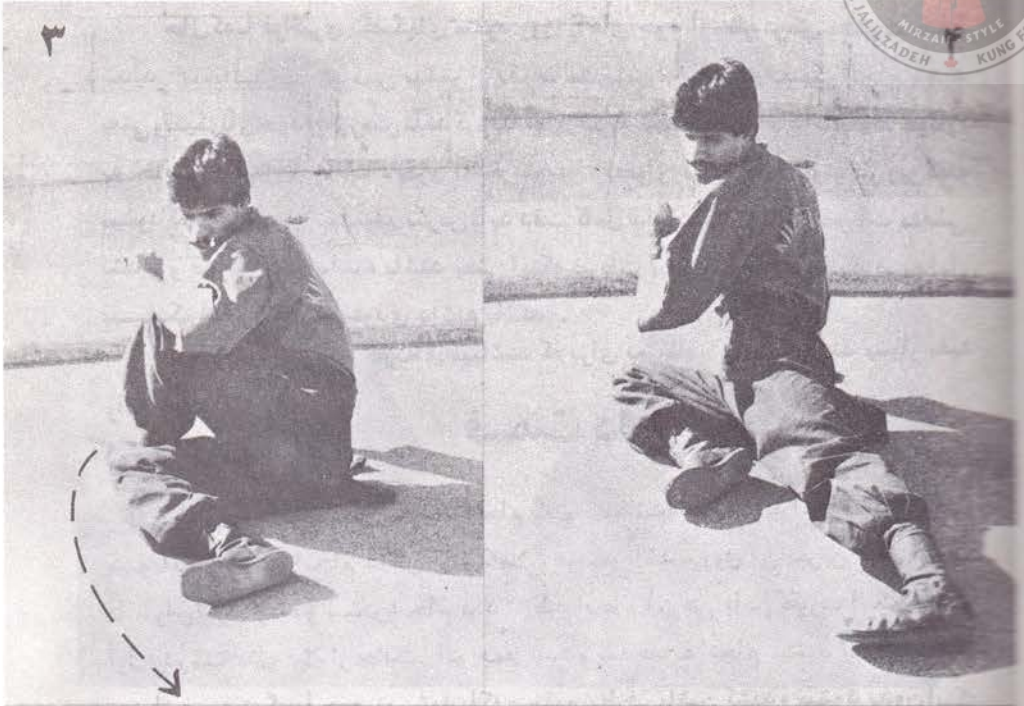
(شکل ۲۱)



Ground Osaya Heyma Keyeto

اقتدوم - این تکنیک نیز مانند قبل برای برهم زدن تعادل حریف عمل میشود .
 و برای انجام آن همانطور که قبلا " گفته شد به محض حمله حریف خود را بزمین
 انداخته زیر پای دیگر او را خالی می‌کنیم . با توجه باینکه تکنیک قبل را از جلوی بدن
 انجام دادیم ولی اینبار تکنیک را بعکس از پشت انجام میدهیم . یعنی اینکه از حالت
 هورایماراتو (شکل ۲۲ حالت ۱) پای جلوروی پنجه بردن ته زانو را بداخل برمی‌گردانیم
 (حالت ۲) سپس با افتادن بر زمین ، روی ران و کبل (حالت ۳) با پشت پاشنه
 پا به پشت پای حریف می‌کوبیم . (حالت ۴) تذکر! که بایستی تکنیک کاملا " مماس
 سطح زمین انجام گیرد و این نیز به خاطر این میباشد که بهر اندازه از پائین پای حریف
 کوبیده شود نتیجه بهتر خواهد بود .
 (شکل ۲۲)





حال که با فراگیری تکنیکهای منفرد روی پاهای خود از نظر نرمش و قدرت مسلط شدید میتوانید با تمرین بیشتر از یک حالت بیش از یک نوع تکنیک انجام دهید یعنی وقتی که پای خود را از زمین بلند کردید چند ضربه مختلف انجام داده و بعد دوباره به حالت قبلی یا حالت دیگری مستقر شوید . بعنوان مثال چند نمونه در زیر گفته میشود که برای انجام آنها موقع تمرین باید دقت کامل داشت که احیانا " ضربات مفصلی نشده و قدرت کافی داشته باشند یعنی اینکه ضربات دوم و سوم هم مانند ضربه اول بییک اندازه قدرت نفوذی داشته باشند .
 نمونههای زیر دو ضربه ای میباشد که برای تمرینات اولیه میتوانند بسیار مفید

واقع شوند .

قسمت دوم

کیتو کیتو

با توجه باینکه قبلا " حالت انجام کیتو گفته شده حال برای انجام تکنیک کیتو کیتو بایستی که طرز انجام دادن کیتو کاملا " صحیح باشد و روی آن تمرین کامل داشت تا بتوان آنرا دوبله و بیشتر انجام داد . طرز انجام آن هم باین صورت است که کیتو اول درست مثل قبل از حالت راتو جمع شده و بعد ضربه انجام میشود اما مانند قبل بعد از ضربه دیگر پا جمع نمی شود بلکه مستقیم بطرف پائین کشیده میشود بدون اینکه زانو شکسته شود (شکل ۲۳ حالت ۱ و ۲) منظور از کشیده و مستقیم بودن پا این است که ضربه دوم که انجام میشود از عکس العمل و قدرت کافی برخوردار باشد . بعد دوباره پا جمع شده (حالت ۳) ضربه دوم انجام میگردد و بعد از آن پا جمع شده به راتو میرود .





یتہ کی یتو یتہ کی یتو:

دو ضربه با تیغہ پاشنه از پهلوی ، در اینجا هم بعد از اینکه ضربه اول انجام شد پا از پهلوی کشیده و مستقیم به پائین می آید (برای عکس العمل و قدرت گیری) (شکل ۲۴ حالت ۱ و ۲) بعد دوباره جمع شده برای ضربه دوم (حالت ۳) و بعد از ضربه پا از زانو دوباره جمع میشود و به یتہ راتو می نشیند .





اوسایا کیتو اوسایا کیتو :

دو ضربه از پشت با توجه باینکه ضربه اول دفاعی میباشد و ضربه دوم نفوذی از حالت راتو بعد از اینکه حریف دیده شد و هدف مشخص گردید روی ضربه حریف که از پشت حمله میکند با ضربه اوسا یا دفاعی تکنیک حریف را خنثی باید کرد .
 با توجه باینکه قبلا " در آموزش ضربه اوسایا کیتو گفته شد (شکل ۳) برای انجام ضربه اوسایا کیتو ابتدا زانودر زاویه ۴۵ درجه جلو جمع میشود . در این حالت اوسایا دفاعی برعکس میباشد بجای اینکه زانودر ۴۵ درجه جلو باشد باید در زاویه ۴۵ درجه پشت جمع شود تا اینکه قدرت کافی برای دفاع بتوان داشت (شکل ۲۵ حالت ۱) بعد از اینکه پا جمع شد با کنج پاشنه ضربه حریف از داخل به خارج دفاع میشود با پیچش بدن پا نیز ۱۸۰ درجه دوران میگیرد (حالت ۲) یعنی اینکه اگر موقع جمع شدن پا ، زانوبالا و پاشنه پائین بود بعد از دوران زانو باید پائین باشد و پاشنه بالا (حالت ۲) در بالا گفته شد که دفاع ضربه از داخل به خارج میباشد باین منظور که اولاً " ضربه حریف از بدن خارج شود و ثانياً " پا کشیده شده و مستقیم بدون اینکه زانو شکسته شود از خارج قدرت گیری کرده بعد از اینکه به پائین آمد در زاویه ۴۵ درجه جلو جمع شده (حالت ۳) و بعد ضربه دوم را انجام میدهد (حالت ۴) و بعد از ضربه دوباره جمع شده به راتو میرود .





۱۴۷
 و در اصل بازی آنها تنها با ضربات
 آنها جهت خود دفاعی است و در آینده
 هر روز

توران ما (Toran ma) یا تکنیکهای پرنده : (یته کی یتو پرنده)

تکنیکهای پرنده هم مانند دیگر ضربات پا از یک قاعده کلی برخوردار میباشند یعنی از سه مرحله جمع شدن پا ، باز شدن یا انجام تکنیک و سپس دوباره جمع شدن انجام میگیرند . مسئله دیگری که در مورد تکنیکهای پرنده باید در نظر داشت طرز برخاستن از زمین میباشد . برای بلند شدن وکنده شدن از سطح زمین ابتدا قدمی برداشته (شکل ۲۶ حالت ۱) و سپس روی پایی که به عکس العمل جمع میشود فشار میآوریم یعنی اگر با پای راست قصد ضربه داریم روی پای چپ فشار آورده و پای راست را جلوی بدن جمع میکنیم (حالت ۲) و بعد با باز کردن پای راست و جمع کردن پای چپ به منظور عکس العمل تکنیک را پایان می‌رسانیم (حالت ۳)



(شکل ۲۶)



در مورد شکل ۲۶ نیز مانند قبل قدمی برداشته خود را از سطح زمین بلند می-کنیم . و سپس ضربه اوسایا کیتو پرنده که از پشت میباشد انجام میدهیم .



البته کلیه تکنیکهائی که در اینجا نشان داده شد کلا " ضربات کلاسیک بوده یعنی تکنیکهای مستقیم در مسیر مستقیم میباشد و ضربات غیر کلاسیک که قدرت گیری و عکس العمل سازی آنها عموماً " با ضربات کلاسیک فرق دارند باید جداگانه در باره آنها بحث شود که امیدوارم در آینده نزدیک با پیشرفت شما همراهان به آن مراحل نیز برسیم .

بخش پنجم

دفاع شخصی

ما مدعی این هستیم که کونگ فو تکامل یافته عملیات رزمی ورزشی است که تاریخچه‌ای به قدمت چند هزار سال دارد. به همین منظور فنون کلیه مبارزات اعم از درگیری‌های نزدیک یا دور و همینطور ایستادگی در مقابل سلاح‌های سرد و به کار بردن آنها در مقابل حریف متجاوز را در خود دارد از این رو در قسمت آخر تکنیکهای خط چهار (سامامائه) در کونگ فو توآ طریقه رهائی از چنگ حریف را که کاملاً نزدیک شده و یا حتی قسمتی از اعضاء بدن را در اختیار دارد نشان داده، درحقیقت فنون دفاع شخصی را به هنرآموزان عرضه می‌دارد.

برای فراگیری و بهره‌مندی کامل از این فنون یادآور می‌شویم که فقط مشاهده کردن و یاد گرفتن آنها به صورت تئوری کافی نیست بلکه باید کلیه فنون را عملاً تمرین کرده تا در موقع استفاده با خونسردی کامل با حریف روبرو شد.

متأسفانه به علت نبودن یک سازمان رسمی و قانونی که نظارت و صحت تدریس تکنیکها و فنون کونگ فو توآ را به عهده داشته باشد از یک طرف و حوادث و رویدادها و جوی که بر این ورزش حاکم کرده و شده است از طرف دیگر سبب ناهماهنگی بسیاری از تکنیکها و فنون در این برهه از زمان شده بنا بر این ما به سهم خود تصمیم به ارائه مجموعه فنون دفاع شخصی خط چهار (سامامائه) کرده. باشد تا خدمتی و کمکی هر چند کوچک ولی سازنده به برقراری ورزشی غیر وابسته کشورمان کرده باشیم.

