

ترجمه کتاب کونگ فو توآ در آلمان

()

گرم و قوی کردن عضلات و مفاصل بدن بدون وسایل پرورش اندام



فلسفه هنر رزمی توآ به زبان ساده - گرم و قوی کردن عضلات و مفاصل بدن بدون وسایل پرورش اندام - استقرارهای مختلف در هنر توآ - تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای دست و پا - بدنسازی در هنر توآ - دفاع شخصی، مبارزه و سلاحهای سرد در هنر توآ
نگرش و توضیح کامل اولین، دومین و سومین خط توآ (- -)
ترتیب ضربه پا در خط توآ با بیان مسیر ضربه

Copyright 2004 by Babak Tawassoli

ISBN: 978-3-00-036956-8

شابک در آلمان:

محفوظ و مخصوص ناشر بابک توسلی می

کلیه حقوق

این کتاب بر اساس سالها تمرین ، تجربه ، تعلیم در مکتب اساتید و پیشکسوتان این ورزش و ورزشهای رزمی دیگر و تحقیق و مطالعه کتب مختلف به رشته تحریر در آمده و لذا نویسنده و نامبردگان در کتاب هیچگونه و به هیچوجه مسئولیتی را در بکارگیری مندرجات آن به عهده نمی گیرند.

این کتاب در سال به زبان آلمانی و در سال به زبان فارسی نوشته شده است.
این کتاب به زبان انگلیسی نیز ترجمه خواهد شد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر و تماس با ناشر:

websiteside: www.kungfuto-a.de

e-mail: babakt64@yahoo.de

تقدیم به همسر ، پدر و مادر ، خواهر و برادر و تمامی علاقمندان به هنرهای رزمی

فهرست کتاب کونگ فو توآ در آلمان

ترجمه این کتاب به فارسی برای علاقمندان در
(/ * سانتیمتر) به فارسی انجام گرفته است. صفحه در قطع

- فلسفه هنر رزمی توآ به زبان ساده
- گرم و قوی کردن عضلات و مفاصل بدن بدون وسایل پرورش اندام
- استقرارهای مختلف در هنر توآ
- بخش چهارم- تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای دست
- تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای بدنسازی در هنر توآ
- بخش هفتم- دفاع شخصی و سلاحهای سرد در هنر توآ
- بخش هشتم- نگرش و توضیح کامل اولین ()
- بخش نهم- نگرش و توضیح کامل ین ()
- بخش دهم- نگرش و توضیح کامل ین ()
- بخش یازدهم- ترتیب ضربه پا در خط توآ با بیان مسیر ضربه
- بخش دوازدهم- تعدادی از معروفترین اساتید و قهرمانان توآ در ایران



KUNG FU TO'A
SCHOOL



IN

GERMANY

فهرست

صفحه

۴	گرم کردن بدن - نفس سازی و ...
۷	نرمش های درجایی برای عضلات گردن
۸	گرم کردن و نفس سازی
۸	نرمش های درجایی و ژیمناستیک
۲۴	۵- تمرینات قدرتی عضلات شکم
۳۰	- تمرینات قدرتی شنا
۴۲	- تمرینات قدرتی بارفیکس

گرم کردن بدن فوس سازی نرم و قابل انعطاف کردن بدن () سریع و پرفردت کردن عضلات بدن بدون استفاده از وسائل پرورش اندام

آماده ساختن و گرم کردن عضلات و مفاصل، قبل از شروع به حرکات دفاعی و ضربه ای در کونگ فو توآ مانند تمام ورزشهای رزمی دیگر دارای اهمیت و ارزش ویژه ای است. افزایش تدریجی اعمال تنفسی، استقامتی، قدرتی، سرعتی، کششی یا انعطافی برای گرم کردن تمام اعضای بدن نه تنها باعث بهتر انجام دادن حرکات تکنیکی و مبارزه ای توآکا گشته، بلکه مانع آسیب خوردگی و جراحتهای دردناک عضلانی و مفصلی در حین حرکات دورانی و پیچشی وی می گردد.

تنوع ضربات پا در سبک توآ باعث میشود تا تمرکز ورزشکاران بیشتر بر روی نرم و قوی کردن عضلات کپل، کشالهای ران، مفصلهای زانو و مچ پا باشد. تمرینات گوناگون و مداوم بارفیکس، شنا و شکم، قدرت و سرعت توآکاران را در انجام حرکات تکنیکی کلاسیک و غیر کلاسیک بالا برده و تسلط آنها را در مبارزات بیشتر می کند.

مدت نفس سازی و گرم نمودن بدن قبل از تمرینات اصلی کونگ فو توآ بستگی به شرایط آب و هوایی (درجه حرارت هوا) و آمادگی فیزیکی افراد مختلف دارد. بطور کلی مدت زمان گرم کردن بدن هنگام صبح طولانی تر از بعد از ظهر یا شب می باشد. در فصل زمستان بخاطر هوای سرد عمل نفس سازی بسیار ساده تر و حرکات نرمشی و گرم کننده بدن به مراتب طولانی تر از فصل گرم تابستان است.

با وجود اینکه یک ورزشکار باتجربه تنها احتیاج به ۱۰ دقیقه نرمش برای گرم کردن بدن خود دارد، بطور معمول حدود ۳۵ تا ۴۵ دقیقه (حتی در بعضی از باشگاه ها تا ۶۰ دقیقه) وقت صرف آماده سازی کامل بدن قبل از انجام تکنیک های اصلی توآ می گردد.

های درجایی برای دستها: قبل از فشارها و تمرینات قدرتی، انجام حرکات آرام برای عضلات دست ها بسیار سودبخش است. (شکلهای ۱ تا ۱۱)







های درجایی برای عضلات گردن: حرکت سر و گردن در مسیر جلو، عقب، راست، چپ و سر انجام
گردش سر و گردن با چشمان باز از راست به چپ و از چپ به راست، جزء مهمترین نرمش ها برای حفاظت و
آسیب ندیدن منطقه حساس مهره ها و نخاع گردن توصیه می شود. (شکلهای ۱ تا ۴)



- گرم کردن و نفس سازی: اولین و مهمترین روش صحیح نفس سازی و گرم کردن بدن دویدن است که در ابتدا بطور آرام و با یک ریتم مداوم انجام می گیرد. بطور کلی برای نتیجه گیری بهتر از دویدن توصیه می شود که ۱۰۰ تا ۳۰۰ متر آخر مسیر، با حد اکثر سرعت و قدرت باشد.



بعد از اتمام عمل دویدن باید بدن بطور مداوم به حرکت خود در حالت درجا ادامه بدهد و به هیچ وجهی بدلیل خستگی، ناگهان بی حرکت نگردد.

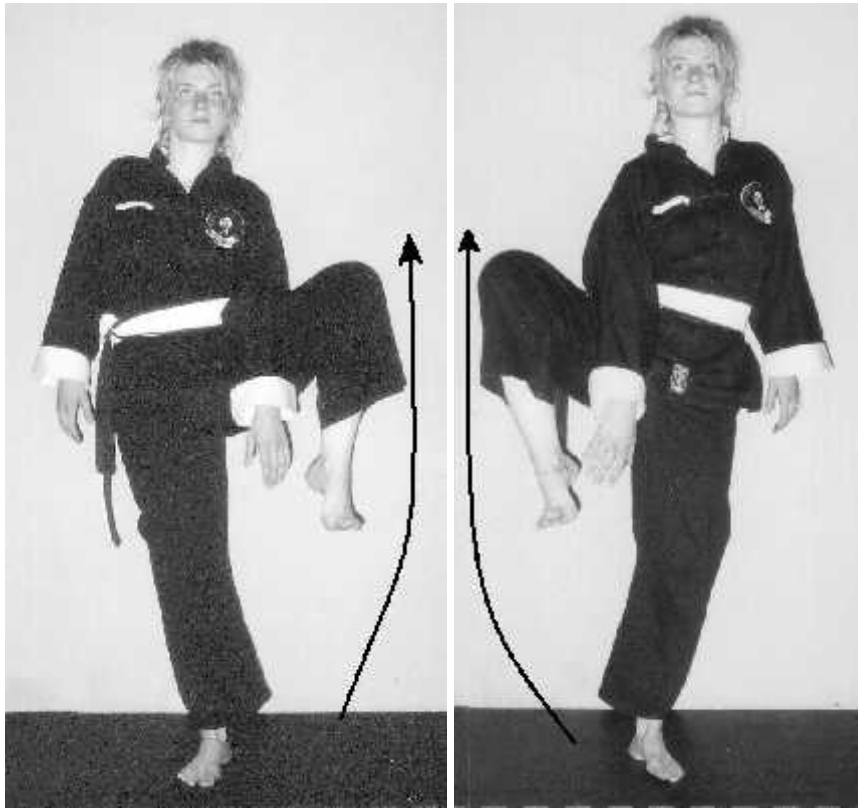
توجه:

تمام حرکات و تمرینات زیر می بایست بطور منظم بین بار تکرار گردد.

