



(کانچو ماتسویی رئیس سازمان جهانی کیوکوشین کاراته)  
سوسای اویاما واستاد بهمن صفائی حصاری



کیوکوشین  
کارا



کیوکوشین  
کارا

تاریخچه کیوکوشین کای کاراته اگر بخواهیم سخنی در ارتباط با تاریخچه کیوکوشین کای کاراته بیان نمائیم ، لاجرم باید آنرا در بیوگرافی سوسای اویاما مؤسس و بنیانگذار این سبک جستجو نمائیم . ماسوتاچسو اویاما در سال ۱۹۲۳ در جنوب غربی کره متولد شد و در سن ۹ سالگی شروع به تعلیم و فراگیری کیمپ نمود . ۱۵ ساله بود که پدرش او را جهت تحصیل به ژاپن فرستاد ، ایشان قبلاً از اینکه کاراته را نزد جین فوناگوشی بیاموزد به جودو روی آورد و در مدت

کوتاهی آنچه را که لازم بود بیاموزد ، آموخت و در سن ۱۷ سالگی بر اثر تلاش و مساعی فراوان در تمرینات کاراته موفق به اخذ کمریند سیاه دان ۲ گردید و ۵ سال بعد یعنی در سن ۲۲ سالگی موفق به اخذ کمریند سیاه دان ۴ گردید . در سال ۱۹۴۶ به مقام فهرمانی کاراته ژاپن نائل آمد و در سال ۱۹۴۸ بود که تصمیم گرفت به کوهستان و جنگل رفته و در آنجا زندگی کند ، بدینال این تصمیم و زندگی در طبیعت اقدام به تمرینات سخت روحی و جسمی نمود و در امداد این تمرینات سخت ، موفق به ابداعات خاصی در شیوه مبارزه گردید که امروزه بخاطر این ویژگی ، کاراته کیوکوشین از سایر روش‌های کاراته گردیده است .

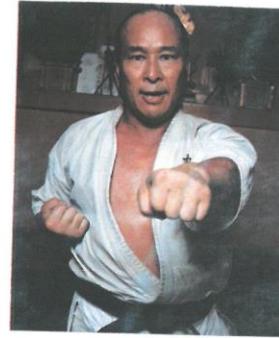
پس از آن ایشان کاراته کیوکوشین کای را بنیان نهاد ، برای توسعه و اشاعه و گسترش این ورزش به اقصی نقاط جهان مسافرت نمود و در این مسافرت‌ها نمایش قدرتی از این سبک را به معرض دید جهانیان گذاشت ، از جمله مبارزه با گاو و حشی و شکستن شاخ گاو و شکستن اجسام سخت که این امر باعث گردید نیروهای جدید و جوانی به این سبک کاراته روی آوردند .

بالاخره در سال ۱۹۵۴ بطور رسمی اولین باشگاه کیوکوشین در شهر توکیو افتتاح گردید و ۲ سال بعد باشگاه دیگری در پشت دانشگاه توکیو افتتاح شد و در سال ۱۹۶۴ کیوکوشین کای کان کاراته در شهر توکیو افتتاح گردید و از این سال به بعد سازمان جهانی آن شکل گرفت .

اولین دوره مسابقات جهانی در سال ۱۹۷۵ انجام گردید که از همه دنیا ابر قدرتهای کاراته جهت شرکت حضور بهم رسانندو پس از آن بطور منظم هر ۴ سال یکبار این مسابقات در ژاپن برگزار می گردد . پس از فوت سوسای اویاما در سال ۱۹۹۴ ۱۷ بنا بوصیت سوسای ، کانچو ماتسوئی به ریاست سازمان جهانی کیوکوشین کای کان کاراته منصوب گردید .



(کانچو ماتسویی رئیس سازمان جهانی کیوکوشین کاراته)  
سوسای اویاما واستاد بهمن صفائی حصاری



کاراهه  
کیوکوشین



کاراهه  
کیوکوشین

تاریخچه کیوکوشین کای کاراته از اینکه را نزد جین فوناگوشی بیامورده وجود روی آورد و در مدت کوتاهی آنچه را که لازم بود بیاموزد، آموخت و در سن ۱۷ سالگی بر اثر تلاش و مساعی فراوان در تمرینات کاراته موفق به آخذ کمریند سیاه دان ۲ گردید و ۵ سال بعد یعنی در سن ۲۲ سالگی موفق به آخذ کمریند سیاه دان ۴ گردید. در سال ۱۹۴۶ به مقام فهرمانی کاراته زبان نائل آمد و در سال ۱۹۴۸ بود که تصمیم گرفت به کوهستان و جنگل رفته و در آنجا زندگی کند، بدینال این تصمیم و زندگی در طبیعت اقدام به تمرینات سخت روحی و جسمی نمود و در امتداد این تمرینات سخت، موفق به ابداعات خاصی در شیوه مبارزه گردید که امروزه بخاطر این ویژگی، کاراته کیوکوشین از سایر روش‌های کاراته گردیده است.

پس از آن ایشان کاراته کیوکوشین کای را بنیان نهاد، برای توسعه و اشاعه و گسترش این ورزش به اقصی نقاط جهان مسافرت نمود و در این مسافرتها نمایش قدرتی از این سبک را به معرض دید جهانیان گذاشت، از جمله مبارزه با گاو و حشی و شکستن شاخ گاو و شکستن اجسام سخت که این امر باعث گردید نیروهای جدید و جوانی به این سبک کاراته روی آوردند.

بالاخره در سال ۱۹۵۴ بطور رسمی اولین باشگاه کیوکوشین در شهر توکیو افتتاح گردید و ۲ سال بعد باشگاه دیگری در پشت دانشگاه توکیو افتتاح شد و در سال ۱۹۶۴ کیوکوشین کای کان کاراته در شهر توکیو افتتاح گردید و از این سال به بعد سازمان جهانی آن شکل گرفت.

اولین دوره مسابقات جهانی در سال ۱۹۷۵ انجام گردید که از همه دنیا ابر قدرتهای کاراته جهت شرکت حضور بهم رسانندند و پس از آن بطور منظم هر ۴ سال یکبار این مسابقات در زبان برگزار می‌گردند.

پس از فوت سوسای اویاما در سال ۱۹۹۴ ۱ بنا بوصیت سوسای، کانچو ماتسویی به ریاست سازمان جهانی کیوکوشین کای کان کاراته منصوب گردید.

## فهرست

- ۱-شناسنامه کتاب
- ۲-تاریخچه کیوکوشین
- ۳-مقدمه ناشر
- ۴-تقدیر و تشكر
- ۵-مقدمه مهندس مهرعلیزاده
- ۶-مقدمه پرسور ذوالفاری
- ۷-مقدمه مؤلف
- ۸-فلسفه ورزش رزمی
- ۹-سوگند نامه
- ۱۰-فصل اول. نرمشهای
- ۱۱-تمرینات مج
- ۱۲-تقویت زردپی آشیل،  
مفاصل زانو، تقویت پاشنه  
و مج
- ۱۳-تقویت انگشتان پنجه پا  
، تقویت مفصل ران تمرین به  
پشت برای انجام دفاع
- ۱۴-تمرین پشت برای انجام  
دفاع دورانی
- ۱۵-شنا روی زمین ، کشش  
پا
- ۱۶-گردن ، کشش پشت...
- ۱۷-خم کردن زانو ، انعطاف  
پذیری پا
- ۱۸-انگشتان دست، رساندن  
سینه به پاها
- ۱۹-فصل دوم: تکنیک های  
پا
- ۲۰-تکنیکهای پا ، لگد...
- ۲۱-چوسوکومای گری
- ۲۲-مای گری چودان، مای -
- ۲۳-گری جودان.....
- ۲۴-کین گری.....
- ۲۵-مای که آگه گری.....
- ۲۶-مواشی گری.....

## فهرست

- ۱۱۰.....بارای .....  
۷۸-موروتوغدان بارای ،  
موروتوهایتوواکه، شوتوا  
مواشی .....  
۷۹-اوچی اوکه گدان بارای ،  
سوئی اوکه .....  
۸۰-فصل ششم:  
استقرارهای .....  
۱۱۶-هی سوکوداچی ، موسوبی  
داچی، هیکو داچی، فودوداچی،  
اوچی هاچی جی داچی ،  
سوتههاچی جی داچی، سانچین  
داچی.....  
۱۱۷-کوکونتسو داچی ،  
نکو آشی داچی .....  
۱۱۸-تسوری آشی داچی ،  
زنکوتسوداچی .....  
۱۱۹-کیبا داچی، شیکوداچی،  
شوموکوداچی ، مورو آشی داچی  
کمیته داچی ، مامی زنکوتسو  
داچی .....  
۱۲۰-، انوجی داچی .....  
۱۲۱-هان کیبا داچی، فوتا آشی  
داچی .....  
۱۲۲-فرمان اجرای ایستاند  
۱۲۳-فصل هشتم: تنفس .....  
۱۲۴-شین کو گیو، ایبوکی  
سان کای .....  
۱۲۵-نوگاری ، کوکیوهو .....  
۱۲۶-فصل هشتم: واژه ها  
۱۲۷-فصل نهم: کی هون نوکاتا  
کمیته داچی .....  
۱۳۵-فصل دهم: بهداشت  
۱۴۲-فیزیک بدن .....  
۹۴-آلیوم عکس ، نمونه ای  
از تقدیر نامه های شیهان  
حصاری .....  
۱۵۰-
- ۷۴-اوراکن شومن اوچی .....  
۷۵-شوتوا، شوتوا سوتوا  
گامن اوچی .....  
۷۶-هیشواچی .....  
۷۷-کوکن .....  
۷۸-نوکیته، یوهان نوکیته  
۷۹-هیراکن ، هیجی .....  
۸۰-تسوئی ، تسوئی  
گامن اوچی .....  
۸۱-شوئی ، هایتو اوچی ..  
۸۲-هیتوساشی ایپون کن ،  
هیتوساشی ایپون کن، توهو  
هیکن .....  
۸۴-یاما تسوكی .....  
۸۵-فصل پنجم: دفاعها  
۸۶-جودان اوکه .....  
۸۷-شوتوا جودان اوکه ،  
سوتوواکه .....  
۸۸-شوتوا توواکه ،  
اوچی اوکه .....  
۸۹-هایتو اوچی اوکه .....  
۹۰-گدان بارای .....  
۹۱-شوتوا گدان بارای ،  
کوکن اوکه .....  
۹۲-جوجی اوکه .....  
۹۳-موروتوا اوکه ، شوتوا  
مواشی اوکه .....  
۹۴-موروتواچی اوکه ،  
اوساي اوکه .....  
۹۵-کاکه اوکه ، موروتوا  
کاکه اوکه .....  
۹۶-سوکوبی اوکه .....  
۹۷-موروتوا شوتوا گدان

بسمه تعالیٰ

سپاس خدای را که این توفیق حاصل شد و کتابی تحت عنوان آموزش کیوکوشین کاراته که اکنون پیش روی تو عزیز ورزشکار است با همت دوست و برادر عزیز آقای بهمن صفوی حصاری استاد مسلم فن که از تخصص لازم برخوردار بوده وطی مدت نسبتاً طولانی تهیه و تنظیم گردیده و خلاصه موجود را که در این زمینه احساس می شد پر نموده و لازم بذکر است که نگارنده فوق- الذکر سالیان سال مسئولیت روابط عمومی کیوکوشین کاراته و نمایندگی سیک در شرق استان مازندران و چندین سال تدریس دردانشگاه افسری حضرت امام علی (ع) را به عهده داشته است ضمناً "مدارک مریبگری و داوری بین- المللی را دارا بوده و افتخار شاگردی استادیدی چون آقایان یوسف شیرزاد، محسن آشوری، سید داود محمدی، مسعود همایون پور را از خداوند یکتا خواستارم.

از دکتر شیخ قربانعلی قندهاری که در زمان حیات یکی از مشوقین من برای به اتمام رساندن این کتاب و همچنین یکی از خادمین ورزش بوده اندقدرتانی نموده و شادی روح آن عزیز را از خدا بزرگ خواهانم.

از دانشمند بزرگ پرسور سید اسماعیل ذوالفاری بخاطر حمایتهای معنوی و تشویق جهت اتمام این اثر سپاسگزاری نموده و دوستدار موقفیت روز افرون و تقاضا عمر ایشان از خداوند توانا می باشم.

از شیهان همایون پور و شیهان سید داود محمدی و جناب دکتر کیوان جوان مقدم تمام اشخاصی که مشوق من در به اتمام رساندن این کتاب بوده اند و همچنین از شیهان کامران گودرزی، شهبازی، نیکدل از اعضای هیئت رئیسه کیوکوشین ماتسوئی در ایران عبدالتبی عقیلی اصل عضو هیئت رئیسه و نماینده سبک کیوکوشین در استان خوزستان و سن سی فرید رحمانی و پیرشاھ آقای کامران شفیعی که علاوه به حمایت های معنوی، حمایت های مالی خود را نیز دریغ ننموده اند و همچنین از تمام اشخاصی که در کسوت مریبگری در جای ایران بزرگ مشغول آموزش و تربیت فراگیران کاراته و فراگیران کاراته ای که وقت خود را برای خود سازی در اختیار استادید خود گذاشته و به آنها ارج می گذارند بی نهایت سپاسگزاری نموده و آرزوی توفیق وسلامتی آنها را از در گاه ایزدمنان خواسته و خواهانم.

از دوست بزرگوارم جناب آقای سعید نور محمد نیا که در ویرایش این اثرمن را یاری نموده اند بی نهایت سپاسگارام.

از عزیزان مجید درخشان، محمد جعفر، میر احمد امیر کیاپی که در طراحی و حروفچینی کتاب و آقای حسین صالحی و سایر عزیزانی که چهار سال در تهیه و تدوین و به اتمام رساندن کتاب مریاپاری نموده اند کمال تشکر را دارم.

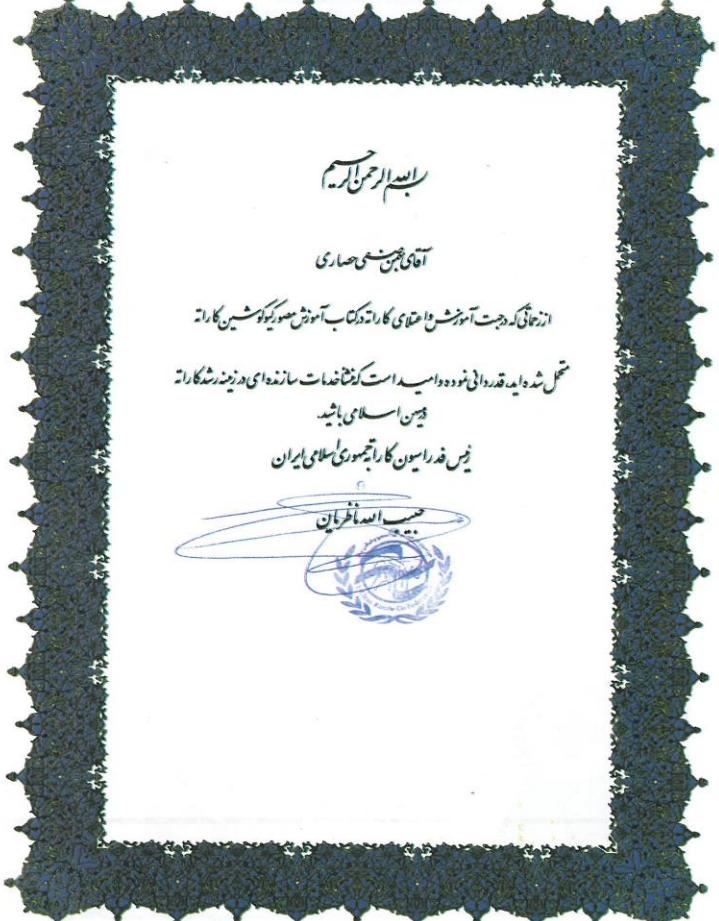
با سپاس فراوان  
بهمن صفوی حصاری

۹

۸



حبيب الله ناطریان  
علیرضا سمندرزاده  
دیبر آشوری  
دیبر فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی  
نایب رئیس فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی



(11)



ورزش در عصر کنونی نهاده بعنوان تفنن بلکه بعنوان یکی از ضروری ترین ملزمومات و جزو لاینفک زندگی پسر بشما رمی روید. تقویت بعد جهانی در کنار بعد روانی همچون دو بال پرواز محسوب می شوند که در صورت اختلال در هر یک از آنها حرکت به سمت تعالی و رشد را متوقف خواهد کرد با توجه

بیش از بیش به امر ورزش نیز بیانگر این حقیقت است که بدون در نظر گرفتن تندرستی وسلامتی نمی توان شاهد موفقیت ورشد در سایر ابعاد زندگی اجتماعی، سیاسی واقتصادی و فرهنگی بود.

جامعه کنونی ما که بیش از نیمی از آنرا جوانان تشکیل می دهند نیاز مند تحرک و فراهم شدن شرایط وامکانات است که بتواند در این عرصه به ارائه خلاقیت های فردی و جمعی بپردازند از سوی دیگر یکی از رسالت های خطیر مسئولان و جامعه ورزش نهادینه کردن ضرورت ورزش و قرار دادن آن در برنامه فردی و اجتماعی افراد جامعه است چرا که یکی از مهمترین روشهای کاهش معضلات اجتماعی و فرهنگی در جامعه ای توجه به امر ورزش و عجین کردن آن با رفتار همه اعضای جامعه است که در این میان توجه پرداختن به ورزش همگانی در همه سطوح جامعه لازم و ضروری است.

امید است با یاری اندیشمندان، اهل قلم، مربیان، مدرسین و مسئولان ورزش کشور قدمهای اساسی برای توسعه و گسترش ورزش در میان افراد جامعه به خصوص جوانان عزیز و برومند این مرز و بوم برداشته شود.

رحمات نویسنده کتاب قابل تقدیر می باشد و امید است با کمک اهل قلم شاهد پیشرفت هر چه بیشتر ورزش کشورمان باشیم.

محسن مهر علیزاده  
معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان تربیت بدنی

(10)



آقای سید داود محمدی

بسمه تعالیٰ

آقای بهمن صفائی حصاری

باسلام

این‌جانب از سه سال پیش پیوسته شاهد تلاش‌های مداوم و خستگی ناپذیر  
جنابعالی در جهت اعتلا و تسری کیفی کاراته کشور بطور اعم و کیوکوشین  
بطور اخص بوده است.

کتاب آموزشی مصور کیوکوشین مبین به ثمر رسیدن این تلاشها می باشد .  
امید آنکه با اتکا به خداوند منان در آینده نزدیک این فرصت پدید آید که ابعاد  
اخلاقی ، فنی و تکنیکی کیوکوشین را به رشتہ تحریر درآورده تا مورد استفاده  
علاقمندان بویژه نوجوانان و جوانان ایران اسلامی قرار گیرد .

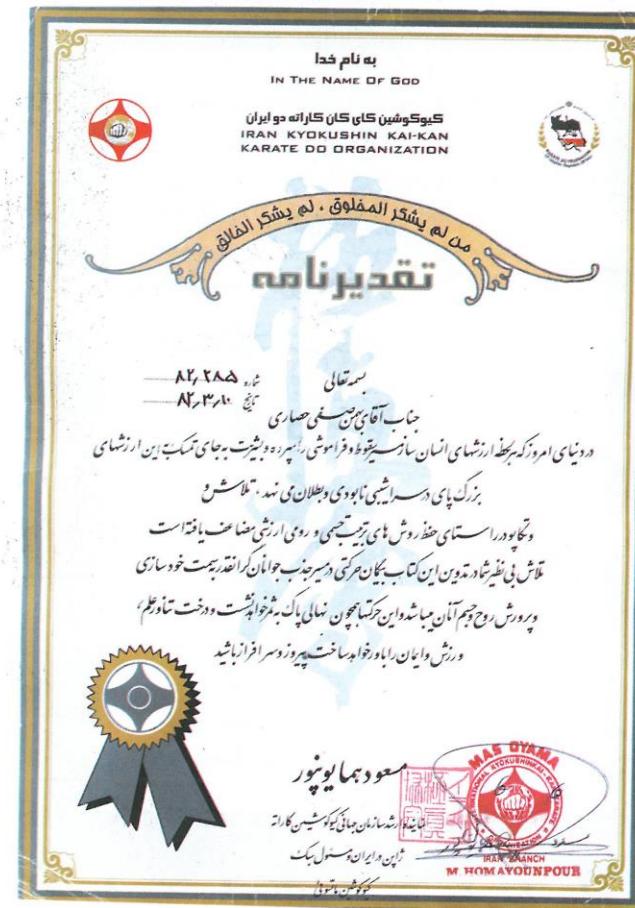
سید داود محمدی

نماینده سازمان جهانی کیوکوشین کاراته و  
ریاست عالیه کیوکوشین کاراته ایران

*(Handwritten signature)*



آقای مسعود همایون پور



**بنام خداوند جان آفرین**

کاراته در سراسر جهان طرفداران بسیاری پیدا کرده است و میل به شناخت بیشتر این ورزش در همه ابعاد مختلف سئی بوجود آمده است.

حدود هزار سال پیش، کاراته نه تنها یک ورزش رزمی در مقابل تجاوزگران بوده بلکه روشی برای تربیت بدن و پرورش روح در نظر گرفته می‌شده است و این روش وسیله‌ای است برای دستیابی به وحدت روح و جسم.

کاراته نه تنها با افزایش سرعت و هماهنگی اعضا باعث نیرومندی می‌شود بلکه، میزان هوشیاری، آگاهی فردی، اعتماد بنفس را افزایش داده و ظرفیت تواناییهای فردی را به بالاترین حد خود می‌رساند تا فرد بتواند بر خطوات و مشکلات به راحتی فایق آید نه اینکه روشی برای پرورش گستاخی در افراد.

احساس امنیت درونی و آرامش نیز همیشه با اطمینان همراه می‌شود. هر ورزشکار در راستای تمرینات ورزشی به این چهار اصل مهم دست پیدا می‌کند: ۱- خود باوری ۲- اعتماد بنفس ۳- احترام به خود ۴- تجربه شخصی.

نقطه شروع کاراته همان فنونی است که کاراته کای ماهر را در مسابقات و اجرای اعمال خارق العاده و ناممکن، توانایی می‌دهد.

البته شاید همگی افرادی که به تمرین کاراته می‌پردازند موفق نباشند، اما اگر بتوانید تکنیکهایی را که در کتاب آموزش داده شده، تمرین کنید و یاد بگیرید قطعاً شما نیز جز افراد موفق قرار می‌گیرید.

اگر با صبر و بردازی و پشتکار و با دقت و احتیاط عمل نمایید قطعاً به نتیجه مطلوب دست پیدا خواهید کرد.

توجه داشته باشید، کاراته یک فرم رقابتی است که می‌تواند به فرد قدرت و توانایی دهد تا ضربات سنگین را اجرا نماید.

نکته مهم: اگر تکنیکهای آموزش داده شده به درستی اجرا نشود و یا با دقّت انجام نشود به شما یا سایرین آسیب می‌رساند.

کتابی که پیش روی شماست حاصل سالهای متعدد تمرین و ممارست و کسب تجربه از محض رسائید محترمی همچون استاد یوسف شیرزاد، محسن آشوری، داود محمدی و مسعود همایونپور و همچنین استفاده از کلاس‌های آموزشی بزرگانی مانند سواسای اویاما، کانچو ماتسوی و ... می‌باشد.

بنده به زم خویش آنرا مکمل سالیان دراز تدریس خود برای هنر جویان مختلف در اقساط کشور و همچنین چندین سال آموزش به دانشجویان دانشگاه



**بنام دادار عشق هستی بخش دو جهان آفرین**

لازمه موفقیت در هر زمینه پژوهشی و رسیدن به بعد آموزشی در آن زمینه، در نظر گرفتن کلیه جوانب و تمامی دانش موردن مطالعه است. ترقی در هر زمینه با داشتن پایه‌های استوار صورت می‌گیرد و برآن پایه هاست که ما می‌توانیم مطالعات و پژوهشها و آموزش خود را بنا نهیم.

بدپهی است برای حرکت در مسیر پیشرفت باید از گذشتگان بهره گرفت.

تربیت بدنی، اصطلاحی است که در کشور ما عامله مردم از آن برداشتی نادرست دارند، به طوری که اغلب وقت همواره، با ورزش اشتباہ گرفته می‌شود.

اصطلاح تربیت بدنی که برگردان Physical Education است، گستره‌ای وسیع را در بر می‌گیرد که ورزش، یا آنچه با نام ورزش‌های انفرادی، دو نفره و گروهی از آنها یاد می‌کنیم، تنها بخش کوچکی از آن را تشکیل می‌دهد. امروزه در دنیای قرن بیست و یکم، همه چیز با علم و تحقیق علمی، یعنی مشاهده و آزمایش پیوند خورده است، تربیت بدنی نیز نمی‌تواند جدای از علم باشد.

تربیت بدنی از علوم گوناگون، علوم طبیعی، چون فیزیک، شیمی، مکانیک و ... گرفته، تا علوم انسانی چون روانشناسی، علوم تربیتی، روانپردازی، جامعه‌شناسی وغیره بهره می‌گیرد و با به کار گرفتن روش‌های علمی می‌کوشد از راه کشف قوانین فیزیکی مربوط به حرکت و نیز عوامل گوناگون روانی، اجتماعی، تربیتی، آموزشی، پژوهشی به مؤثرترین و بهترین نحوه رشد هر یک از اندامهای حرکتی بدن دست یابد.

پروفسور سید اسماعیل ذوالفقاری

ایشان در پانزده سالگی موفق به دریافت دیپلم ریاضی و از طرف دولت سابق ((بنیاد حمایت از استعدادهای درخشان)) به آمریکا اعزام و پیش از نوزده سال در آمریکا اشتغال به تحصیل داشتند.

در آنجا موفق به دریافت:

- (۱) دکترا فیزیک هسته‌ای، تخصص لیزرکاربردی DR.PHD (دانشگاه کلتک)
- (۲) دکترا روانشناسی و تحلیل رفتار متقابل، تخصص، فرا روانشناسی دانشگاه لوسان ملیسا (مینی سوتا)

در سال ۱۳۶۹ موفق به دریافت دکترا فلسفه از دانشگاه تهران شد. مجموعه تحقیقات، تالیف و ترجمه (سی و سه مقاله علمی و ۱۲ عنوان کتاب) در هشت منبع انتشاری آمریکا و اروپا منتشر شده است.

ما تمایل داریم در صورتیکه تعداد افراد عضو زیاد باشد با کسب مجوز بصورت علمی اردوهایی برگزار وبا با کسب مجوز از فدراسیون کارانه یا هیئت کارانه وبا سبک از نظر رده و کمرنند با توجه به قوانین و مقررات شما را یاری نماییم (البته اردوها در روزهای تعطیل زمانبندی خواهد شد).

- از تمامی کیوکوشین کاران تقاضا می شود با ارسال یک قطعه عکس و یکبرگ فتوکپی شناسنامه و فتوکپی دیپلم کمرنندی ما را یاری نموده تا بتوانیم در صورت امکان در جلد بعدی چاپ نموده تا ساقه نیز علاوه بر فدراسیون و سبک در کتاب نیز به تصویر کشیده شود و برای عموم قابل رویت باشد.

- قابل توجه کلیه مریبان عزیز عکسها دسته جمعی شما از باشگاه در صورتیکه تکراری نباشد و اسامی فراگیران کارانه ، شهر و باشگاه پشت عکس منظور شده باشد ، سعی می کنیم در جلد های دیگر کتاب بچاپ برسانیم. (از هر کلاس فقط یک عکس).

در صورتیکه شما تمایل داشته باشید می توانید با پر کردن فرم ۱ و معرفی خود ، نظرات خود را برای ما ارسال نمایید.

- در صورتیکه تمایل داشته باشید که به سوالات فنی شما در حد توان پاسخ داده شود شما می توانید با پر کردن فرم ۲ قطعه عکس و یکبرگ فتوکپی شناسنامه ارسال و سپس بصورت تلفنی اطلاعات بعدی مورد نیاز داده خواهد شد. . پس از صدور کارت و کد شناسایی در ساعتی خاص جواب سوالات شما را در حد توان بصورت تلفنی ، روی سایت اینترنتی و یا در جلد بعدی کتاب پاسخ داده می شود.

\* (فرم یک و دو در انتهای کتاب می باشد)

افسری امام علی (ع) می دانم و این آموزش را از باشگاه ها و مکانهای مختلف ورزشی به درون خانه های شما آورده ام تا عزیزانی که به علت مشغله کاری زیاد نمی توانند به طور مستمر از کلاسهای آموزشی استفاده کنند ، بتوانند با این کتاب و CD تکنیکها و فنون کلاسیک کیوکوشین را به خوبی فرا گیرند. بی شک و یقیناً آموزش از طریق تصویر جامع و کاملتر بوده و تاثیر پذیری بیشتری نسبت به سایر کتب بر مخاطبان دارد.

تا به حال کتاب های زیادی وجود داشته که به نوعی فرا گیران برای آموزش کیوکوشین از آن استفاده می کردند ، اما همراه بودن CD و ویژگی های دیگر داخل کتاب و آموزش متحرک تکنیکها به جای عکس های نامفهوم کار تازه و نوی می باشد که ما آن را برای اولین بار تجربه می کنیم و بر آنیم تا در جلد دوم این کتاب به آموزش کاتاهای متداول در کیوکوشین بپردازیم و امیدواریم که شما خواننده عزیز در این راه خطیر مارا یاری کنید تا بتوانیم از نظرات و پیشنهاد ها و انتقادهای ارزنده شما در هرچه پر باز ترکردن کیفیت آن استفاده کنیم.

تمام مریبان ، فراگیران و دوستداران ورزش رزمی به خصوص کیوکوشین می توانند با پرکردن و ارسال فرمها می موجود در کتاب به آدرس : تهران - صندوق پستی شماره : ۱۴۱۵۵-۸۵۵۷ ۱ بنام بهمن صفوی حصاری

E-mail: bhesary@yahoo.com و یا از طریق اینترنت به آدرس نظرات خود را به ما انتقال داده و یا نکات گنج و مبهemi که در ذهنتان وجود دارد را روشن نمایید.

بهمن صفوی حصاری

### فلسفه ورزش رزمی :

من گاهی اوقات به خود یا هر انسانی می نگرم و می بینم که از دست خود فقط برای برداشت اشیا استفاده و با پاها یشان فقط بمنظور راه رفتن بهره برداری می کنند به یاد فردی می افتم که یک ماشین بسیار عالی با قیمتی بسیار گراف دارد ولی گواهینامه رانندگی نداشته و حتی رانندگی بلد نیست .