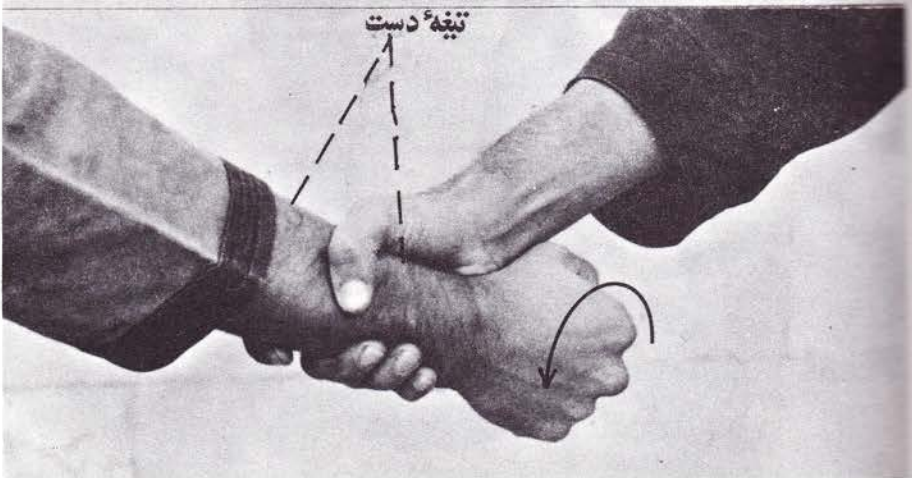
فنون کلاسیک دفاع شخصی

خط چهار سامامائه

Self Defense from Samsamaeh

دفاع شخصی

۱- در حالت کامی سما بدن از کمر به بالا زاویه گرفته مچ دست راست را حریف به وسیله دست راست خویش گرفته است (شکل ۱ حالت ۱) برای رهایی از چنگ او دست خود را در جهت راست می چرخانیم یعنی اینکه تیغه دست را به طرف شصت و چهار انگشت دیگر وی می پیچیم بعد از پیچش ، دست را از آرنج شکسته به سمت خود می کشیم همزمان با این حرکت پای راست را جلو برده با دست چپ نیز بروی دست حریف می کوبیم (حالت ۲) در ادامه دو ضربه متوی راست و چپ می زنیم (حالت ۳)





۲- حریف با هر دو دست خویش دست راست را در اختیار دارد (شکل ۲ حالت ۱)
 همانطور که در حالت دوم شکل می بینید هر دو شصت دستهای حریف رو به بالا قرار
 گرفته است. از این رو با جمع شدن پای چپ و به وسیله دست چپ خود یک اغفال
 روی بدن وی انجام داده دست دیگر را از مشت می گیریم (حالت ۳) با کشش به بالا
 یعنی از طرف شصتهای حریف دست را از چنگ او رها می سازیم (حالت ۴) و همزمان
 با کشش دست ضربه کیتوی راست را به او می کوبیم (حالت ۵) سپس پای راست جلو
 نهسته ضربه دست را که به وسیله دو مفصل و زاویه مچ خود، از پائین به بالا به
 حریف می زنیم (حالت ۶) و بعد از آن دو ضربه متوی چپ و راست نیز انجام می شود
 (حالت ۷) .





۳- پای راست جلو می‌باشد و دست راست را حریف به وسیله دست چپ خود در اختیار دارد (شکل ۳ حالت ۱) این بار چرخش دست عکس دفعه قبل عمل می‌کند یعنی اینکه تیغه دست در جهت چپ چرخیده خود را از بین انگشتان حریف رها می‌سازد، در حین این عمل پای راست بالا آمده (حالت ۲) همزمان با کشش دست ضربه‌هنگی کیتورا به ران حریف می‌کوبیم (حالت ۳) سپس پای راست جلو نشسته دو ضربه متو چپ و راست نیز انجام می‌شود.

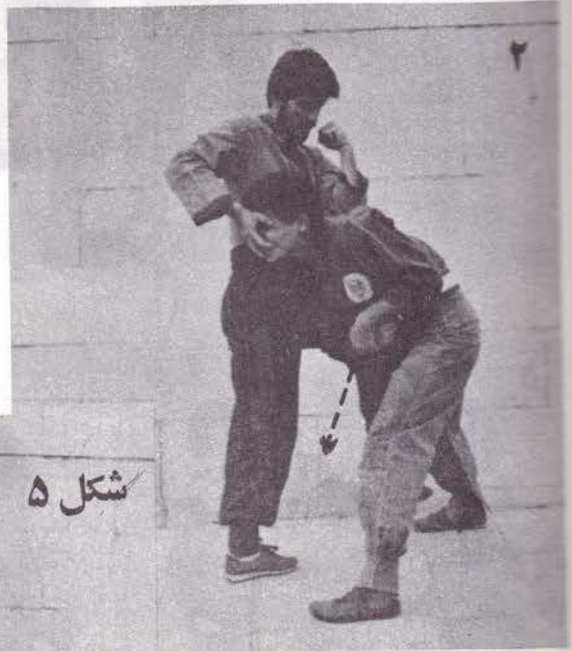
۱ × ۲



۴- حریف پای راست را در اختیار گرفته طوری که سر او بالا می باشد (شکل ۴ حالت ۱)
 برای رهایی با داخل تیغه دست راست که در شکل مشخص شده به صورت وی می کوبیم
 و همزمان پای خود را پائین کشیده از دست او خلاص می کنیم (حالت ۲) با توجه به
 اینکه بعد از رهایی جهت بدن ۹۰ درجه به چپ تغییر می کند سپس به وسیله همان
 دست راست ضربه از بالا به صورت حریف کوبیده می شود (حالت ۳)



۵- حریف پای راست را در اختیار دارد طوری که سر او پائین و سمت خارج بدن می-
 یابد (شکل ۵ حالت ۱) به وسیله پنجه دست راست از پائین به صورت و با آرنج
 دست چپ به پشت او می کوبیم (حالت ۲) بعد از ضربه به وسیله دست چپ موهای
 او را گرفته پای خویش را رها می سازیم و در همین حین که پای خود را پائین می کشیم
 بدن ۹۰ درجه به چپ برگشته ضربه هتو به صورت حریف کوبیده می شود (حالت ۳)
 سپس به وسیله همان دست ضربه یته متو به سمت دیگر صورت وی کوبیده می شود
 (حالت ۴) بعدراتو و جهت بدن را عوض کرده یته متوی چپ نیز انجام می شود
 (حالت ۵)





حریف پای راست را در اختیار دارد طوری که سر او سمت داخل بدن ما می باشد
 (شکل ۶ حالت ۱) در این مورد عکس مورد قبلی عمل می کنیم یعنی اینکه به وسیله
 پنجه دست چپ از پائین به صورت و با آرنج دست راست به پشت او می کوبیم
 (حالت ۲) و به وسیله دست راست موهای او را گرفته پای خود را رها می سازیم
 (حالت ۳) و بلافاصله به وسیله کنج کف دست چپ ضربه به صورت او کوبیده می شود
 (حالت ۴) بعد از آن دو ضربه متوی راست و چپ نیز روی بدن او انجام می شود
 (حالت ۵)





۲- حریف به وسیله دست چپ یقه ما را گرفته است (شکل ۲ حالت ۱) برای رهایی
 و وسیله آرنج دست راست روی دست او می‌کوبیم طوری که دست او از آرنج شکسته
 شود (حالت ۲) بعد همان دست را از داخل بدن عبور داده به پشت دستش می‌بریم
 (حالت ۳) و به وسیله دست چپ دست راست را کمک می‌کنیم و حریف را تحت اختیار
 خود درآورده (حالت ۴) دو ضربه متوی چپ و راست نیز به او کوبیده می‌شود .



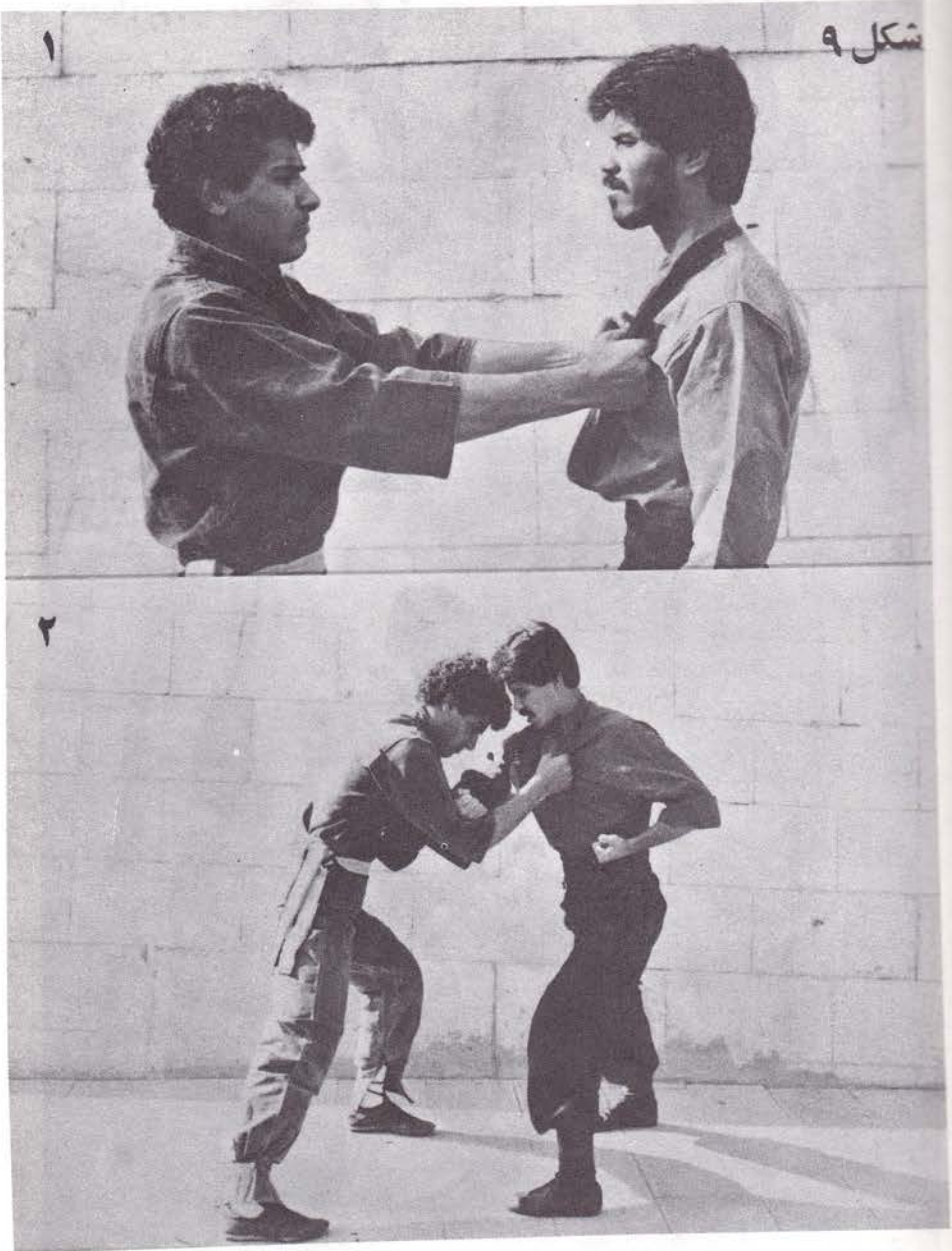


۱- حریف باز یقه ما را به وسیله دست چپ خود در اختیار دارد (شکل ۸ حالت ۱)
 حال از داخل عمل می‌کنیم یعنی اینکه به وسیله آرنج خود از داخل به دست او کوبیده‌تا
 اینکه دستش از حالت کشیدگی درآید (حالت ۲) سپس دست راست را از بالا به
 پشت دستش برده و او را در اختیار خواهیم داشت (حالت ۳) بعد دو متوی چپ و
 راست نیز بروی می‌کوبیم .