های درجایی و ژیمناستیک: در حال حرکت درجا زانوها یکی پس از دیگری از جلو به بالا کشیده می شوند. توجه داشته باشید که این حرکت به صورت جهشی انجام می شود. (شکل ۱)



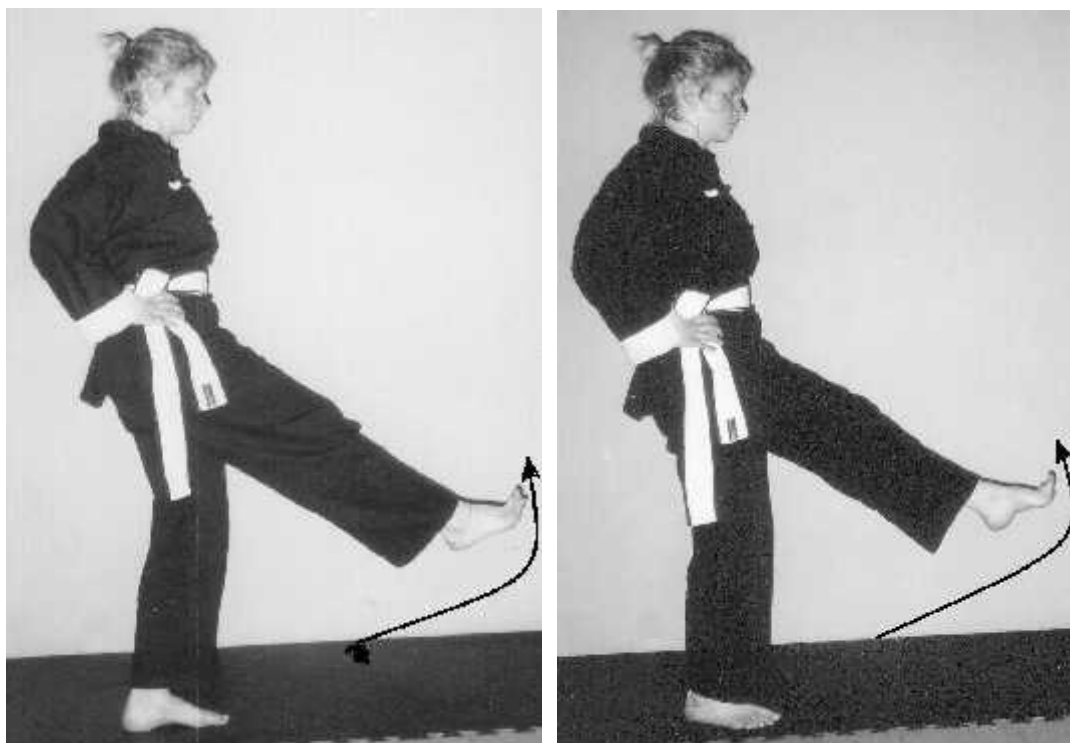
بدون مکث در همان حالت حرکت درجا زانوها یکی پس از دیگری از پهلوها به بالا کشیده می شوند. توجه داشته باشید که این حرکت به صورت جهشی انجام می شود. (شکلهای ۲ و ۳)



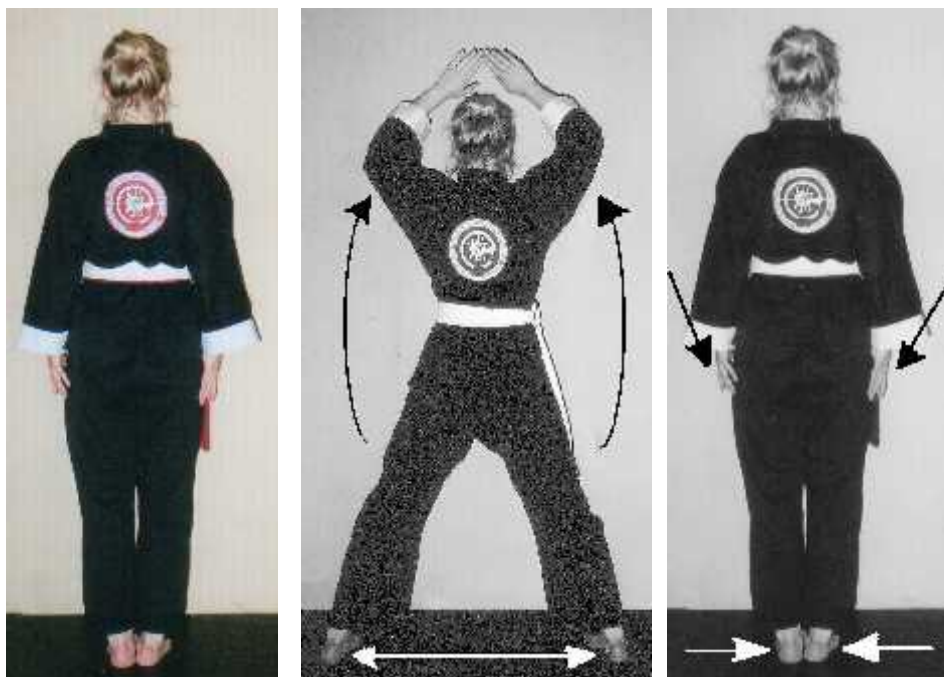
بدون توقف دست راست پای راست و دست چپ پای چپ را ابتدا از طرف جلو و بعد از پشت لمس می کند. توجه داشته باشید که این حرکت به صورت جهشی انجام می شود. (شکلهای ۴ تا ۷)



سرانجام پاها بصورت کاملاً کشیده و منظم از طرف جلو به بالا کشیده شده و مرتب عوض می گردند. توجه داشته باشید که این حرکت به صورت جهشی انجام می شود. (شکل‌های ۸۶، ۹)



های درجایی و ژیمناستیک: در حالت جهش درجا دستها و پاها همزمان از طرف پهلوها باز و بسته می . (شکل‌های)



بدون تأمل دست راست با پای چپ و دست چپ با پای راست، به صورت جهشی ابتدا بطرف جلو و عقب رانده می شود. (شکل‌های ۵،۴)

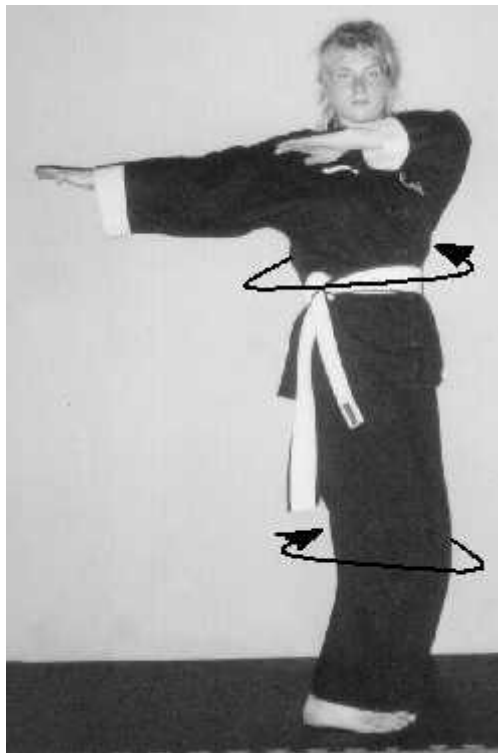


سپس پاها با همان حرکت و ریتم ادامه داده اما دستها و بالاتنه همزمان بطرف راست و چپ متمایل می گردند. (شکل‌های ۷،۶)