آیا خدای احده واحد که همچنین خلقتی چون ما آدمی داشته است و به او دست و پا و عقل عنایت نموده واقعاً نباید طریقه استفاده از دست و پا را بخوبی یاد داشته باشیم که گاهی اوقات در موقع لزوم آنرا برای دفاع از مرز و بوم و نوامیس بکار گیریم .

-روشهای تنفسی در ورزش کیوکوشین باعث وارد مدارکردن آلولهای ریوی (حبابچه های تنفسی) بیشتر و جذب اکسیژن به مقدار زیاد و انتقال آن از طریق خون و پیمپار قویتر قلب و از بین بردن اکثر بیماریهای همچون فشار خون ، چربی خون و ... می باشد که حتی موجب جلوگیری از بروز سکته قلبی نیز می شود .

-از نظر آناتومی شما تصور کنید که یک چوب داخل خاک فرو رفته است با دو تکان چوب شل شده واز خاک خارج می شود ولی اگر همان چوب را دورش بتون (سیمان) بریزید چوب تکان نخواهد خورد مگر آنکه شما آنرا بشکنید ، حال وقتی که شما ورزش می کنید باعث تقویت و قویتر شدن کلیه عضلات می شوید و آنها با اقتدار کامل از مفاصل شما حمایت خواهند کرد لذا شما بدنبی بسیار سالم خواهید داشت .

-از تمام اعضای بدن رشته های عصبی فراوان عبور می کنند وقتی که شما با ورزش کردن از روحیه کاملاً بالایی برخوردار باشید واز سلامتی جسمانی و توانایی خودتان اطمینان حاصل کنید آنzman است که اگر کسی هم متعارض به شما شود از آنجاییکه شما تواناییتان بالاتر از اوست شما دیگر در مقابل او نمی ایستید و با تواضع کامل از حرکت رشت او چشم پوشی می نمایید و از نظر عصبی نیز به شما آسیبی نمی رسد و شما نیز به او آسیبی نمی رسانید .

-قوانین و مقررات خواص ورزش رزمی به خصوص کیوکوشین باعث می شوند که فراغیران این ورزش بسیار نیرومند ، متواضع ، متکی به خود ، باعتماد به نفس و... خواهند بود و قادر به رویارویی با مشکلات پیرامون خود می باشند واز جسمی سالم نیز برخوردار خواهند بود .

حال که شما از طریق تمرينات رزمی (کیوکوشین) به تواضع و آموزشی غیر مستقیم علاوه بر تحصیل آرامش درونی و روحی متواضع ، درحقیقت به این چند اصل راه پیدا خواهید کرد : ۱-هدف ۲-اعتماد ۳-اعتقاد ۴-عشق (مجازی ) ۵-اراده ۶-صداقت ۷-محبت ۸-خدمت ۹-عشق (حقیقی ) ۱۰-دوست داشتن ۱۱-ایمان ۱۲-تفوی ۱۳-عقل ۱۴-علم ۱۵-عمل

شما فراغیر گرامی می توانید پس از تحصیل ۱۵ تکنیک بهداشت روانی و فرا روانشناسی ، در این راستا شما استادی کار آمد و فرهیخته خواهید شد .

با سپاس فراوان  
بهمن صفائی حصاری

**سوگند نامه :**

ما جسم و دل خود را پرورش می دهیم تا روحی استوار ونا متزلزل داشته باشیم .

راه راستین مبارزه را می پیمائیم تا همواره خواس و روح خود را آماده نگه داریم .

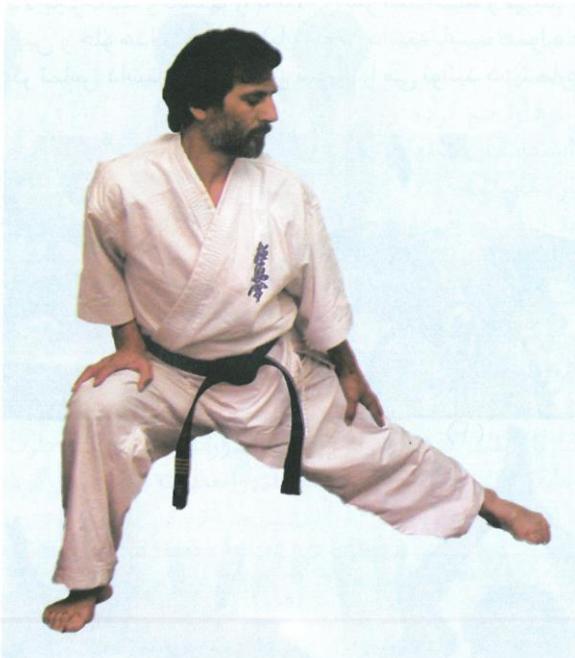
با قدرتی راستین می کوشیم تا روح فروتنی را در خود بوجود آوریم .

ما نهایت فروتنی را رعایت خواهیم کرد و به درجات بالاتر از خود احترام می گذاریم و از خشونت می پرهیزیم .

ما همواره در پرتو نور ایمان به عقل و قدرت می اندیشیم و خواستهای دیگر را از خود می رانیم .

تا جان در بدن داریم ضوابط مربوط به کیو کوشین کاراته را رعایت خواهیم کرد و می کوشیم تا به راه هدف واقعی دست یابیم .

## فصل اول : نرم شها



(۲۱)



(۲۰)

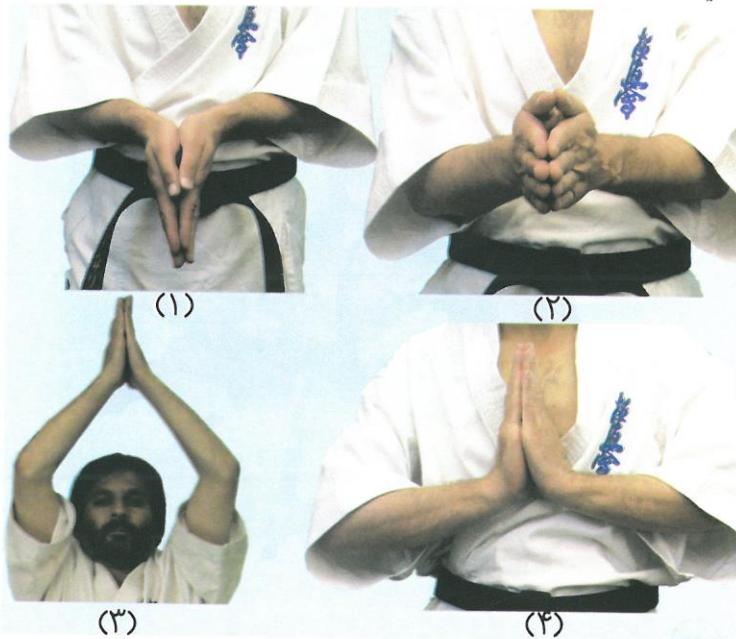
## نرمشها :

اگر شما بخواهید کاراته را بخوبی و بدون هیچ خطری تمرین کنید ، ابتدا باید بدن خود را آماده نمایید تا بتوانید از قدرت و انعطاف فیزیکی کافی سود برده و احتمال آسیب دیدگی را کاهش دهید .  
البته مربیان مختلف نظرات متفاوتی نسبت به نرمشها و تمرینات دارند .  
ما یک سری نرمش‌های خاص را به شما توصیه می‌نماییم .

### ۱-تمرینات مج :

پاراکمی باز کرده و حالت یوی داچی (بحث استقرارها) می‌ایستید و تمرین خود را شروع می‌کنید سپس کف دستها و انگشتان را روی هم دیگر قرار می‌دهید . (تصویر ۱ تا ۴)

و آنها را بهم می‌فشارید و دستها را تا ارتفاع سینه بالا می‌آورید و سپس انگشتان را به سمت بالا بچرخانید و دستها را تا بالا می‌سر بلند کنید و نهایتاً "دستها را به سمت پایین و جلو هدایت نمایید (باید توجه داشته باشد همواره دستان شما با یکدیگر تماس داشته باشند) این تمرین را می‌توانید ده شماره انجام دهید .



۲۲

### ۲-تقویت زرد پی اشیل :

ابتدا روی پنجه ها با یستید در این حالت ، زانو ها را خم کرده و رانها را به پایین هدایت کنید سپس وزن بدن را روی پاشنه ها منتقل نموده بدین صورت که پنجه ها از زمین جدا شود و ران را کاملاً "صف و کشیده نگهدازد" این تمرین یکی از مهمترین تمریناتی است که باعث تقویت زرد پی اشیل می‌گردد .

از آنجاییکه هر گونه فشار ناگهانی به زرد-پی اشیل موجب پارگی آن می‌شود . قبل از فعالیتهای شدید باید آن را تقویت نمایید (تصویر ۵، ۶)

### ۳-تقویت مفاصل زانو :

این تمرین را جهت انعطاف پذیری بیشتر مفاصل زانو انجام می‌دهیم .

در شروع زانوهارا خم کرده (البته با استفاده از دستها آنها را مهار نمایید)

و ابتدا آنها را بطرف چپ و راست بچرخانید شما برای پریدن ولگذردن به زانوی قوی و نیرومند و انعطاف پذیر نیاز مندیم (تصویر ۷ تا ۹)

### ۴-تقویت پاشنه و مج :

شما در آغاز پارا بلند کرده و سپس بصورت دورانی پاشنه را به طرف راست و چپ بچرخاند . این حرکت موجب تقویت و انعطاف مج پا می‌گردد . (تصویر ۱۰ تا ۱۳)



۲۳



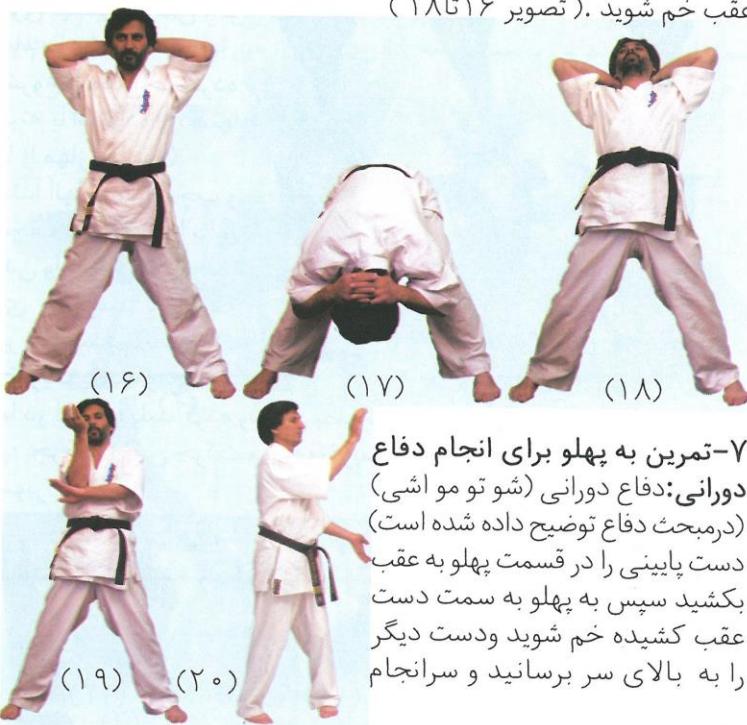
(۲۱) (۲۲) (۲۳)  
دستها را در یک طرف فشار دهید به شکلی که  
قصد دارید مهاجم را از خود دور کنید. به حالت  
شروع برگردید و همین حالت را در طرف دیگر  
بدن انجام دهید. (تصویر ۱۹ تا ۲۴)

۸-تمرين پشت برای انجام دفاع دوراني(شو تو  
مو اشي) :

ابتدا تا حد ممکن بدن را به طرف پشت بچرخانيد  
و سپس بدون خم کردن زانو ها تا حدی به جلو  
خم شويد تا با زمين تماس پیدا کنيد و بعد از آن  
به حالت ابتدائي (ایستاده) برگردید و اين بار در  
جهت مخالف بچرخيد و تمرين را تكرار نمایيد.  
(تصویر ۲۵ تا ۲۸)

۵-تقويت انگشتان پنجه پا :  
در حالی که در حالت یو ی داچی (مبخت استقرارها) مستقر شده ايدوبا  
دستها کمر بند را گرفته ايد انگشان بزرگ پا را از زمين بلند کنيد (البته  
بدون آنکه ساير انگشتها يا بقие قسمتهاي پا از زمين بلند شوند) و سپس  
ساير انگشتان را (بدون اينکه انگشتان بزرگ از زمين بلند شوند) بلند  
كنيد. اين تمرين احتمال آسيب ديدگي پا ناشي از اجرای غلط تكنيكيهاي  
پا همچون چوسوكو مايگري (لگد به جلو با سينه پا) را کاهش می دهد.  
(تصویر ۱۴، ۱۵، ۱۶)

۶-تقويت مفصل ران :  
پاها را به اندازه ۱/۵ برابر عرض شانه باز کرده سپس بدون خم شدن زانو به جلو  
خم شده و مجددا در خط مستقيم قرار مي گيريد و بلا فاصله تا حد امكان به  
عقب خم شويد. (تصویر ۱۶ تا ۱۸)



۷-تمرين به پهلو برای انجام دفاع  
دوراني: دفاع دوراني (شو تو مو اشي)  
(درمبخت دفاع توضيح داده شده است)  
دست پايانني را در قسمت پهلو به عقب  
بکشيد سپس به پهلو به سمت دست  
عقب کشیده خم شويد و دست دیگر  
را به بالاي سر برسانيد و سرانجام



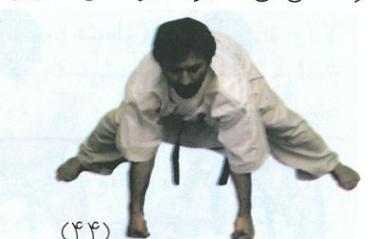
(۳۳)  
(۳۴)  
(۳۵)  
(۳۶)

**۱۱-گردن :** نرمشهای گردن باعث تقویت و انعطاف پذیری عضلات گردن میشود . البته توجه داشته باشد هرگز نرمشهای گردن را سریع انجام ندهید . ( انجام سریع و بی حوصله این نرمشها حتی باعث بروز آرتروز گردن نیز می شود ) . ( تصویر ۴۲ تا ۴۳ )



(۳۷)  
(۳۸)  
(۳۹)  
(۴۰)  
(۴۱)  
(۴۲)

**۱۲-کشش پشت :** در این حالت پاهای ۱/۵ برابر عرض شانه باز نموده و دستها را بصورت مشت روی زمین گذاشته بهالت شیرجه شنا می روید و عکس آن ( شیرجه بر عکس ) آن را هم انجام دهید . ( تصویر ۴۳ تا ۴۸ )



۲۷



**۹-شنا روی زمین :** شنا را ابتداء باید با مشت ( بصورت سیکن ) شروع و سپس برای قویتر شدن از پینچ انگشت و کم کم از تعداد انگشتان کاسته تا بتوانید با یک انگشت هم عمل شنا را انجام دهید . ( توجه داشته باشید مفاصل رانی بطرف جلو قرار نگرفته و یا اینکه خم و آویزان نشوند ) . دستها نیز کاملا صاف روی زمین قرار گیرند و در شنا با انگشتان توجه داشته باشید که فقط نوک انگشتان با زمین تماس داشته باشند . ( تصویر ۲۹ تا ۳۲ )



(۲۹)



(۳۰)



(۳۱)



(۳۲)

**۱۰-کشش پا :** ابتدا پاهای را به طرفین باز کرده و با دستها زانو را گرفته و کم کم خود را بکشید تا سینه روی زانو قرار گیرد ( زانو در سطح صاف روی زمین قرار داشته باشد ) . این تمرین را در دو طرف انجام دهیدسپس دستها را روی مج پاهای گذاشته و سعی کنید که سینه را به زمین برسانید . این تمرین برای کشش عضلات ساق پا و ران بسیار خوبست و همچنین موجب هر چه بهتر اجرا نمودن تکنیکهای پا می گردد . ( تصویر ۳۳ تا ۳۶ )

۲۶

از دست زانو را به طرف پایین فشار داده تا عضلات ساق پای کشیده شده به زمین رسد هر بار در یک طرف این عمل را انجام دهید می توانید به ۳ گونه یکبار کف پای کشیده شده به زمین چسبید و سرینجه های پای کشیده شده بالا و پاشنه به زمین چسبیده و یکبار نیز به صورتی که تیغه داخلی پابزمین چسبیده باشد این تمرین انجام دهید . حداقل ۱۰ شماره باشد این تمرین اجرا شود. (تصویر ۱۵ تا ۱۸)

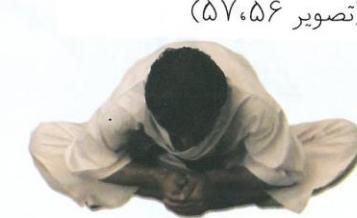
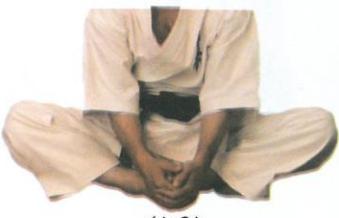
**۱۵- انگشتان دست :**  
انگشتان دو دست را روی هم قرار داده وبا قدرت روی یکدیگر فشار دهید تا اینکه پایه انگشتان بایکدیگر تماس پیدا کنند . (تصویر ۱۹، ۲۰)



(۱۹) (۲۰)

**۱۶- رساندن سینه به پاهای :**

کف دو پا را بهم چسبانده و پاهای را به بدن (قسمت ران) برسانید و سپس با دست پاهای را گرفته و قسمت بالایی بدن را خم نموده تا سینه به پاهای برسد.  
(تصویر ۲۱، ۲۲)



(۲۱) (۲۲)

**۱۷- شوتی زوکی (پاشنه دست) (آمادگی مفصل ران) :**

شما به گونه ای می ایستید که پاشنه پاهای بهم چسبیده وینجه ها با هم فاصله دارند (استقرار موسوبی داچی) یکبار بصورتی که زانو خم نشود کاملاً "خم می شوید و پاشنه دست را حلقوینجه های پابزمین رسانید و دو پاره بایستید و یکبار دیگر پاشنه دست را جلو پینجه های پابزمین رسانیده و مجدداً بایستید و یکبار نیز طرفین دو پالین عمل را انجام و برای آخرین بار در پشت پاهای پاشنه دست را بزمین رسانیده و بایستید . این عمل را نیز ۱۰ شماره انجام دهید .

۲۹



(۲۳)



(۲۴)



(۲۵)



(۲۶)



(۲۷)

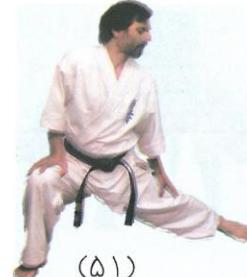


(۲۸)

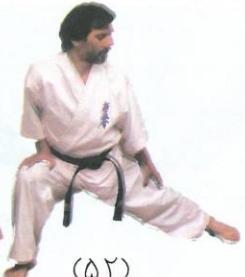
**۱۳- خم کردن زانو : زانوها را خم کرده و کاملاً (مطابق تصویر ۲۹)**  
بنشینید توجه داشته باشید در تمام مراحل این حرکت دستها را روی زانوها قرار داده ولی با دستهای زانو فشار نیاورید سپس (تصویر ۳۰، ۳۱)  
پاهای در خط مستقیم قرار دهید .

این حرکت باعث انعطاف پذیری بیشتر پاهای و انجام بهتر تکنیکهای پامی گردد .

**۱۴- انعطاف پذیری پا :**  
پاهای را به اندازه ۲ برابر عرض شانه باز کرده و یکی از زانوها را خم نموده زانوی دیگر را کشیده و بدن را پایین آورید دستها را روی زانوها قرار دهید با استفاده



(۲۹)



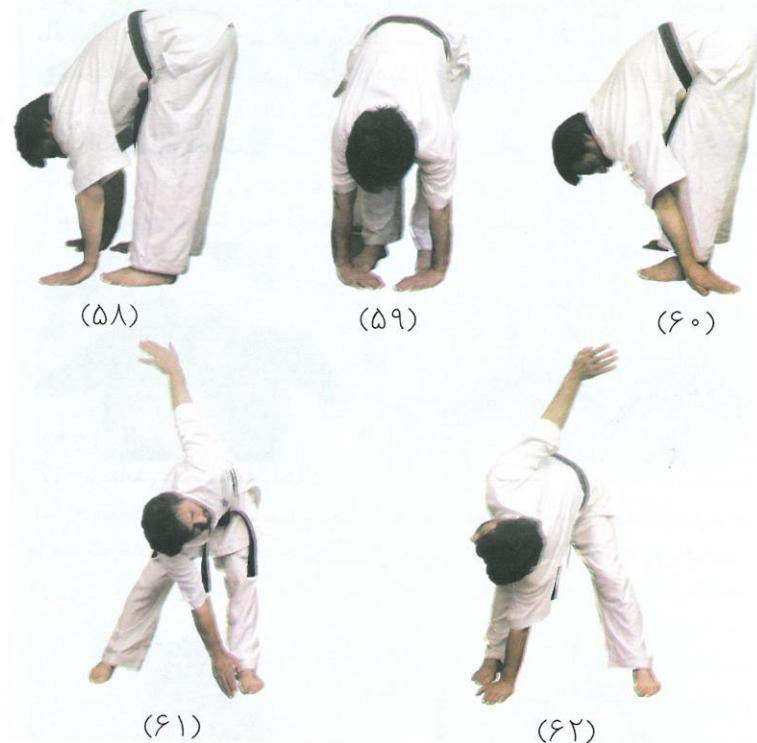
(۳۰)



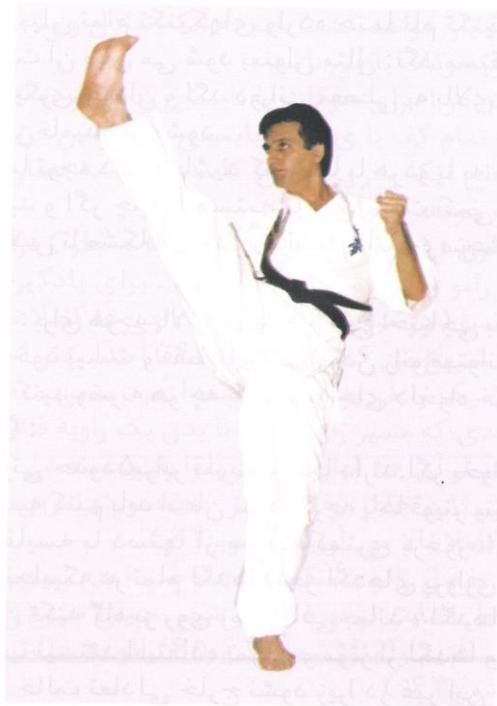
(۳۱)

۲۸

(تصویر ۶۲ تا ۶۵)



## فصل دوم تکنیکهای پا (آشی وازا)



(۳۱)

(۳۰)

مانع بعمل آورد . لذا بایستی با قدرت و سرعت زیاد ضربه پا را زد و با همان سرعت نیز آن را به عقب کشید .

نکته دیگر در اجرای حرکات پا این است که بدن حتی المقدور در یک حالت تعادلی و در یک خط مستقیم و عمودی نسبت به زمین نگه داشته شود تا اجرای حرکت در حالت کاملاً تعادل صورت گیرد در غیر این صورت اگر بدن در هنگام اجرای حرکت پا به عقب خم شود طبیعی است که اولاً : دید ما نسبت به حریف کور می شود . ثانیاً : از قدرت حرکت کاسته خواهد شد از آن گذشته اگر حریف پا را بگیرد امکان فرار از این بند با شکست مواجه خواهد شد . ولی اگر نیم تنه فوقانی بدن به طرف جلو متماطل باشد . اولاً : تعادل حفظ می شود . ثانیاً : ضربه با تمام قدرت و سرعت اجرا و با همان سرعت به حالت اولیه باز خواهد گشت . نتیجه آنکه تعادل و سرعت دو اصل مهم در اجرای حرکات پا می باشد .

نکته بعدی که در اجرای حرکات پا بایستی بدان توجه کرد آنکه در اجرای حرکت تمام کف پا ای دیگر بایستی روی زمین قرار گیرد زیرا هر چه از سطح اتکا پا روی زمین کاسته شود به همان نسبت از تعادل کاسته خواهد شد .

**چوسوکو مایگری :** (ضربه مفصلی مستقیم پا به جلو) در این تکنیک از دو مفصل زانو و لگن استفاده می شود . برای یادگیری عالی از استقرار زنکوتسو (در مبحث استقرارها و داچی ها کاملاً توضیح داده شده است .) شروع می کنیم . (تصویر ۶۳) ابتدا بهتر است اعمال مربوط به تکنیک را در بدن جای بیندازیم . بدین منظور زانو را بالا آورده بحدی که مسیر ران تا زانو با بدن یک زاویه قائمه بسازیم . (شکل ۶۴) بعد از آن ۱۰۰ باریا بیشتر پا را باز و بسته می کنیم تا این عمل کاملاً در بدن جای بیفتند سپس بدینصورت تمرین می کنیم .

الف) زانو را کاملاً بالا می آوریم (تصویر ۶۴)  
ب) با کمک مفصل زانو مستقیم و بجلو ضربه می زنیم بصورتی که سینه پا به محل اصابت برخورد کند و سپس خیلی سریع پا را از ناحیه زانو جمع می کنیم (مثلاً شماره ۶۴، ۶۵، ۶۶) زانو به حالت قبلی باز - میگردد . (تصویر ۶۴)

ج) در این شماره پا به حالت اولیه باز می گردد که همان استقرار زنکوتسو می باشد . (تصویر ۶۳)

تکنیکهای پا : (آشی وازا):

نکته بسیار مهم در تکنیکهای پا ، شما زمانیکه در هوا ضربه می زنید و مانع خاصی مثل کیسه ، میت ، ...جهت اصابت ضربه شما وجود ندارد حتماً باید مراقب باشید قبل از اینکه مفصل زانو کاملاً باز گردد پرتاب نکنید (مفصل را در انتهای قفل نکنید) و یا اینکه پا را در هوا حتماً با کنترل کامل ، مفصل را به مسیرهای دلخواه و با سرعت دلخواه وبا حرکتهای صحیح حرکت دهید .

از آنجاییکه قسمت پایین بدن (از کمر به پایین) گدان و قسمت وسط بدن (از دستها تا کمر) چودان و قسمت بالای بدن (از دستها به بالا) چودان نامیده می شود .

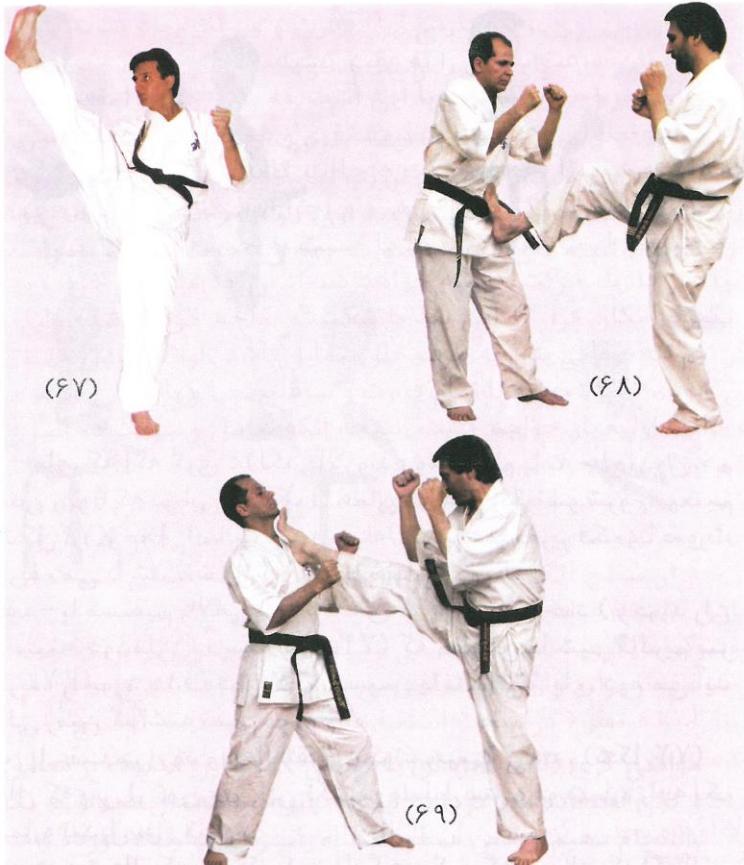
در هنگام بیان تمام تکنیکهای واردہ حتماً نام تکنیک به انضمام نقطه اصابت آن بیان می شود بعنوان مثال : لگد مستقیم پا به وسط بدن که مایگری چودان و لگد دورانی مفصلی به بالای بدن مواشی - گری چودان نامیده می شود .

باید حتماً توجه داشته باشید که حتماً با هردو پا به صورت مساوی تمرین کنید و اگر چپ پا هستید با پای راست کمی بیشتر تمرين کنیدو بلعکس تا مشکلات بعدی نداشته باشید و سرعت دو پا در حد عالی باشد .

نکته مهم : برای هرچه بالاتر ضربه زدن هیچ احتیاجی به اذیت و فشار آوردن به خود نیست و فقط با بالاتر آوردن زانو میتوانیده این مهم دست پیدا کنید و ضربه هر چه بالاتر و به جای دلخواه خودوارد آورید .

**لگد (گری) :**

لگدها قدرتی حدود ۵ برابر قدرت دستها دارند . اگر بخواهیم پاها را با دستهای مقایسه کنیم باید اذغان نمود اگرچه پاها قویتر و نیرومندهستند ولی در مقایسه با دستها از سرعت کمتری برخورداری باشند . بعلاوه از آنجاییکه در تمام لگدها (بجز لگدهای پرواژی) یکی از پاها باید بعنوان تکیه گاه بر روی زمین باقی بماند ، لگدها از نظر حفظ تعادل خوب نیستند استفاده بموقع و مؤثر از لگدها مستلزم آنست که بدن از حالت تعادلی خارج نشود زیرا در غیر این صورت حدود ۶ تا ۷ درصد از قدرت خود را از دست خواهد داد و اگر پا فقد سرعت باشد ، حریف می تواند پا را گرفته واز اجرای کامل ضربه



۳- کین گری : (لگد به دستگاه تنا سلی ) این ضربه همانند مایگری است با این تفاوت که : الف- به جای سینه (بل ) پا از روی پا (های سوکو) برای ضربه زدن استفاده می شود . (تصویر ۷۰ )  
ب. محل اصابت ضربه به دستگاه تنا سلی می باشد . (شکل ۷۱ )  
توجه: این هدف آسیب پذیرترین قسمت از اعضای بدن مردان می باشد و در اجرای تمرینات نباید ضربات واقعی را به حریف خود زد و حرکت فوق بهترین ضربه ای است که حتی بانوان می توانند در مقابله با مهاجمین واقعی از آن استفاده نمایند .