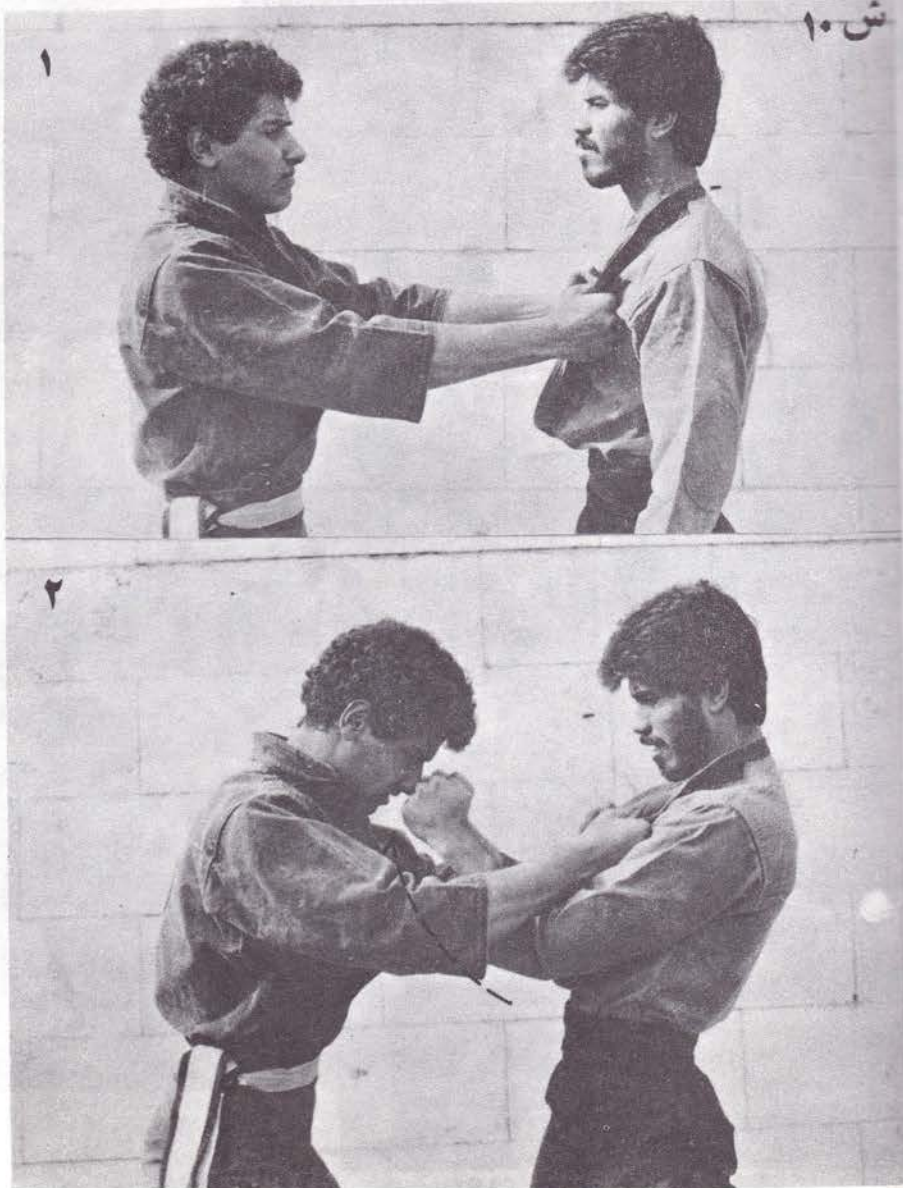


۹- حریف با دو دست یقه ما را در اختیار دارد (شکل ۹ حالت ۱) برای رهایی ، به وسیله ساعد دست راست روی دو دست وی می‌گوییم (حالت ۲) و بعد دست راست را از داخل به پشت دست چپ او برده (حالت ۳) و با کمک دست چپ او را تحت کنترل خویش درمی‌آوریم (حالت ۴) سپس دو متوی چپ و راست زده می‌شود .





۱۰- حریف با دو دست یقه ما را گرفته و قصد زدن ضربه با سر خود به صورت ما را دارد (شکل ۱۰ حالت ۱) با حرکت سر او خود را به عقب کشیده دو دست خود را مشت کرده از بین دستهای او در جهت مخالف صورتش می‌کوبیم (حالت ۲) سپس به وسیله پای چپ ضربه هنی کیتو به او کوبیده و از خود دور می‌کنیم (حالت ۳) و بدون اینکه پای چپ را زمین بگذاریم یک جهش کرده ضربه کیتوی چپ به او کوبیده می‌شود (حالت ۴) بعد پای چپ جلو گذاشته می‌شود و دومتوی راست و چپ نیز زده می‌شود.





۱۱- حریف سر و گردن را از سمت راست در اختیار دارد (شکل ۱؛ حالت ۱) بوسیله
 نتیجه دست راست صورت یا موی او را می‌گیریم (حالت ۲) بعد از گرفتن به بالا
 می‌کشیم (حالت ۳) و در ادامه دو ضربه متوی چپ و راست انجام می‌شود.



۱- حریف مانند قبل سر و گردن ما را از سمت راست در اختیار دارد. این بار دو ضربه مشت از جلو و عقب به زیر شکم او کوبیده می‌شود (شکل ۱۲) و ادامه‌فن مانند قبل انجام بی‌شود .



شکل دوازده

۱۲- حریف از روبرو سرودست راست ما را در اختیار دارد (شکل ۱۳ حالت ۱) برای رهایی پای راست را جلو برده و به وسیله آرنجهای هر دو دست به شکم و صورت او می‌کوبیم (حالت ۲) بعد از اینکه دستهای او از هم باز شده برخاسته و به وسیله هوتوی چپ به صورت او می‌کوبیم (حالت ۳) و بلافاصله همان دست را مشت کرده به صورت او فرودمی‌آوریم (حالت ۴) و در ادامه دو ضربه متوی راست و چپ نیز انجام می‌شود .



۱۴- حریف از پشت ما را گرفته است (شکل ۱۴ حالت ۱) برای رهایی بوسیله پاشنه دو ضربه بروی انگشتان پای او می‌کوبیم و بلافاصله به بالا پریده و با پشت سربه‌صورت او ضربه می‌زنیم (حالت ۲) بعد از اینکه فرود آمدیم به راتو نشسته دستها را از هم باز می‌کنیم طوری که دست چپ با آرنج به شکم او می‌کوبد و دست راست بالای سر برای عکس‌العمل می‌رود (حالت ۳) بعد از اینکه کاملاً از چنگ وی آزاد شدیم با پای راست ضربه اوسایاکیتو از پشت به او می‌کوبیم (حالت ۴) سپس برگشته کیتوی چپ نیز انجام می‌شود (حالت ۵) بعد پای چپ به جلو نشسته دو ضربه مستقیم راست و چپ نیز انجام می‌شود (حالت ۶) .

شکل ۱۴





۱۵- سپس به همین صورت در جهت عکس نیز انجام می‌شود . (باتوجه به اینکه ضربه به وسیلهٔ پاشنه دیگر انجام نمی‌شود) .

۱۶- حریف به وسیلهٔ دست راست موی ما را گرفته است (شکل ۱۵ حالت ۱) برای رهایی دست راست خود را طوری روی دست او قرار می‌دهیم که نرمی کنار دست او به وسیله چهار انگشت ما گرفته شود (حالت ۲) با کوبیدن دست چپ به آرنج دست او و کشیدن سر خود به پائین موی خود را از چنگ وی خلاص می‌کنیم (حالت ۳) سپس دو ضربه راست و چپ نیز انجام می‌شود (حالت ۴) .



۱۲- در (شکل ۱۶ حالت ۱) حریف دست راست ما را پیچانده و به پشت برده است. با کوبیدن آرنج چپ به صورت او (حالت ۲) و بلافاصله همان ضربه به شکم وی (حالت ۳) و با جمع شدن پای چپ به عقب با مشت دست از پشت ضربه به زیر شکم او کوبیده می شود و همزمان دست خود را از چنگ وی خلاص می کنیم (حالت ۴) سپس برگشته از پهلو ضربه مشت به زیر گوش او می کوبیم (حالت ۵) و در ادامه دو ضربه متوی چپ و راست انجام می شود (حالت ۶).





۱۸- حریف از پشت ، دست راست ما را گرفته طوری که هم آرنج و هم مچ دست در اختیار اوست (شکل ۱۷ حالت ۱) انجام فن در دو صورت است .

اول- اگر حریف نزدیک باشد به وسیله پشت پاشنه به زیر شکم او می‌کوبیم (حالت ۲) .
 دوم- اگر او فاصله گرفته باشد به وسیله ضربه او سایا کیتوی راست به شکم وی زده (حالت ۳) و سپس با پای دیگر ضربه اوسایای چپ به صورت او کوبیده می‌شود (حالت ۴)
 ۴) بعد به سمت او برگشته ضربه کیتوی راست انجام می‌شود (حالت ۵) در ادامه جلو نشسته دو ضربه چپ و راست نیز عمل می‌گردد (حالت ۶) .





در اینجا محور راست دفاع شخصی را ملاحظه کردید در ادامه بعد از لانه زنبوری
 چهارم که دفاع چوب و کارد می باشد محور چپ نیز به صورت عکس انجام می شود .

بخش ششم

اصول بدن سازی

انسان در طول تاریخ برای بقای خود سعی نموده که در وهله اول خود را با محیط اطرافش سازش دهد. تا بتواند بین خود و طبیعت یک هماهنگی بوجود آورد و در وهله دوم سعی نموده از مواهبی که در طبیعت موجود است به نفع خود بهره برداری نماید و با تلاش و مبارزه مشکلات را رفع و آنها را تابع خود نماید مانند تهیه لباس گرم در مقابل سرما و همینطور فراگیری شنا برای نجات از غرق شدن در آب و . . .

