

ترجمه کتاب کونگ فو توآ در آلمان

(چهارم)

تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای دست در هنر توآ



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 بعهده 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 بیش :

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

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

چهارم

صفحه

تکنیکهای دفاعی و حمله ای دست در هنر رزمی توآ
مهمترین تکنیکهای دفاعی دست
چینو

- تکنیک دفاعی "پلوک"
- تکنیک دفاعی "
- تکنیک دفاعی "
- تکنیک دفاعی "
- تکنیک دفاعی "
- تکنیک "دفاع بیرون ساعد"
- تکنیک دفاعی "وایمادوما"
- تکنیک دفاعی "وایسا"
- تکنیکهای دفاعی "سویتو"
- تکنیک دفاعی "سویتو ضربدر" یا "قیچی"
- تکنیک دفاعی "کف دست"
- تکنیک دفاعی "هوتو"
- تکنیک دفاعی "یا "متو صلیبی"
- مهمترین تکنیکهای حمله ای دست
- تکنیک حمله ای "
- تکنیک حمله ای "متوی جانبی"
- تکنیک حمله ای "متوی خارجی"
- تکنیک حمله ای "متوی برخاسته"
- تکنیک حمله ای "پته متو" یا "پشت مشتی"
- تکنیک حمله ای "متوی پایین"
- تکنیک حمله ای "
- تکنیک حمله ای "تایساواکی" یا "تایساباکی"
- تکنیک حمله ای "
- تکنیک حمله ای "متوی ویتنامی"
- تکنیک حمله ای "متوی غیرکلاسیک"
- تکنیک حمله ای "
- تکنیکهای حمله ای "سرپنجه"
- تکنیکهای حمله ای "
- تکنیک حمله ای "
- تکنیک حمله ای "یا "یک انگشت"
- تکنیک حمله ای "مار کبری"
- تکنیک حمله ای "
- تکنیک حمله ای "سویتو خارجی"
- تکنیک حمله ای "سویتو ضربدر" یا "قیچی"
- تکنیک حمله ای "سویتو داخلی"
- تکنیک حمله ای "مشت نیمه باز" یا "انگشتان بسته"
- تکنیک حمله ای "کف دست"
- تکنیک حمله ای "مشت وایمابتو" یا "پنجه مرگ"
- تکنیک حمله ای "نوک مرغی"
- تکنیک حمله ای "هوتو"

چهارم

تکنیکهای دفاعی و حمله ای دست د هنر رزمی

در مبارزات تن به تن، دستها سریعترین و از نظر کاربرد ساده ترین عضو بدن به شمار می آیند. حساس ترین قسمتهای بدن در مناطق سر و گردن از جمله چشم، بینی، گوش، گیجگاه، فک پایین، سبیک گلو و نخاع گردن همواره به کمک شانه ها، بازوها، ساعدها، کف و پشت دستها به بهترین شکل ممکن محافظت می شوند. تجربه مبارزه نشان می دهد که افراد سبک وزن در مقابل افراد سنگین تر یا افراد با جثه کوچک در مقابل افراد بزرگتر نمی توانند تنها از تکنیکهای دفاعی استفاده کنند، بلکه باید به تکنیکهای حمله ای نیز مسلط باشند تا آسیب کمتری ببینند. بدین منظور فراگیری صحیح تکنیکهای دفاعی در کنار تکنیکهای حمله ای و ترکیبات مختلف آنها با یکدیگر در هنرهای رزمی از اهمیت خاصی برخوردار است.