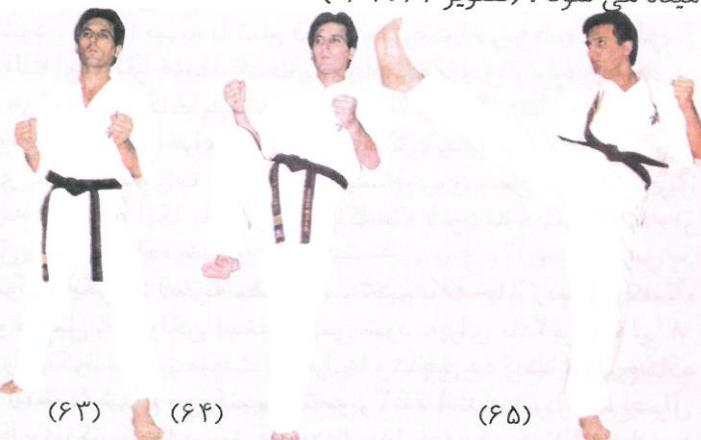
(۳۵)

حال که این تکنیک را خوب فرا گرفتیم همه ۳ شماره را با یک شماره انجام می دهیم .

محل اصابت این ضربه با سینه پا یا بل پا بیشتر به زیر آبگاه و یا قفسه سینه و یا زیر فک حریف می باشد . (تصویر ۶۵ )

۱- مای گری چودان : اگر ضربه مای گری به نقطه وسط بدن حریف زیر آبگاه و یا قفسه سینه او اصابت کند به آن ما یگری چودان گفته می شود . (تصویر ۶۸، ۶۵ )

۲- مای گری جودان : اگر در انجام تکنیک ما یگری ضربه به قسمت بالای بدن حریف ، فک یا سر و صورت او اصابت کند مایگری جودان نامیده می شود . (تصویر ۶۷، ۶۶ )



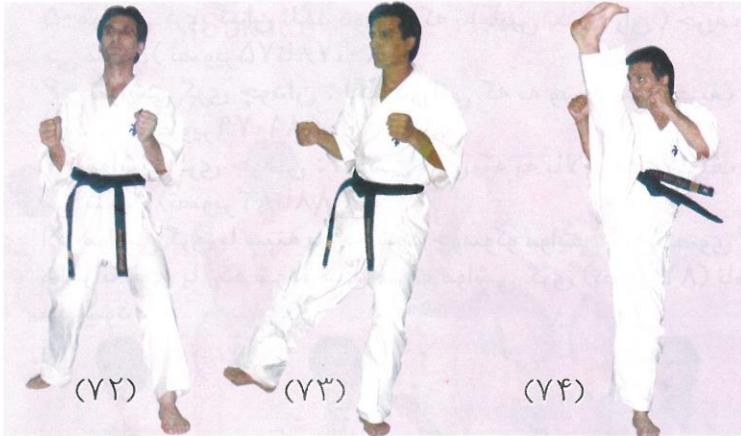
(۶۶)



(۳۶)

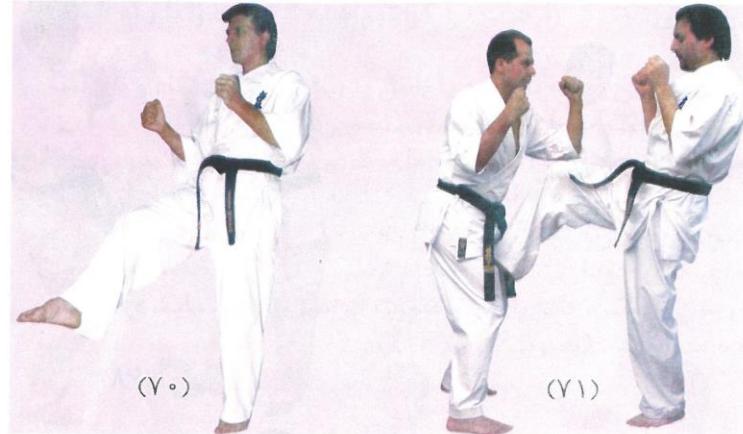
گذاشته می شود . ۲- پای عقب (چپ) کین گری زده و جلو گذاشته می شود . ۳- پای عقب (راست) مای که آگه گری زده و جلو گذاشته می شود .

در عقب کشی (ساگاری) بهمان ترتیب ولی ابتدا پای جلو ضربه زده و عقب می نشیند . بهمین ترتیب تمام تکنیکهای آموزش دیده را پس و پیش کرده وبصورت پیشروی (اوی) و عقب کشی (ساگاری) انجام دهید . البته مای گری به صورت چودان وجودان می باشد .



**مواشی گری (لگد دایره ای یا دورانی) :** در این تکنیک از مفصل زانو و لگن استفاده می گردد . ابتدا بهتر است اعمال مربوط به تکنیک را انجام دهیم . بدین منظور ابتداء زانو را از پهلو بالا آورده و قسمت ران تا زانو و زانو تا مج پا را در یک خط موازی با زمین و این خط را با بدنه در زاویه ۹۰ درجه قرار می دهیم (ت ۷۵) البته خط زانو تا مج و ران تا زانو یک خط تا ای شده یعنی پاشنه پا کاملا به ران چسبیده است و در این وضعیت پا را باز و بسته میکنیم . (تصویر ۷۶) و این عمل را ۱۰۰ بار یا بیشتر با هر پا انجام می دهیم تا در بدنه جای بیفتند سپس بدین صورت عمل می کنیم . الف . از استقرار زنکوتسو (تصویر ۷۵) شروع می کنیم پای جلو ۹۰ درجه می چرخد بدنه هم در همان مسیر قرار میگیرد زانو بالا می آید و به صورت افقی بنحوی که قسمت ران تا زانو و زانو تا مج در یک مسیر و یک خط قرار میگیرد .

(۷۲)



**۴- مای که آگه گری :** (لگد بالارونده و مستقیم پا به جلو بدون خم شدن زانو) که در این تکنیک از همان استقرار زنکوتسو شروع میکنیم (شکل ۷۲) و محل اصابت ضربه سینه (بل) پا عمدتا زیر فک و یا صورت حریف می باشد . (شکل ۷۴) که با شمارش :

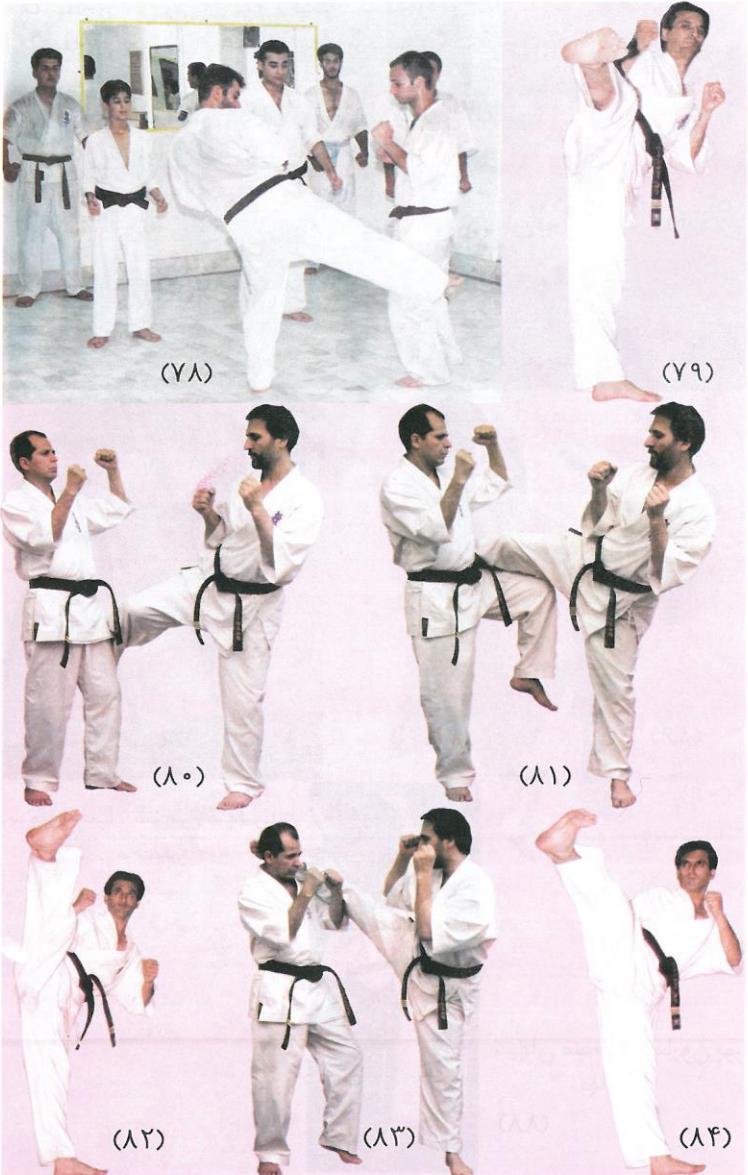
الف - پا مستقیم بالامی رود تا حدی که به انتهای خود (برخورد ران با سینه خودمان ) برسد (شکل ۷۴) که مطمئن با شیم قادریم سر حریف را مورد هدف قرار دهیم و سپس پا به پهلوی پای دوم می آید ولی زمین گذاشته نمی شود .

ب- پا عقب می رود و به استقرار زنکوتسو بر می گردد . (شکل ۷۲) حال که پس از تمرین به این تکنیک مسلط شدیم دو شماره را به یک شماره تبدیل می کنیم .

**کی هون :** حال که سه تکنیک : مایگری - کین گری و مای که آگه گری را آموختید بصورت پیشروی (اوی) و عقب کشی (ساگاری) با سه حرکت به جلو و عقب در استقرار زنکوتسو تمرین می کنید . باید توجه داشت که همه تکنیکهایی را که بعدا نیز فرامی گیرید با تکنیکهای قبلی تلفیق و تمرین و کیهونهای جدیدتری بسازید .

**استقرار زنکوتسو داچی :** پای راست (عقب) ، کشیده و بدون خمیدگی و پای چپ ، جلو واژ زانو شکسته و خمیده (مبحث داچی ها واستقرارها) . ۱. مایگری چودان ۲. کین گری ۳. مای که آگه گری . بدین ترتیب که ۱- پای عقب (راست) مای گری چودان زده و جلو

(۳۶)



(۳۹)

ب . ضربه زده می شود بلا فاصله پا جمع می شود و مثل شماره الف، پا به ران می چسبد . (تصویر ۷۶)

ج . به حالت اولیه به استقرار زنکوتسو برمی گردیم . (تصویر ۷۵)  
حال که خوب این تکنیک را فرا گرفتیم همه ۳ شماره را با یک شماره انجام می دهیم .

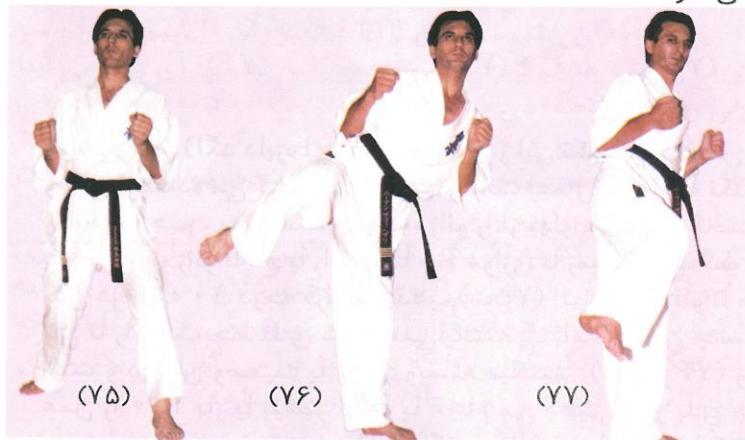
محل اصابت روی پا یا ساق پا یا سینه (بل) پا به کشاله ران ، کمر ، پهلو ، شکم ، سر و یا هر نقطه بدن حریف .

۵- مواشی گری گدان : لگد دورانی که به پایین بدن (ران) حریف زده می شود . (تصویر ۷۵ تا ۸۰)

۶- مواشی گری چودان : لگد دورانی که به وسط بدن حریف زده شود . (تصویر ۷۹ تا ۸۱)

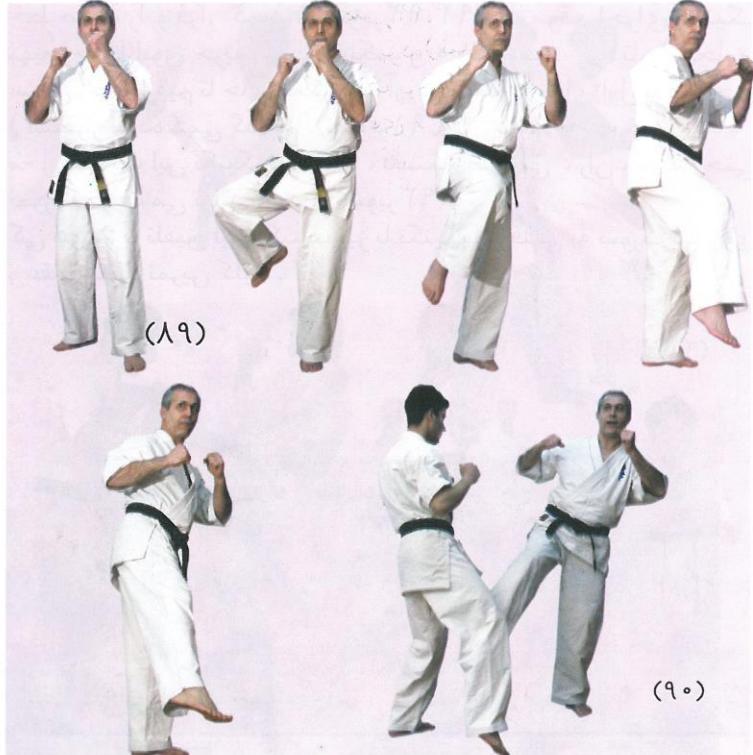
۷- مواشی گری جودان : مواشی گری که به بالای بدن حریف زده می شود . (تصویر ۸۲ تا ۸۸)

اگر مواشی گری با سینه پا زده شود چوسوکو مواشی گری (تصویر ۸۴) و اگر با روی پا زده شود، های سوکو مواشی گری (تصویر ۸۲) نامیده می شود .

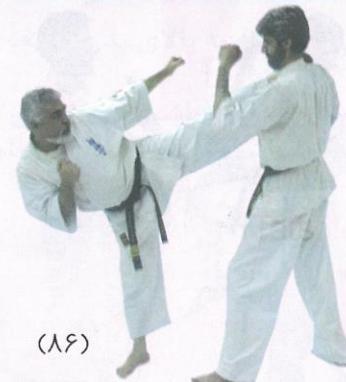


(۳۸)

۸- اوچی گدان مواشی گری : ( گدان مواشی گری از داخل ) : این ضربه به داخل ران حریف زده می شود . ( تصویر ۸۹، ۹۰ )



۹۱



سمت چپ : شیهان سید داود  
محمدی

شیهان مسعود همایون پور  
بهار ۸۲



۹۰

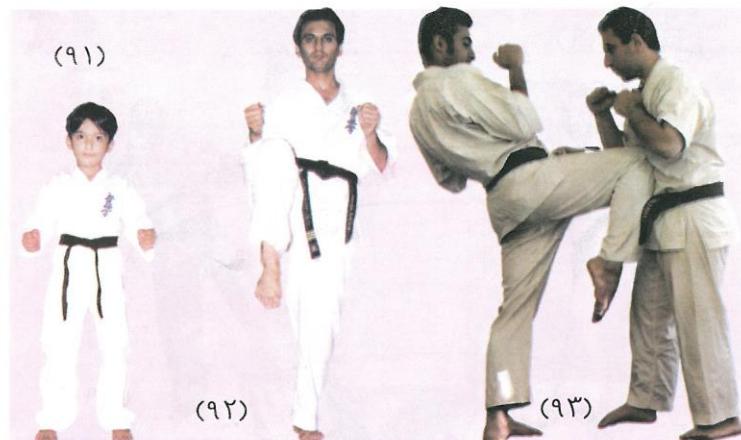
۱۰-سوتو هیزا گری : هیزا گری به صورت دورانی از خارج ، سوتو هیزا گری نامیده می شود . (تصویر ۹۵)  
 محل اصابت : زانو به دندنه، ران و یا حتی سر حرفیف . (تصویر ۹۶)



۱۱-سوتوجودان تای سوکومواشی که آگه گری (سوتو مواشی گری) : (سوتو=از بیرون به داخل ) (سوتمواشی گری = لگد دایره ای از بیرون به داخل ) این تکنیک را نیز در زنکوتسو داچی تمرين می کنیم هما نطور که با پرگار یک دایره کامل می کشید با شمارش باید پای عقب را از جای خود حرکت داده واز سمت بیرون بدن ، بدون خمیدگی زانو بادوران از

(۴۳)

۹-هیزا گری : (لگد با زانو) : در فراگیری این تکنیک نیز باید توجه داشت. الف. این تکنیک را در استقرار یوی داچی (مبحث استقرارها) شروع می کنیم . (تصویر ۹۱) ب. حتما موقع بالا آمدن زانو کف پا هم در خط صاف زانو قرار گیرد، (تصویر ۹۲) که موقع اجرای تکنیک بهیچوجه بازنوی حرفی برخورد نکند و به مصدومیت خودتان نینجامد سپس زانومستقیم تا جای ممکن بالا آورده و بعد سر جای اول یوی داچی (استقرار آماده) می گذاریم . (تصویر ۹۱) محل اصابت این تکنیک زیر آبگاه ، دستگاه تناسلی ، ران ، شکم و حتی صورت حرفی می تواند باشد . (تصویر ۹۳) کی هون : با تلفیق این تکنیک نیز با تکنیکهای قبلی به صورت پیشروی و عقب کشی تمرين کنید .



(۴۲)

به داخل باشد مسیر پا از داخل به سمت بیرون خواهد بود همانطور که از نامش پیدا است (اوچی = از داخل به بیرون ، سوکوتو = تیغه خارجی پا ، که آگه: بالا رونده، اوچی سوکوتومواشی که آگه گری = لگد دایره ای بالا رونده از داخل به بیرون با تیغه خارجی پا) در این حالت محل اصابت تکنیک ، تیغه خارجی پا به سر و صورت حریف می باشد . (که به این تکنیک اوچی مواشی گری نیز می گویند).

**کی هون :** فراموش نکنید با تلفیق این تکنیک با سایر تکنیکها و پس و پیش کردن آنها به صورت پیشروی (اوی) وعقب کشی (ساغاری) سه گام به جلو و عقب تمرين کنید، تا تسلط کامل بدست آورید .

**محل اصابت :** تیغه بیرونی پا که می تواند هم به صورت ضربه و دفاع و حتی تمرين کششی قبل از شروع تمرين مورد استفاده قرار گیرد .  
**کاکاتوگری :** (لگد با پا شنه پا) : این تکنیک را نیز از روی زنکوتسو داچی تمرين می کنیم و شکل این تکنیک دقیقاً یک نیمداire کامل و صحیح می باشد که می توان بصورت اوچی کا کا تو گری یا سوتو کاکاتوگری اجرا نمود .

**۱۳-اوچی کاکاتو گری :** بدین صورت که پای عقب را از زنکوتسو داچی خارج و دقیقاً به صورت نیمداire ای از داخل بالا می آوریم بمحض رسیدن به محور عمودی بدن (روب روی خودمان) مسیر نیمداire تمام و بسیار سریع

پایین می کشیم و پارا سر جایش در زنکوتسو قرار می دهیم ، اگر نیمداire شما کامل و پا به اندازه کافی بالا بیا ید دقیقاً از بالای دست اول گاردحریف گذشته و اگر بموضع وسريع پایین بیاوریم از وسط دو دست حریف عبور و صورت و بینی و حتی سینه حریف مورد اصابت قرار می گیرد .

(تصویر ۱۰۱)

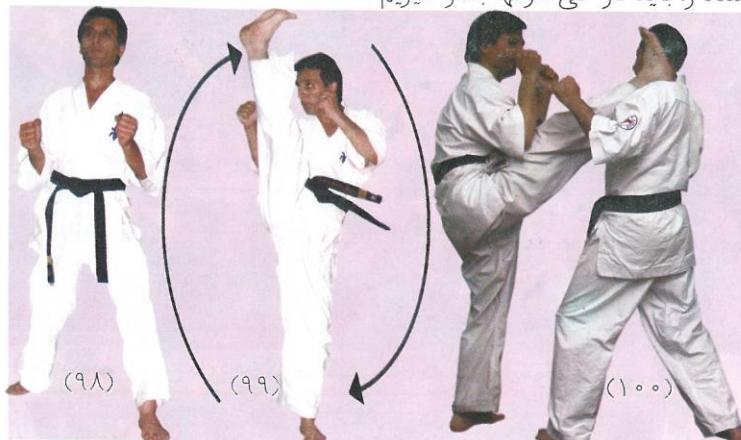
**محل اصابت :** پاشنه پا و نهایتاً کف پا به سر و صورت و بینی حریف میباشد.



۱۰۱

قسمت اتصال ران به لگن مانند یک دایره بچرخد و از جلوی صورتمان رد شود و زمانیکه دایره به انتهای خود یعنی پهلوی پای استقرار رسید به جای خود باز می گردد و در زنکوتسو داچی قرار می گیرد . (تصویر ۹۹، ۹۸) محل اصابت : تیغه داخلی پا (تای سوکو) به سر حریف می باشد . این تکنیک قادر است حتی گارد قوی را براحتی در هم شکندو ضربه به ناحیه سر و صورت حریف وارد بنماید . (البته اگر سرعت و قدرت کافی داشته باشد .) برای دفاع چاقو نیزیم توان از آن استفاده کرد . زما نیکه حریف قصد ضربه از روی رو با چاقو را داشته باشد شما مج دست حریف یعنی جاییکه تمام رگهای عصبی از آنجا می گذرد و فرامین لازم از مغز جهت ارسال از آنجا صادر میگرددرا هدف قرار داده و ضربه سوتومواشی گری باعث پرتتاب چاقو از دست حریف به بیرون وبا انحراف حمله حریف می شود . (بشرطیکه ضربه دارای سرعت و قدرت کافی باشد و این مستلزم تمرين فراوان است .) توجه داشته با شیم که در این تکنیک از ابتداء تا انتهای ران بهیچوجه خم نمی شود .

**محل اصابت :** تیغه داخلی پا (تای سوکو) می باشد . (تصویر ۱۰۰ )  
**کی هون :** مواشی گری گدان . مواشی گری چودان . سوتومواشی گری . خلاصه همیشه در نظر داشته باشید همتماً تمام تکنیکهای آموزش دیده شده را باید در کی هونها بکار گیریم .



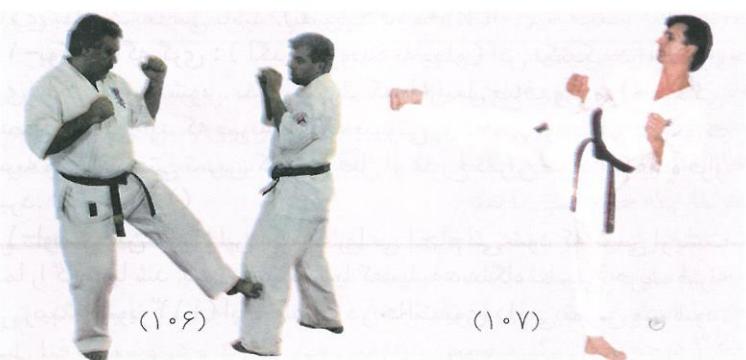
**۱۲-اوچی جودان سوتومواشی که آگه گری :** این تکنیک دقیقاً همانند تکنیک قبلی است با این تفاوت که چرخش دایره ای بجای اینکه از بیرون

۱۰۰



**یوکوگری :** (لگد به پهلو) این تکنیک دقیقا همانند تکنیک کا نستسوگری می باشد با این تفاوت که محل اصابت از کمر به بالا می باشد . در این تکنیک از مفصل زانو و مفصل کفل استفاده می شود .  
محل اصابت : تیغه بیرونی پا که می تواند ضربه به قسمت وسط و بالای بدن باشد .

**۱۶- یوکوگری چودان :** ضربه یوکوگری که به شکم یا وسط بدن حریف زده می شود یوکوگری چودان می باشد . (تصویر ۱۰۸، ۱۰۷)  
واگر این ضربه قوی و سریع باشد می تواند بدن حریف را کاملا خم نموده و آسیب جدی به او برساند .



(۱۰۷)

**۱۴- سوتو کاکا تو گری :** این تکنیک دقیقا مشا به اوچی کاکا تو گری می باشد با این تفاوت که پارا از بیرون بدن بصورت دایره ای بالا می آورید و ... . (تصویر ۲۰)



**۱۵- کا نستسو گری :** (لگد از پهلو به مفصل زانوی حریف) : این تکنیک را در استقرار یوی داچی بهتر می توانید یاد بگیرید . پس از ایستادن یوی داچی (تصویر ۳)

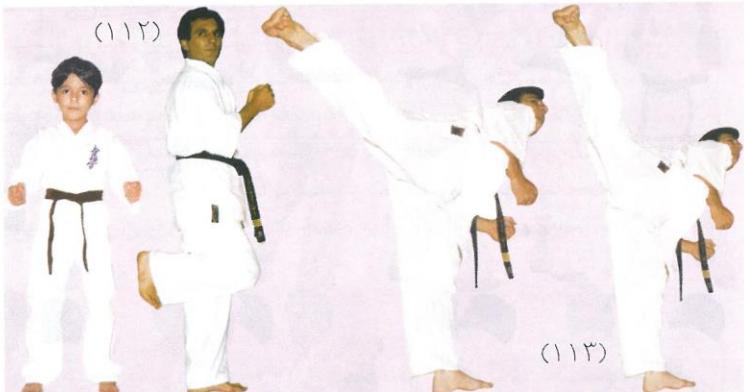
الف- کف پا را به داخل مفصل زانوی چسبانیم . (تصویر ۱۰۴)  
ب - پا از پهلو باز می شود و ضربه به پهلو یا بغل مفصل زانوی حریف زده می شود . (تصویر ۱۰۵) و مجددا به داخل زانو می چسبد . (تصویر ۱۰۴)  
باید توجه داشت که حتما سر انگشتان پا به سمت داخل و تیغه به سمت خارج کشیده می شوند و با تیغه بیرونی پا (حد فاصل بین قوزک اول تا پاشنه) به مفصل زانوی حریف ضربه وارد می شود . (تصویر ۱۰۶)

ج- پا به حالت اولیه یوی داچی بر میگردد . (تصویر ۱۰۳) پس از فراگیری کامل و جای افتادن تکنیک هر ۳ شماره را با یک شماره و در مسیر های مختلف (بغل یا روپرو انجام دهید البته اگر بخواهید به روپرو ضربه وارد کنید ابتداء همانند مواشی گری با ید پایی ستون ۹۰ درجه بچرخد و سپس بدن در مسیر پا قرار گیرد و بعد شما تکنیک پهلو را بزنید .)

محل اصابت : تیغه بیرونی پا (سوکوتو) به مفصل زانوی حریف می باشد . (تصویر ۱۰۶)

(۱۰۶)

**۲۰-اوشیروکه آگه گری :** (لگد بالارونده به پشت) : در حالت واستقرار یوی داچی به جلو خم و با دید کامل، بدون خمیدگی زانو، پای راست به عقب بسمت بالا می رود که این می تواند هم ضربه، هم کششی باشد. محل اصابت بیشتر به سر و فک حریف می باشد. (تصویر ۱۳۱)



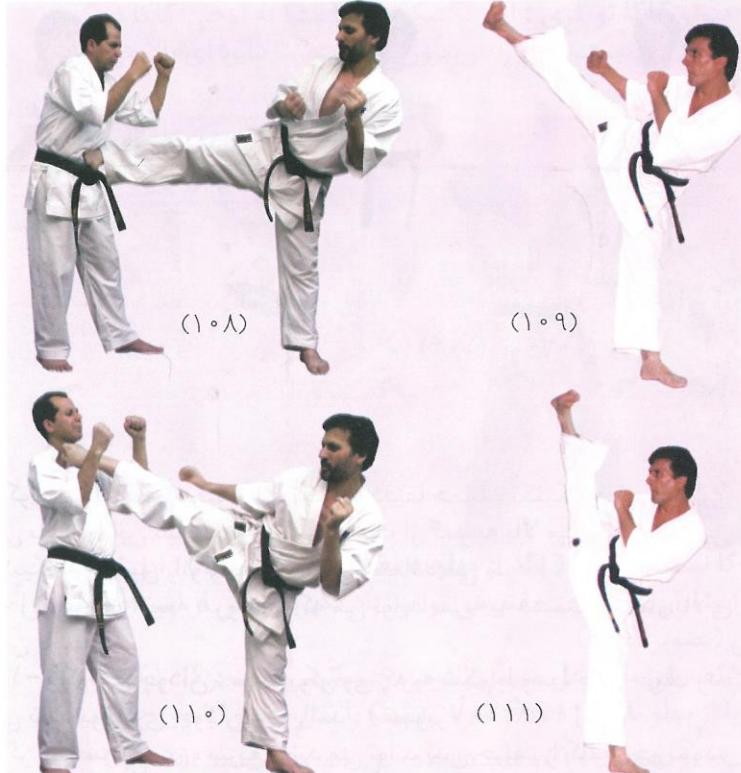
**۱۲-اوشیروگری :** (لگد به پشت) : ابتداء با ید اعمال مربوط به تکنیک تمرين شود. در استقرار یوی داچی می ایستیم (تصویر ۲۸۳) و زانو را کاملاً بالا آورده (تصویر ۶۴) مثل مای گری وسیپس با چرخش سر و دید به پشت ضربه را با پاشنه پا به عقب و وسط بدن حریف فرضی وارد (تصویر ۱۳۱) و سریع پا جمع می شود (تصویر ۶۴) و سر جایش در وضعیت یوی داچی قرار می گیرد (تصویر ۲۸۳). این عمل را ۱۰۰ بار یا بیشتر انجام تا در بدن جای بیفت. **نکته مهم :** در اجرای تکنیک این است که زمان اصابت به حریف نوک پنجه ها به سمت زمین باشد، سپس برای فراگیری و انجام تکنیک بدین صورت عمل می کنید.

الف- در وضعیت یوی داچی پای چپ را بلند کرده روی پای راست ۱۸۰ درجه چرخش می کنیم پای چپ را در طرف دیگر روی زمین قرار می دهیم حال زانوی پای راست را کاملاً بالا می آوریم تا به سینه چسبید اکنون شما پشتتان به حریف می باشد.

ب- با چرخش سر و دید کامل به محل اصابت با پای راست ضربه زده و مجدداً سر جایش چسبیده به سینه، برمی گردد.