پس نتیجه می گیریم که اگر وضعی داشته و داریم ریشهاش در ما نیست بلکه از متفاوت بودن قوای طبیعت و یا موجودات اطرافمان می باشد و برای برقراری تعادل نیروی خود و قوای طبیعت یا از بین بردن این ضعف قبل از هر چیز باید با آن به مبارزه و مقابله برخواست تا با شناخت کامل و تمرینات شخصی (که بعداً " ذکر خواهد شد) آنها را رفع کرده، از یک طرف بین خود و طبیعت توازن برقرار و از سوی دیگر برتری انسان را بر آن به اثبات برسانیم البته در انسان کمبود و ضعف های بسیاری وجود دارد یکی از اینها که در حین ورزش انسان ساز کونگ فو به آن برخورد و در جهت نابودی این ضعف اقدام می شود، درد گرفتن بدن در مقابل ضربه می باشد. در بدن انسان نقاطی وجود دارد که با یک ضربه عادی درد شدیدی بوجود می آید، برای از بین بردن نسبی این ضعفها در بدن به وسیله تمرینات کونگ فو که به این منظور در اختیار همراهان و دوستان با نام بدن سازی گذاشته شده حدالامکان سعی می شود که جسم را در مقابل ضربه مقاوم ساخت البته باید توجه داشت که در ابتدا تمرینات باید خیلی ساده و صحیح انجام گیرد. یعنی نمی توان بدن را که به هیچ وجه تمرین ندارد و از نظربدن سازی مبتدی می باشد با ضربات محکم روبرو ساخت چون در آن موقع نتیجه عکس می شود و شاید هم آسیبی به شخص برسد. پس کاملاً باید سعی شود که طبق دستورات عمل گردد. برای شروع ابتدا باید پوست بدن را آماده کرد. برای آماده سازی پوست می توان از کف یا پشت دست استفاده کرد که در اوایل کار از روی لباس ضربه بایزده



شود و بعد از مدتی که بدن عادت کرد می توان بدون لباس یعنی روی بدن لخت ضربه زد. و همزمان با شروع تمرینات پوست می توان بعد از این قسمت به وسیله مشت ضربه به عضلات نیز وارد کرد البته باید کاملا ضربات آرام به بدن اصابت کنند و همینطور به وسیله تیغه دستها روی استخوانهای ران، ساق، ساعد، شانه و دندهها می توان ضربه زد البته در روزهای اولیه به آرامی. حال به وسیله سری کلاسیک بدن سازی (کانون ورزشی و پرورشی تن و روان) که در ذیل اشاره شده با عمل کردن آنها بصورت مداوم دیگر لحاظ بدن سازی به کمتر مشکلی برخورد کنید برای اینکه نتیجه بهتری بگیرید سعی شود که تمرینات به صورت مداوم همیشه انجام گیرد.

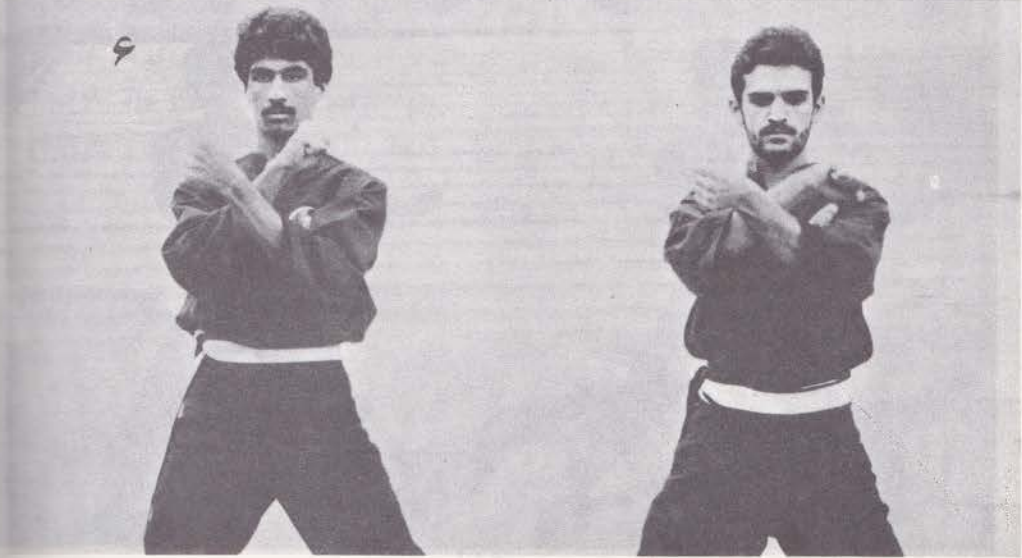
(سری کلاسیک بدن سازی کانون ورزشی و پرورشی تن و روان)

بدن سازی

باید توجه داشته باشید که همیشه بدن سازی را بعد از نرمش انجام دهید تا کاملا بدن گرم و آماده باشد. برای شروع ابتدا پاها را از هم دیگر بازمی کنیم (به حالت بته راتو) و به همین صورت دستها را نیز از هم باز کرده (شکل ۱ حالت ۱) بعد با تیغه خارجی و داخلی دستها (سویتو) بر سطح بدن از روی سینه تا انتهای شکم ضربه می زنیم (حالت ۲ و ۳)، روی دندهها، روی شانهها (حالت ۴)، پشت بدن، روی پاها (حالت ۵) و همینطور ساعدها را به هم دیگر می کوبید (حالت ۶).



www.kungfutoa.ca



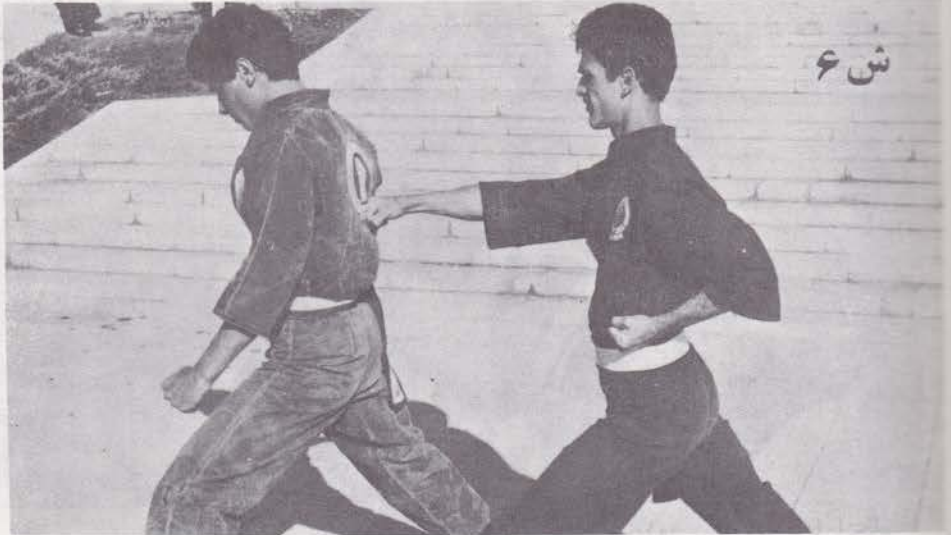
با حریف یا بادی خود (بادی یعنی حریف تمرینی) به حالت کامی سما می ایستید
 پس از ادای احترام به استاد و اجازه خواستن از وی اگر در کلاس حضور
 داشتید (شکل ۳) به سمت همدیگر برگشته ادای احترام کرده با هم دست کونگ فو
 می دهید (شکل ۴) سپس به حالت راتو روبروی هم قرار می گیرید



ابتدا یکی از حریفان به حالت کیمه آماده می شود (یعنی اینکه عضلات شکم را به وسیله بیرون کردن هوای تنفس منقبض می نماید) حریف دیگر با مشت‌های خود هر دفعه چپ و راست سی ضربه متو به عضلات شکم و سینه او می‌کوبد (شکل ۵) سپس عوض کرده حریف دیگر به همان صورت تکرار می‌کند.



برای آماده سازی عضلات پشت بدن و همینطور نرمی کلیه‌ها به وسیله‌مشتها هر دفعه سی ضربه به پشت بدن حریف ضربه می‌زنید ، البته باید توجه‌داشت‌که ستون فقرات به هیچ عنوان ضربه نمی‌خورد (شکل ۶)



برای آماده سازی عضلات سینه به وسیله تیغه دستها در هر دفعه حریف بیست ضربه می‌زند . با توجه به اینکه ضربات از بالای سینه به صورت کشش به پائین فرود می‌آیند . (شکل ۷) .



برای آماده سازی دنده‌ها هر دفعه بیست ضربه به وسیله تیغه دستها زده می-

شود (شکل ۸) .



برای آماده سازی شانه‌ها هر دفعه بیست ضربه به وسیله تیغه دستها انجام

می‌گیرد (شکل ۹)



برای آماده سازی پهلوها و همینطور زیر بغل باز هر دفعه بیست ضربه به وسیله
 تخته دستها زده می شود (شکل ۱۰)



نفر اول به حالت راتو ایستاده دستها را در جلوی بدن قفل می کند، حریف مقابل
 به وسیله ساعدهایش که جمع کرده (در اصطلاح کونگ فو یعنی هوتو) دور می چرخد
 و بیست ضربه به پشت و جلوی بدن او می کوبد (شکل ۱۱)



بعد نفر اول دستها را بالا برده و باز به وسیله هتو بیست ضربه دیگر تکرار می شود (شکل ۱۲) سپس عوض کرده مانند دفعه های قبل تکرار می کنید .



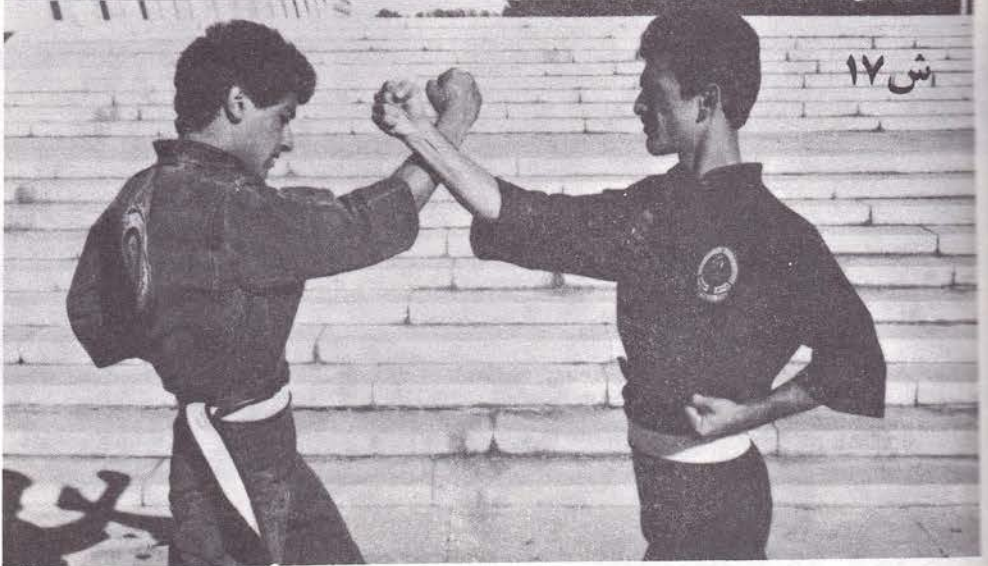
در ادامه به یتهراتومی ایستید و حریف دیگر با پشت دست راست بیست ضربه به روی سینه و شکم می‌کوبد (شکل ۱۳) و بعد با پشت دست چپ بیست ضربه دیگر به پشت بدن به همان صورت ضربه می‌زند (شکل ۱۴) این عمل به منظور آماده و تقویت شدن پوست بدن می‌باشد.