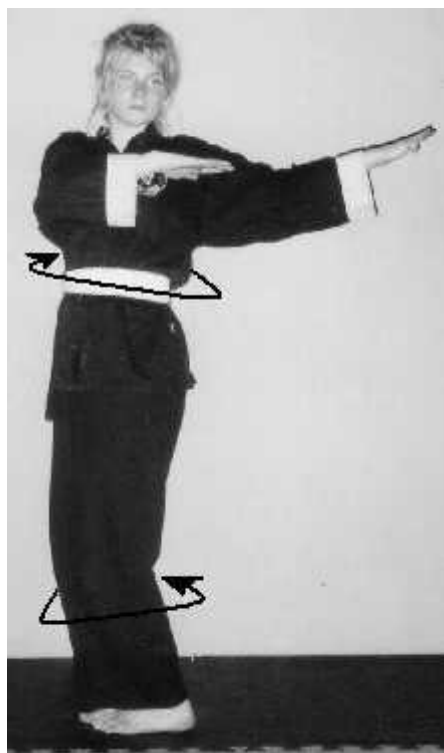


در حالت درجا زدن، برای آماده ساختن ستون فقرات، ماهیچه های اطراف آن و عضلات کپل قسمت بالا تنه بدن بر خلاف جهت حرکت پایین تنه، بطور مداوم به راست و چپ گردش می کند. (شکلهای ۸، ۹)

۸



۹



پریدن درجا با پاهای جفت و کشیده، با پاهای جفت و جمع شده، با پاهای به اطراف کشیده شده (شکلهای ۱۰ تا ۱۲).



برای پرش از روی یک فرد ایستاده یا افراد به جلو خم شده یا بر روی زانو نشسته احتیاج به تمرینات بیشتری می باشد که همراهان مبتدی به مرور زمان قادر به انجام آن خواهند بود. (شکلهای ۱۳ تا ۱۵)



های درجایی و ژیمناستیک: به آرامی سرعت حرکتهای خود را کم می کنیم، می ایستیم و پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده سرپنجه پاها را کمی به داخل متمایل می کنیم (حالت ایستادن کامی سما). ابتدا از پهلو راست بعد از پهلو چپ خم شده سعی می شود که بدن در مسیر پا قرار بگیرد و زانوها کاملاً کشیده باشد. (شکلهای ۱، ۲)

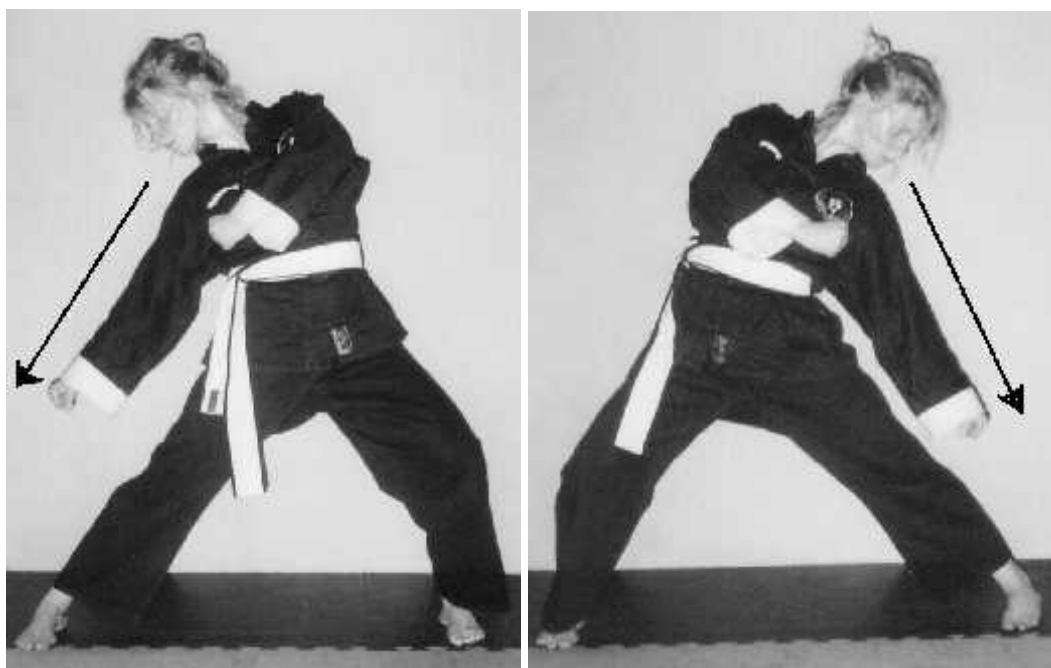
بعد بدن بطرف جلو خم گشته و دقت می شود که پاها همچنان کشیده بماند. (شکل ۳)
 سرانجام بالاتنه را بطرف پشت متمایل نموده، پاها باید از زانو کمی شکسته باشند. (شکل ۴)
 این چهار تمرین باعث تقویت ماهیچه های شکم، پهلو و کمر، پشت، کپل و رانها می شود و باید ابتدا بصورت تک تک و بعد بصورت پشت سر هم انجام گیرند.



پاها را کشیده در کنار هم قرار داده بجلو خم می شویم و بعد بدن را بالا آورده، زانوها کمی شکسته شده و به عقب متمایل می گردیم. این تمرین ابتدا سه بار بجلو و یک بار به عقب و سرانجام پشت سر هم یک بار بجلو و یک بار به عقب انجام می گیرد. (شکل‌های ۵ و ۶)



های درجایی و ژیمناستیکی: پاها را حدود یک و نیم تا دو برابر عرض شانه از هم باز کرده یکی از آنها را از زانو شکسته به پهلو مخالف آن مایل گشته فشار می آوریم. بدین صورت که با زانوی خم شده چپ به پهلو راست و با زانوی خم شده راست به پهلو چپ متمایل می گردیم. (شکل‌های ۱، ۲)



پاها را به صورت کشیده از هم باز کرده و دستها را از پشت به هم قلاب می کنیم. ابتدا سه بار به جلو یک بار به عقب و سر انجام پشت سر هم یک بار به جلو و یک بار به عقب متمایل می شویم. این عمل برای گرم و مقاوم کردن کتفها ، کمر و کشاله ها می باشد. (شکلهای ۳، ۴)

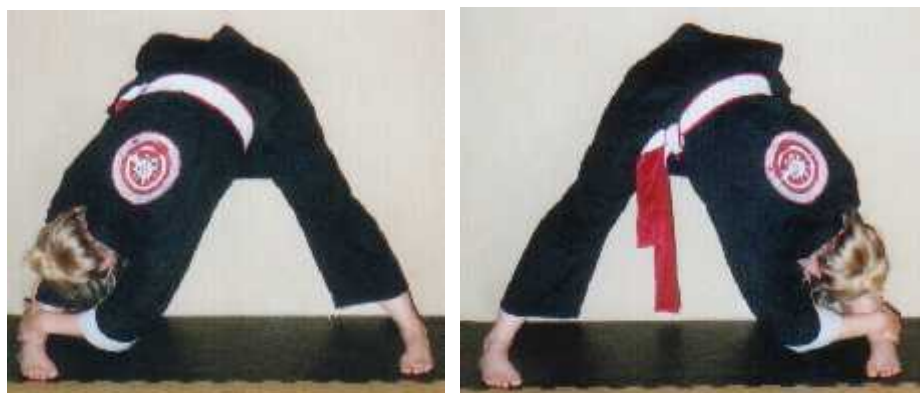


پاها و دستها را از هم باز کرده (شکل ۵).
 بطرف جلو مایل گشته طوری که ابتدا دست راست پای چپ ، سپس دست چپ پای راست را لمس کند (شکلهای ۶، ۷).