ج- با همان پا روی پای استقرار ۱۸۰ درجه می چرخید تا یک گردش ۳۶۰ درجه شکل بگیرد سپس پارا زمین می گذارد و در وضعیت قبل از

(۴۹)



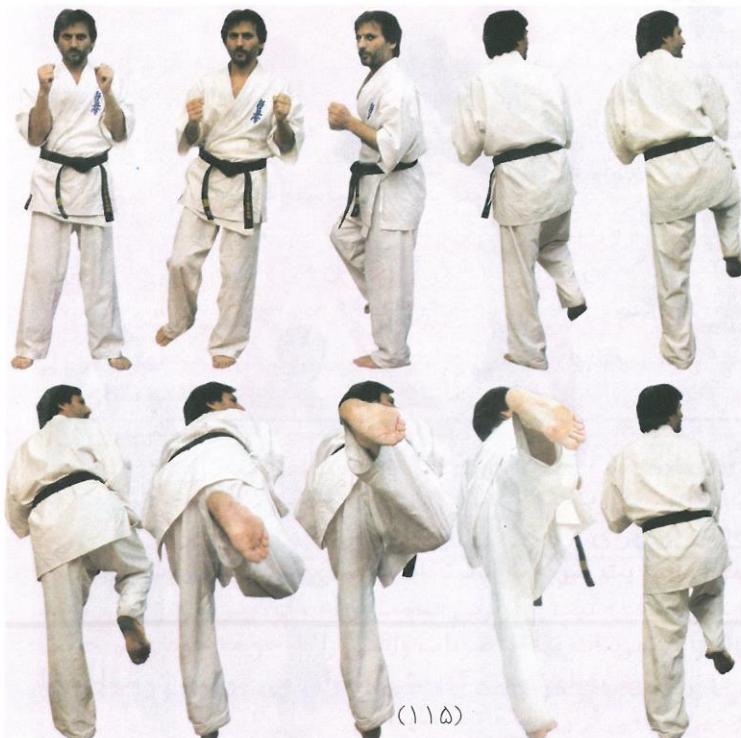
**۱۷-یوکوگری جودان :** محل اصابت این ضربه یوکوگری به سر و صورت و بالای بدن حریف می باشد. (تصویر ۱۰۹)

**۱۸-یوکوکه آگه گری :** (لگد بالارونده به پهلو) این تکنیک در استقرار یوی داچی تمرين شود. بدین صورت که پا از بغل صاف و بدون خمیدگی مفصل بالا می آید که ضربه با تیغه بیرونی پا که می تواند هم به صورت ضربه و دفاع و حتی تمرين کششی قبل از شروع تمرين مورد استفاده قرار گیرد. (تصویر ۱۱۱)

**۱۹-اوشیروگین گری :** این تکنیک زمانی انجام می شود که کسی از پشت شما را گرفته باشد. شما با پاشنه پا یا کف پا به دستگاه تناسلی حریف ضربه می زنید. (تصویر ۱۳۱) این تکنیک در حالت یوی داچی تمرين می شود.

(۴۸)

پس از تمرین مستمر و فراگیری عالی برای سرعت عمل شما بجای ۱۸۰ درجه چرخش و قرار دادن پای چپ بغل پای راست شما فقط سریع روی پای چپ می چرخید (به صورتیکه زانو با چرخش دروضعیت چسبیده به سینه باشد). و با دید کامل ضربه را به وسط بدن حریف نواخته و پای سریع جمع می شود و در حالت قبلی یوی داچی قرار می گیریم . باید توجه داشت از ابتداء شروع تا پایان پایی ضربه زننده ، پای ضربه زننده بزمین نمی نشیند . مسئله دیگر که حائز اهمیت می باشد . این است که حتما هر تمرینی را که با پای راست انجام دادید مرحله به مرحله با پای چپ نیز انجام دهید که سرعت و توانایی دو پا با هم برابر باشند . البته این قانون در مورد همه تکنیکها صادق است . (تصویر ۱۱۵)



۱۱۵

شروع استقرار یوی داچی قرار می گیرید بعد از فراگیری این اعمال را در یک شماره انجام می دهید . (تصویر ۱۱۴)



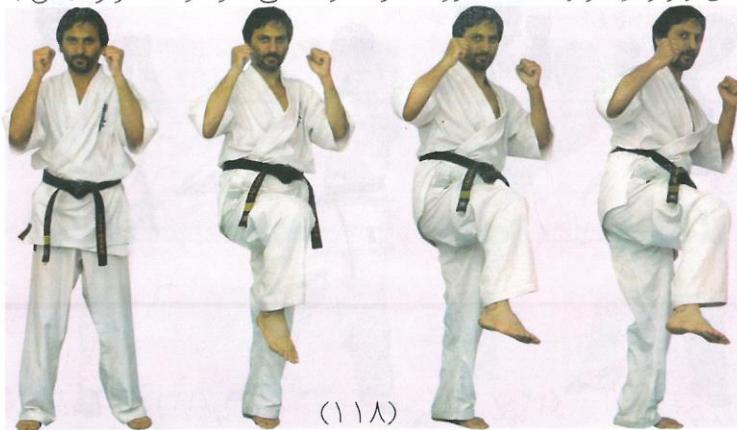
۱۱۴

-۲۲-مواشی کوبی گری: (لگد به گردن) : این تکنیک هما نندمواشی- گری می باشد با این تفاوت که حرکت از بالا به صورت اریب به گردن ضربه وارد می کند . (تصویر ۱۱۷ )  
 محل اصابت: روی پا(های سوکو) به گردن حریف .



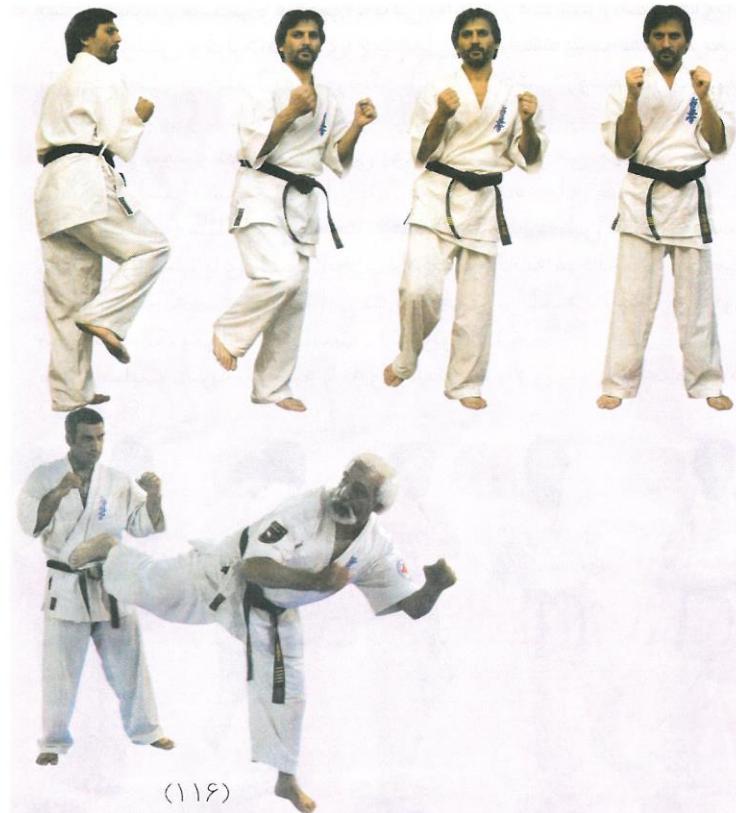
(۱۱۷)

اورامواشی گری: از استقرار زنکوتسو شروع می کنیم .  
الف - ابتداء پای راست را بالا می آوریم بحدی که پا در زاویه ۴۵ درجه داخل بدن و زانو تا حدود سینه بالا آمده باشد حدود ۱۰۰ شماره پا را جمع می کنیم و زمین می گذاریم تا خوب به این عمل عادت کنیم .  
ب - سپس بر عکس تمرین مواشی گری عمل می نماییم یعنی پا از بیرون بدن واژ زانو باز و بسمت صورت حریف زده می شود و بعد از رسیدن به



(۱۱۸)

۵۳



(۱۱۹)

۵۲



۲۵- اوشیرومواشی گری(لگد چرخشی) : برای انجام این تکنیک ابتداء در استقرار زنکوتسو می ایستیم . (تصویر ۱۲۳) سپس :

الف - روی پای جلو ۱۸۰ درجه با دید کامل نسبت به حریف می چرخیم . (تصویر ۱۲۴)

ب- تکنیک اورامواشی گری را از پشت تحت زاویه ۴۵ درجه نسبت به حریف ( از سمت پای ضربه زننده به سمت عقب ۲۷۰ درجه ) انجام می دهیم و با این تکنیک به حریف ضربه وارد می کنیم (تصویر ۱۲۵ ، ۱۲۶) وسپس به حالت اولیه زنکوتسو برمیگرد . (تصویر ۱۲۳) محل اصابت این تکنیک پاشنه پا یا کف پا به سر و صورت حریف می باشد . (تصویر ۱۲۰)

لازم بذکر است ابتدآ تکنیک را به آهستگی و با حوصله تمرین کنید . بعد از تسلط هر چقدر تکنیک شما سرعت بیشتر داشته باشد زیباتر و قویتر خواهد بود و در چرخشها فقط باید بر حول محور پا بچرخید و به کمر فشار نیاورید حتی الامکان کمر در حین اجرای تکنیک خم نشود . باید توجه داشته باشیم تمرین تکنیک به اندازه تکنیکهای قبلی باشد ولی مخاطر اینکه برای حتی لحظه ای کوتاه پشتمان به حریف نشود در مبارزه از این تکنیک استفاده نشود یا کم بکارگیری شود . معمولا از نوع پرشی آن (که بعد توضیح داده خواهد شد و زمانیکه شما به این تکنیک کاملا مسلط شدید نوع پرشی را تمرین و تسلط پیدا کنید .)



(۱۲۳)

(۱۲۴)

(۱۲۵)

هدف بلافضله همانند مواشی گری جمع می گردد .  
ج - دوباره به استقرار زنکوتسوداچی برمی گردیم . (تصویر ۱۱۸ ، ۱۲۰ ، ۱۲۲)  
 محل اصابت : با پاشنه یا کف پا به سر و صورت حریف ضربه می زیم .  
(تصویر ۱۲۰)

۲۳- اورامواشی گری جودان : در این حالت به قسمت بالای بدن (سر و صورت) تکنیک اورامواشی گری زده می شود . (تصویر ۱۲۰)

۲۴- اورامواشی گری چودان : در این حالت به قسمت وسط بدن ضربه می زیم . (تصویر ۱۱۹ ، ۱۱۸)



(۱۱۹)



(۱۲۰)

(۱۲۱)

**۲۸-گوهان گری :** در وضعیت زنکوتسو داچی پنج تکنیک پا مواشی گری جودان (پای راست) ، اوشیرو مواشی گری (پای چپ) ، مای گری جودان (پای راست) ، مواشی گری جودان (پای چپ) ، اوشیرو مواشی گری (پای راست) که با هر پا یک تکنیک با ترتیب فوق اجرا گردد را گوهان- گری گویند.

**۲۹-یوهان گری :** چهار تکنیک مای گری ، مواشی گری ، یوکوگری ، اوشیروگری را که در جهات خودشان با یک پا زده می شود ، یوهان گری می گویند .

**۳۰-کای تن (پیشروی با چرخش ۳۶۰ درجه) :** مثلا اگر بخواهید کای- تن مایگری را انجام دهید .

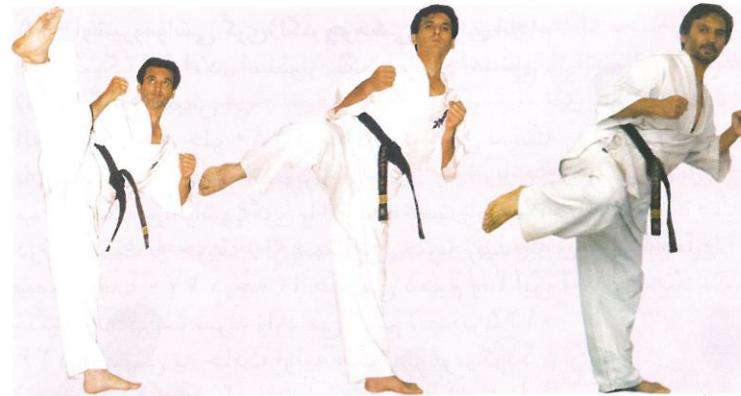
ابتدا در استقرار زنکوتسو (مبحث استقرارها) می ایستید بصورتیکه پای راست شما عقب باشد . شما از سمت راست (پشت) ۳۶۰ درجه کامل می چرخید . دقیقاً زمانی که صورت شما بحریف است (قبل از اینکه پای خود را روی زمین گذاشته و در استقرار کامل زنکوتسو قرار گیرید) . با پا راست ضربه مایگری را زده و سپس پای راست (پای ضربه زننده) را جلو گذاشته و در استقرار زنکوتسو می ایستید حال این تمرین را می توانید در استقرارهای متداول دیگر نیز اجرا نمایید .

توجه داشته باشید هر تکنیکی که با کلمه کای تن همراه باشد فقط تکنیک ، بعد از چرخش ۳۶۰ درجه (تکنیک دلخواه) اجرا می شود . شما می توانید تمام تکنیکهای پا که قبلاً فرا گرفته اید را با چرخش ۳۶۰ درجه تمرین نمایید .

این تمرینات باعث افزایش قدرت فیزیکی ، انعطاف پذیری و تیز هوشی در شما می گردد .

**۳۱-ساگاری (عقب کشی) :** در این حالت شما بصورت عقب کشی تکنیکهای پا را تمرین می کنید . مثلاً اگر در استقرار زنکوتسو قرار دارید و پای راست در عقب و پای چپ در جلو قرار دارد ، ابتدا تکنیک دلخواه را زده و سپس پای چپ به عقب برده می شود . شما می توانید همه تکنیکها را با عقب کشی انجام دهید .

این حالت نیز باعث توانمندی و انعطاف پذیری بیشتر برایتان می گردد . ساگاری کای تن (عقب کشی با چرخش ۳۶۰ درجه) : در اینمورد شما با چرخش ۳۶۰ درجه عقب کشی می نمایید .



**۲۶-آشی بارای (درو کردن پا) :** همانند اوشیرو مواشی گری است با این تفاوت که پایین ترین قسمت بدن حریف را (کف پا تا ساق) آن هم زمانیکه حریف به منظور زدن ضربه روی یک پا مستقر می شود باید این تکنیک را انجام داد (شما می توانید بصورت نشسته یا ایستاده این تکنیک را اجرا کنید) .

**۲۷-نی دان گری :** زمانیکه شما با دو پا اقدام به زدن مای گری می کنید مانند قیچی زدن در فوتیال بصورت سریع چپ راست دو تکنیک سریع و بدون فاصله با دو پا نی دان گری نامیده می شود .

## فصل سوم برگشت (مواشه)



برای مثال: اگر در وضعیت زنکوتسو داچی (مبحث استقرارها) می باشد و پای راستان در عقب قرار دارد. ابتدا پای چپ (جلو) را برداشته و از سمت راست  $36^{\circ}$  درجه کامل می چرخید و پس از آنکه کاملاً "در استقرار زنکوتسو قرار گرفتید تکنیک دلخواه را اجرا و مجدداً پای چپ را عقب می گذارید.

**نکته مهم:**

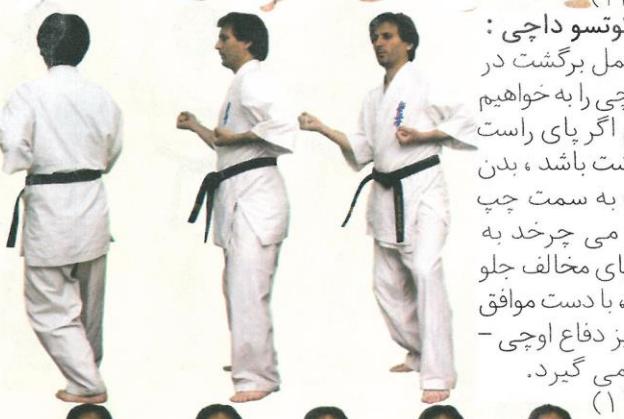
شما باید توجه داشته باشید که همه تکنیکهای پا را مرتباً "در وضعیت پیشروی (اوی)، عقب کشی (ساقاری) تمرین نمایید، پیش روی با چرخش  $36^{\circ}$  درجه (کای تن) و عقب کشی با چرخش  $36^{\circ}$  درجه (ساقاری-کای تن) درکلیه استقرارهای متداول".

**توبی ها:** (تکنیکهای پرشی): هر کدام از تکنیکهای آموزش داده شده را با آوردن کلمه توبی به اولش می توان به تکنیکهای پرشی تبدیل کرد. (مثل: توبی مای گری، توبی مواشی گری و ...) یعنی ابتداء شما  $5$  تا  $10$  با فقط چفت پا به بالا پیرید. حال وقتی که این حرکت در بدنه حای افتاد چفت پا به هوا می بردید و سپس در بالا تکنیک دلخواه با پای دلخواه را می زنید. باید توجه داشته باشید همه تکنیکهای قبلی را حتماً به صورت توبی بمقدار زیاد (البته پای چپ و راست به اندازه مساوی) تمرین کنید.

**توبی کومی ها:** (تکنیکهای نفوذی): زمانیکه شما از حریف فاصله دارید توسط این تکنیکها خود را به حریف رسانده و ضربه خود را می زنید و با اضافه کردن کلمه توبی کومی به اول هر تکنیک آن تکنیک را به تکنیک نفوذی تبدیل می کنید. (مثل: توبی کومی مای گری = ضربه مستقیم پا به جلو بصورت نفوذی) ابتداء زانوی پای راست را به سینه می چسبانیم و بلا فاصله پا را در هوا تعویض می نماییم. اگر این عمل را در جا انجام دهیم یک وضعیتی دارد و اگر موقع تعویض پا، پا را یک متر یا بیشتر و یا کمتر به جلو بگذاریم و به جلو جهش داشته باشیم و همین عمل یک پا دو پا کردن را انجام دهیم در حقیقت بجلو نفوذ کرده ایم و باید موقع تعویض پا تعادلمان را نیز حفظ کنیم این عمل  $10$  بار توصیه می شود. زمانی که احساس کردیم در این جابجایی تعادل هم داریم موقع جابجا کردن پا تکنیک دلخواه را نیز انجام می دهیم. حتماً باید همه تکنیکها را بصورت نفوذی زیاد تمرین کنید.



مواته در زنکوتسو داچی: هرگاه پای راست (عقب) را به سرعت به سمت چپ به اندازه دو برابر عرض شانه در مسیر یک خط مستقیم جایجا نماییم پای راست به وضعیت پای جلو تبدیل و پای چپ که قبلاً جلو بوده هیچ حرکتی انجام نداده و فقط با چرخش در جا به پای عقب تبدیل میشود (تصویر ۱۲۶) که البته در تمرین کیهون پا بلا فاصله بعد از برگشت، موروتوا- گدان بارای (به سمت دفاع ها) انجام و سپس به حالت گارد درمی آید. در صورت انجام تکنیکهای دست هنگام برگشت پای راست (پای عقب) به پای جلو تبدیل می شود. و بلا فاصله دست راست گدان بارای انجام می دهد.



(تصویر ۱۲۷)



(تصویر ۱۲۸)

۶۱

مواته (برگشت) در زنکوتسو داچی: هرگاه پای راست (عقب) را به سرعت به سمت چپ به اندازه دو برابر عرض شانه در مسیر یک خط مستقیم جایجا نماییم پای راست به وضعیت پای جلو تبدیل و پای چپ که قبلاً جلو بوده هیچ حرکتی انجام نداده و فقط با چرخش در جا به پای عقب تبدیل میشود (تصویر ۱۲۶) که البته در تمرین کیهون پا بلا فاصله بعد از برگشت، موروتوا- گدان بارای (به سمت دفاع ها) انجام و سپس به حالت گارد درمی آید. در صورت انجام تکنیکهای دست هنگام برگشت پای راست (پای عقب) به پای جلو تبدیل می شود. و بلا فاصله دست راست گدان بارای انجام می دهد.



(تصویر ۱۲۶)



مواته در سانچین داچی (استقرار ساعت شنبی): پای جلو بلا فاصله دو برابر فاصله طولی شانه را در یک خط صاف به سمت چپ (اگر پای راست جلو باشد). حرکت نماید و بلا فاصله هر دو پا می چرخد و بدن نیز با چرخش  $180^{\circ}$  درجه عمل برگشت را انجام می دهد و پای راست که جلو بود به پای عقب تبدیل می شود. (تصویر ۱۲۷)

۶۰



**۵-مواته(برگشت) در کیبا داچی :**  
برای برگشت در کیبا داچی فقط سرمان بطرف مخالف برگشته و در همان جهت گدان بارای انجام می دهیم.  
(تصویر ۱۳۰)



**۶-مواته(برگشت) در کیبا داچی یون - گو جو (۴۵ درجه) :**  
پای عقب (چپ) دو برابر فاصله عرضی خود با پای جلو (پای راست) را در یک خط صاف بسمت راست جابجا می شود و بلا فاصله دید نیز بسمت مخالف تغییر جهت می دهد و عمل گدان بارای نیز با دست چپ انجام می شود و این بار پای چپ (پای جلو) در وضعیت ۴۵ درجه نسبت به پای عقب (راست) قرار می گیرد.  
(تصویر ۱۳۱)

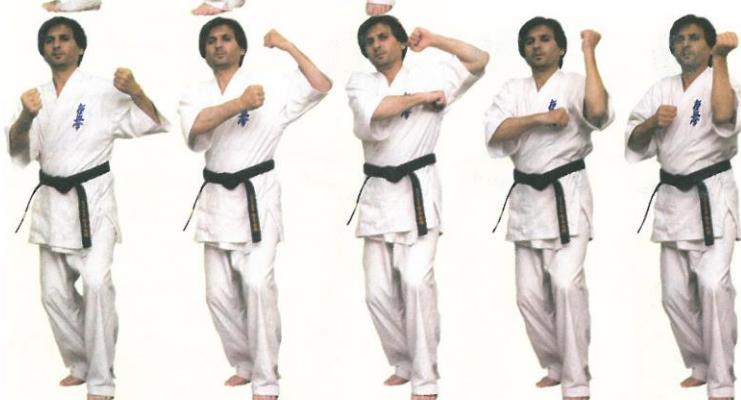


(۱۳۰)

(۱۳۱)



**۴-مواته در نکو آشی داچی :**  
برگشت، همانند برگشت در کوکوتسو داچی می باشد فقط به جای دفاع اوچی اوکه با دست موافق پای جلو تکنیک تتسویی گانمن اوچی با دست موافق پای جلو اجرا می گردد.  
(تصویر ۱۲۹)



(۱۲۹)

(۱۲۹)

(۱۲۹)

## فصل چهارم تکنیکهای دست



(۶۵)



(۶۶)





العملهای صحیح بعده می گیرند . اگر گاردیا دستتان زیاد به سر بچسبد علاوه بر اینکه قادر دفاع عالی نیستید باعث خوردن دو ضربه به سرو فک و آسیب دیدگی جدی می شوید یعنی هم ضربه حریف را قادر به محار نیستید و همچنین موجب اصابت گارد خود به سرتان نیز می شوید . دستها باید زاویه ای قائمه با زمین داشته باشند تا موقع حفاظت سریعتر بالا و پایین روند و بهتر حفاظت از سروبدن را انجام دهند .

بعد از تمرینهای مداوم زیر نظر مریبان با تجربه ممکن است گاردهای دیگر را نیز آموزش بینید ولی این گارد ساده ترین و بهترین گارد برای سطوح مختلف

می باشد . البته در این وضعیت کف دو دست رو بهم می باشد و در صورت تمایل به مشت زدن دستها مشت شده ولی در حالت ریلکس و موقع ضربه زدن باتمام سرعت و قدرت واگر تمایلی به ضربه زدن با دستها نداشتید می توانید دستها را باز و در موقع لزوم مشت نمایید . (تصویر ۱۳۹)



(۱۴۰)

**۷- سیکن آگواوچی :** (سیکن = دو مفصل جلو محل اتصال دو انگشت اشاره و میانی دست ، آگو = چانه ) (سیکن آگواوچی = ضربه با سیکن به چانه ) از وضعیت گارد دست مشت شده بسمت خط فرضی روبروی چانه خود ضربه زده و سریع دست به حالت اولیه بر گردد . لازم به ذکر است درست زمان رسیدن به محل اصابت باید مج دست  $90^{\circ}$  درجه چرخش داشته مثل یک متہ به بدن حریف ضربه بزنده یعنی زمان فرود پشت دست

مشت شده بالا و کاملا سیکنها بر چانه حریف فرود آیند . ابتداء با یک دست  $50^{\circ}$  شماره و سپس با دست دیگر  $50^{\circ}$  شماره ، بعد از یادگیری کامل با هر شمارش با دو دست تمرین نمایید . (تصویر ۱۴۰)



(۱۳۴)

**۶- موروتوسوکی :** این همان تسوكی است با این تفاوت که با دو دست ضربه انجام می شود . (بدون عکس العمل ) (تصویر ۱۳۷)



(۱۳۷)

### وضعیت گارد دست :

دو دست در یک خط و عمود به زمین قرار می گیرد حال با یک حرکت سریع به سمت بالا محافظت از سررا انجام می دهد و با یک پایین کشی حفاظت از دنده ها و قسمت وسط بدن را با مانورهای مختلف و عکس -

عملیات (دست از حالت گارد خیلی سریع به پشت رفته و با دوران کامل



(144)

با اوراکن یعنی قسمت پشت سیکنها به سر حریف ضربه می زند . ) را انجام می دهد و بعد از تسلط با هر شمارش بادو دست تکنیک را انجام میدهیم . محل اصابت قسمت بالا و سطح بدن (جودان، چودان) میباشد . (تصویر ۱۴۵)

**۱۰ - سیکن مواشی تسوکی :**  
همانند اوراکن مواشی بوده با این تفاوت که بجای اوراکن ، خود محل سیکن دست ضربه را وارد می کند . محل اصابت : قسمت وسط و بالای بدن (چودان و جودان) می باشد .

**۱۱ - سیکن شیتا تسوکی ( ضربه مشت از پایین به بالا توسط سیکن ) :**  
دست راست از حالت گارد بلا فاصله پایین می آید با چرخش بصورتیکه کف دست مشت شده بسمت بالا باشد دست با زاویه ای بازتر از گارد سریعا بالامی آید بصورتیکه سیکنها زیر آبگاه و یا قفسه سینه حریف جای گیرد درنهایت یک چرخش منه ای انجام می شود بطوریکه کف دست مشت شده بسمت بالا باشد . (تصویر ۱۴۶ تا ۱۵۰)



(141)



(142)



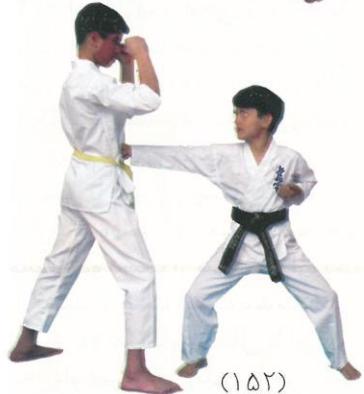
(143)

کف دست رو بجلو و دست راست پشت کمر ، کف دست رو به عقب ، با هر شمارش سریع با دوران بصورت دایره ای و ریلکس جای دستها عوض میشود این عمل ۴۰ تا ۵۰ بار تمرین می شود ( تصویر ۱۴۴ )  
حال در همان وضعیت دستها ، دستها مشت شده همان اعمال را با دست مشت شده ۵۰ بار تمرین می کنیم پس از تسلط کامل دستها ، دستها بصورت گارد قرار می گیرد واز حالت گارد با هر شمارش یکدست همان



(۱۵۱)

۱۲- جونسوکی : ( ضربه پرتاپی  
تسوکی به پهلو که روی کیا-  
دراچی بیشتر زده می شود ) .  
( تصویر ۱۵۲ ، ۱۵۳ )



(۱۵۲)

۷۳



(۱۴۶)

(۱۴۷)



(۱۴۸)



(۱۴۹)



(۱۵۰)

۷۴

یکبار حدود ۱۰۰ مرتبه یا بیشتر انجام تا تسلط کامل بدست آوریم. باید نوجه داشت در زمان اصابت گردش مج رعایت شود و مج به سمت پایین خم شده بصورتیکه ضربه با اوراکن انجام شود. (تصویر ۱۵۶ تا ۱۵۸)

۱۵- اوراکن شومن اوچی: این تکنیک نیز در استقرار سانچین داچی تمرين میشود. وضعیت دو دست، دقیقاً لبه خارجی دست مشت شده (تسویی) روی لبه داخلی دست مشت شده دیگر بطوریکه پشت هر دو دست مشت شده رو بجلو و دست راست بالا و زیر قفسه سینه باشد ابتداء تصور می کنیم شخصی دقیقاً بغل ما ایستاده و با قدرت از همان حالت با اوراکن دست بالا (دست راست) به کمر یا شکم او ضربه می زنیم بلا فاصله بعد از زدن ضربه و جمع شدن آن جای دو دست بالا و پایین عوض می شود حال تکرار عملیات با دست چپ، این عمل را آنقدر تکرار می کنیم تا مسلط شویم.

(تصویر ۱۵۹ تا ۱۶۲)



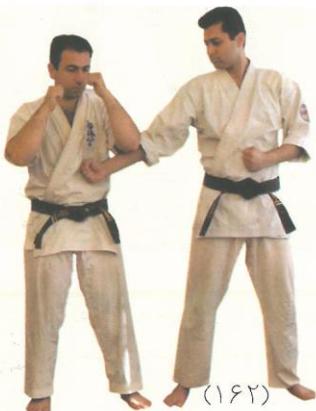
(۱۵۹)



(۱۶۰)



(۱۶۱)



(۱۶۲)



(۱۵۴)



(۱۵۳)



(۱۵۵)



(۱۵۷)

۱۳- اوراکن شومن اوچی: (اوراکن = پشت دست منطقه پشت سینک، شومن = رویرو، اوچی = ضربه) اوراکن شومن اوچی = ضربه با اوراکن به جلو) وضعیت گارد برای زدن اوراکن پشت دستها روی جلو و فاصله دستها از هم به اندازه یک مشت می باشد. (تصویر ۱۵۳)

محل اصابت: اوراکن به سرو صورت و محل تلاقی بینی و پیشانی میباشد.