مانند (شکل ۱۵) به راتوا ایستاده و دستها را در بالای سر نگاه می دارید . در مقابل حریف دور می چرخد تا با روی پای چپ و راست به تمام نقاط بدن ضربه بزند (بیست ضربه)



حال به منظور آماده ساختن عضلات و پوست ساعدها هر دو حریف روبروی هم به راتو می ایستند ، سپس قسمت نرمی ساعدها را به هم می کوبند طوری که یک بار دستهای راست و یک بار هم دستهای چپ به همدیگر اصابت کنند (شکل ۱۶) در این حرکت هر دست باید بیست دفعه ضربه بزنند بعد عوض کرده دستها را از پشت به هم می کوبند این حرکت هم مانند قبل بیست بار بوده و برای آماده سازی قسمت استخوانی ساعد می باشد (شکل ۱۷) .



حال برای آماده سازی مفاصل دست، قسمت داخلی آرنجها، دستها را از بالا به پائین از مفصل سی بار قفل می کنند (شکل ۱۸) به طوری که مسیر حرکت هر دست به سمت خود شخص کشیده شود.



دوباره به منظور آماده سازی عضلات شکم هر دو حریف به حالت راتو در مقابل هم می ایستند یکی از آنها به وسیله پا یعنی ضربمکتیو، ده ضربه با پای راست به شکم دیگری می کوبد (شکل ۱۹) سپس ده ضربه دیگر با پای چپ، بعد عوض کرده تکرار می کنند.

۱۵۳



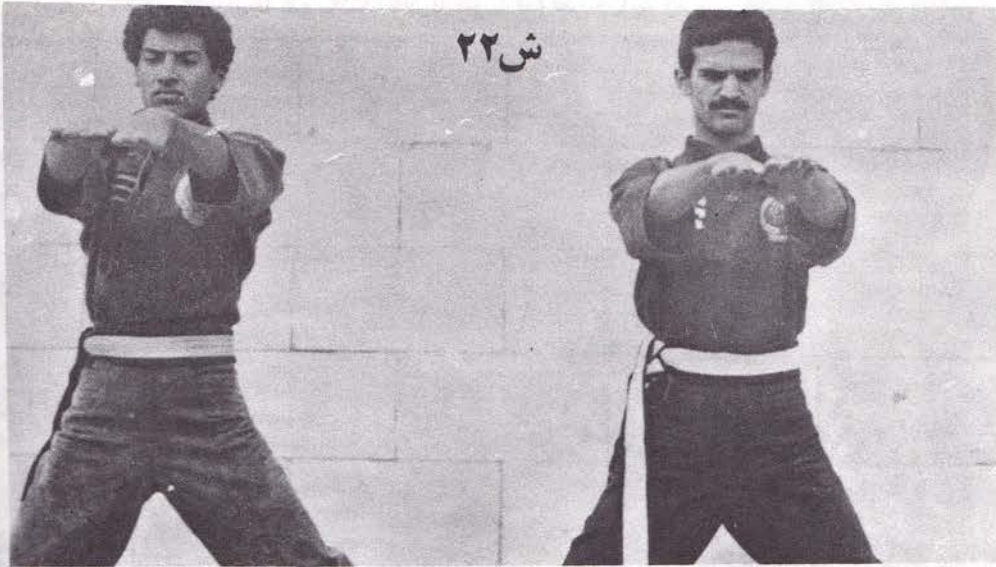
همانطور که در (شکل ۲۰) می بینید یکی از حریفان پشت کرده و دیگری بوسیله پا به او ضربه می زند . باید مواظب باشید که به هیچ عنوان به ستون فقرات ضربه اصابت نکند ، در اینجا هم مانند بالا با هر پا ده ضربه باید زد .



حال به منظور آماده سازی تیغه دستها به یته راتو می ایستید و بیست بار تیغه بیرونی دستها را به هم می کوبید (شکل ۲۱) .



همینطور برای ساخته شدن قسمت داخلی دستها به همان صورت بیست بار آنها را به هم می‌کوبید (شکل ۲۲) .



بعد برای آماده سازی پشت دستها هم باز بیست بار به همدیگر می‌کوبید (شکل

۲۳) .



سینه برای آماده سازی لبه خارجی پاها بیست بار آنها را از زمین بلند کرده
و دوباره می‌کوبید (شکل ۲۴)



همینطور برای آماده سازی سینه پاها هم به همین صورت عمل می‌کنید (شکل

۲۵)



حال برای ساخته شدن پنجه‌های دست روی انگشتان بیست بار شنا سوئدی انجام می‌دهید (شکل ۲۶)



بعد از یک مقدار استراحت دوباره روی سمانگشت ده بار شنا می‌روید (شکل ۲۷)



بعد از یک مقدار دیگر استراحت روی دو انگشت پنج بار دیگر تکرار می کنید (شکل ۲۸)



در آخر اگر توانستید روی شصتها هم به همان صورت می توانید عمل کنید (شکل ۲۹)



بعد از پنجه‌ها ، دستها را باز کرده روی پیش مشتها بیست بار شنای سوئدی انجام می‌دهید (شکل ۳۰)



پس از این حرکت آرنجها را روی زمین می‌گذارید طوری که غیر از آرنجها و سینه پاها قسمت دیگری از بدن با زمین تماس نداشته باشد (شکل ۳۱)

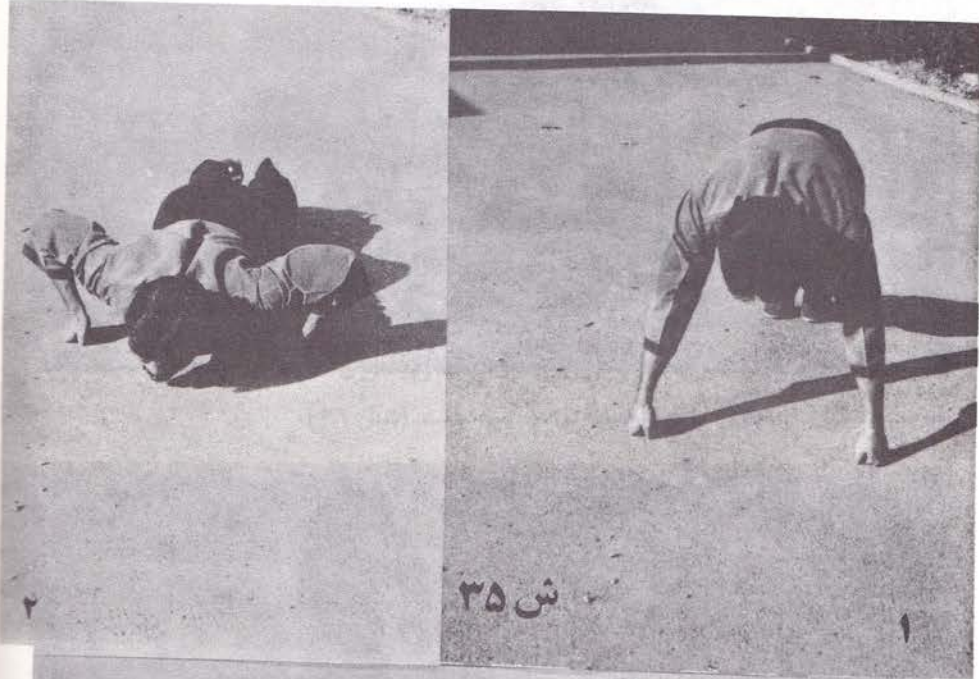


بعد از مقداری مکث ساعد دستهارا از هم ده بار باز می‌کنید طوری که کاملاً قسمت خارجی مشتها با زمین تماس گیرند (شکل ۳۲) پس از این عمل یکی از دستهارا از زمین بلند می‌کنید که فشار کاملاً روی آرنج دست دیگر باشد (شکل ۳۳) بعد از مدتی مکث دست را عوض کرده تکرار می‌کنید (شکل ۳۴) .

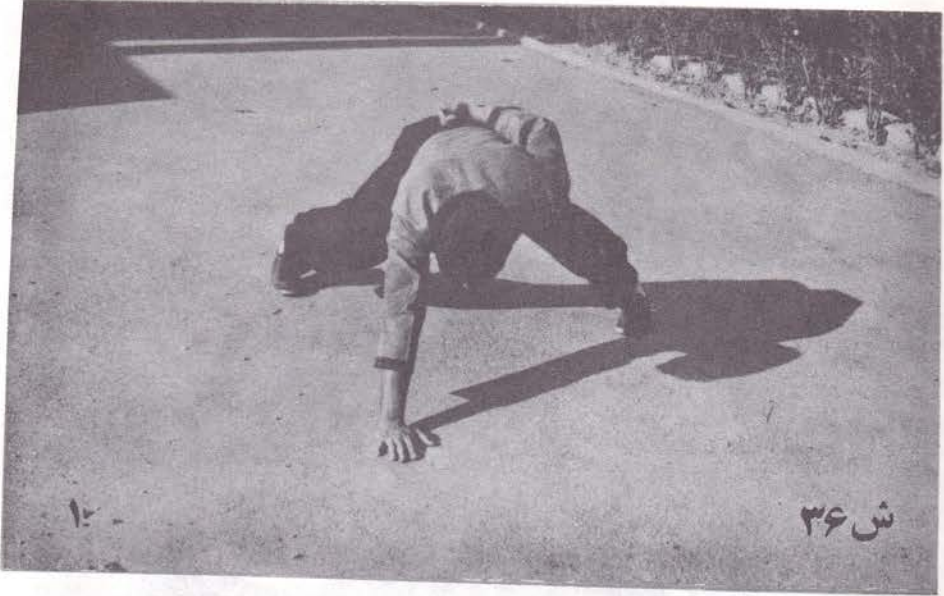


حال برای تقویت عضلات بدن چند نوع شنا در زیر نشان داده شده که فوق العاده
 ثمر بخش خواهد بود .

برای شروع دستها رامشت کرده به اندازه پنجاه سانتی متر از هم باز می کنید و
 بدن را بالا نگه می دارید (شکل ۳۵ حالت ۱) باید توجه داشته باشید که پاها کاملا
 جفت باشند . در ادامه بدن را به پائین می کشید طوری که سینه با زمین تماس شده
 (حالت ۲) و خود را بالا بکشید ، بدن در انتها باید یک قوس کامل داشته باشد
 (حالت ۳) سپس به همان ترتیب مسیر را به عکس طی می کنید .



پاها را از هم باز می‌کنید و یکی از دستها را روی زمین می‌گذارید (شکل ۳۶ حالت ۱) سپس روی آن فشار آورده بدن را به پائین می‌کشید (حالت ۲) بعد از اینکه بدن بالا آمد دست دیگری به همان صورت عمل می‌کند.