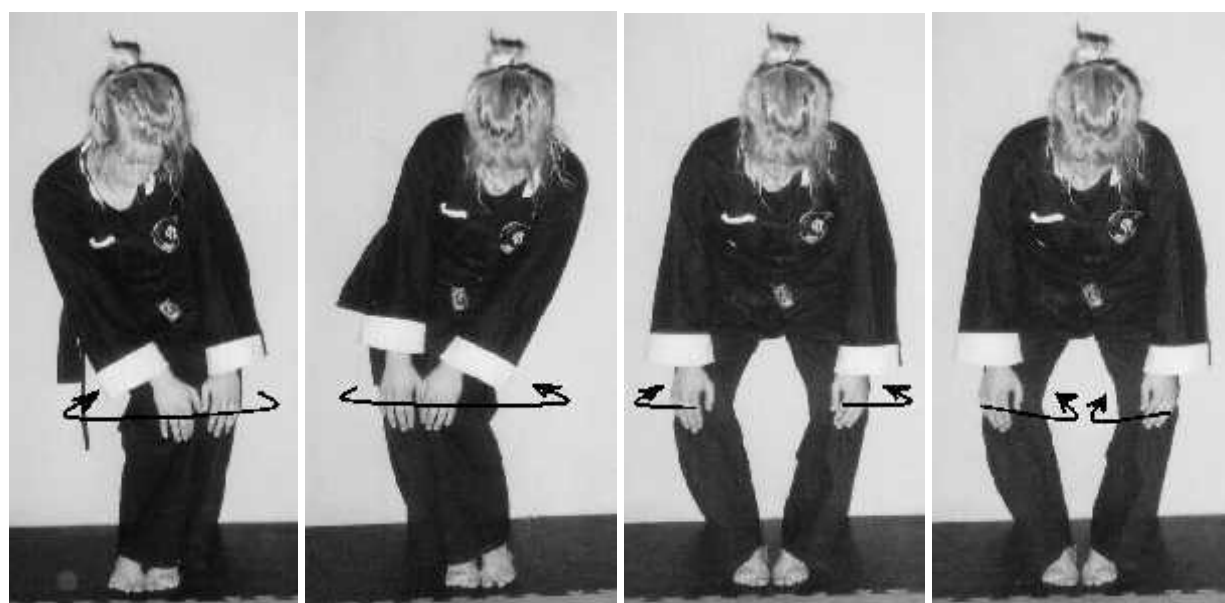
سرانجام بطور کامل به جلو خم گشته (شکل ۸) بالا می آییم.
 این نرمش را می بایست با چهار شماره پشت سر هم انجام داد.



در این نرمش نیز پاها را کشیده از هم باز می کنیم ابتدا با تمام بدن (بالاتنه) بر روی پای راست و بعد بر روی پای چپ و سپس بجلو متمایل گشته هر بار حدود ۱۰ ثانیه تأمل می کنیم (شکلهای ۹ تا ۱۱). به مرور زمان در هنگام انجام این نرمشها، پاها را بتدریج از هم دورتر و دورتر می نماییم (شکل ۱۲).



های درجایی و ژیمناستیکی: برای آماده نمودن مفاصلهای زانو پاها را جفت نموده دستها را بروی زانوها گذاشته شروع به چرخش زانوها در جهت های مختلف می نماییم (شکلهای ۱ تا ۴)



های درجایی و ژیمناستیکی: پاها را از هم باز کرده و روی پای راست می نشینیم بطوری که پنجه پای چپ بالا و کشیده باشد (شکل ۱) سپس عوض کرده روی پای چپ تکرار می کنیم (شکل ۲). این تمرین دقیقاً مانند حالت قبل ادامه می یابد با این تفاوت که کف پا با زمین مماس باشد (شکل های ۳، ۴). شمارش این تمرینات به این صورت است: ابتدا با سه شماره روی زانوی راست فشار آورده و بعد عوض می کنیم. سپس به سرعت افزوده یک شماره به راست و یک شماره به چپ می رویم. این نرمش برای مفاصل و عضلات پا و کمر بسیار مهم و سود بخش است. بعد از انجام این نرمش می توان نرمش های درجایی قبل (شماره ۸) را برای مفاصل زانو تکرار کنیم.



های درجایی و ژیمناستیکی: از حالت استقرار (راتو) که در بخش سوم کتاب توضیح داده خواهد شد پای عقب را چندین بار کاملاً کشیده و مستقیم از طرف جلوی بدن به بالا می آوریم. سپس استقرار (راتو) را عوض کرده این حرکت را با پای دیگر انجام می دهیم. برای تعادل بهتر بدن پای مستقر از زانو کمی خم می شود و همینطور به خاطر آسیب ندیدن کشاله های پا می بایست این نوع نرمش ها بطور کلی ابتدا به آرامی و سپس با قدرت انجام گیرد.



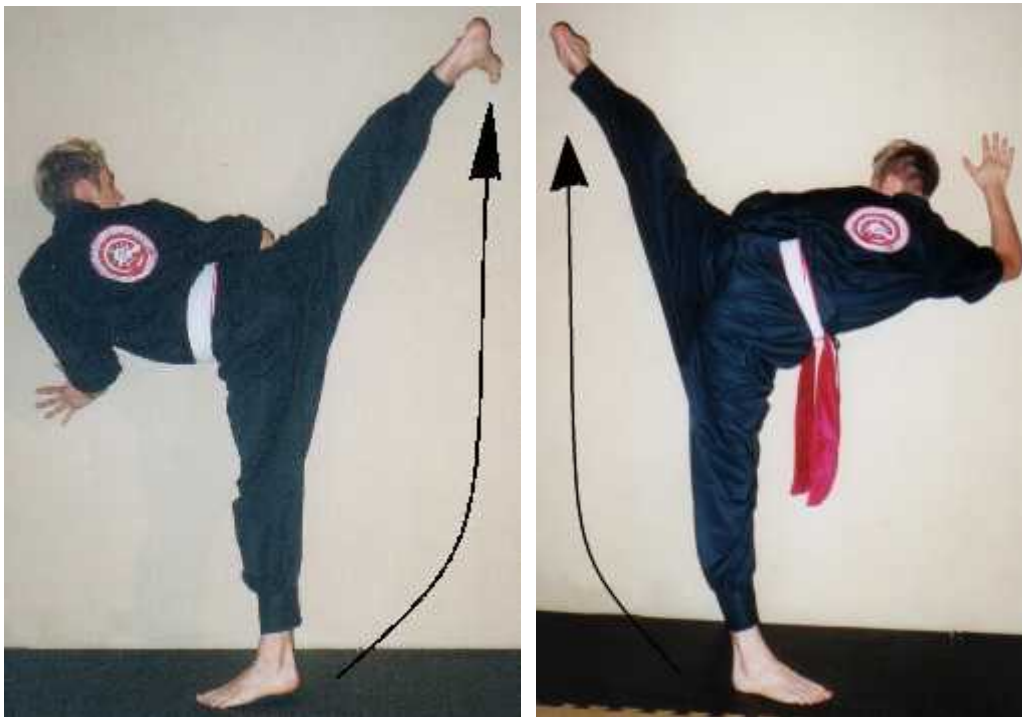
های درجایی و ژیمناستیکی: مانند نرمش قبل پای عقب را چندین بار از حالت استقرار راتو از داخل به خارج برده، سپس استقرار راتو را عوض کرده این نرمش را با پای دیگر ادامه می دهیم (شکل‌های ۱ تا ۴). این نرمش را می توان برعکس جهت قبل یعنی از خارج بداخل نیز انجام داد.