(تصویر ۱۵۴)



(۱۵۶)

۱۴- اوراکن سایو اوچی: این تکنیک را در استقرار سانچین داچی تمرين می کنیم ابتداء دو دست در بالای آنگاه زیر قفسه سینه بهم متصل میکنیم بطوریکه خط فرضی که از بینی تا پایین از وسط بدن امتداد دارد از وسط دو دست گذشته و فاصله دو دست از هم به اندازه یک انگشت و پشت دست مشت شده رو به بالا می باشد حال با اوراکن به پهلو ضربه می زنیم. با هر دست

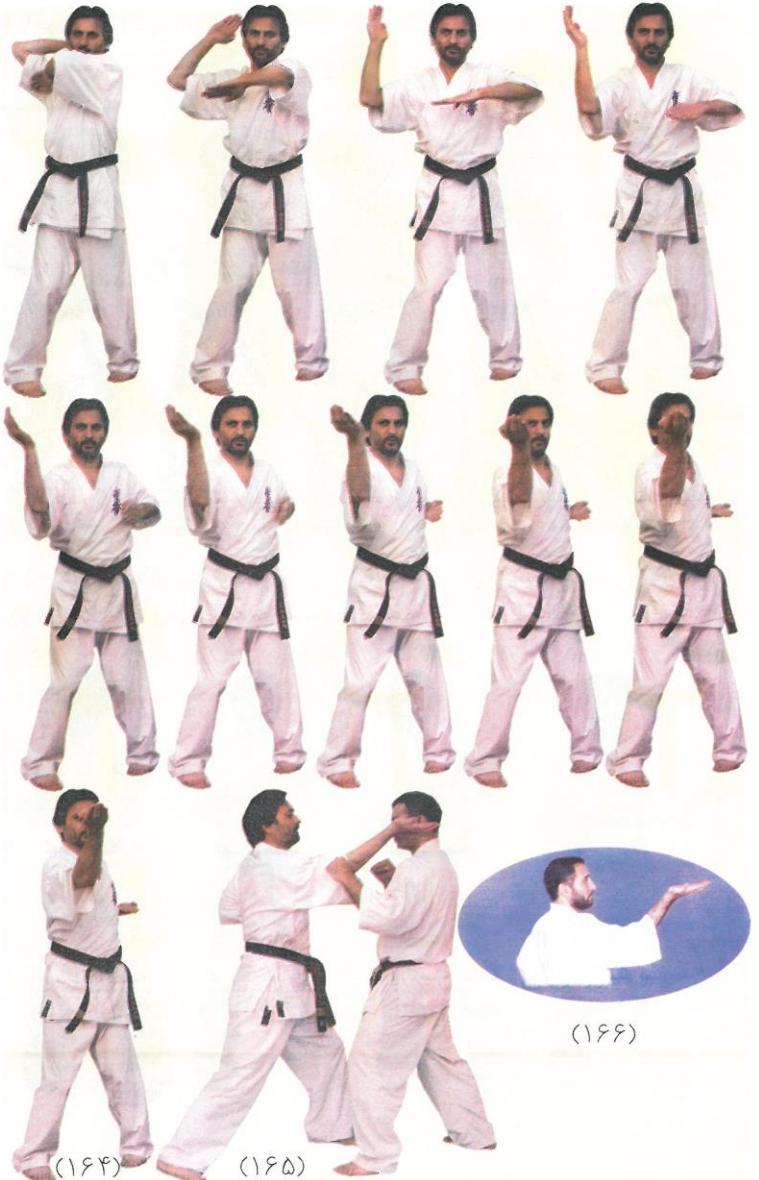
(۷۴)

**۱۶- اوراکن اوریشی :**  
 (تمرين در استقرار سانچین داچي) وضعیت دست همان وضعیت اوراکن شومن اوچی ولی با اين تفاوت که ضربه چکشی و باقدرت بسیار و به پایین اجراء می شود .  
 (تصویر ۱۶۳)



**شوتو:** (تیغه بیرونی دست، چون به مثابه چاقو می باشد به آن لبه چاقویی دست نیز می گویند. که از آن برای زدن ضربه به شیوه های متفاوت میتوان استفاده نمود و هر کدام ضربات مهلکی به حریف وارد خواهد نمود البته سرعت ، قدرت و تمرين کافی در مقدار نیروی ضربه به حریف تاثیر بسزایی دارد.).

**۱۷- شوتو سوتو گانمن اوچی :** ضربه ای که با لبه خارجی (تیغه چاقویی) دست از بیرون به داخل می باشد و سر و صورت حریف را مورد اصابت قرار می دهد . (تصویر ۱۶۴ تا ۱۶۶)



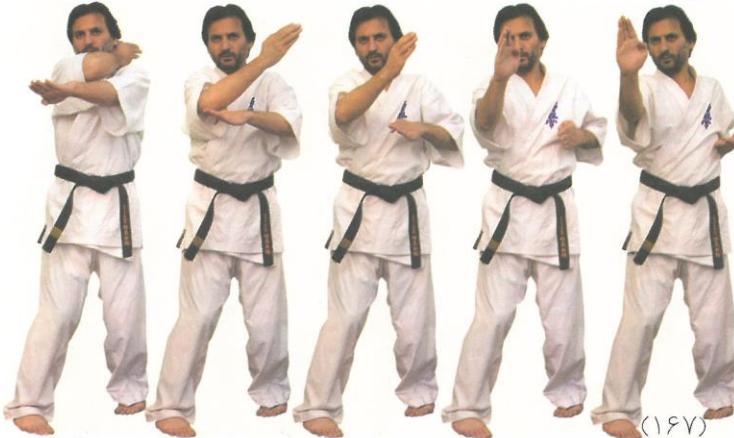


۲۰- شوتو اوچی کومی : در این تکنیک با تیغه بیرونی دست از داخل به خارج صورت می گیرد و گردن حریف را مورد اصابت قرار می دهد .  
مستقیم و فشاری قفسه سینه را مورد اصابت قرار می دهد . (تصویر ۱۷۲، ۱۷۳)



۲۱- شوتو هیزو اوچی : در این تکنیک با تیغه بیرونی دست از داخل به خارج صورت می گیرد و گردن حریف را مورد اصابت قرار می دهد . (تصویر ۱۷۴، ۱۷۵)

۱۸- شوتو اوچی اوچی : ضربه ای که با تیغه بیرونی دست از داخل به خارج صورت می گیرد و گردن حریف را مورد اصابت قرار می دهد .  
(تصویر ۱۶۷)



۱۹- شوتو ساکوتسو : ضربه ای که با تیغه بیرونی دست از دورانی از بالا به پایین به تقوه زده می شود . (تصویر ۱۶۸ تا ۱۷۰)



۲۲- هیشو اوچی : همانند اوچی اوکه (مبحث اوکه ها) از داخل شروع می شود با این تفاوت که دستها باز و انگشتان بهم چسبیده و با پشت دست ضربه می زند . (تصویر ۱۷۶، ۱۷۷)



۸۰

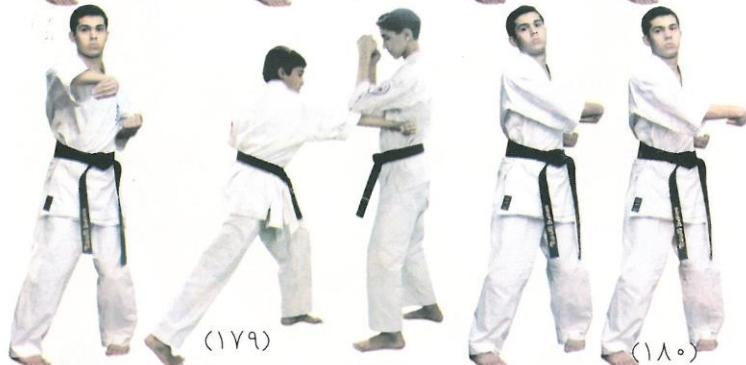


**نوکیته (ضریبه با انگشتان) :**

**۲۵- یوهان نوکیته (چهار انگشت) :** همانند تسوکیها ضریبه زده می شود با این تفاوت که دست باز و انگشتان بهم چسبیده و با کمی تا نمودن انگشتان

(۸۳)

**۲۴- کوکن (ضریبه با مج دست) :** پنج انگشت چسبیده به هم از مج کاملاً خم و با روی مج دست از بیرون (سوتو کوکن) (تصویر ۱۷۸، ۱۷۹) و از داخل (اوچی کوکن) ضریبه زده می شود. (تصویر ۱۸۰، ۱۸۱)



(۱۸۱)

(۱۸۲)

(۱۸۳)



(۱۸۹)



(۱۹۰)

**-۲۸- هیراکن (مشت نیمه بسته) :**  
در وضعیت تسوکی ها بجای مشت کردن دست فقط از بند دوم انگشتان تای میشود و شصت کاملا چسبیده به دست همانند تسوکی ضربه وارد می شود . باید توجه داشت انگشتان تای شده کاملا فشرده و بهم چسبیده باشند . (تصویر ۱۹۱)

#### هیجی:(آرنج):

با این قسمت دست نیز می توان ضربات بسیار مهلك با شیوه های زیر به حریف وارد نمود منتها تمرين فراوان نباید فراموش شود بصورتیکه تمام تکنیکها ملکه ذهن شده و بدون مکث اجرا گردد .

**-۲۹- اوشیرو هیجی ( ضربه آرنج به عقب ) :**  
در این تکنیک با آرنج به پشت ضربه زده می شود . (تصویر ۱۹۳، ۱۹۴)



(۱۹۱)

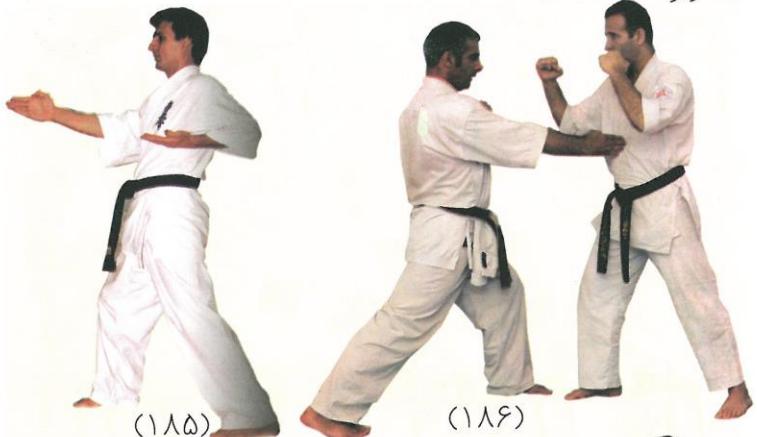


(۱۹۲)

وسط تقریبا چهار انگشت در یک سطح قرار گرفته و ضربه زده می شود .  
(توجه نمایید برای جلوگیری از آسیب دیدگی احتمالی دو انگشت مابین اشاره و کوچک را از ناحیه مفصل کمی خم می نماییم .) (تصویر ۱۸۶، ۱۸۵)

**-۲۶- نی هون نوکیته :** ضربه با دو انگشت . (دو انگشت بغل شصت)

**-۲۷- ایپون نوکیته :** ضربه با یک انگشت (انگشت بغل شصت) .  
(تصویر ۱۸۹، ۱۹۰)

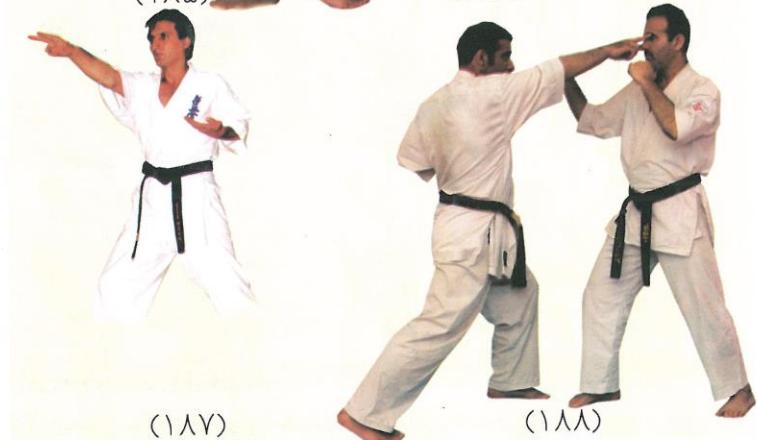


(۱۸۵)

(۱۸۶)



(۱۸۷)



(۱۸۸)



۳۱- هیجی اوریشی: که ضربه با آرنج از بالا به پایین بصورت چکشی و فشاری می باشد .  
(تصویر ۱۹۶)



(۱۹۷)



(۸۷)



(۱۹۸)



(۱۹۴)

۳۰- سوتو هیجی: در این تکنیک از بیرون با آرنج قادریم به نقاط مختلف بدن ضربه وارد کنیم .  
(تصویر ۱۹۵، ۱۹۶)

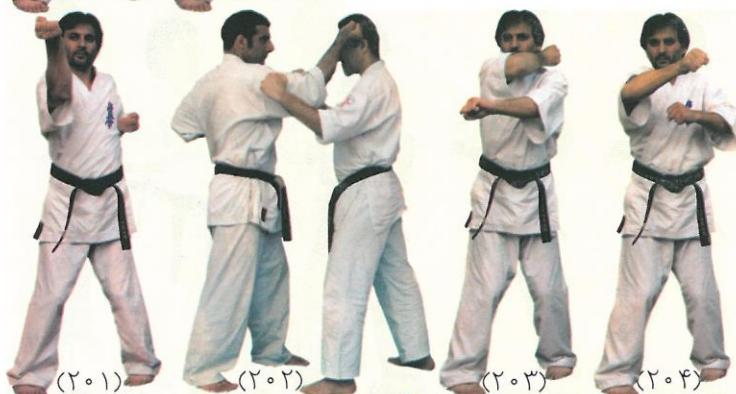
(۸۶)



(۱۹۹)

می آید صورت گرفته با این تفاوت که ضربه به سر و با خم شدن مج به بیرون ضربه ، سنگین تر و بهتر خواهد بود .  
(تصویر ۱۹۸ تا ۲۰۲)

**۳۴- تتسویی اوچی اوچی :** ضربه با لبه خارجی دست مشت شده از داخل می باشد . (تصویر ۲۰۳ تا ۷۲۰)



(۲۰۱)

(۲۰۲)

(۲۰۳)

(۲۰۴)



(۲۰۵)

(۲۰۶)

(۲۰۷)



**۳۲- هیجی که آگه :** ضربه با آرنج بصورت بالا رونده که معمولا زیر فک و سرو صورت را مورد اصابت قرار می دهد .  
(تصویر ۱۹۷)

**تتسویی :** ضربه با لبه خارجی دست مشت شده (توجه داشته باشید اگر هنگام اجرای ضربه ساعد از داخل به خارج حرکت نماید باید مج دست



(۱۹۷)

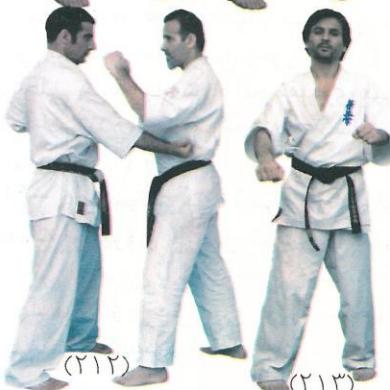


صف باشد ولی اگر مسیر حرکت ساعد از بیرون بسمت داخل باشد مج دست مشت شده به بیرون خم می شود .  
(تصویر )

**۳۳- تتسویی گانمن اوچی :** ضربه بالبه خارجی دست مشت شده که از آنجاییکه این ضربه از خارج همانند سوتو- اوکه (مبخت اوکه ها) به داخل

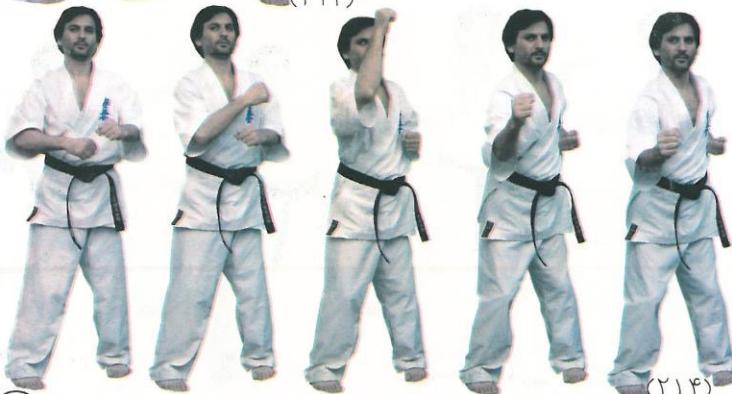


(۲۱۱)



(۲۱۲)

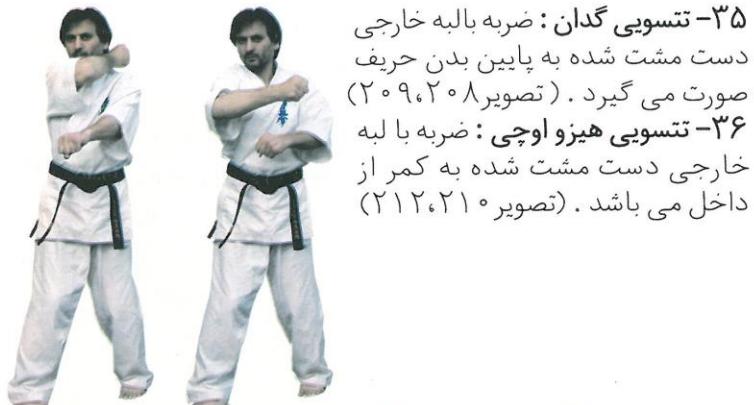
(۲۱۳)



(۲۱۴)

۹۱

**۳۷-تسوبی اوریشی :**  
ضریه باله خارجی دست مشت  
شده از بالا به پایین بصورت چکشی  
و فشاری می باشد .  
(تصویر ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵)



**۳۵-تسوبی گدان :** ضریه باله خارجی  
دست مشت شده به پایین بدن حریف  
صورت می گیرد . (تصویر ۲۰۸، ۲۰۹)  
**۳۶-تسوبی هیزو اوچی :** ضریه باله  
خارجی دست مشت شده به کمر از  
داخل می باشد . (تصویر ۲۱۰، ۲۱۲)



(۲۰۸)

(۲۰۹)



(۲۱۰)

۹۰



**۴۲-موروتو هایتو کوبی اوچی :**  
این تکنیک همانند هایتسوتو می باشد با این تفاوت که با دو دست از بیرون به گردن حریف ضربه وارد می نماید .  
(تصویر ۲۲۱، ۲۲۰)



(۹۳)



**شوتی (تنشو) (پاشنه دست) :**  
**۳۸-شوتی آگه اوچی (ضریبه با پاشنه دست بالارونده) :** محل اصابت زیر چانه یا صورت . (تصویر ۲۱۶)  
**۳۹-شوتی گدان :** (ضریبه با پاشنه دست به پایین) : محل اصابت به دستگاه تناسلی می باشد . (تصویر ۲۱۷)



**۴۰-هایتو اوچی :** دقیقا مثل اوچی اوکه (مبحث اوکه ها و دفاعها) عمل می شود ولی با دست باز بدین صورت که با لبه داخلی دست باز شده که مقداری نیز از مج خم شده است ضربه زده می شود .  
(تصویر ب ۲۱۷)



(۹۲)

(۲۱۷)

(۲۱۸)

**۴۱-هایتسوتو اوچی :** (ضریبه باله داخلی دست از بیرون) : این تکنیک بصورت دورانی از بیرون باله داخلی دست به کمر ، پهلو ، شکم و حتی سرو گردن ضربه وارد می نماید . (تصویر ۲۱۹، ۲۱۸)

**۴۶-ناکایوبی ایپون کن :** این تکنیک شبیه به تکنیک هیتوساشی یوبی ایپون کن می باشد ، با این تفاوت که بند دوم انگشت وسط رو به جلو می باشد شصت به ناحیه بین بند اول و دوم انگشت وسط نیرو وارد میکند . ضربه با باند دوم انگشت وسط ومحل اصابت همانند هیتوساشی یوبی ایپون کن می باشد . (تصویر ۲۲۴-الف)



(۲۲۴-الف)

**۴۷-توهو :** در این تکنیک شصت دورتر از بقیه قسمتهای دست کشیده می شود ، همانند شکل کوه می شود . (تصویر ۲۲۴-ب)



(۲۲۴-ب)

**۴۸-هیکن (مشت صاف) :** در این تکنیک کلیه انگشتان از بند دوم خم می شود ، تا مشتی نیم گره ایجاد شود ، اما در این حالت نوک انگشتان با کف دست تماس پیدا نمیکند و ضربه با بند اول انگشتان و کف دست زده می شود . (تصویر ۲۲۴-ج)

محل اصابت به گوش ، گلو و صورت می باشد .  
توجه : اجرای این ضربه به گوش می تواند باعث پارگی گوش شود .



(۲۲۴-ج)

۹۵

**۴۳-کیکو (مشت نوک جوجه) :** محل اتصال انگشتان به کف دست ، انگشتان را خم کرده و نوک انگشتان را کنار یکدیگر جای میدهیم سپس شصت را زیر نوک انگشت وسط قرار دهید شما با استفاده از حرکات سریع و ناگهانی مج دست می توانید از بالا یا پهلو به حریف ضربه بزنید . (تصویر ۲۲۲)

محل اصابت چشم حریف می باشد .

**۴۴-اویابی ایپون کن (مشت شصت) :** در این حالت ، با نوک شصت به قسمت بین بند اول و دوم انگشت نشان فشار وارد آورید . در این حالت بند اول شصت رویه بیرون قرار می گیرد و به ضربه نیز توسط همین قسمت به صورت دورانی وارد می آید . (تصویر ۲۲۳)

**۴۵-هیتو ساشی یوبی ایپون کن (مشت انگشت نشان) :**

این حالت شبیه به حالت تسوکی می باشد . در این حالت بند دوم انگشت وسط باید رو به جلو باشد و شصت باید به پهلوی ناخن انگشت وسط نیرو وارد نماید شما میتوانید از بالا یا مستقیماً به ناحیه جلوی بدن حریف ضربه بزنید (تصویر ۲۲۴)

محل اصابت : گلو ، پیشانی ، زیرینی و دندنه می باشد .



(۲۲۱)



(۲۲۳)

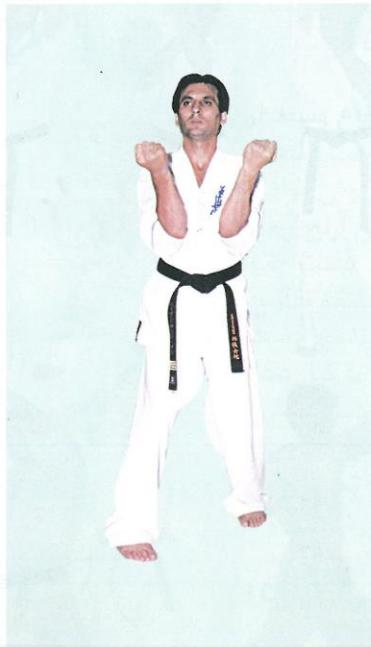


(۲۲۴)

۹۴

## فصل پنجم

# دفاع (اوکه)



۹۷

۴۹-یاما تسوکی: این تکنیک همانند تسوکی می باشد ، با این تفاوت که با دو دست اجرا می شود و کف دو دست مشت شده رو بروی هم قرار میگیرد .  
(تصویر ۲۲۵)



۹۶

حتما" دقت کنید که کای تن ، ساگاری کای تن ، ساگاری در تکنیکهای دست ، اگر در حالت تسوکی چودان یا هر حالت دیگر است در همان حالت باقی می ماند شما عمل چرخش یا عقب کشی و یا عقب کشی با چرخش را (همچنانکه در انتهای تکنیکهای پا مبحثهای فوق توضیح داده شد ) کاملا" انجام داده و پس از استقرار کامل تکنیک دلخواه اجرا می نمایید.

## اوکه ها (دفاعها) :

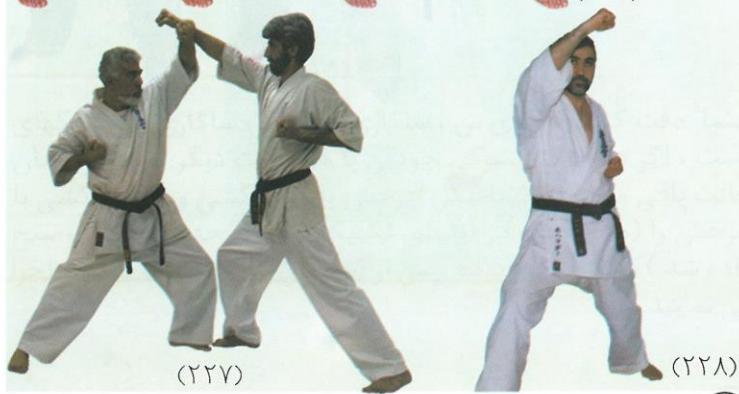
۱- جودان اوکه (دفاع بالا) : دست چپ مشت شده بالا رو بروی پیشانی کمی بالاتر از سر ، به فاصله یک مشت از سر ، کف دست مشت شده ، رو بحلو وزاویه  $45^{\circ}$  درجه نسبت به زمین . وضعیت دست عکس العمل همانند وضعیت دست در تسوکیها که قبله توضیح داده شد .

الف - ابتداء دست عکس العمل یا مشت دست پشت ساعد دست عمل (دست راست) بصورتیکه پشت دست رو بحلو باشد .

ب - سریعاً جایشان تعویض می شود دست راست (عمل) بالا ، دست چپ (عکس العمل) پایین می آید . دست عمل شیب دار (به اندازه  $45^{\circ}$  درجه) می باشد و مشت بالاتر از آرنج قرار می گیرد و پوشش مناسبی برای سر



(۲۲۶)



(۲۲۷)

(۲۲۸)

می شود . شیبدار بودن باعث لغزش ضربه حرف و هدایت آن به خارج و عدم اصابت کامل و آسیب ندیدن شمامی شود . (تصویر ۲۲۶ تا ۲۳۰)

۲- شوتوجودان اوکه (دفاع بالا باله خارجی دست) : دقیقاً همانند جودان اوکه می باشد با این تفاوت که دست عمل و عکس العمل بجای مشت در همان حالت با دست باز (شوتو) انگشتان چسبیده بهم بصورت مطلوب و شخصت پشت انگشت بغل چسبیده به دست پنهان می باشد . (تصویر ۲۳۱)

۳- سوتواوکه : (دفاع وسط از بیرون به داخل) : دست راست مشت شده بالا بغل گوش موافق بصورتیکه قسمت بین آرنج و مج بموازات زمین باشد . دست چپ تای شده بصورتیکه کتف تا آرنج موازی زمین و با آرنج تا مج دست دیگر یک زاویه قائمه تشکیل دهد بین آرنج تا مج هر دو دست موازی با زمین . حال دست چپ مثل عکس العمل مبحث تسوکیها در بغل جمع می شود ولی دست راست با چرخش بدن قسمت جلوی بدن را پوشش می دهد . بدن زاویه  $45^{\circ}$  درجه بخود می گیرد و دست از جلوی بدن بمقدار مطلوب و بسیار کم رد می شود زاویه ساعد و بازو همانند اوچی اوکه  $90^{\circ}$  درجه و پشت



(۲۲۹)



(۲۳۰)



(۲۳۱)



(۲۳۲)



اصابت ضربه احتمالی به دست و هدایت و برخورد دست با چانه خودتان آسیب جدی نبینید . زاویه باز بودن دست نسبت به بدن ۴۵ درجه و زاویه چرخش کمر نیز ۴۵ درجه می باشد . (تصویر ۲۳۷ تا ۲۳۸)

کی هون : این تکنیک نیز به تکنیکهای دیگر اضافه و با پس و پیش کردن تکنیکها بصورت رفت و برگشت تمرین شود .