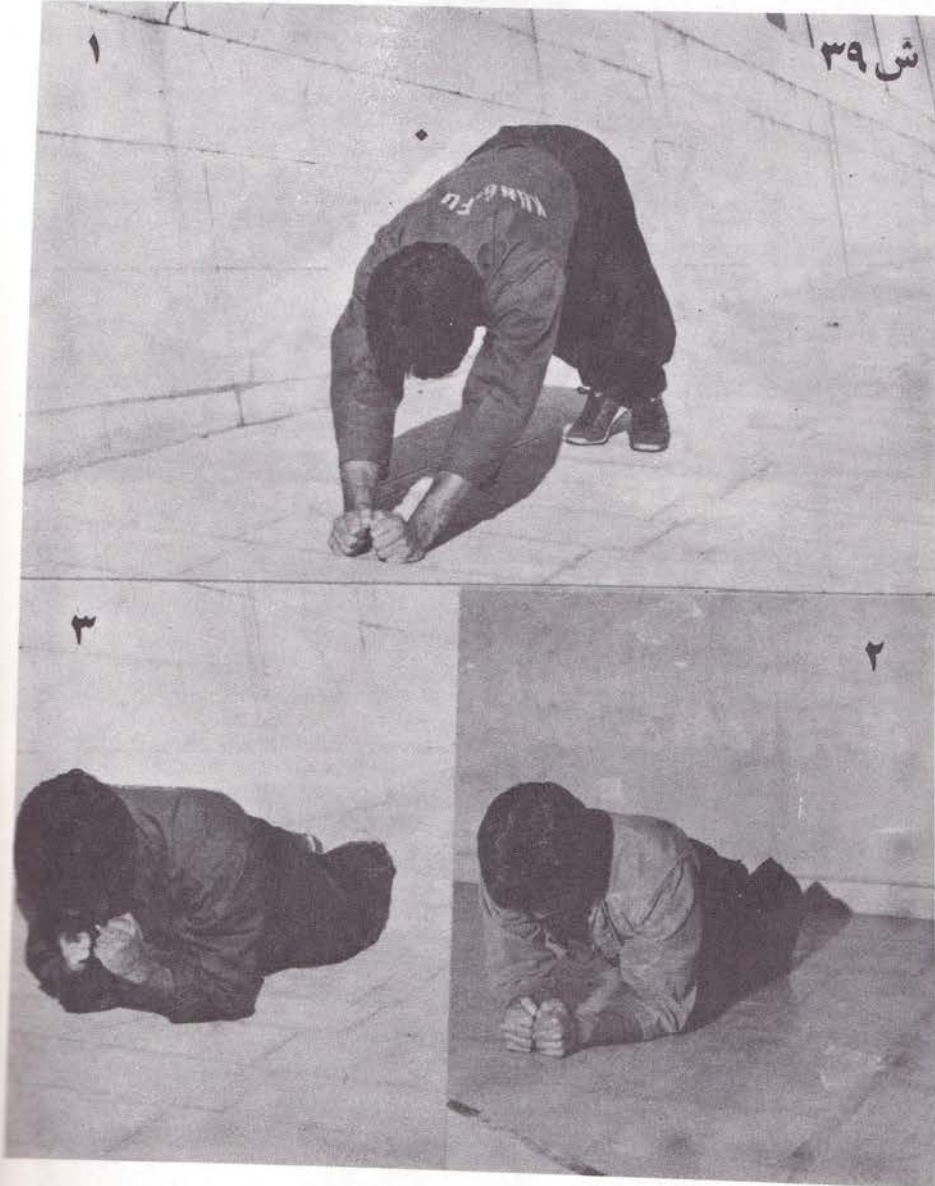
حالت شنا می‌گیرید طوری که دستها و پاها از همدیگر به اندازه عرض شانه باز باشند (شکل ۳۷ حالت ۱) بدن در یک خط مستقیم خود را به پاتین می‌کشد (حالت ۲) وقتی که بدن بالا آمد در همان حال دستها را از زمین با جهش به بالا برده و به هم می‌کوبید (کف می‌زنید) (حالت ۳) و سریع دوباره دستها به جای خود قرار گرفته حرکت تکرار می‌شود .



پاها را از هم باز کرده دستها را نزدیک هم فرار می دهید (شکل ۳۸ حالت ۱)
 سپس بدن را پائین آورده روی دستها فشار می آورید (حالت ۲) بعد از روی دستها
 برخاسته تکرار می کنید .



پاها را جفت می‌کنید دستها را هم مشت کرده نزدیک هم قرار می‌دهید بطوری که فقط پنجه پاها و لبه مشتها با زمین تماس داشته باشند (شکل ۳۹ حالت ۱) سپس بدن را پائین آورده آرنجها را زمین گذاشته مشتها را از زمین بلند می‌کنید (حالت ۲) بعد مشتها را به زمین گذاشته (حالت ۳) بدن را بالا برده مانند حالت یک ، دوباره به همان صورت تکرار می‌کنید .