های درجایی و ژیمناستیکی: این نرمش با کمک تکیه دادن بر دیوار یا شخص دوم انجام می گیرد. ابتدا یکی از پاها را چندین بار از پهلو به بالا می آوریم. در این حالت می بایست سعی شود که بدن کمتر خم شده و پنجه پا بالا بماند. سپس این نرمش با پای دیگر انجام می گردد (شکل‌های ۱، ۲).



های درجایی و ژیمناستیکی: همانند نرمش قبل به دیوار تکیه داده یکی از پاها را از پهلو به بالا می آوریم. در اینجا می بایست هر دو پا کاملاً کشیده بوده، پاشنه پا به سمت بالا باشد. نکته مهم دیگر این است که کپل کاملاً داخل قرار بگیرد. سپس این نرمش با پای دیگر انجام می گردد (شکلهای ۱،۲).



های درجایی و ژیمناستیکی: همانند نرمش قبل به دیوار تکیه داده یکی از پاها را از پشت به بالا می آوریم. در اینجا نیز می بایست هر دو پا کاملاً کشیده بوده پاشنه پا حتی الامکان به سمت بالا باشد. سپس این نرمش با پای دیگر انجام می گیرد.



های درجایی و ژیمناستیکی: عمل تکیه دادن پاها در جهت های گوناگون به کمک موانع مختلف یا شخص دوّم برای نرم کردن و آماده سازی کشاله های ران به منظور انجام ضربات و تکنیکهای دورانی پا در هنر توأ بسیار مفید و سودمند می باشد (شکل ۱،۲)

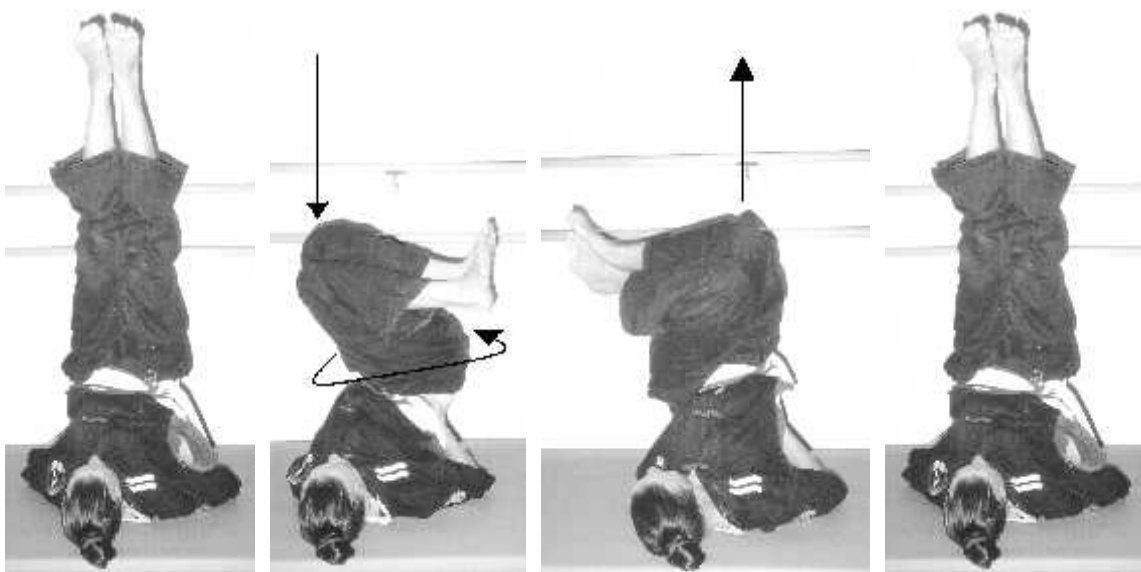
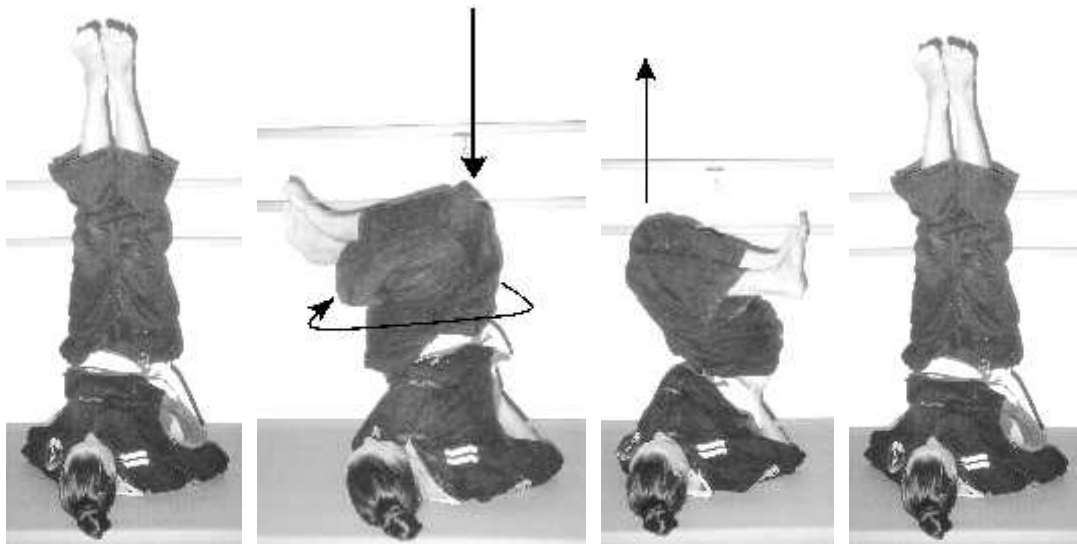


های درجایی و ژیمناستیکی: با دو پای کاملاً کشیده به زمین نشسته بدن را به آرامی بر روی پاها مایل می کنیم. همچنان این عمل را در جهت های گوناگون با یک پای جمع شده انجام داده سپس پاها را عوض کرده این نرمش را بر روی پای دیگر تکرار می کنیم (شکل های ۱ تا ۷). این نرمشها بخصوص برای تکنیکهای پرشی ضربات پا "ترانما" بسیار مفید است.





بروی شانه ها رفته پاها و بدن را حتی الامکان عمود بر زمین نگاه می داریم. همزمان عمل گردش کمر و جمع و باز نمودن پاها را ابتدا از راست به چپ و بعد از چپ به راست انجام می دهیم (شکل های ۸ تا ۱۵).
 در این حالت نرمشی عمل پای دوچرخه نیز بسیار مفید و سودمند می باشد.



برای عمل نرمشی خم شدن به عقب (پل زدن) به تمرینات بیشتری احتیاج می باشد (شکل ۱۶).



شکل ۱۷ حالت نرمش مفید پروانه را برای کشاله های ران و نشیمنگاه نشان می دهد.



های درجایی و ژیمناستیک: پاها را حتی الامکان باز کرده می نشینیم. ابتدا روی پای راست، سپس روی پای چپ و سر انجام به جلو مایل می شویم (شکل های ۱ تا ۵). در هر حرکت حدود ۱۰ ثانیه تأمل می گردد.





های درجایی و ژیمناستیکی: دو نفری پشت به پشت نشسته به طوری که یک نفر با پاهای کشیده و دیگری با پای جمع کرده دستها را بهم قلاب می کنند. سپس شخصی که پاهایش جمع بوده به پشت دیگری فشار می آورد. سه شماره پایین یک شماره بالا و بعد تک تک (شکل ۱، ۲).



های درجایی و ژیمناستیکی: مانند نرمش قبل پشت به پشت نشسته طوری که یکی پاهایش از هم جدا و دیگری جمع باشد. سپس شخصی که پاهایش جمع بوده به پشت دیگری فشار می آورد. سه شماره پایین یک شماره بالا و بعد تک تک (شکل ۱،۲).