۶- هایتو اوکه :

دقیقاً عملیات مربوط به اوچی اوکه با این تفاوت که عکس العمل بجای مشت کف دستها باز و عمل مانند هایتو(کف دست به سمت صورت) می باشد که محل دفاع با لبه داخلی دست خواهد بود . (تصویر ۲۳۸)



(۱۰۱)



دست رو به جلو میباشد .  
(تصویر ۲۳۲، ۲۳۳)  
۴- شوتوسوتواوکه (دفاع وسط از بیرون به داخل با تیغه لبه خارجی دست) :  
همانند سوتواوکه با این تفاوت که بجای دست مشت شده دستها در همان وضعیت باز انگشتها چسبیده بهم و دفاع بالبه خارجی دست انجام میشود .  
۵- اوچی اوکه (دفاع وسط از داخل به خارج) : این دفاع از سمت داخل بدن بسمت خارج انجام می شود . در این وضعیت دو دست کاملاً کشیده شده بسمت عقب در دو طرف بدن آنچنانکه تصور شود شخصی با دو دست مچهای شما را از پشت گرفته و زانویش را روی پشتتان حائل کرده و به عقب می کشد . در ضمن دو دست مشت شده و پشت دست رو به بالا می باشد در این وضعیت تصور بکنید شما تلاش در آزاد شدن دستان می نمایید و دیگری همچنان سفت گرفته بیکباره دست شما را آزاد می کند حال دستی که بالا قرار دارد عکس العمل خواهد شد . همچنانکه در مبحث تسوکیها توضیح داده شد به بغل می رود و دستی که زیر قرار دارد همزمان مثل گارد (در وضعیت گارد توضیح داده شد .) می ایستد با این تفاوت که پشت دست رو به جلو می باشد .  
ابتداء ۱۰۰ بار آهسته تمرین شود و سپس با سرعت و قدرت . وضعیت دست به این شکل می باشد که بالای مشت دفاع ، زیر چانه قرار گیرد که در صورت

(۱۰۰)

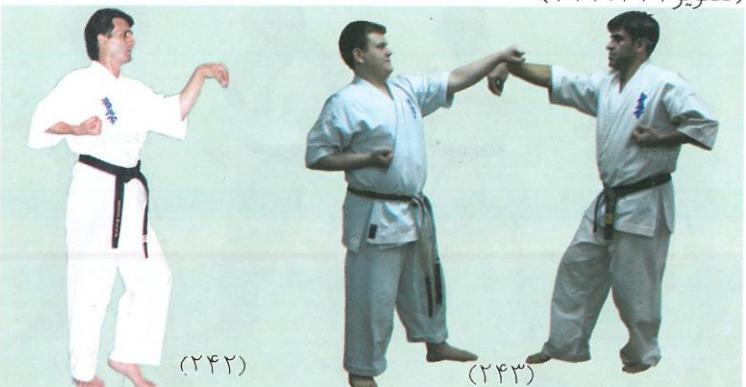
باشد . با شمارش ، دست چپ پایین می آید و روی ران در راستای پا قرار می گیرد پشت دست رو به بالا و فاصله مشت از ران یک مشت و دست عکس العمل همانند عکس العمل تسوکیها بغل می ایستد . ۱۰۰ بار تمرین سپس گارد تعویض و با دست بعدی تمرین شود . باید بحدی تمرین کرد که سرعت و قدرت کافی را بدست آورد . (تصویر ۲۳۹، ۲۴۰)

۸-شوتونگدان بارای (دفاع پایین بالبه خارجی دست) : همانند گدان بارای با این تفاوت که بجای دست مشت شده ، دستها بصورت باز ، انگشتها چسبیده بهم شست پنهان انجام وظیفه می نماید . (تصویر ۲۴۱)



(۲۴۱)

۹-کوکن اوکه (دفاع با مج دست) : ۵ انگشت دست چسبیده بهم دست از مج تا جای ممکن خم بسمت بالا و طرفین ضربه و دفاع انجام می گیرد . (تصویر ۲۴۲، ۲۴۳)



(۲۴۲)

(۲۴۳)



(۲۳۷) (درسا و پارسا گودرزی) (۲۳۶)

(۲۳۸)

#### ۷-گدان بارای : (دفاع پایین) :

در حالت زنکوتسو پای راست عقب ، پای چپ جلو ، دست راست روی پای چپ ، دست چپ بغل گردن بصورتیکه کف دست مشت شده رو به گردن



(۲۳۹)

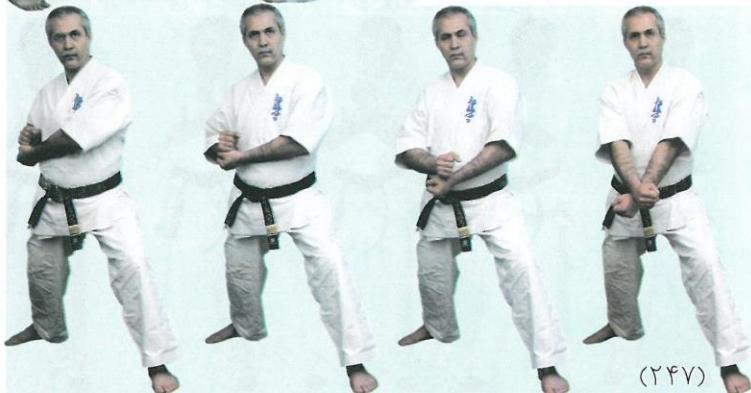


(۲۴۰)



(۲۴۶)

**۱۲- گدان جوجی اوکه :** زمانیکه دفاع جوجی اوکه وبا ضربدری از قسمت پایین بدن محافظت میکند و در پایین اجرامی شود .  
(تصویر ۲۴۷)

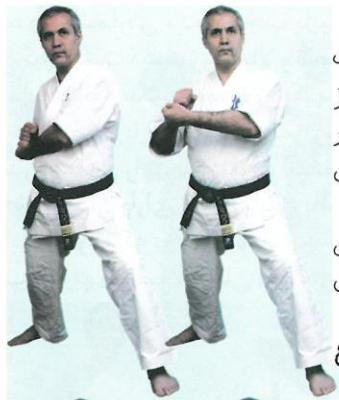


(۲۴۷)



(۲۴۸)

۱۰۵



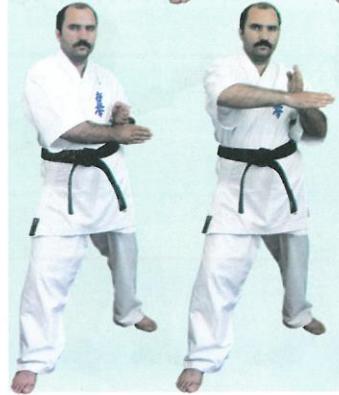
**جوچی اوکه :** (دفاع ضربدری) : همانطور که از اسمش پیداست دو دست از بغل جای عکس العمل تسوكی وبا از کنار گوش روی هم وبا هم بصورت ضربدر پایین و بالا عمل می کند و در انتهاشکل ضربدر است .

**۱۰- جودان جوجی اوکه :** دفاع جوجی اوکه یا ضربدری که از منطقه بالای بدن محافظت می نماید . (تصویر ۲۴۴)

**۱۱- شوتو جودان جوجی اوکه :** (دفاع ضربدری بالبه بیرونی دست) :



(۲۴۴)

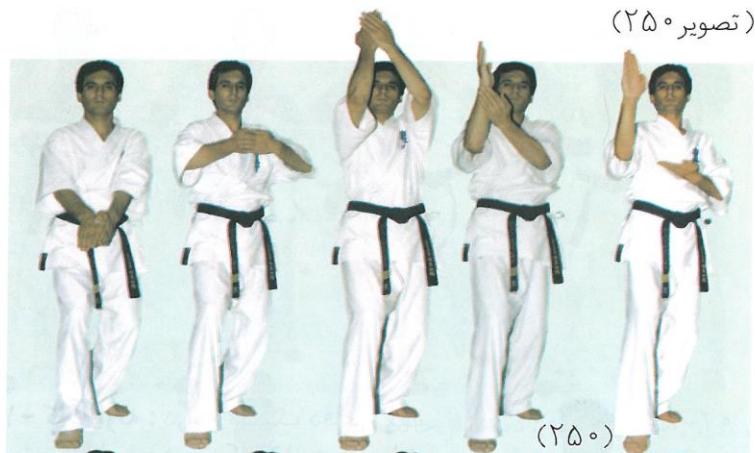


(۲۴۵)

همانند جودان جوجی - اوکه می باشد با این تفاوت که دفاع بالبه داخلی دست صورت می گیرد .  
(تصویر ۲۴۶، ۲۴۵)

۱۰۴

(تصویر ۲۵۰)



(تصویر ۲۵۰)



(تصویر ۲۵۱)

**۱۵- موروتوا اوچی اوکه :** در این تکنیک عمل دفاع اوچی اوکه با دو دست صورت می گیرد.

(تصویر ۲۵۱)

**۱۶- اوسای اوکه :** در این تکنیک دست بصورت دورانی جلوی بدن و موازی با زمین قرار می گیرد و با کف دست عمل دفاع انجام می گیرد. (تصویر ۲۵۲، ۲۵۳)

(تصویر ۲۵۱)

**۱۴- موروتوا اوکه (دفاع با دو دست) :** این دفاع در انتهای شبیه به اوچی اوکه است که دست دیگر بصورت مشت و ستون روی ساعد دست دفاع کننده نزدیک آرنج قرار می گیرد بصورتی که کف دست مشت شده ستون رو به صورت . نقطه شروع دست دفاع کننده روی دست ستون در بغل جای عکس العمل تسوکی می باشد . وضعیت دست ستون به این صورت است که کف دست مشت شده رو به بالا . وضعیت همانند عکس العمل تسوکیها با توضیحات داده شده . تیغه بیرونی مشت دست دفاع کننده روی کف مشت شده دستی که ستون می شود چسبیده بهم مثل اوچی اوکه حرکت می نماید در همان وضعیت اوچی اوکه می ایستند ولی ستون با وضعیت توضیح داده شده در ابتدای همین مبحث عمل می نماید . البته به لحاظ اینکه دفاع دو دستی انجام می شود آرا موروتوا اوکه می نامیم . (تصویر ۲۴۹)

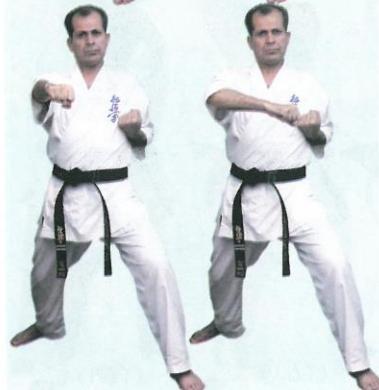


(تصویر ۲۴۹)

**۱۵- شوتوموشی اوکه (دفاع با شوتو) :** دست دفاع کننده مقابل بدن در راستای پای جلو بصورت کشیده قرار می گیرد در این حالت پشت دست رو به بالا می باشد لبه داخلی دست عمل ، کف دست عکس العمل قرار میگیرد در این حالت پشت دست رو به لبه داخلی دست عمل قرار می گیرد یعنی تیغه این دست بسمت زمین می باشد و سپس بصورت دایره از پایین به بالا حرکت می نماید دستها در جلوی سر از هم جدا شده دست عمل در منطقه خود در جلوی بدن به دفاع می پردازد . وضعیت دست بصورت دفاع اوچی اوکه با این تفاوت که دفاع بجای لبه داخلی دست مشت شده با تیغه خارجی دست باز (شوتو) که در مبحث شوتوها توضیح داده شد ) انجام گیرد پشت دست در زاویه ۴۵ درجه بدن و کف دست رو به بیرون می باشد .



۲۰- سوکوبی اوکه : دست از حالت  
تسوکی تبدیل به دفاع می شود.  
(تصویر ۲۵۶)



۱۰۹



۱۸- کاکه اوکه : در این تکنیک دفاعی کف  
دست رو بجلو مج دست کاملا از همه جهات  
صف و فقط تا جایی که ممکن است بسمت  
بیرون خم می شود انگشتان دست کاملا باز  
و بهم چسبیده می باشند . (تصویر ۲۵۴)



۱۹- موروتوكاکه اوکه : در این تکنیک همانند  
کاکه اوکه عمل می شود با این تفاوت که  
دست عمل و عکس العمل چسبیده بهم  
همانند(تصویر ۲۵۵) از داخل به بیرون و دست  
عمل کار دفاع را صورت می دهد ولی دست  
عکس العمل نیز عمل حمایت را انجام میدهد.  
(تصویر ۲۵۵)



۱۰۸



**۲۲- موروتو گدان بارای :**  
همانند دفاع گدان بارای می باشد با این تفاوت که در این تکنیک دفاع با دودست انجام می شود .  
(تصویر ۲۵۹ تا ۲۶۱)



(۲۶۱)

(۲۶۲)

به آن ، آنرا همراهی و حمایت می کند و در حقیقت این و دفاع با دو دست انجام شده است . (تصویر ۲۶۲)

**۲۴- شو تو مواشی :** دست عکس العمل کاملاً تای شده جلو بدن موازی زمین قرار می گیرد کف دست رو به پایین پشت دست را رو به بالا آرینج دست عمل روی پشت دست عکس العمل قرار می گیرد عمود به زمین ، کف دست باز . حال نوک انگشتان دست عمل به پایین می آید و در حالت موازی دست عکس العمل قرار می گیرد . سر دست عمل بین بدن و دست عکس العمل می رود که از شروع تکنیک تا این زمان عمل دم و از این مرحله (که هر دو دست یک حرکت دورانی انجام می دهند ، دست عمل بطرف پایین و دست عکس العمل بطرف بالا یک دایره کامل ساخته و بعد از بغل با قدرت

۱۱



**۲۱- موروتو شوتو گدان بارای :**  
همانند دفاع شوتو گدان بارای می باشد با این تفاوت که در این تکنیک دفاع با دو دست صورت می گیرد . (تصویر ۲۵۸)



(۲۵۸)

(۲۵۹)



(۲۶۰)

۱۱۰



۲۵- اوچی اوکه گدان بارای :  
از ترکیب دو دفاع اوچی اوکه و گدان  
بارای حاصل می شود. (تصویر ۲۶۴)



شیهان عبدالنبي  
عقیلی اصل

(۲۶۴)

### سونی اوکه (دفاع با ساق پا) :

در این وضعیت بمحض مشاهده ضربه پایی حریف ساق خود را مستقیم بالا آورده و ضربه را با آن دفع می نماییم این مستلزم تمرين فراوان و قدرت و سرعت کافی است .

۲۲- سونی اوچی اوکه (دفاع با ساق پا از داخل به خارج) :  
در این حالت بلا فاصله زانو را بلند کرده و با چرخش آن از داخل بطرف خارج بدن سریع و با قدرت عمل دفاع را انجام می دهیم .

(تصویر ۲۶۵ تا ۲۶۷)

(۱۱۳)



جلو می آیند (عمل باز دم  
صوت می گیرد .  
(تصویر ۲۶۳)



(۲۶۳)

(۱۱۲)



(۲۶۹)



(۲۷۰)

۱۱۵



(۲۶۵)



(۲۶۶)



(۲۶۸)

۱۱۶

۲۳- سونی سوتواوکه (دفاع با ساق از خارج به داخل) :  
که با بالا آوردن زانو و چرخش بطرف داخل ضربه های واردہ به پا را سریع و با قدرت دفاع میکنیم.  
(تصویر ۲۶۸ تا ۲۷۰)

## فصل ششم استقرار (داجی)



**استقرارها (داجی ها) :**  
**۱- هی سوکوداچی :** ایستادن بحالت احترام (ایستادن خبردار) پاها بهم چسبیده و محکم در کنار یکدیگر نگه داشته و بدن در یک خط مستقیم قرار می گیرد و بطور مستقیم و طبیعی دستها از طرفین آویزان و مشتها گره می شوند در مورد این استقرار نیز مانند سایر استقرارها باید رو بجلو قرار گرفته و هر گونه فکری را از ذهن دور کرده و بدین ترتیب در آرامش بسر برید . (تصویر ۲۷۱)



**۲- موسوبی داجی :** (ایستادن با پاهای باز ) بطور کلی همانند هی سوکوداچی می باشد فقط پاشنه پا بهم چسبیده و قسمت انگشتان پا در یک زاویه ۶۰ درجه از هم فاصله دارند . این داجی معمولا برای شروع کاتا مورد استفاده قرار می گیرد (خبردار پنجه ها باز ) (تصویر ۲۷۲)



**۳- هی گوداچی :** در این استقرار پاهای به اندازه عرض شانه باز و سر پنجه ها در زاویه صفر درجه (پنجه ها مستقیم بطرف جلو قرار می گیرند و بدن به حالت آماده یا خبردار می باشد ) از این استقرار در موقع دفاع و حمله استفاده می شود . (تصویر ۲۷۳)



**۴- فو دو داجی: یوی داجی :** (ایستادن آماده ) : پاها به اندازه عرض شانه باز و سر پنجه ها در زاویه صفر درجه (پنجه ها مستقیم بطرف جلو قرار می گیرند) . و بدن به حالت آماده یا خبردار می باشد . از این استقرار در موقع دفاع و حمله استفاده می شود . (تصویر ۲۷۴)

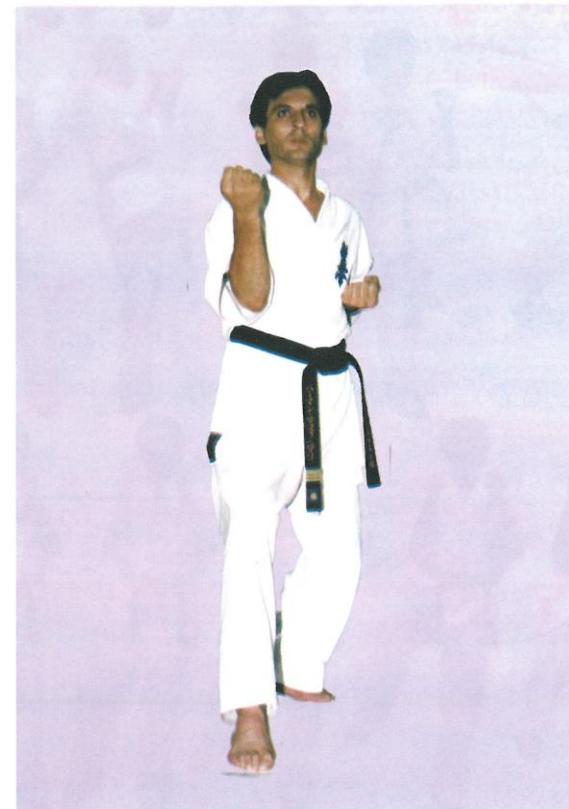


**۵- اوچی هاچی جی داجی :** خبر دار با پاهای باز شده و پنجه ها رو به داخل (پا کبوتری ) (تصویر ۲۷۵)

**۶- سوتواچی جی داجی (حالت عدد خارجی ۸) :**

این حالت به فودوداچی (حالت آماده باش ) شباهت دارد فقط پاهای بیشتر باز می شود . (تصویر ۲۷۶)

**۷- سانچین داجی :** (ایستادن ساعت شنبی ) (حالت مبارزه ) این یک حالت عمومی و عملی است یک پا یکقدم جلوتر قرار دارد بصورتیکه پاشنه پا در همان خط افقی است که انگشتان پای عقب قرار دارد . سر هر دو پا در جهت داخل





۲۷۷



۲۷۸



۲۷۹

پای عقب در زاویه ۴۵ درجه زانو خم می شود سر انگشتان پای جلو در خط مستقیم زانو خم می شود پاشنه پای جلو با زمین فاصله دارد و تکیه روی سینه یا بل پا می باشد . توضیح اینکه در دو داچی فوق باسن داخل و مرکز نقل وسط بدن است . چون پا کاملا آزاد می باشد ، نرمی و قابلیت بیش از حد در این داچیفرصت اجرای هر نوع تکنیکی را بخوبی امکان پذیرمی نماید . (تصویر ۲۷۹)

**۱-تسوری آشی داچی :** (ایستادن درجا یا جراحتال) در این حالت بدن روی یک پا قرار گرفته کف پا بلند شده در قسمت داخلی پای دیگر قرار می گیرد . شبیه یک درنا که روی یک پا ایستاده است . این یک حالت آمادگی برای اجرای یوکوگری و اوراکن بوده و همچنین یک حالت انتقالی بین دفاع و حمله می باشد . (تصویر ۲۸۰)

**۱-زنکوتسو داچی :** (ایستادن متمايل بجلو) (این یک استقرار طولی می باشد .) در این حالت ابتداء دو پا به اندازه عرض شانه باز و سپس پای راست مستقیم به عقب می رود . (تصویر ۲۸۱، ۲۸۲)

وضعیت دو پا : یک پا در قسمت عقب بدن صورت کشیده و مستقیم و سر پای عقب کمی بیرون زاویه ۴۵ درجه و سر پای جلو مستقیم زاویه صفر درجه . پای جلو خم بحدی که اگر در همان وضعیت به پایین نگاه کنیم فقط شست پایمان را ببینیم . فاصله عرضی آن به اندازه یک برابر عرض شانه و فاصله طولی به اندازه یک و نیم برابر عرض شانه و روزی پای جلو ، کمر به بالا نیز ، مستقیم و عمود به زمین . زمان اجرای داچی بمنظور اجرای تکنیک ، زنکوتسوگدان - بارای یوی (آماده برای انجام استقرار زنکوتسو با وضعیت گدان بارای ) : (فرمان مربی = گامائیته) پای راست عقب می رود و دست چپ گدان بارای انجام می دهد . (فرمان مربی) : زنکوتسو داچی یوی : (فرمان مربی = گامائیته) : پای راست عقب می رود و حرکت دستها مورو تو سیکن - گدان بارای سایو اوچی .



۲۷۴



۲۷۵

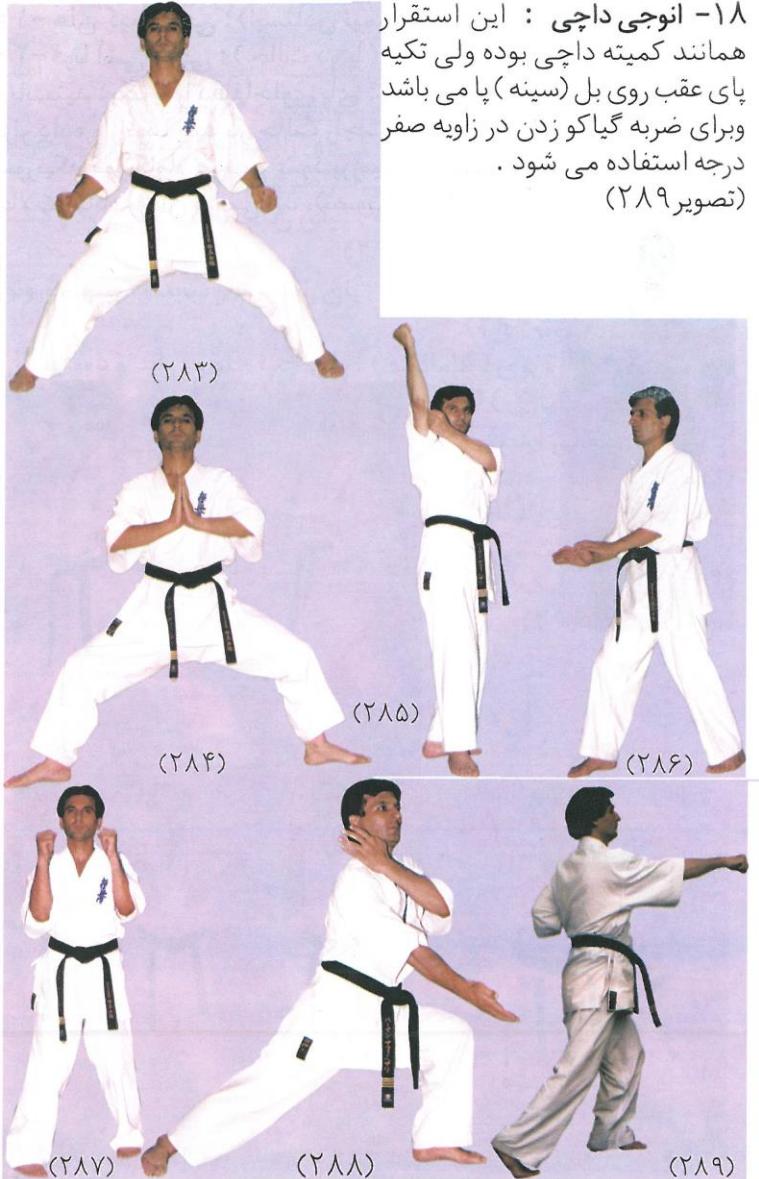


۲۷۶

زاویه ۴۵ درجه می سازند و فاصله عرضی آنها به اندازه عرض شانه می باشد و این حالت بسیار تعادلی است . برای پیش روی ابتداء پای عقب بغل پای جلو آمده سپس با یک حرکت نیمدايره در جای خود قرار خواهد گرفت . فرمان مربی : (سانچین - داچی یوی : گامائیته) : بلا فاصله پای راست بغل پای چپ می آید و سپس در جلو در وضعیت سانچین قرار گرفته همزمان دستها مورو تو اوچی اوکه با کیا قرار می گیرند . (تصویر ۲۷۷)

**۸-کوکوتسو داچی :** (ایستادن متمايل به عقب) پای عقب خم ، تهیگاه کمی افتاده ، دو سوم وزن بدن روی پای عقب ، سر پای عقب کمی بیرون به اندازه ۴۵ درجه ، زانو خم میشود ، پای جلو به اندازه سه کف پا فاصله از پای عقب ، سر پای جلو مستقیم ، زانو نیز خم می شود . در امتداد پاشنه پای عقب ، سینه پای جلو متصل بزمین ، پاشنه از زمین بالا . در کوکوتسو - داچی باید پشت سر و باسن و پاشنه پای عقب در یک خط عمود به زمین قرار گیرند . (در صورتیکه برای یادگیری مشکل داشتید کافی است سر پای راست که پای عقب می باشد را ۴۵ درجه بسمت بیرون بدھید ، سپس پای چپ را از زمین بلند کنید بعد در همان حالت که پای چپ را از زمین نیست روی پای راست کمی می نشینید ، توجه داشته باشید کمر راست باشد ، حال پای چپ را با فاصله سه کف پا از پای عقب بصورتیکه پای جلو در زاویه صفر و در راستای پاشنه پای عقب قرار گیرد پای چپ را زمین بگذارید .) این داچی معمولا برای اوکه ها و اجرای تسوكی بکار گرفته می شود . فرمان مربی : کوکوتسو داچی یوی : (فرمان مربی = گامائیته) : پای راست به عقب می رود و دست چپ سیکن اوچی اوکه . (تصویر ۲۷۸)

**۹-نکو آشی داچی :** (ایستادن پا گربه ای) این حالت خیلی شبیه کوکوتسو داچی می باشد با این تفاوت که فاصله پای جلو با عقب کمتر است . ۹۰ درصد وزن بدن روی پای عقب و فقط ۱۰ درصد وزن بدن روی پای جلو میباشد . طول داچی به اندازه دو کف پا ، سر انگشتان



**۱۸- انوجی داچی :** این استقرار همانند کمیته داچی بوده ولی تکیه پای عقب روی بل (سینه) پا می باشد و برای ضربه گیا کو زدن در زاویه صفر درجه استفاده می شود .  
(تصویر ۲۸۹)

**۱۲- کیبا داچی :** (ایستادن اسب سوار) : پاها به اندازه دو برابر عرض شانه باز است سرپاها مستقیم رو بجلو در زاویه صفر درجه و حالت یک سوارکار بر روی اسپرا دارد در این حالت کشش و سختی روی قسمت داخلی پاها می باشد فرمان مربی : کیبا داچی یوی : ( فرمان مربی = گامائیته ) پای راست حرکت می کند و دستها موروتو گدان بارای . حرکت در کیبا داچی : حرکت از پهلو به پهلو یا به جلو و عقب (مای کوسا ، اوشیرو کوسا) بعنوان مثال : کیبا داچی چون تسوکی و تنسویی . (تصویر ۲۸۳)

**۱۳- شیکو داچی :** (حالت سومو) : دقیقا همانند کیبا - داچی با این تفاوت سرپاها ۹۰ درجه بسمت بیرون میچرخد یعنی سرپاها به طرفین است . ( برای اجرای تکنیکهای لگدی سریع خوب نیست ) (تصویر ۲۸۴)

**۱۴- شوموکوداچی :** (توبوکوداچی) (حالت T شکل) سرپنجه یک پا را ۹۰ درجه به سمت خارج می چرخانیم و پای دیگر را عمود بر پای عقب و پاشنه ها با یکدیگر تماس داشته و بدن نیز مستقیما به طرف جلو قرار دارد . در کاتای پینان سونوگو کاربرد دارد . (تصویر ۲۸۵)

**۱۵- موروآشی داچی :** این استقرار فودو داچی می ایستید . یک پا ( برای مثال پای راست ) به اندازه یک طول پا جلوتر قرار می گیرد و مورو آشی داچی شکل می گیرد .  
(تصویر ۲۸۶)

**۱۶- کمیته داچی :** این داچی بیشتر برای حالت تمرین برای مبارزه است . فرمان مربی : کمیته داچی . یوی : گامائیته : پای چپ جلو می آید و دستها گارد صورت استفاده می شود .  
(تصویر ۲۸۷)

**۱۷- مامی زنکوتسو :** (زنکوتسو بدون عرض ) ( این استقرار یک استقرار طولی می باشد . ) این داچی دقیقا همانند زنکوتسو داچی می باشد با این تفاوت که فقط از نظر عرضی پاشنه پای جلو عمود بر پاشنه پای عقب می باشد .  
(تصویر ۲۸۸)

فرمان اجرای ایستادن ها (داجی ها) بمنظور اجرای تکنیک : (نحوه اعلام مربی و اجرای آن توسط هنرجو):

- ۱- زنکوتسوداچی ، گدان بارای ، یوی (گامائیته) (فرمان مربی) : پای راست به عقب می رود و دست چپ سیکن گدان بارای . (تصویر ۲۹۱)
- ۲- زنکوتسوداچی ، یوی ، (گامائیته) : پای راست به عقب می رود و حرکت دستها مورو تو گدان بارای سایو اوچی . (تصویر ۲۹۲)
- ۳- کوکوتسوداچی ، یوی ، (گامائیته) : پای راست به عقب می رود و دست چپ سیکن اوچی اوکه . (تصویر ۲۹۳)
- ۴- سانچین داجی ، یوی (گامائیته) : پای راست جلو می آید و دستها مورو تو اوچی اوکه . (تصویر ۲۹۴)
- ۵- کمیته داجی ، یوی (گامائیته) : پای چپ جلو می آید و دستها گارد صورت (گارد اختیاری) (فقط پای چپ جلو می آید .) (تصویر ۲۹۵)
- ۶- کیبا داجی ، یوی (گامائیته) : پای راست حرکت می کند و دستها مورو تو سیکن گدان بارای . (تصویر ۲۹۶)



(۲۹۱)

(۲۹۲)



۱۲۳

۱۲۴

۱۲۵

۱۲۶

۱۹- هان کیبا داجی : (ایستادن نیمه اسب سوار )

۲۰- فوتا آشی داجی : (حالت دو پا) پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و باقی است. یک پا را دقیقاً جلوی پای دیگر گذاشته و پنجه ها را بطرف جلو قرار داده و زانوها باید در حالت راحت قرار گیرند (یکمقدار خم شده در صورتیکه کمر کاملاً صاف و عمود برزمین می باشد). واین حالت به یکی از حالات ساده و روان در می آید . (تصویر ۲۹۰)



(۲۹۰)

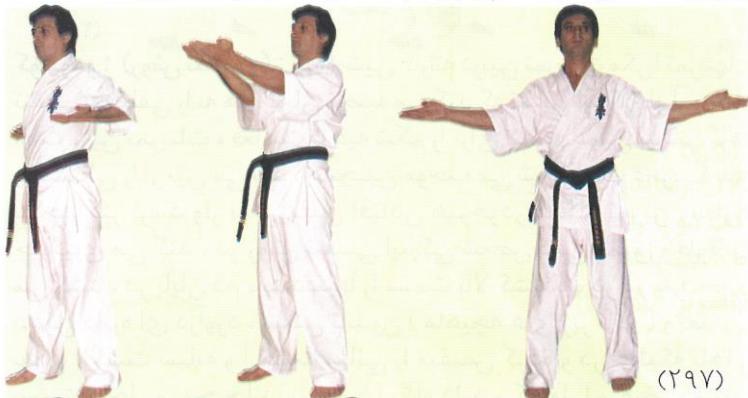
۱۲۲

### تنفسها:

موارد استفاده از انواع تنفس در کیوکوشین: (تنفس عمیق در حالت انقباض بدن در تکنیکهای قدرتی بیرون راندن سه چهارم هوای داخل بدن هماهنگ با اجرای تکنیکهای سرعتی و قدرتی. استفاده از قدرت تنفس در هنگام تخلیه و ایجاد صدای فریاد مانند در هنگام زدن تکنیکهای مؤثر و یا شروع نبرد بمنظور ضعف در روحیه حریف. بهره برداری از قدرت تنفس در هنگام شکستن اجسام سخت)

در کیوکوشین تنفس سه نوع است:

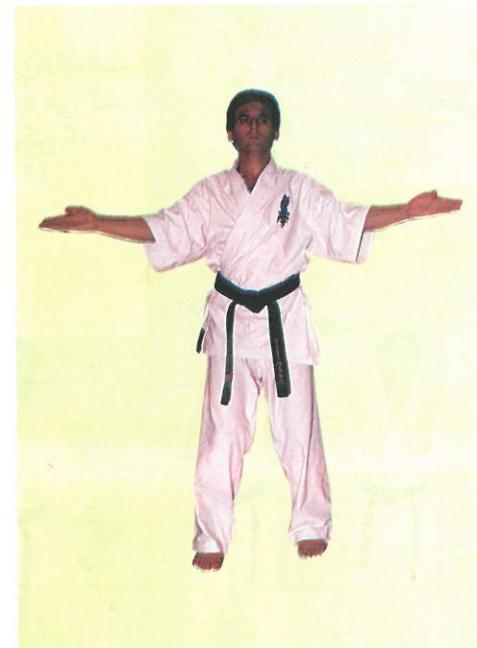
۱- **شین گوگیو**: نوک انگشتان دو دست بهم چسبیده به جلو، نفس به داخل ریه و سپس دستان کشیده و صاف به صورت دایره ای از هم باز و نفس بیرون داده می شود. دم و باز دم (تنفس معمولی) (تصویر ۲۹۷)



۲- **ایبوکی سان کای**:  
انقباض با صدا.  
(تصویر ۲۹۸)

۱۲۵

## فصل هفتم تنفس



۱۲۴

## فصل هشتم واژه‌ها

۳- نوگاری (بدون صدا) : (تنفس دیافراگمی با انقباض شکم بدون صدا (نوگاری)  
(تصویر ۲۹۹)



(۲۹۹)

**کوکوهو : (روش تنفسی) :** کیوکوشین کاراته درین تمرینات مکررا تمرینهای تنفسی مختلفی را به هنرجویان توصیه می کند که تمرین ایبوکی از آن جمله است . این تمرینات ، فعالیت ناحیه شکم را برای تنفس عمیق بیشتر کرده و خستگی را از بین می برد . همچنین موجب می شود قدرت عمومی بدن به حداکثر برسد و از نفس نفس افتادن هنرجو در هنگام تمرین و مبارزه جلوگیری می کند . در روش تنفسی ایبوکی شخص دمی عمیق و طولانی می کشد ، در پایان دم باید دستها را بسمت بالا کشیده و در دو طرف بدن بشکل دایره ای درآورده ، سپس تاندون (ماهیچه های زیر ناف) و بعد زیر بغل ، انگشت سبابه و انگشت میانی را منقبض کرده و در حالیکه پاها را بسمت داخل می چرخاند ، تنفس را نگاه دارد و کولها را منقبض نماید . سپس نیروی خود را بصورت متمرکز به سمت داخل بدن جهت دهد تا هنگامیکه بدن به لرده درآید آنگاه هر دو دست را به دو طرف بدن پایین آورده بطوریکه هوای مقابل سینه را بشکافد ، آرنجها را خم کرده و بطور طبیعی و با صدای بلند عمل بازدم را انجام دهد و در پایان بازدم ، دستها را پایین آورده و در ادامه در یک بازدم سریع هوا را از ریه ها خارج می کند . معمولاً عمل ایبوکی سه بار تکرار می شود که به آن ایبوکی سان کای می گویند . خارج شدن هوا در بازدم سریع برای مرکز دفعه ای و لحظه ای قدرت است و این قدرت از تاندون که مرکز بدن است باید خارج شود . انقباض تاندون در درجه اول ، سپس زیر بغل و بالاخره نوک انگشتان کمک می کند که نیرو از مرکز به نقاط انتهایی بدن حرکت کند .