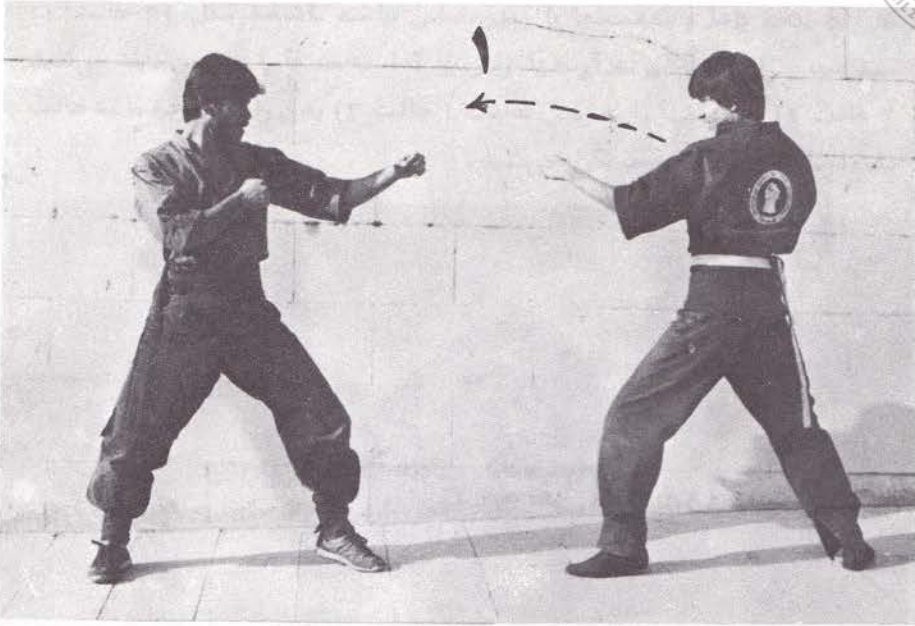


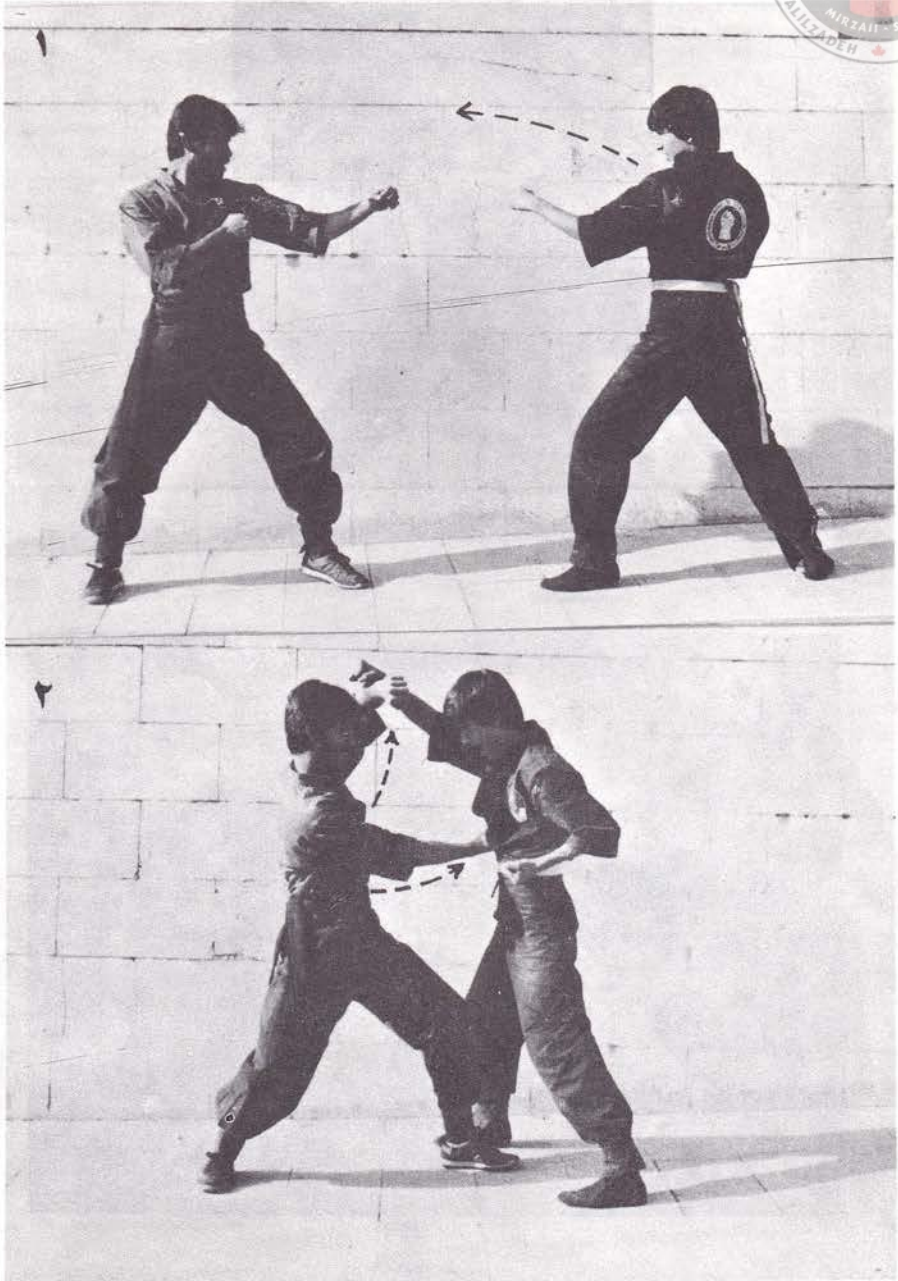
بخش هفتم

مبارزه

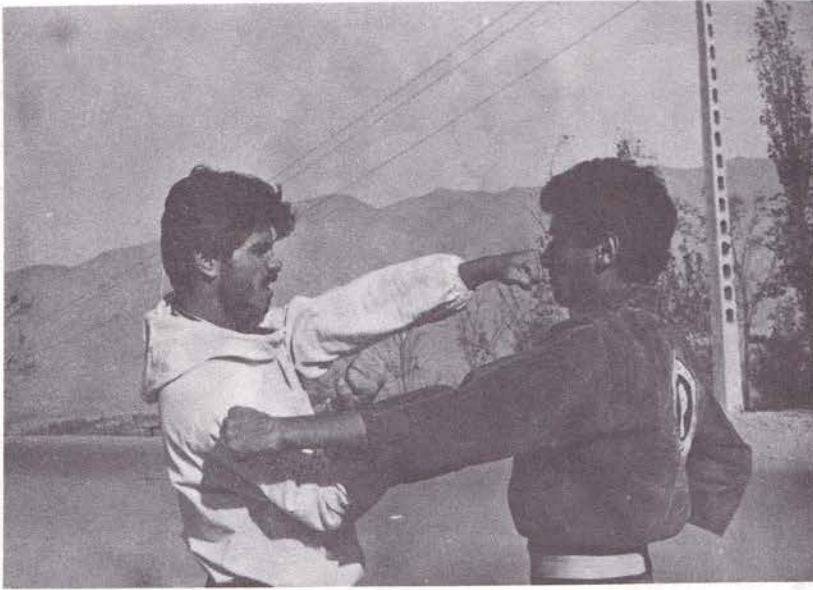
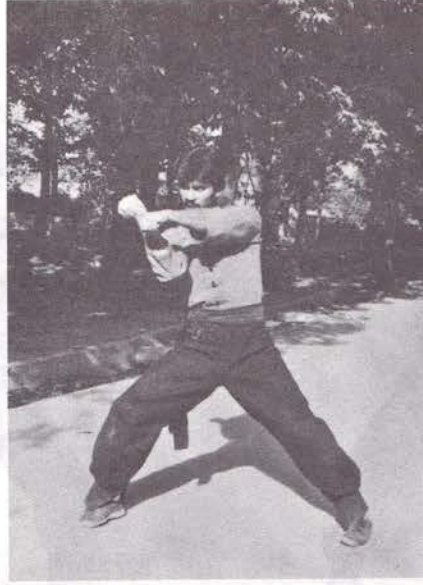
بعد از طی شش بخش پیش با تمرین کردن تکنیکها و حرکات گفته شده که نتیجه آنها باید آماده ساختن بدن از نظر جسمی و فکری باشد حال می توان حاصل بهتر و کاملتری نیز از تمرینات فوق گرفت، گوا اینکه عمل کردن هر قسمت از آنها خود بتنهائی در برآورده کردن امکان حرکت فیزیکی از نظر کونگفو و تا حدی آماده سازی فکری مفید می باشند، لیکن در این بخش چند نمونه از مبارزه (حمله و دفاع) دونفره را توضیح داده و طرز رویارویی با حریف و دفاع و ضربه را نشان می دهیم .

توضیح اینکه نمونه های زیر الگویی می باشد برای شروع مبارزات، با توجه به اینکه در کلاسهای کانون ورزشی و پرورشی تن و روان که زیر نظر اینجانب می باشد مبارزات بعد از طی مدتی آموزش داده می شود که شخص آموزش گیرنده از نظر آمادگی یعنی گذراندن مراحل نرمش، تکنیک، بخصوص تکنیکهای پا، بدن سازی و مهمتر از همه انسان به کفایت رسیده از نظر فکری که افکار انسان دوستی داشته و ظرفیت مشکلات و دشواریها را دارا باشد.

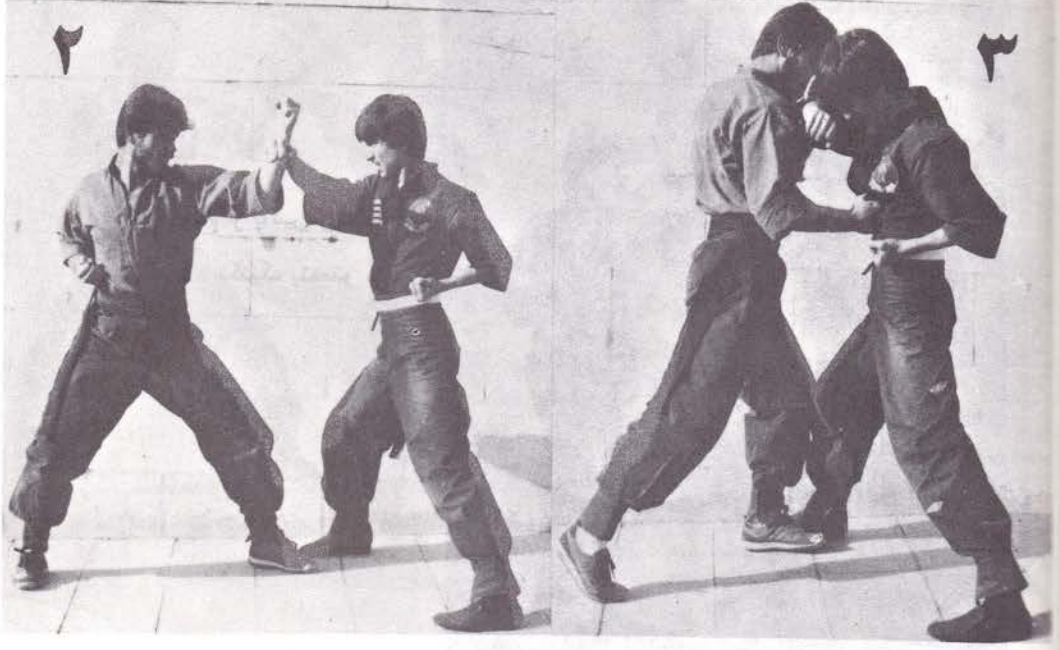
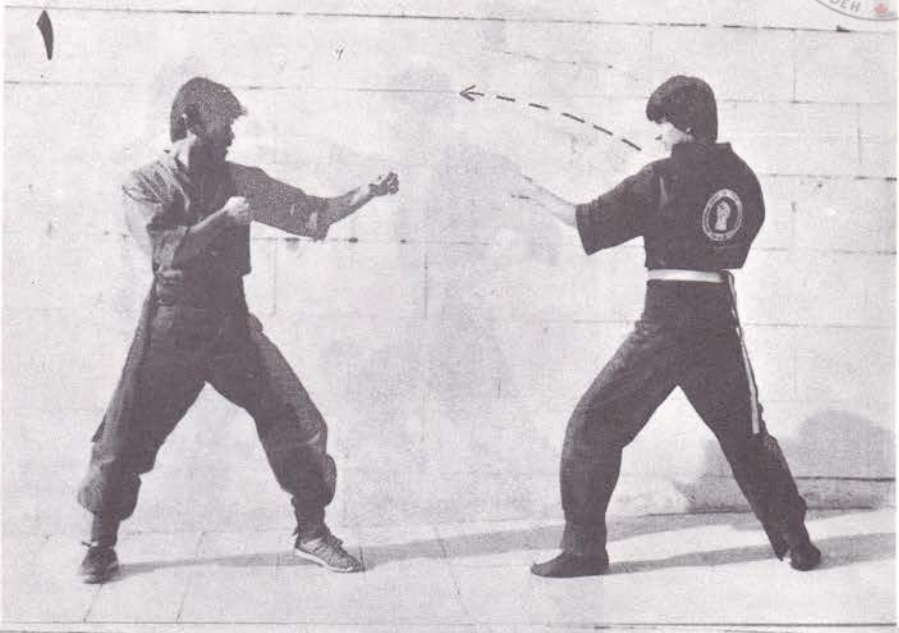




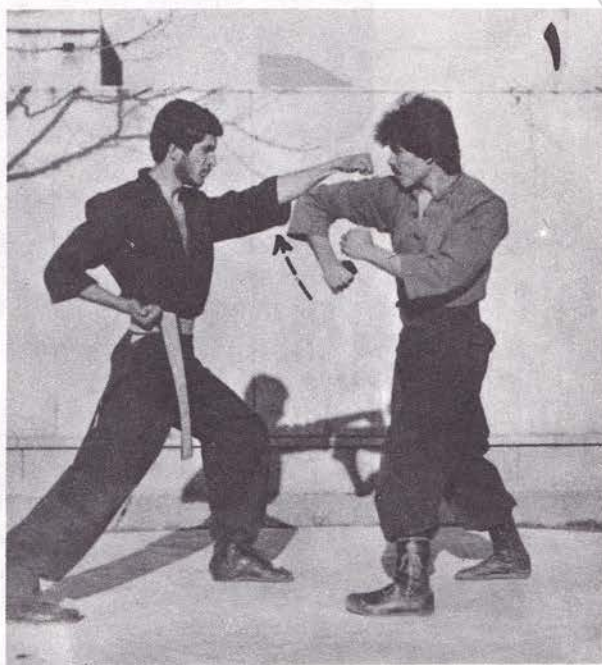
(دفاع و ضربه همزمان) دفاع آفما و ضربه مشت از پائین



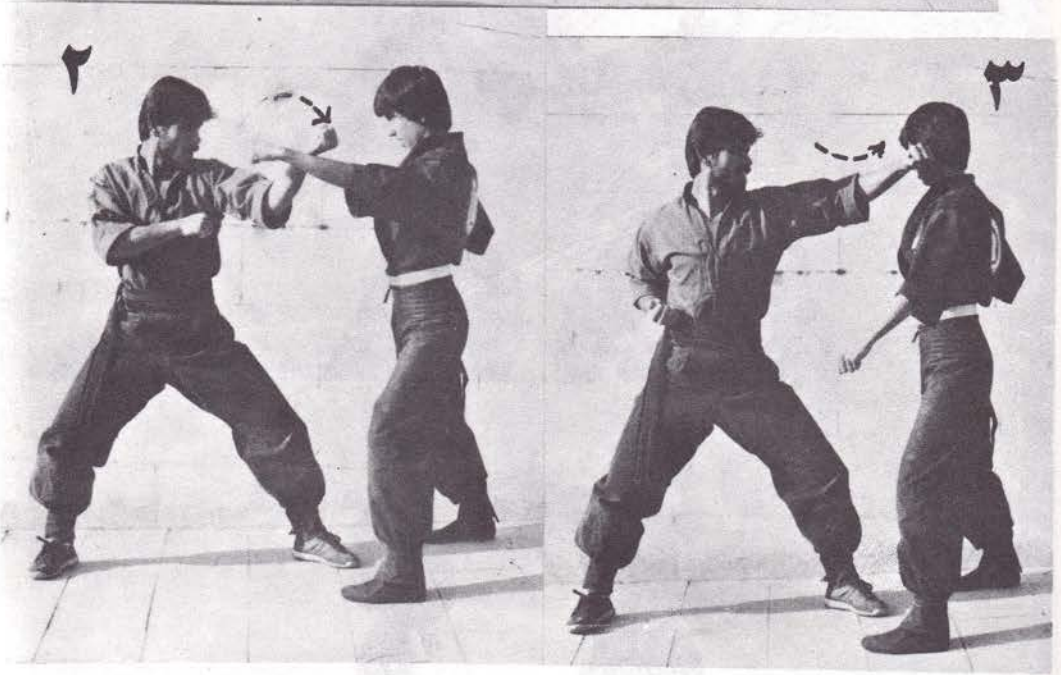
(دفاع و ضربه همزمان) دفاع اوران تواز داخل و ضربه متو