های درجایی و ژیمناستیکی: روبروی هم نشسته پاها را از هم باز می کنیم طوری که یکی از دو نفر پاهایش را بین پای دیگری گذاشته وی را به سوی خود می کشد. سه شماره کشش و یک شماره آزاد (استراحت) بعد یک شماره کشش و یک شماره آزاد (شکل های ۱،۲)

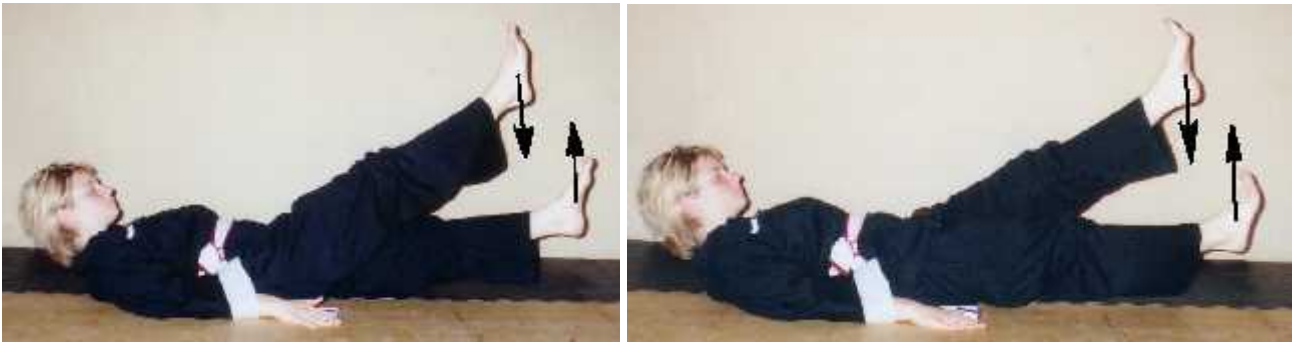


تمرینات قدرتی عضلات شکم

اولین تمرین قدرتی عضلات شکم: با پاهای کشیده به پشت دراز می کشیم. سر و پاها را همزمان بالا می آوریم طوری که فشار به عضلات گردن، شکم، کمر و رانها وارد گردد (شکل ۱).



بعد از چند لحظه پاها را بر خلاف جهت یکدیگر بطور عمودی به بالا و پایین می بریم. ماساژ عضلات شکم در حالت استراحت بسیار مفید است (شکلهای ۲ تا ۴).



دومین تمرین قدرتی عضلات شکم: سر و پاها را همزمان بالا می آوریم. بعد از چند لحظه پاها را بر خلاف جهت یکدیگر بصورت قیچی و افقی حرکت داده پس از فشار آوردن کافی به عضلات شکم، گردن، کمر و رانها استراحت می نماییم (شکلهای ۵ تا ۸).

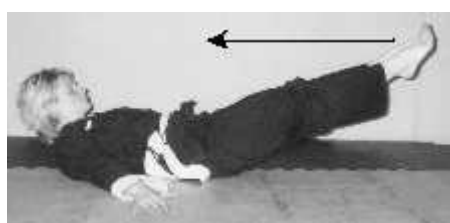


سومین تمرین قدرتی عضلات شکم: پاها را کشیده نگه داشته عمل پا دوچرخه را انجام می دهیم. این تمرین بر خلاف جهت نیز انجام می گیرد (شکلهای ۹ تا ۱۲).

۹



چهارمین تمرین قدرتی عضلات شکم: هر دو پا را در حالت کشیده و جفت شده بطور آرام و منظم به داخل شکم جمع و دوباره باز می کنیم. (شکلهای ۱۳ تا ۱۶).



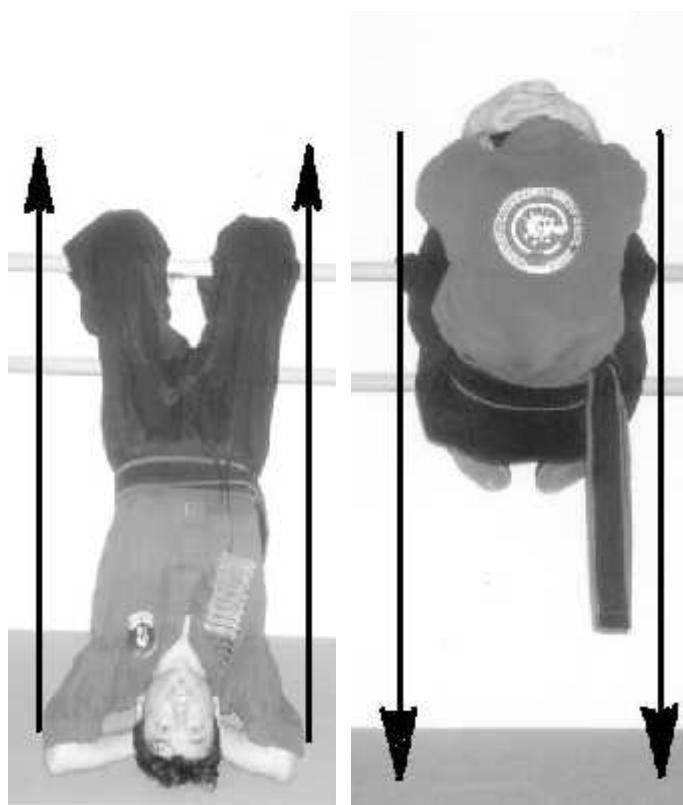
پنجمین تمرین قدرتی عضلات شکم: بالاتنه را به آرنجها تکیه می دهیم و پاها را کشیده نگاه می داریم. سپس پاها را بالا برده به صورت دورانی از داخل به خارج باز کرده سپس پائین آورده به هم نزدیک می کنیم (شکلهای ۱۷ تا ۲۰). این تمرین را چند بار تکرار کرده سپس از خارج به داخل نیز آن را انجام می دهیم.



ششمین تمرین قدرتی عضلات شکم: از حالت دراز کشیده روی زمین پاها و بالاتنه را بلند کرده طوری که فقط کپل با زمین تماس داشته باشد. همزمان زانوها و بدن را به هم نزدیک و از هم دور می کنیم طوری که همچنان کپل با زمین تماس داشته باشد (شکلهای ۲۱ تا ۲۴).



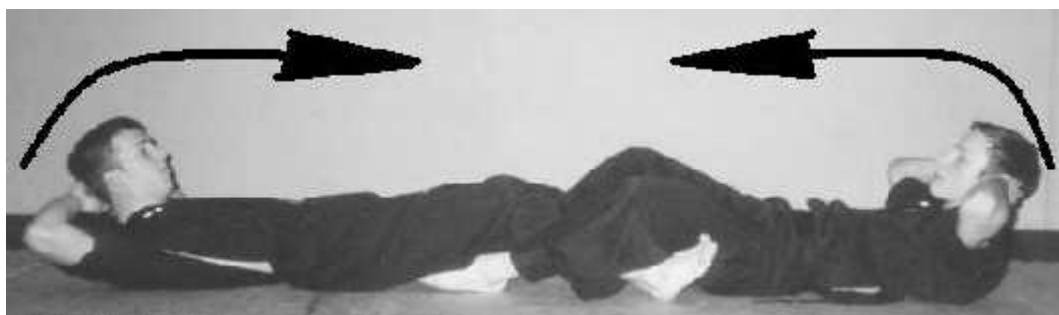
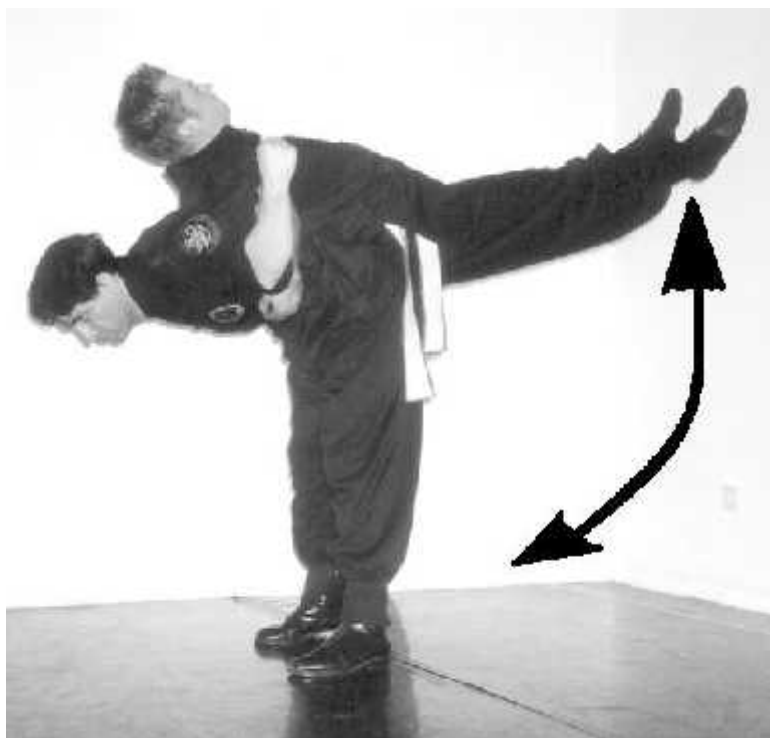
هفتمین تمرین قدرتی عضلات شکم: تمرین شکم در حالت از پاها آویزان (شکل‌های ۲۵، ۲۶)