۱۲۶





برخی از اصطلاحات مربوط به مبارزه و داوری :

ایپون = یک امتیاز کامل ، آکا = قرمز ، آوازاته = جمع بستن ، اوتاگانی ری = احترام به مدیر ، تسوکامی = چنگ زدن با دست ، جیو = آزاد ، جی کان = وقت نگه دار ، چوریتسوفومی = مساوی ، برابر ، دوجوشیای = مبارزه داخل باشگاه ، سوکو = اعلام شروع مجدد مبارزه ، شوشین = داور وسط ، شیکاک = اخراج از مبارزه ، شیمبان = هیئت ژوری ، شین بای = هیئت تجدید نظر نهائی ، شیای شوریو ، آکوشو = دست دادن بعد از مبارزه ، کی کن = غیبت کردن حریف در مسابقه ، میزو = ندیدیم ، واکاری ماس کا = آیا متوجه شدید ؟ هاجیمه = شروع ، های واکاری ماس = بلهخ ، متوجه شدم . هانته = اعلام رای نهائی ، آی اوچی = مساوی ، برابر ، ان چوسن = وقت اضافه در مبارزه ، آکوشو = دست دادن ، اوتاکای = همدیگر ، تای کو = طبل بزرگ ، جوکای = از تاتمی خارج شدن ، جن تن = خطای متوسط ، چوئی = خطای کم ، چی گامی = گرفتن ، چسبیدن ، زوت سوکو = ضربه به سر حریف ، سوزوکته = ادامه دادن در مبارزه ، شوشین نی ری = احترام به داور وسط ، شیمبان چو = سر داور مسابقه ، شیمبانی = داوران ، شیای = مسابقه ، شیای شوریو = اتمام مسابقه ، کاچی = بزندۀ در مسابقه ، وازاری = نیم امتیاز ، واکاری ماسن = خیر متوجه نشدم ، هانسوكو = خطأ ، هاتا = پرچم ، هی کی واکه = مساوی ، برابر .

سوکی = ضربه مستقیم ، شین دن = سمبل حقیقت ، شور ره = قویتر - وسریعتر کار کنید . شووادو = چمباتمه زدن ، کمیته = مبارزه ، کایتن = چرخیدن ، دورزدن ، کیاراته = اعلام کیای ، که کومی = نفوذی ، کی کو = منقار پرندۀ ، کیهون = پایه «اصلی ، کیونوکاتا = کاتاهاي مربوط - به کمر بند سیاه ، که بانو شی = پای جمع شونده ، کوتسو = خم ، کی هون کمیته = مبارزه کلاسیک ، کازو = رقم ، عدد ، شمارش ، که آگه = بالارونده ، گونو = دفاع ، گونوسن = دفاع و حمله ، گامائه = گارد ، گری = لگد ، مای = جلو ، موافق ، مواته = عقب گرد ، ماکسو = چشمها بسته ، میگی گاوا = سمت راست ، موگوری = انجام تکنیکهای بدون شمارش ، نوگاری = یک طریقه تنفس ، نانچاکو = یکی از ادوات - رزمی ، نی دان گری = حمله با پا از هوا ، هیداری = چپ ، هیکی = عکس العمل ، هیداری گاوا = سمت چپ ، یامه = تمام ، یوکو = پهلو ، یازومه = راحت باش ، گی = لباس کاراته ، گیاکو = مخالف ، مورو = دوتایی ، موائی = دورانی ، میگی = راست ، ماکی وارا = وسیله - ضربه زنی ، میگی گاوشه = دست راست ، نامی آشی = دفاع شلاقی پا ، نکو = گربه ، نوری = برگشت به حالت اولیه ، وازا = تکنیک ، هانتای = تعویض گارد ، هیگی ته = دست عکس العمل ، هیداری گاوشه = دست - چپ ، یوی = آماده ، یودان شاه = دارنده کمر بند سیاه ، یوگوری = انجام تکنیکهای با شمارش .

**ضمیمه:**

آناتا=شما ، اوئى مای = فاصله متوسط ، اوشىروكوساي = پاراپشت  
 پاي دىگر گذاشتن ، آروکو = قدم زدن ، اونه گايىشى ماس = ازشما-  
 مى خواهم ، آئى ساتسو = سلام ، درود ، آتاتام = گرم کردن ،  
 توماي = فاصله بلند ، تاي شو = كاپيتان تيم ، تى = انتها ، جوو = نرمى ،  
 لطافت ، چوتومته = يك لحظه صبر كن ، چى كارا = قدرت ،  
 دوزو = خواهش مى كنم ، دنسو = استاد ، مدارك رسمي ، دوجوكان =  
 فرامين داخل سالن تمرین ، سويوكاناري تو = ما قوي هستيم ، شىرن =  
 وضعیت طبیعی ، آاكو = نفس نفس زدن ، آكى رو = گیج شدن ،  
 بوکو = وسایل حفاظتی ، تورى = حمله كننده ، تنى تى = رابطه بین شاگرد  
 واستاد ، تاي سو = نرمشها «تمرینات مقدماتی» ، جوسكى = جايگاه افتخاري ،  
 جى سن = مبارزه واقعى ، چى مای = فاصله كوتاه ، چى كارا نوكويجا كو =  
 روش استفاده از قدرت ، دوتوكو = تعهد اخلاقى ، ساي یونارا = خدا حافظ ،  
 سومو = كشتى سنتى زاپن ، شى ئى بى چو = نماینده ، شيمو سوكى =  
 پايین ترين مكان در باشگاه ، شين گو كى يو = تنفس عميق ، كان گى -  
 كو = تمرینات زمستانى ، كن دو = هنر شمشير زنى ، كن باوا = شب بخیر ،  
 كيو كو كاي = باشگاه مرکزى ، كوبودو = راه و روش استفاده از سلاح ،  
 كى مى = شما ، تو ، كن تو كا = مشت زن ، بوكسور ، كساگا = زخم ،  
 آسيب ، گو = سختى ، سفتى ، گان = صخره ، تخته سنگ ،  
 نانامه = كج ، غير مستقيم ، واتا كوشى = من هستم ، هاراگيري = بريدين -  
 شكم ، هاچى ماكى = پيشاني بلند ، هاشى رو = دويدن ، يو جيمبو =  
 محافظ شخصى ، بادي گارد ، كاميри = جايگاه مربى در كلاس ، كاتانا =  
 شمشير ، كام چى وا = عصر بخیر ، كن نى شى وا = ظهر بخیر ، كاه -  
 نوجو = او (او مؤنث) ، كوداساي = خواهش مى كنم ، كيمونو = لباس  
 رسمي زاپنى ، كى رو = بريدين «قطع کردن» ، كن تو = مشت زنى ،  
 كاكوتسو = پنهان کردن ، گامي = افراد غير زاپنى ، گتا = صندل چوبى ،  
 كفشن چوبى ، گائى كوتسو = اسكللت ، مى اوچى = نام خانوادگى ،  
 واتاشى = من ، واشى = عقاب ، هونبو = باشگاه مرکزى ، هيتوکى = هدف ،  
 يت ضربه زنى ، ياكوسوكو = قراردادى ، قائدە ، قانون ، ئى كى =  
 نفس ، دم

## فصل نهم

### كى هون نوكاتا

#### و

### كمىته داچى

- ٣٤ - زنکوتسوداچی : گیا کومواشی گری ، شوتومواشی اوکه ، سیکن مورو تو- سوکی چودان « « - ٣٥ : اوشیرومواشی گری ، مواشی گری (با یک پا به جلو وبا چرخش ٣٦٠ درجه) « « - ٣٦ : مواشی گری ، مای گری ، یوکوگری ، هیزاگری (با یک پا به جلو) « « - ٣٧ : مای مواشی گری ، شوتومواشی اوکه سیکن مورو تو- سوکی چودان « « - ٣٨ : مای مای گری ، مای مواشی گری ، شوتومواشی اوکه ، سیکن مورو تو-سوکی چودان « « - ٣٩ : گیا کومای گری ، شوتومواشی اوکه ، سیکن مورو تو- سوکی چودان « « - ٤٠ : گیا کومواشی گری ، شوتومواشی اوکه ، سیکن مورو تو-سوکی چودان « « - ٤١ : اوشیرومواشی گری ، مواشی گری (با یک پا به جلو و با چرخش ٣٦٠ درجه) « « - ٤٢ : مواشی گری ، مای گری ، یوکوگری ، هیزاگری (با یک پا به جلو) « « - ٤٣ : جودان اوکه ، گیا کوسوکی - سانچین داچی : سوتوا اوکه ، گیا کوسوکی - کوکوتسوداچی : اوجی اوکه ، گیا کوسوکی - کوچوکبیداچی : گدان بارای ، سوکی ٤٤ - کوچوکبیداچی : گدان بارای ، سوکی - کوکوتسوداچی : اوجی اوکه ، گیا کوسوکی - زنکوتسوداچی : جودان اوکه ، گیا کوسوکی ٤٥ - زنکوتسوداچی : سوتومواشی گری ، مای گری ، گدان بارای ، گدان گیا کو سوکی - سوتومواشی گری ، یوکوگری ، سوتوا اوکه ، چودان گیا کوسوکی - سوتومواشی گری ، اوجی مواشی - گری ، جودان اوکه ، چودان گیا کوسوکی ا مواده : اوجی - اوکه ، چودان گیا کو سوکی ٤٦ - اوجی مواشی گری ، مواشی گری ، سوتوا اوکه ، جودان - گیا کوسوکی - اوجی مواشی گری ، مای گری ، اوجی -

- ٢٠ - زنکوتسوداچی : مای گری ، یوکوگری ، مواشی گری (با یک پا در حرکت رو بجلو) « « - ٢١ : مواشی گری ، اورامواشی گری ، کاکاتونگری (با یک پا) « « - ٢٢ : شوتوموتونگانمن اوجی ، شوتوا وچی گانمن اوجی ، شوتوا ساکوتتسو اوجی ، شوتوماساکوتتسو اوجی کومی ، شوتوموتوهیزو اوجی - گیا - کوسوکی (تکنیکها با یک دست) « « - ٢٣ : شوتوا اوکه ، اوجی اوکه ، اوراکن شومن ، هیجی جودان ، تنسوئی اوجی گانمن اوجی (تمام تکنیکها با یک دست) « « - ٢٤ : جودان اوکه ، سوتوا اوکه اوراکن شومن ، هیجی جودان ، تنسوئی اوجی گانمن اوجی (تمام تکنیکها با یک دست) « « - ٢٥ : سانچین داچی : گدان بارای ، اوجی اوکه ، اوراکن شومن ، هیجی جودان ، تنسوئی اوجی گانمن اوجی - گیا کو سوکی ٢٦ - « « : جودان اوکه ، اوجی اوکه ، اوراکن شومن ، هیجی جودان ، تنسوئی اوجی گانمن اوجی - گیا کو سوکی ٢٧ - زنکوتسوداچی : مای که آگه گری ، مای گری ، جودان اوکه ، چودان گیا کوسوکی - مای که آگه گری ، سوتومواشی گری ، سوتوا اوکه ، چودان گیا کوسوکی - مای که آگه گری ، اوجی مواشی گری ، اوجی اوکه ، چودان گیا کوسوکی - بیوهان گری (مای گری - مواشی گری - یوکوگری - اوشیروگری) هر تکنیک درجهات خودش ٢٨ - « « : گوهان گری (مواشی گری - اوشیرومواشی گری - مای گری - مواشی گری - اوشیرومواشی گری) ٢٩ - « « : مای مای گری - شوتومواشی اوکه » سیکن مورو تو-سوکی چودان ٣٠ - کوکوتسوداچی : مای مای گری - شوتومواشی اوکه سیکن مورو تو-سوکی چودان « « - ٣١ : مای مواشی گری ، شوتومواشی اوکه سیکن مورو تو-سوکی چودان « « - ٣٢ : مای مای گری ، مای مواشی گری ، شوتومواشی اوکه ، سیکن مورو تو-سوکی چودان ٣٣ - « « : گیا کومای گری ، شوتومواشی اوکه ، سیکن مورو تو-سوکی چودان « « - ٣٤

**کمیته داچی :**

۱- توبی مای سوکی - گیاکوسوکی  
 ۲- مای سوکی - گیاکو سوکی - گیاکوموشی گری  
 ۳- مای مای گری - مای تسوکی - گیاکو سوکی - گیاکوموشی گری  
 ۴- مای هیزاگری - گیاکوموشی گری  
 ۵- مای سونی اوکه - گیاکوموشی گری  
 ۶xx- مای تسوکی - گیاکوموشی گری - مای ته شیتا - گیاکوشیتا - مای ته سیکن مواشی چودان - گیاکوسیکن مواشی چودان - گیاکوموشی گدان ، مواشی گری جودان (بایک پا )  
 ۷- مای مای گری - گیاکوسوکی - مای ته سیکن مواشی چودان - گیاکو مواشی گری  
 ۸- چودان مای گری - مای ته سیکن مواشی اوچی - گیاکوسیکن مواشی اوچی - گیاکومایگری  
 ۹- مای مای گری - گیاکوموشی گری گدان ، مواشی گری جودان (بایک پا )  
 ۱۰xx- مای تسوکی ، گیاکوموشی گری جودان ، اوشیرو - گری چودان  
 ۱۱xx- مای سونی اوکه ، مای تسوکی ، گیاکوشیتا ، گیاکومای گری ، مواشی گری (دو تکنیک آخر بایک پا )  
 ۱۲xx- اوچی مواشی گری ، سوتوموشی گری ، مای گری ، مای تسوکی ، گیاکوشیتا ، سیکن مای ته مواشی چودان  
 ۱۳xx- مای تسوکی ، گیاکوشیتا ، سیکن مای ته مواشی چودان ، گیاکو - مواشی گری  
 ۱۴xx- مای سونی اوکه ، مای تسوکی ، گیاکوموشی گدان ، گیاکوموشی گدان  
 ۱۵xx- گیاکوموشی گری اوکه ، مای مواشی گری گدان ، مای تسوکی ، گیاکوشیتا  
 ۱۶xx- گوهان گری  
 ۱۷xx- مای تسوکی ، گیاکوموشی گری - اوشیروگری ، مواشی گری جودان  
 ۱۸xx- مای تسوکی ، گیاکوشیتا ، گیاکوموشی گدان ، توبی هیزاگری (بایک پا )  
 ۱۹xx- مای تسوکی ، گیاکوموشی گری ، مای ته شیتا ، گیاکوشیتا ، مای ته

اوکه ، چودان گیاکوموشی گری - اوچی مواشی گری ، سوتوموشی گری ، گدان بارای ، گدان گیاکوموشی گری اوکه اوجی اوکه چودان گیاکوموشی گری : شوتوموشی گانمن اوچی ، شوتوموشی گوتتسو اوچی ، شوتوموشی گوتتسواوچی گانمن اوچی ، شوتوموشی گوتتسواوچی کومی ، شوتوموشی گوتتسواوچی (دره راچی ۵ تکنیک هر تکنیک با یک دست ) ۴۷ - ۴۸ : شوتوموشی گوتتسواوچی ، شوتوموشی گوتتسواوچی کومی ، شوتوموشی گوتتسواوچی ، شوتوموشی گانمن اوچی ، شوتوموشی گانمن اوچی (دره راچی ۵ تکنیک و هر تکنیک با یک دست ) ۴۸ - ۴۹ : یوکوگری ، مواشی گری ، مای گری ، اوشیروگری ، هیزاگری (تکنیکها با یک پا در جهات خودش ) ۴۹ - ۵۰ : اوشیروموشی گری ، یوکوگری ، مای گری (با یک پا به جلو با چرخش ۳۶ درجه ) ۵۰ - ۵۱ : اوشیروموشی گری ، مواشی گری (با یک پا به جلو با چرخش ۳۶ درجه ) ۵۱ - ۵۲ : مای گری ، اوشیروگری ، مواشی گری (با یک پا به جلو با چرخش ۳۶ درجه ) ۵۲ - ۵۳ : مواشی گری ، مای گری ، اوشیروگری ، یوکوگری (با یک پا به جلو با چرخش ۳۶ درجه ) ۵۳ - ۵۴ : کوجوکیباداچی : یوکوکه آگه گری ، یوکوگری ، کانستسوسگری برخی اصطلاحات کیوکوشین : ری گی = خونسردی و چگونگی مبارزه با حریف . ، اوکه کائیشی = دفاع همراه با ضربه مقابل ، یاکوسوکو کمیته = کمیته و مبارزه قراردادی ، موشه گودات سای = خواهش می کنم عوض کنید . ، هانتای = تعویض - گارد . ، اوسای = فشاری . ، ساکوتسو = ترقوه . ، آکا = قرمز . ، شیرو = سفید . ، کیو کوشین کراته = نهایت حقیقت مبارزه با دست خالی

ورود به کلاس با دو اوس می باشد و بعد نشستن سیزا تا اجازه ورود از سوی ارشد کلاس داده شود .

**کی هون نوکاتا:**

- ۱ - زنکوتسوداچی : سیکن چودان گیاکو سوکی - سیکن چودان مای ته- سوکی - سیکن چودان گیاکو سوکی  
ت- ۲ - « « « جودان اوکه - سوتواوکه - اوجی اوکه - گدان بارای (هردفاع با یکدست) -  
« « « - ۳ : جودان اوکه، گیاکوسوکی - سوتواوکه، گیاکوسوکی -  
« « « - ۴ : مای گری - مای گری - مای گری - مای گری -  
« « « - ۵ : سوتوموشی گری - کانستسو گری - سوتوموشی گری  
« « « - ۶ : اوجی مای گری - مای گری - اوجی مای گری -  
« « « - ۷ : گدان بارای، اوجی اوکه - گیاکوسوکی  
« « « - ۸ : جودان اوکه، سوتواوکه - گیاکوسوکی  
« « « - ۹ : سوتواوکه، اوجی اوکه، جودان اوکه، گدان بارای -  
« « « - ۱۰ : گیاکوسوکی (دافعها با یک دست)  
« « « - ۱۱ : مای تسوکی (هردفاع با یک دست)  
« « « - ۱۲ : گدان بارای، سوتواوکه، جودان اوکه، اوجی اوکه -  
« « « - ۱۳ : گیاکوسوکی (دافعها با یک دست)  
« « « - ۱۴ : مای تسوکی (هرdefense با یک دست)  
« « « - ۱۵ : سوتواوکه، گدان بارای، اوجی اوکه، جودان اوکه -  
« « « - ۱۶ : گیاکوسوکی (دافعها با یک دست)  
« « « - ۱۷ : هرdefense با یک دست)  
« « « - ۱۸ : اوجی اوکه، اوراکن شومن (با یکدست)- گیاکوسوکی  
« « « - ۱۹ : مای گری، مای گری (با یک پا)  
« « « خودش )

سیکن مواشی چودان ، گیاکو سیکن مواشی چودان ، گیاکو مایگری ،  
مواشی گری چودان (با یک پا)  
۲۰ - مای تسوکی ، گیاکوسوکی ، مای ته سیکن مواشی چودان ، گیاکو-  
سیکن مواشی چودان ، مای ته شیتا ، گیاکوشیتا ، مای مای گری ، گیاکو-  
اوشیرو مواشی گری  
۲۱ - مای تسوکی ، گیاکوسوکی ، مای ته سیکن مواشی چودان ، گیاکو-  
سیکن مواشی چودان ، مای ته شیتا ، گیاکوشیتا ، مای آشی بارای ، گیاکو-  
اوشیرو مواشی گری  
۲۲ - مای مای گری ، مای ته سوکی ، گیاکوشیتا ، گیاکوموشی گری -  
چودان  
۲۳ - مای مواشی گری چودان ، گیاکو اوشیرو گری ، مای گری ، مای ته-  
سوکی ، گیاکوشیتا

تمام کمیته داچی های ذکر شده ستاره دارباید با گارد آزاد و در حرکت  
انجام شود .

۲۴ - کوکوتسوداچی : مای مواشی گری ، شوتوموشی اوکه سیکن موروتوا-  
سوکی چودان  
« « - ۲۵ : نمای مای گری ، مای مواشی گری ، شوتوموشی اوکه ،  
سیکن موروتوسوکی چودان  
« « - ۲۶ : گیاکومای گری ، شوتوموشی اوکه ، سیکن موروتوا-  
سوکی چودان  
« « - ۲۷ : گیاکوموشی گری ، شوتوموشی اوکه ، سیکن موروتوا-  
سوکی چودان  
« « - ۲۸ : اوشیروموشی گری ، مواشی گری (با یک پا به جلو و  
با چرخش ۳۶ درجه)  
« « - ۲۹ : مواشی گری ، مای گری ، یوکوگری ، هیزاگری (با یک  
پا به جلو )

## مفاصل

استخوانها بسیار سخت تر از آن هستند که انعطاف پذیر باشند بنابراین اگر اسکلت بدن انسان از یک توده استخوانی پیوسته ساخته شده بود ، از درجه انعطاف پذیری بدن بطور قابل ملاحظه ای می کاست و علاوه آن ، مجموع حرکات بدن به چند حرکت اندک محدود می شد .

خوشبختانه اسکلت بدن انسان از استخوانها جدا از یکدیگر تشکیل شده و این استخوانها در محلی بتام مفصل بوسیله بافت پیوندی انعطاف پذیر با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند .

تمام حرکات بدن که باعث تغییر در زوایای استخوانها نسبت به یکدیگر می شود در مفصل صورت می گیرد . نتیجتاً مجموع حرکات بیشماری که برای انتقال انجام می گیرد ، بدون وجود مفصل غیر ممکن است ، برای مثال : حرکاتی مانند : خم کردن آرنج ، خم شدن به جلو و طرفین ، نشستن ، چرخاندن سر ، گرفتن مداد ، دویدن ، پرش کردن و ... احتیاج به مفصل دارد . در غیر اینصورت انسان قادر به انجام چنین کارهایی نخواهد بود . برای اینکه به اهمیت مفاصل پی ببرید ، فرض کنید که زانوی شما در گچ قرار دارد و قادر به حرکت آن نمی باشید ، در این موقع نقش مفصل بخوبی روشن می گردد .

مفصل چیست ؟

مفصل (**Joint**) به محل ارتباط دو استخوان اطلاق می شود . معمولاً ساختمان مفصل مشخص کننده عمل و نوع حرکت آن می باشد گروهی از مفاصل دارای دامنه حرکتی زیاد هستند . و محدودیت کمتری داشته و می توان آنرا افزایش داد . در حالی که بعضی فاقد هر گونه حرکتی بوده و یا دامنه حرکتی کمتری دارند و باز گروهی دیگر از مفاصل هستند که دارای حرکات جزئی می باشند . هر اندازه فاصله استخوانها از مفاصل کمتر باشد . آن مفصل دارای استحکام بیشتری خواهد بود ( مفصل ران ) مفاصلی که استخوانهای تشکیل دهنده مفصل در فاصله بسیار نزدیک قرار داشته باشد . حرکات محدود می باشد .

محل اتصال دو استخوان را مفصل می نامند . در انتهای هر استخوان نسج غضروفی وجود دارد . این غضروفها مقدار زیادی از نیروی فشاری وارده به استخوان را مانند اسفنجی بخود گرفته و مانع انتقال آن به استخوان می شود . اطراف مفصل تاندونهایی وجود دارد که موجب اتصال استخوانهای دو طرف مفصل بهم می شود . در فضای مفصل مایع مفصلی وجود دارد هر چند

## فصل دهم

### بهداشت فیزیک بدن

**ریه ، قلب ، عروق**  
در شرایط فیزیولوژیک ، سیستم قلب و عروق از طریق انقباض بطنهاي قلب ، خون را به کلیه اعضاء و سلولهای بدن پمپار میکنند . خون وریدی که حاوی دی اکسید کربن (CO<sub>2</sub>) فراوان می باشد پس از آنکه وارد سیستم تنفسی شد در مجاورت آلوئولهای ریوی (حیابنه های تنفسی) اکسیژن را از آلوئولها می گیرد و دی اکسید کربن را به داخل آلوئولهای ریوی می فرسند . اکسیژن توسط هموگلوبین خون به کلیه سلولهای بدن منتقل می شود اکسیژن ماده ای حیاطی برای کلیه فعل و افعالات متابولیکی بدن می باشد . هر چقدر سیستم قلب و عروق و سیستم تنفسی از شرایط سلامتی بالاتری برخوردار باشد طبیعی است که CO<sub>2</sub> و سایر مواد زائد حاصل از متابولیسم بدن بیشتر و راحتتر دفع و اکسیژن لازم برایتی در دسترس کلیه سلولها قرار می گیرد و موجب نشاط و شادابی سلولها و شادابی و سلامت روح و جسم فرد می شود .

فعالیتهای ورزشی موجب تقویت سیستم قلب و عروق شده قدرت عضلات قلب در پمپاژ خون بداخل عروق را افزایش می دهد . قدرت ارتجاعی عروق را نیز افزایش داده و طبیعتاً اکسیژن و سایر مواد غذائی مورد نیاز ارگانهای مختلف بدن را در دسترس تک تک سلولهای بدن قرار می دهد و مواد زائد را دریافت و دفع می نماید .

دستگاه تنفسی نیز جهت رساندن اکسیژن به داخل خون هر چقدر از ظرفیت بالاتری برخوردار باشد می تواند اکسیژن بیشتری را در ابتداء به داخل آلوئولهای ریوی و سپس به داخل مویرگها و سیستم گردش خون و در نهایت به کلیه سلولهای بدن برساند .

در حالت عادی بسیاری از آلوئولهای ریوی روی هم کلaps (collaps) و در مدار تبادل گازهای CO<sub>2</sub> نمی باشند . در شرایط فعالیتهای ورزشی آلوئولهایی که در مدار تبادلات گازهای اکسیژن و CO<sub>2</sub> نبودند وارد مدار شده و به فعالیت می پردازند طبیعی است که ظرفیت دفع دی اکسید کربن از طریق بازدم بیشتر و ظرفیت دریافت اکسیژن بیشتر می شود . لذا خون یک فرد در زمان فعالیتهای ورزشی انباسته از اکسیژن بوده و چنین خونی با اکسیژن و مواد غذائی لازم به کلیه سلولهای بدن می رسد و موجب شادابی و سلامتی فرد می گردد . بهنگام ورزش بعلت تلاش و حرکت اندامهای مختلف ، نیاز سلولهای اکسیژن بیشتر می شود . طبیعی است که بدن برای تامین اکسیژن بیشتر باید ظرفیت ریوی خود را از طریق وارد

عضلات و تاندونهای اندامها قویتر باشد میزان فشار وارد به مفصل و در نهایت انتهای استخوانی کمتر در نتیجه ضایعات دزبراتیو و تخریبی در مفصل کمتر خواهد بود . در هنگام انجام تکنیکهای دست (تسوکی) بدین علت دستها تا انتهای نباید باز شود که آسیبی به مفصل آرنج (Eblow) و شانه (shoulder) وارد نیاید . در صورتیکه دستها تا انتهای باز شود ، باعث کشش بیش از حد تاندونها و نیز آسیب انتهای استخوانی و آرتروز خواهد شد .