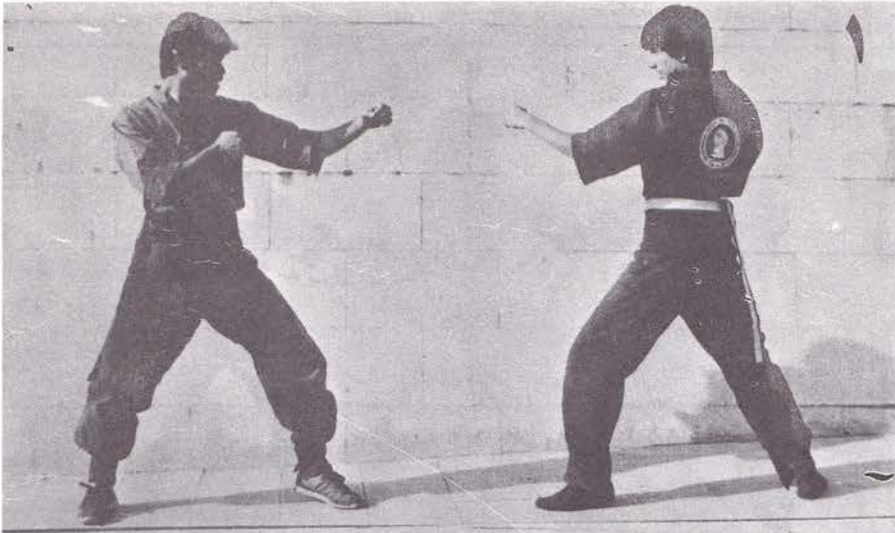
(دفاع و ضربه همزمان) دفاع اوران تو از خارج و ضربه مشت از پائین



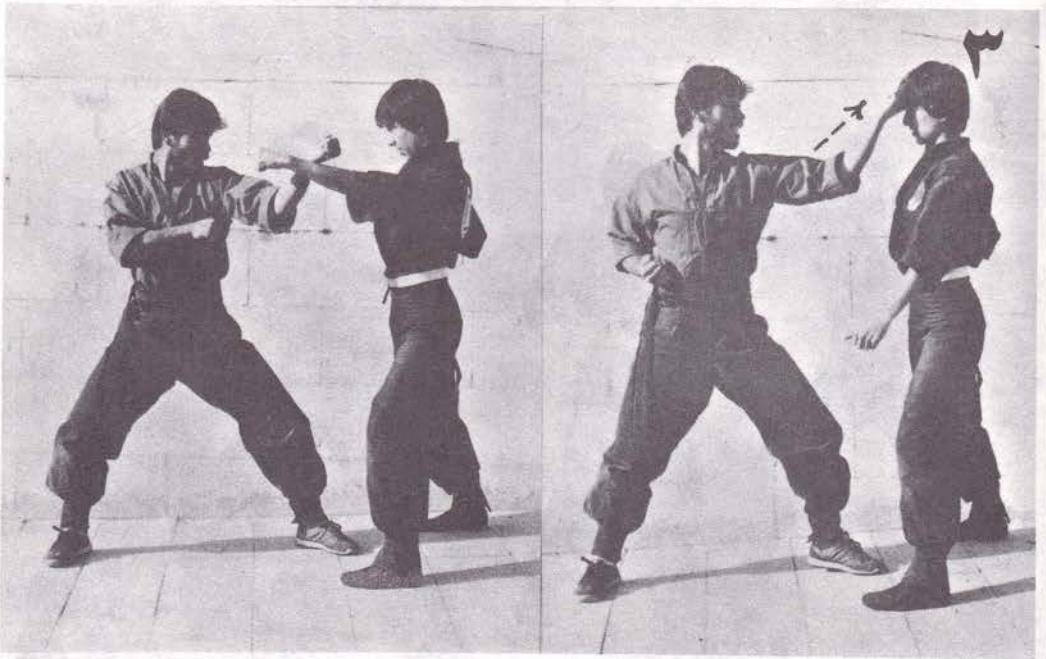
دفاع با آرنج از پائین و بلافاصله
 انجام تکنیک یتهمتو



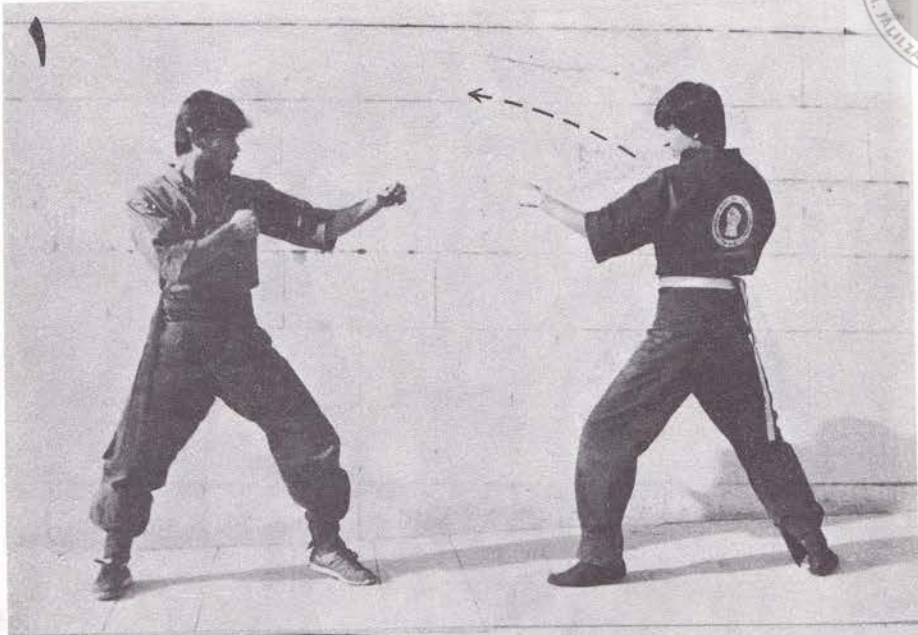
دفاع اوران تواز خارج و انجام تکنیک دوامتو بوسیله همان دست



www.kungfutoa.ca



دفاع اوران تو از خارج و اقدام به حمله بلافاصله بعد از دفاع بوسیله همان دست.





توضیح: بعد از دفاع ضربهء حریف بدن را ۱۸۰ درجه پیمیش داده و با پنجه به صورت او می کوبید .



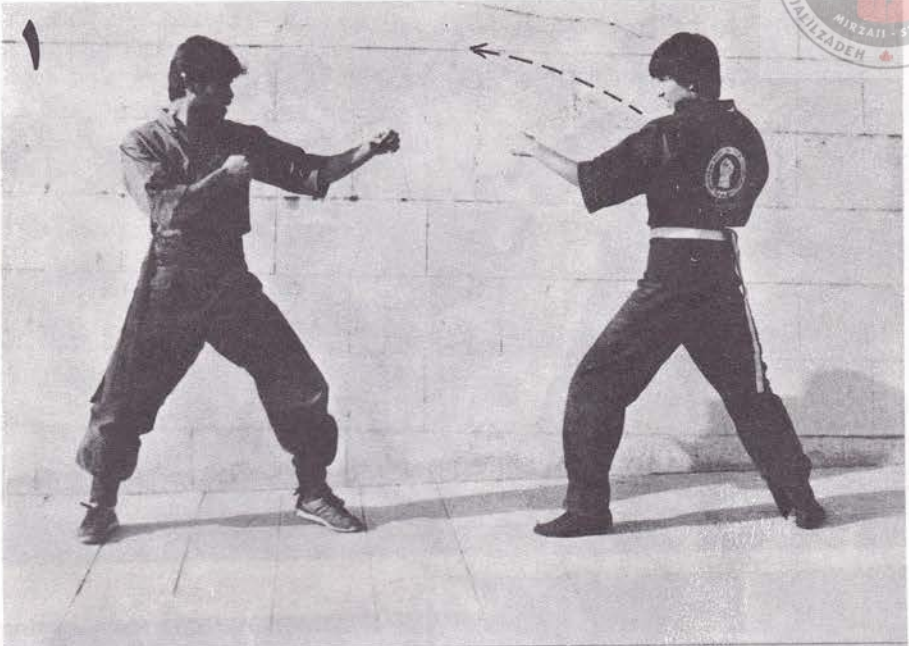


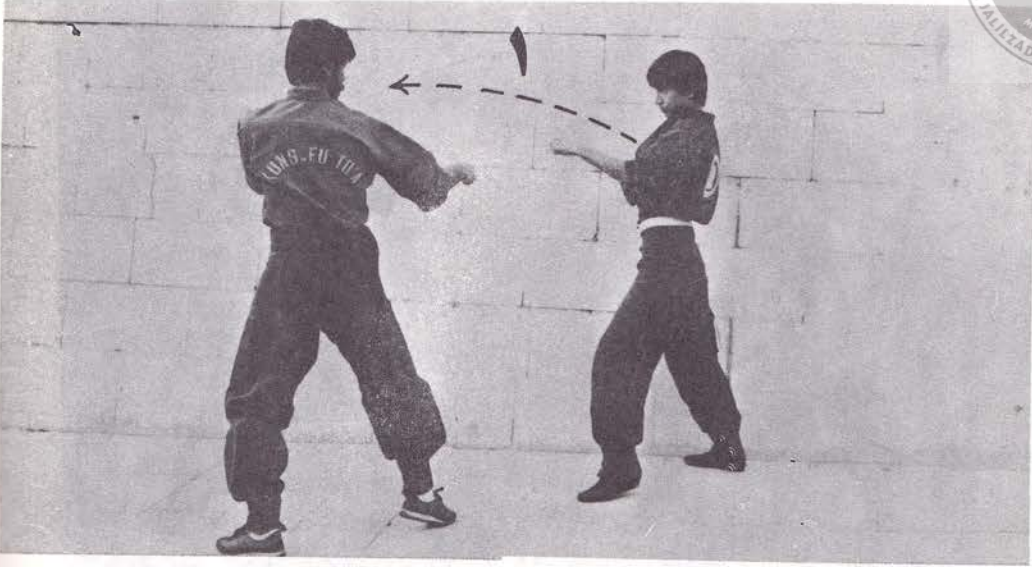
توضیح: پس از اینکه ضربه حریف خنثی شد دست او را گرفته و با ضربه هوتو (آرنج)
 از خارج به صورت او می کوبید .
 ضربه هوتو را می توان از داخل بدن نفوذ داد و به صورت یا شکم او کوبید .



توضیح: حمله حریف را با ضربه همی کیتو خنثی می کنید . به طوری که تعادل حریف

بهم ریزد





توضیح: بعد از دفاع ضربه حریف، از پشت چرخیده ضربه اوسایا یادگیتو را به او می‌کوبیم .



حال بعد از دیدن نمونه‌های فوق می‌توانید در بکار بردن تکنیکهایی که قبلاً گفته شده، خود با یکی از همراهان تمرین کنید و به همین ترتیب از نظر فراگیری فن آنها را گسترش دهید.

موفقیت شما آرزوی ماست

۱۳۶۰



قوی شویبہ برترین نیروها
تواناترین اندیشه‌ها