هشتمین تمرین قدرتی عضلات شکم: تمرین شکم در حالت بارفیکس (شکل ۲۷)



نهمین تمرین قدرتی عضلات شکم: تمرینات دونفره شکم به حالت‌های مختلفی صورت می‌گیرند که در اینجا دو نوع آن بکمک شکل‌های ۲۸ تا ۳۰ نشان داده می‌شوند.



تمرینات قدرتی شنا

بطور کلی تمرینهای مختلف شنا نه تنها باعث پر قدرت شدن عضلات دست، بازو، شانه و سینه می گردند بلکه در اثر وارد کردن فشار به تمامی اعضای بدن (مفاصل، رباطها و عضلات) موجب نیرومندی همه نقاط (از سر تا نوک پاها) می شوند.

در اینجا به مؤثرترین انواع تمرینات شنا که هر کدام به شکلهای مختلف انجام می گیرند و تأثیرات سودمندی در نیرومندتر کردن ورزشکاران دارند را اشاره خواهم کرد.

تعداد شمارش شناها بستگی به آمادگی جسمانی افراد مختلف داشته ولی بطور معمول بین پنج تا بیست بار تکرار می شوند. استراحت بر روی زانو (شکل زیر) در بین تمرینات گوناگون شنا بسیار مفید و سودمند می باشد.

تمرینات شنا روی آسفالت با استاد جلیل زاده و تیم مسیر سبز ایشان در پارک جنگلی -



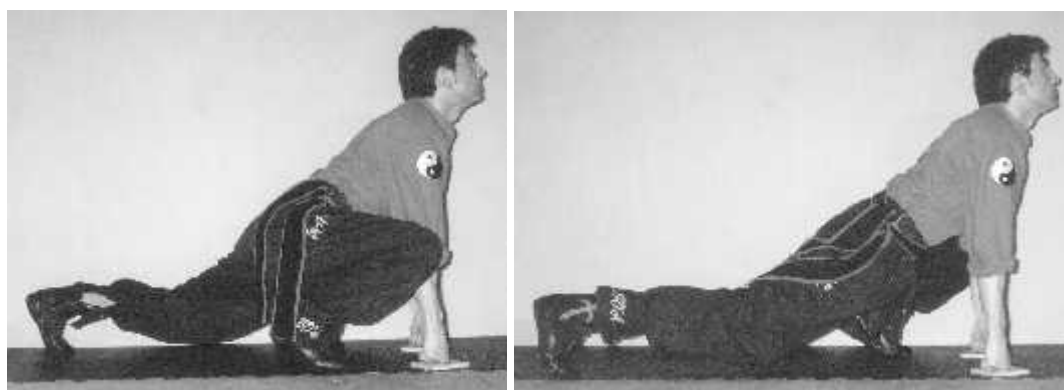
برای قویتر نمودن دو مفصل بزرگ مشت در هنر توآ، قرار دادن پیچ مشت‌های دست بر روی زمین سخت مانند مرمَر، آسفالت و یا دو تخته چوبی بسیار سودمند است. (شکلهای ۲،۳) در اصطلاح هنر رزمی توآ به پیچ مشت‌های دست (متو) نیز گفته می شود. توجه داشته باشید که هنگام انجام شناهای گوناگون سینه، شکم و زانو با زمین تماس نمی گیرند.



اولین نوع شنا (شنای سوئدی): مشت ها (پیچ مشتها) را به فاصله عرض شانه بر روی زمین و پاها کاملاً بهم چسبیده و کشیده در امتداد بالاتنه قرار می دهیم. تمامی وزن بدن به روی پیچ مشتها و سرپنجه پاها قرار می گیرد. (شکلهای ۴،۵).



دومین نوع : پیچ مشتها را به اندازه عرض شانه بر روی زمین قرار می دهیم. سپس پای راست را جمع کرده پای چپ کشیده می شود. همزمان سر را بالا نگه داشته به کمر و کشاله ها فشار آورده و بطور منظم پاها را عوض می کنیم (شکلهای ۶،۷).
عوض کردن پاها ابتدا با سه شماره و سپس پشت سر هم انجام می گیرد.



سومین نوع شنا: پیچ مشتها را بفاصله عرض شانه بر روی زمین قرار می دهیم و بر روی سر پنجه به صورت جفت پا می نشینیم. سپس با یک جهش پاها را به عقب می بریم. همزمان سر را بالا نگاه داشته و به کمر قوس می دهیم. بطور منظم هر دو پا را با جهش به جلو و عقب می بریم (شکلهای ۸ تا ۱۰).
عمل جهش پاها می بایست ابتدا با سه شماره به عقب یک شماره به جلو و سرانجام پشت سر هم انجام گردد.





چهارمین نوع شنا: پیچ مشتها و سرپنجه پاها را به فاصله عرض شانه از هم باز می کنیم و به روی زمین قرار می دهیم. بدن را به حالت موجی از بالا به پایین و همزمان جلو مایل کرده خود را بالا می کشیم. سپس برعکس این مسیر موجی طی شده را انجام می دهیم و خود را در نقطه شروع آن قرار می دهیم (شکلهای ۱ تا ۹).

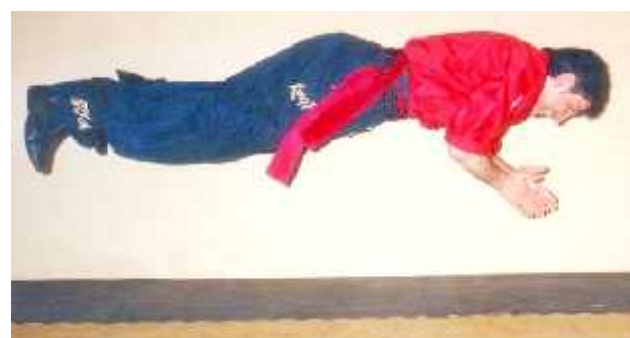




پنجمین نوع شنا: پیچ مشتها را به فاصله عرض شانه بر روی زمین گذاشته، پاها را نزدیک یکدیگر بصورت کشیده بر روی نقطه بلندتری تکیه می دهیم طوری که بدن و پاها در یک مسیر قرار گیرند. همانطور که در ابتدای مبحث شنا توضیح داده شد، به هنگام عمل شنا بدن با زمین تماس نمی گیرد. نکته مهم دیگر این است که با تمرین بیشتر و بتدریج تکیه گاه پاها از زمین بیشتر می شود. (شکلهای ۱ تا ۵)



ششمین نوع شنا: ترکیب عمل شنای سوئدی با جهش و کف زدن (شکل‌های ۱ تا ۶).