روی مفصل زانو حد فاصل بین درشت نی (tibia) و استخوان ران (femor) استخوانی بنام کشک (patella) وجود دارد که توسط تاندونهایی به درشت نی (tibia) و استخوان ران (femor) متصل و همچنین تاندونهایی از پشت پا حدفاصل بین درشت نی (tibia) استخوان ران (femor) وجود دارد که باعث استحکام مفصل زانو و عدم برگشتن پا به بالا می شوند از آنجاییکه قفل کردن تکنیکهای پا باعث کشیدگی تاندونهای متصل به کشک و پیشت پا و همچنین سائیدگی استخوان کشک (patella) و باعث بروز صدمات جبران ناپذیری می شوند لذا بهبیج وجه نباید هیچ تکنیکی را بصورت قفلی انجام داد و قبل از پایان رسیدن تکنیک باید پا را جمع کنیم و همین عمل نیز باعث تقویت تاندونها و عضلات پا می شود و همچنین هیچگونه عارضه ای روی مفصل ناشی از نیروی برگشت انجام نخواهد داشت و در دست نیز نگه داشتن تسوکی قبل از پایان رسیدن تکنیک نیز موجب تقویت تاندونها و عضلات آرنج و شانه و دست می شود .

• جهت تقویت عضلات چهار سر ران و سه سر ران حرکت اسکووات بسیار مفید می باشد . حرکت اسکووات باید بگونه ای باشد که موجب فشار و آسیب به مفصل زانو نگردد. لذا لزومی ندارد که مفصل زانو تا حدود ۹۰ درجه یا بیشتر خم شود . خم شدن زانو تا حد ۴۵ درجه جهت تقویت عضلات مذکور کافی است و بیش از آن موجب آسیب به مفصل زانو خواهد شد .

عضلات پشت ساق (Gastrigimius) پا کافی است یک یا دو عدد مو زائیک زیر پاشنه پا قرار داده و اسکووات را انجام دهید ویا قسمت جلو کف پا را (بل پا) روی پله گذاشته بصورتیکه زیر پاشنه خالی باشد و پا را بازی دهیم .

• اگر زمان انجام تمرین کششی کمر سمت پائین و روی پا خم شود و راست نباشد فشار به عضلات پاراورتبرال (Paravertebral) و مهره های کمری Lumbar می شود . لذا باید در تمرینهای کششی نیز سعی بر آن باشد درست تمرین شود . (ضمن فشار بیش از حد و اضافی به مهره های کمری Lumbar) موجب آسیب بیشتر به مفصل زانوی خمیده خواهد شد .

• در حالت طبیعی ، دمای بدن انسان ۳۷ درجه سانتیگراد می باشد . دمای ۳۷ درجه برای تمام فعل و افعالات شیمیایی و متابولیکی بدن و نیز فعالیت کلیه آنزیمهای بدن ضروری است تغییر در درجه حرارت بدن بسیاری از واکنشهای شیمیایی بدن را دچار اختلال می کند لذا بدن انسان از طریق مراکز کنترل درجه حرارت بدن با مکانیزمهای دقیق و پیچیده ای درجه حرارت بدن را در ۳۷ درجه حفظ می نماید . اگر چنانچه در محیط سرد یا برعکس در محیط گرم باشیم . در هر دو شرایط دمای بدن ما همان ۳۷ درجه می باشد .

مدار کردن آلتولهای کلپس (collaps) کرده ، افزایش دهد و هم میتواند دی اکسید کربن تجمع یافته را از طریق بازدم دفع نماید دفع مواد زائد و جایگزین آن توسط اکسیژن می تواند به سایر فعل و افعالات بدن در تامین انرژی و سوخت کمک نماید .

بهنگام فعالیتهای ورزشی بعلت افزایش جریان خون و به دنبال آن تعریق زیاد و از دست دادن آب ، غلظت خون افزایش می یابد برای آنکه هیچگونه آسیبی به بدن وارد نماید باید غلظت خون بتدریج کاهش یابد لذا بعد از اتمام فعالیتهای ورزشی با خوردن آب زیاد و ناگهانی ، موجب تغییر ناگهانی از غلظت خون و در نهایت ممکن است موجب آسیب عروق اندامهای حیاتی مانند قلب ، معز و کلیه گردد . لذا توصیه می شود دقایقی بعد از ورزش و جهت رفع تشنگی مقداری آب بمیزان کم ویا آب حاوی مقداری قند مانند آب میوه و یا نوشابه استفاده نمایید تا غلظت خون بطور ناگهانی تغییر نیافته و دچار عوارض ناشی از آن نگردد .

**نرمش گردن :**  
نرمش در عضلات گردن باید به آهستگی انجام شود . این امر موجب تقویت عضلات ناحیه گردن و تقویت تاندون اطراف مفاصل مهره های گردنی (**Cervical**) خواهد شد . چنانچه بدون توجه « حرکات گردنی با سرعت انجام شود ممکن است موجب آسیب به تاندونهای اطراف مفاصل گردنی یا (**Cervical**) می شود .

عضلات پشت پا و روی پا که بهم می رساند تشکیل تاندونی سفید رنگ بنام فاسیالاتا را می دهند که باعث اتصال عضلات چهار سر ران و سه سر ران می شود .

عصب پشت قوزک آرنج عصب بسیار سطحی می باشد بنام عصب رادیال که بسیار حساس می باشد .

عضله تنار = تن شو  
عضله هایپوتونار = شوتو

**شین کو گیو یا دم قوی یا بازدم قوی :**  
دم قوی باعث افزایش هوای افروده داخل آلوئولها می گردد و بازدم قوی باعث تخلیه هوای باقیمانده داخل آلوئولها می شود و بهمین سبب کار رساندن اکسیژن به قلب و گرفتن دی اکسید کربن توسط هموگلوبینهای خون به بهترین نحو انجام می شود و باعث افزایش حجم ششها و سلامتی بیشتر قلب می گردد .

نرمشها باعث تقویت تاندونهای مفاصل و عضلات می شود .

**-تفاوت بین عرق کردن در سونا و ورزش**  
یکی از مکانیزمهایی که موجب کاهش درجه حرارت بدن در محیط گرم می شود ، تعریق می باشد . بعنوان مثال : اگر فردی در محیطی مانند حمام سونا قرار گیرد با توجه به حرارت بالای محیط ممکن است حرارت داخلی بدن ما افزایش یابد . اما برای حفظ حرارت ۳۷ درجه بدن ، مراکز کنترل حرارت ، از طریق گشاد کردن عروق محیطی و سطحی بدن و در نتیجه افزایش جریان خون و نیز از طریق عرق کردن ، حرارت بدن را کاهش داده و در حدود ۳۷ درجه ثابت نگه می دارد . اما پهنگام فعالیتهای ورزشی ، بعلت انقباض و انبساط عضلات ، نیاز به انرژی و مواد غذایی در سطح سلولها افزایش می یابد قلب با انقباض بیشتر بطنها ، خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی را به داخل عروق پمپاژ و در نهایت ، جهت تامین انرژی در دسترس سلولها قرار می دهد بدليل افزایش جریان خون سطحی ، فرد در شرایط فعالیت بدنی دچار تعریق می گردد اما این عرق کردن با عرق کردن در فردیکه در محیط گرمی مانند حمام و سونا قرار دارد با هم تفاوت اساسی دارد زیرا خون فرد در هین ورزش حاوی اکسیژن و مواد غذایی فراوان بوده و براحتی دی اکسید کربن و مواد زائد حاصل از سوخت مازاد را در اختیار ریه و کلیه قرار می دهد و از طریق بازدم و کلیه دفع می گردد . در حالیکه در شرایط غیر ورزشی و صرفا بالا بودن درجه حرارت محیط ، هیچگونه تاثیری روی میزان اکسیژن خون نداشته و در تامین سلامت سیستم تنفسی ، گردش خون و عروق نقش عمده ای دارد .

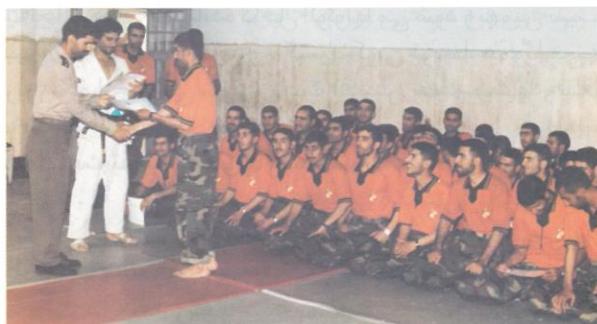
**-مراقبت از بدن در هنگام اجرای اوشیرو مواشی گری**  
در هنگام انجام تکنیک اوشیرو مواشی گری اگر چرخش بدن توسط بالاتنه و بدون چرخش محوری پا ایجاد شود موجب کشش عضلات پاراورتبرال (**Paravertebral**) ناحیه کمر و در نهایت موجب کمردرد شدید (**Lombago**) یا (**Low back pain**) می شود .



دانشجویان دانشگاه افسری امام علی (ع)

۱۵۱

آلیوم عکس و  
نمونه ای از تقدیر نامه ها



۱۵۰

(مکان: حرم مطهر امام خمینی (س)) (مکان: دانشگاه افسری امام علی (ع))  
(سالن کارگران: کلاس شیهان نور الدین فخری)



(دانشگاه افسری امام علی (ع))

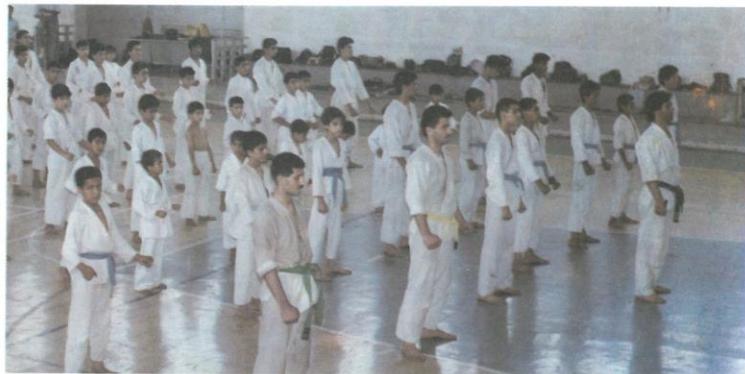
گلستان. گرگان. املرد. کلوب حصاری



میدان قزوین - خ غفاری - باشگاه ابوذر غفاری



۱۵۳



۱۵۲





فخر شهید کامل محمدی (زبانه زن میریان ناصری) مسئولیت رئیسی از قدرتیان کاراته کیوکوشین

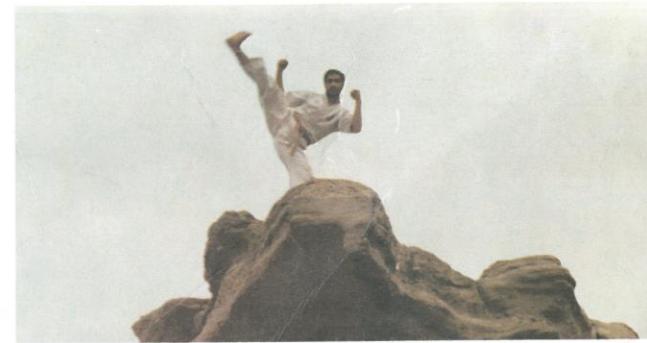


(شیهان شهبازی)



(جمعی از مسئولین و داوران کیوکوشین کاراته)

۱۵۴



(شهید سید کامل محمدی تاریخ و محل شهادت: ولفر مقدماتی منطقه فکه بهمن ۱۳۶۱)



(قطر: باشگاه شیهان محمدی)

۱۵۵



(شیهان نیکدل در حال اجرای تمشی واری)



(کلاس شیهان نیکدل)

(شهرقدس باشگاه حسن بیگی :  
کلاس سمن سی پیرو شماه)

(۱۵۷)



(باشگاه همایون پور : کلاس شیهان همایون پور )

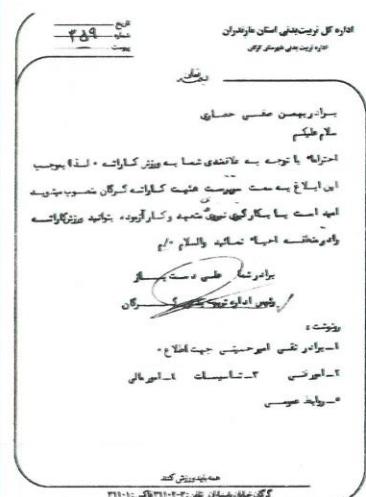
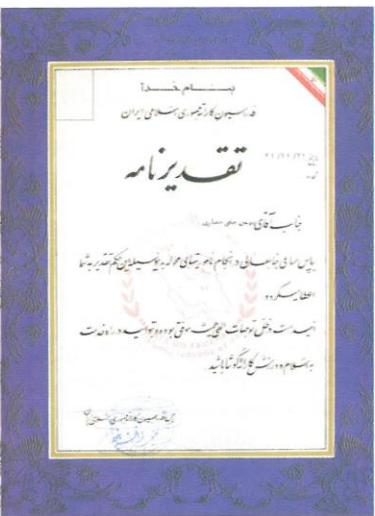
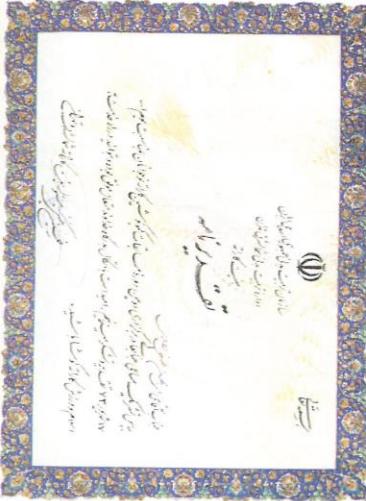
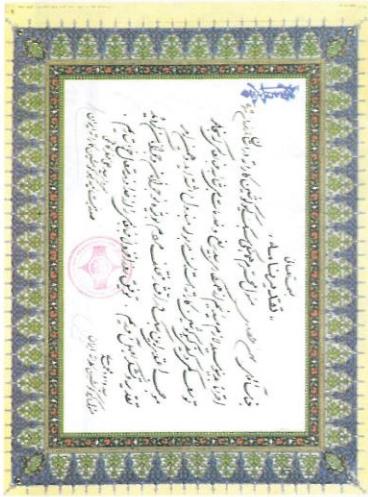


(باشگاه همایون پور : کلاس شیهان وحیدی )



(کلاس شیهان رضا آذوغ )

(۱۵۶)



۱۵۹



(باشگاه شیخان کامران گودرزی)



(کلاس و دود مجید شهریور)



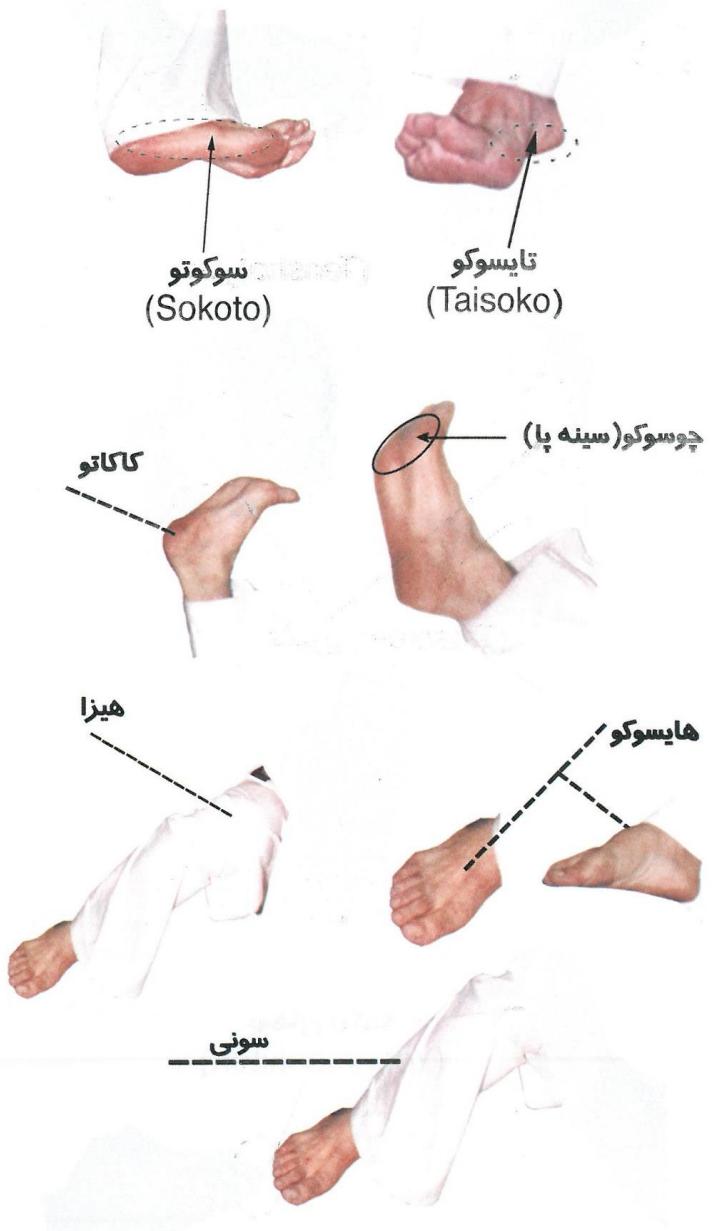
۱۶۰

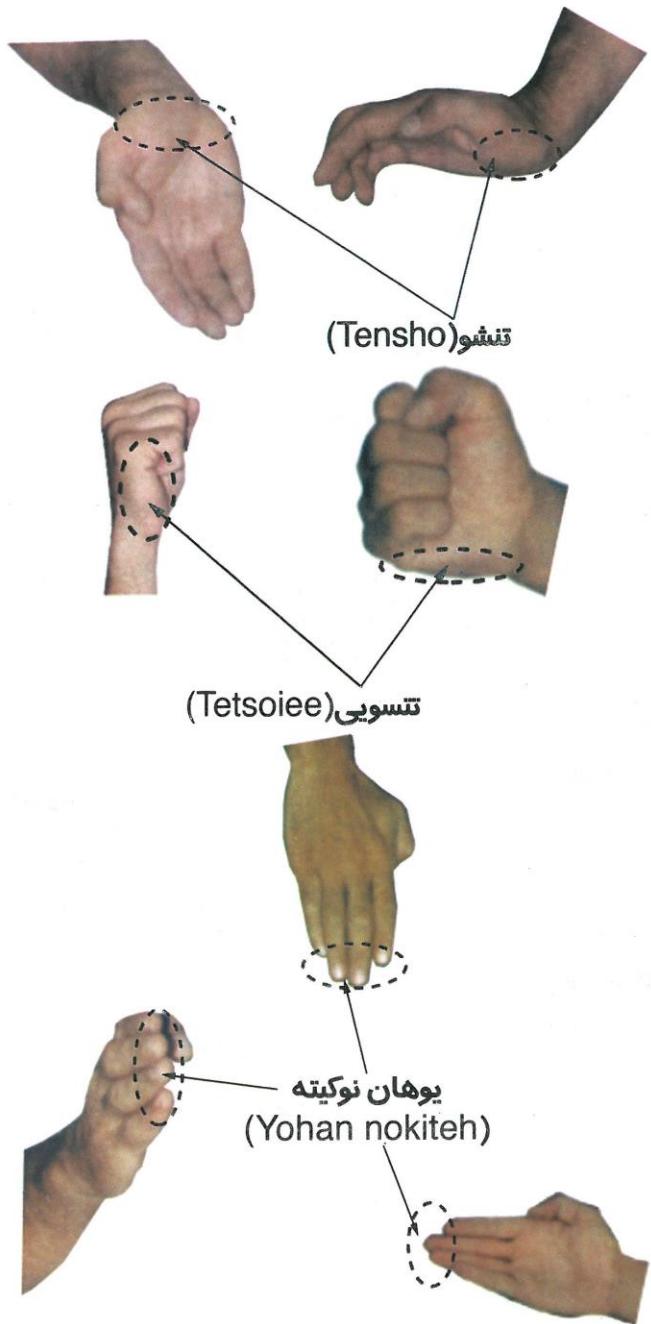
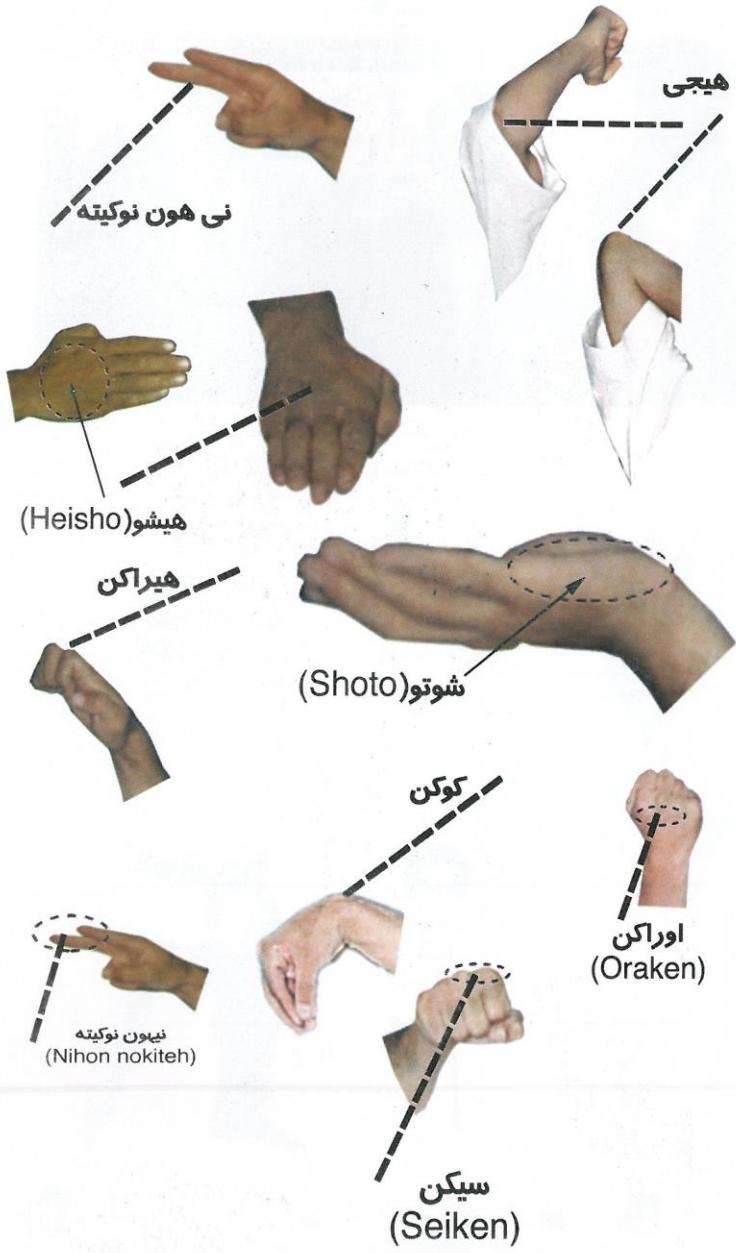
میزان تحصیلات :	نام خانوادگی :	نام :	فرم ۱ :
ردی :	رشته ورزشی :	سن :	
تلفن باشگاه :	شهر :	آدرس :	

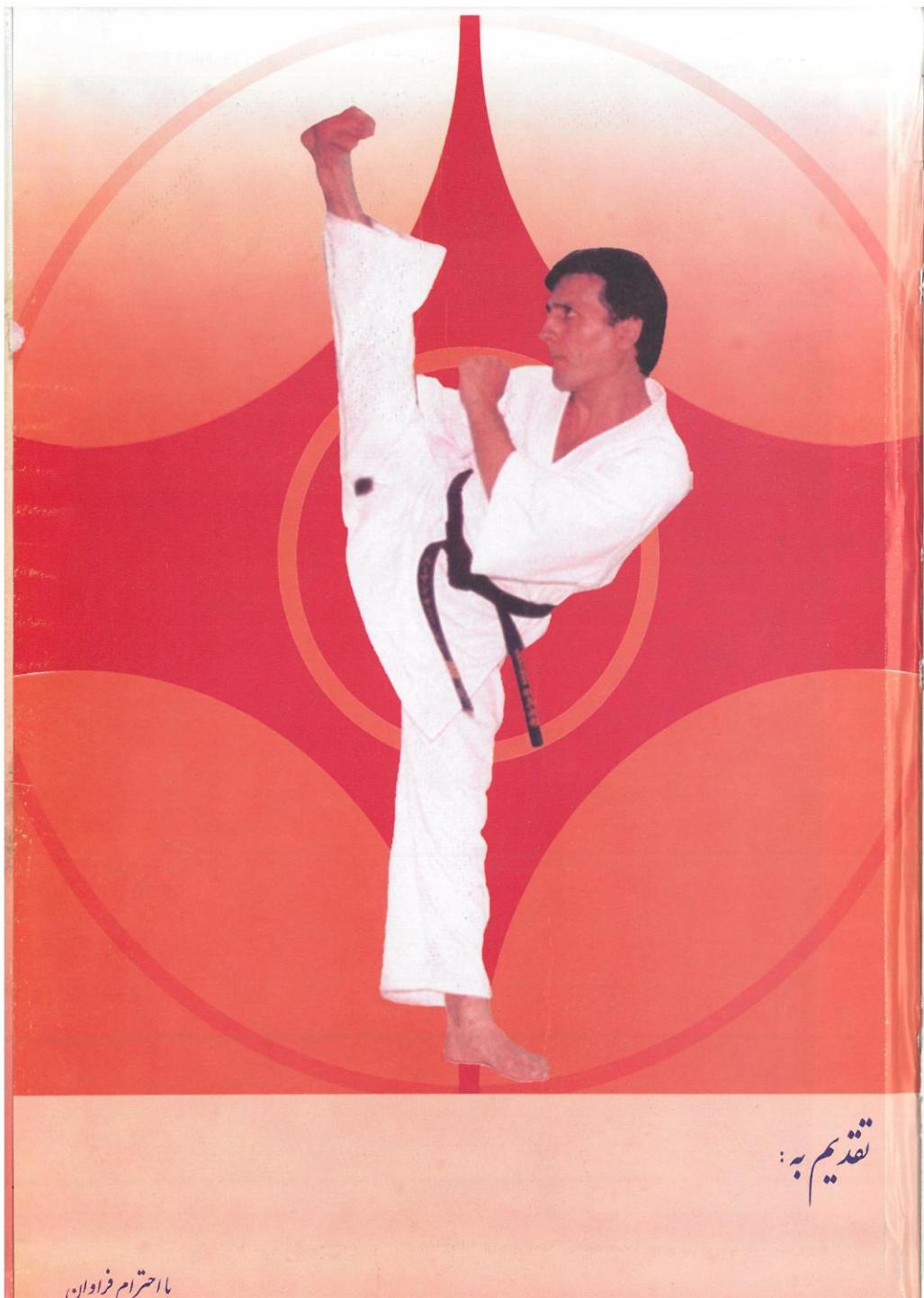
**Email:**

لطفا فقط فرم را باقیچی از نقاط نقطه چین بریده و ارسال فرمائید.  
اطلاعات نسبت به فرمها را با مطالعه صفحه ۱۷ کتاب به دست آورید.









با احترام فرداون

تقدیم به:

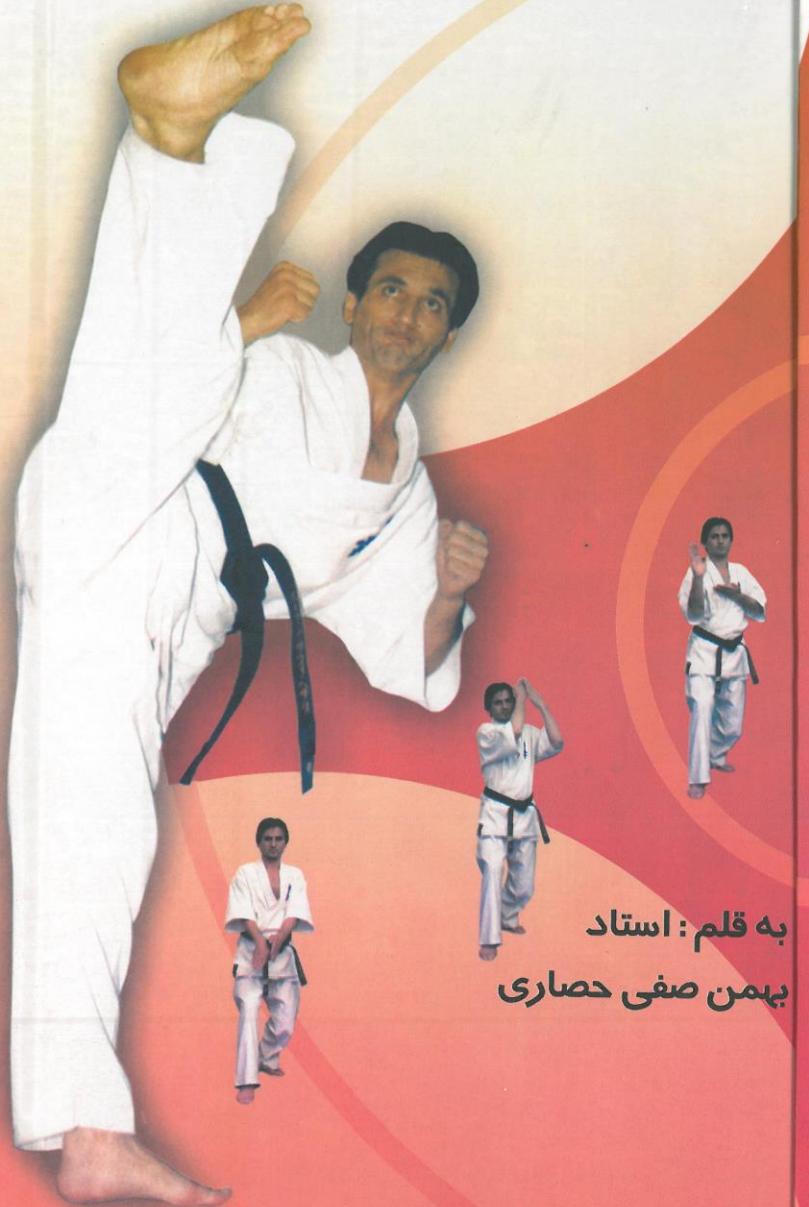


از راست: حسین سلیمان (رئیس کیوکوشین کاراته خاورمیانه)  
آقای حبیب الله ناظریان رئیس فدراسیون کاراته و استاد حصاری



شیهان شهریاری

# موزش مصور کیوکوشین کاراته



به قلم: استاد  
پیغمون صفی حصاری

(آموزش کلیه تکنیکها، دفاعها، استقرارها)

آموزش مصور کیوکوشین کاراته

(آموزش کلیه تکنیکها، دفاعها، استقرارها)

به قلم: استاد پیغمون صفی حصاری

حضرت علی (ع):  
هر کس به من کلامی بیاموزد مرا تا ابد بندۀ خود می سازد.



چون بیری درنده باش ، اما به آرامی ، از کنار آهوبی خسته  
گذر کن .

شابک: ۷-۹۰۹۸۰-۹۶۴-۹۰۹۸۰-۷ ISBN : 964-90980-9-7