هفتمین نوع شنا: عمل شنا روی تیغه خارجی دستها (شکل‌های ۱، ۲).



هشتمین نوع شنا: عمل شنا روی مچ دستها (شکل‌های ۱، ۲).



نهمین نوع شنا: پاها را از هم باز کرده دستها را مانند شکل ۱ به هم نزدیک می‌کنیم. سپس از دورترین نقطه ممکن خود را با سینه به دستها نزدیک کرده و دوباره از آنها دور می‌شویم (شکل‌های ۲ تا ۶).





دهمین نوع شنا: شنا بر روی انگشتان مختلف دست (شکل‌های ۱ تا ۱۰)



روی انگشتان شست: انگشتان دو دست را به روی زمین قرار داده بدن را در حد امکان از آنها دور می‌کنیم. سپس یک بار بر روی شست دست راست و یک بار به روی شست دست چپ فشار می‌آوریم و مرتب عوض می‌کنیم.



۹

۱۰



یازدهمین نوع شنا: انجام عمل شنا بر روی آرنج‌های دو دست (شکلهای ۱ تا ۵).





ابتدا بر روی آرنج راست فشار آورده عمل شمارش انجام می گردد. سپس بر روی آرنج چپ رفته عمل شمارش تکرار می گردد. عمل عوض کردن آرنج های دست حد اقل دو بار تکرار می گردد (شکلهای ۶،۷).



دوازدهمین نوع شنا: پاها را کمی از هم فاصله داده عمل شنا را با یک دست انجام می دهیم (شکلهای ۱ تا ۴).



سیزدهمین نوع شنا: عمل شنا برای تقویت ماهیچه های گردن (شکلهای ۱،۲)
این تمرین قدرتی شنا بیشتر در ورزشهای جودو و کشتی انجام می شود.

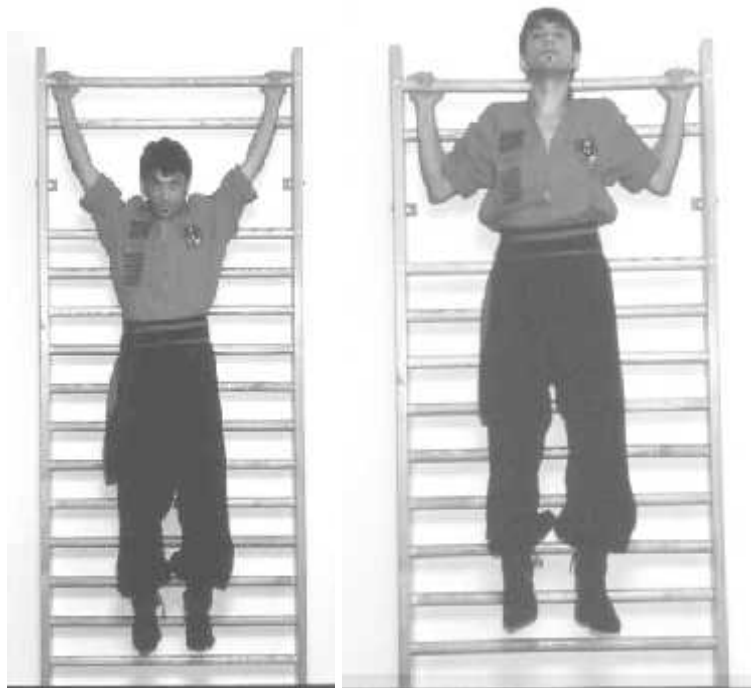


- تمرینات قدرتی بارفیکس

بارفیکس از روبرو (شکل‌های ۱، ۲):



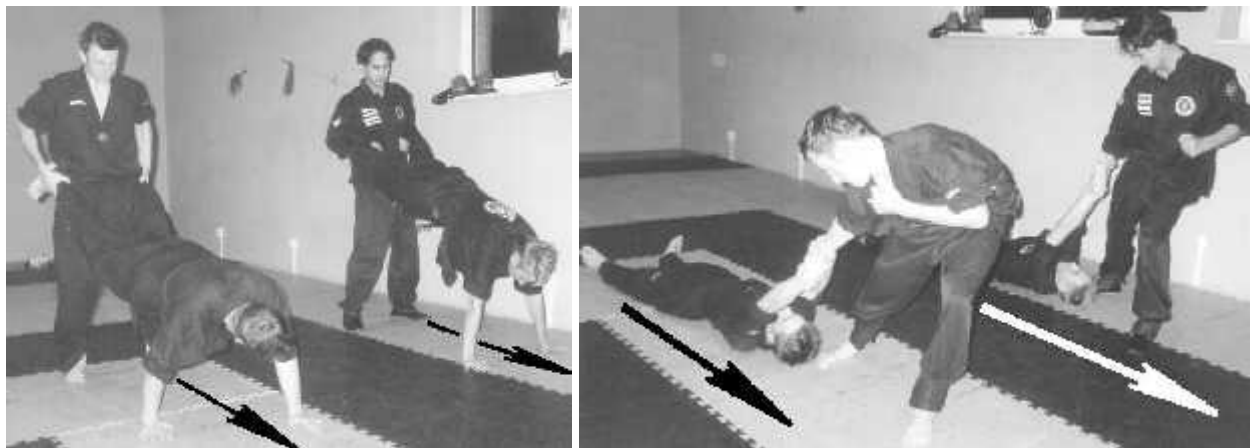
بارفیکس از پشت (شکل‌های ۳، ۴):



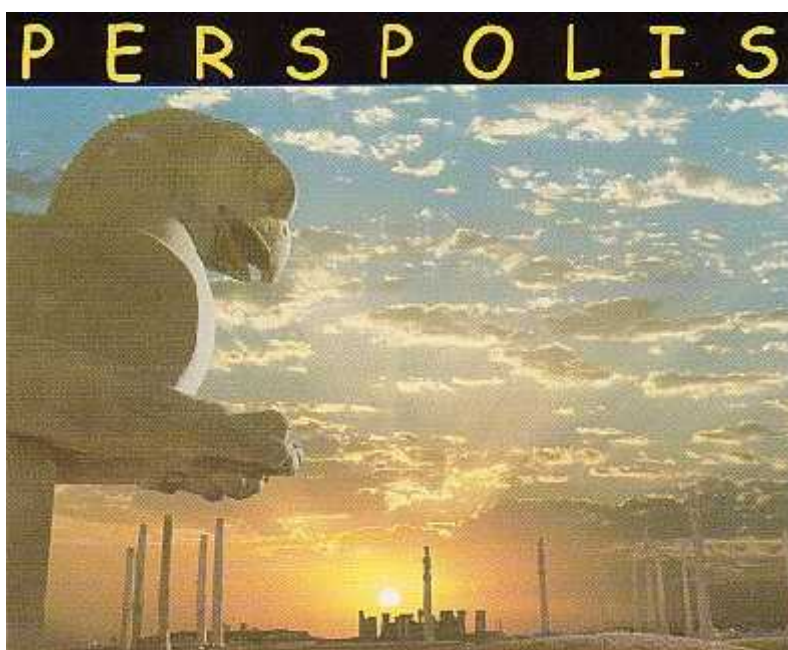
بارفیکس با یک دست (شکلهای ۵،۶):



نمونه های دیگری از تمرینات قدرتی برای نیرومند ساختن بدن ورزشکاران (شکلهای زیر).



برای توضیح و تدریس صحیح و قدم به قدم خطوط هنر تو آ در آلمان، احتیاج به تحریر کتب مختلف بوده که به خواست و حمایت خداوند بزرگ موفق به انجام آن نیز خواهم گشت.



گر بخود آیی بخدایی رسی، بخود

شعر فارسی

جاوید باد صلح و هنر در عالم و گیتی

برای دریافت اطلاعات بیشتر و تماس با ناشر:

Webside: www.kungfuto-a.de

e-mail: babakt64@yahoo.de