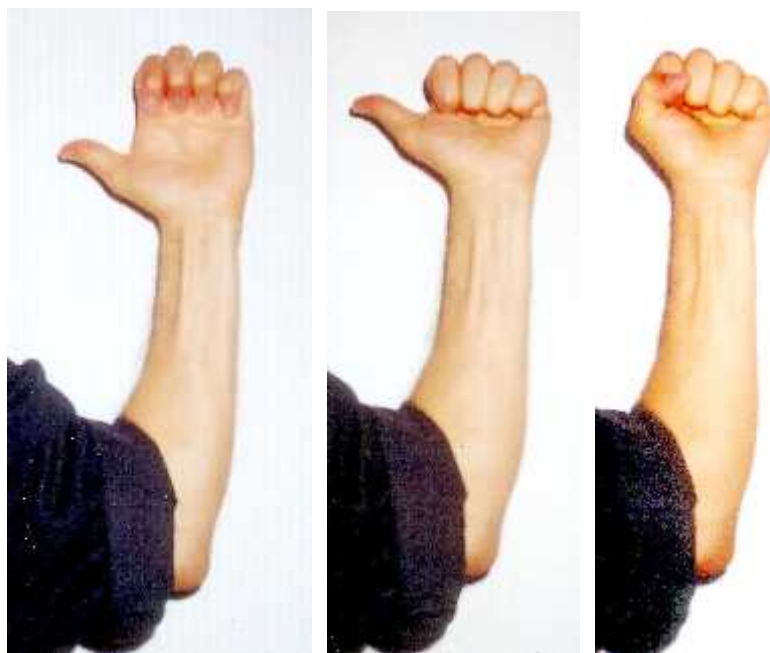
باید توجه داشت که قوی بودن به تنهایی برای یک مبارز خوب کافی نبوده بلکه هماهنگی قدرت، سرعت، تیزبینی، غریزه و تفکر مناسب نبرد، اعصاب آرام و به دست آوردن تجربه مبارزه ای کافی در طی زمان برای یک رزمی کار تمام عیار و شکست ناپذیر ضروری است.

در اینجا ابتدا تکنیکهای دفاعی و سپس تکنیکهای حمله ای دست را به ترتیب برای خوانندگان عزیز شرح می دهم.

قبل از فراگیری تکنیکهای گوناگون و زیبای دست در هنر توآ، یادگیری روش صحیح گره کردن مشت دست برای آسیب ندیدن انگشتان در طی دفاعها و حملات مختلف ضروری است.

چهار انگشت را طوری به داخل دست جمع و در کف دست گلوله کرده که هیچ فضای بازی در آن باقی نماند. سپس بند اول شست را روی بند دوم انگشت سبابه قرار می دهیم.

باید توجه شود که بخاطر فشرده کردن مشت دست عضلات ساعد و بازو خود را منقبض و زیاد از حد سفت نگردند، در غیر این صورت تاثیر منفی بر روی سرعت و دورانهای پیششی دست به هنگام تمرین وارد می گردد (شکلهای ۱ تا ۳).



توجه: " که در بعضی از اسامی ضربات دست در هنر رزمی توأ وجود دارد، در حقیقت به مفهوم " که یاد آور اتحاد در بین توآکاران برای پیشرفت هنر بزرگ توأ می باشد.

مهمترین تکنیکهای دفاعی دست

تمرکز و دقت حواس یک کونگ فوکا در حین تمرینات فیزیکی یکی از مهمترین نکات آموزشی بوده و می بایست مورد توجه قرار گیرد. از این رو بعد از گرم کردن و نرمشهای مخصوص توأ، نشستن کوتاه به زن بمنظور استراحت و به آرامش رساندن فکر و اعصاب، بسیار مهم و سود بخش می باشد. تمامی تکنیکها می بایست در ابتدا به آرامی و یکی پس از دیگری انجام گردند چون پیشرفت سریع در فراگیری هنر توأ تنها با تمرینات مداوم و با یک برنامه منظم امکان پذیر می باشد. برای فرود آوردن تکنیکهای دست با قدرت و سرعت هر چه بیشتر به نقطه دلخواه، باید تمامی ضربات دست با کمک و همراهی عکس العمل دست دیگر انجام گردد. در صورت استفاده از دو دست در یک زمان، "بدن" با پیچشها و دورانهای مخصوص خود به عنوان عکس العمل مورد استفاده قرار می گیرد. یک حرکت ضربه دست میتواند دفاعی، حمله ای و یا همزمان هر دو حالت باشد. دانستن این مسئله که در انجام یک ضربه پر قدرت دست نه تنها قدرت بازو، ساعد و شانه نقش مهمی را دارند، بلکه نیروهای ماهیچه سینه، کمر، شکم، کپل، پاهای، حرکتهای مختلف بدن بدور محور مرکزی خود و عمل تنفسی (فریاد) نیز بسیار مؤثر و مهم هستند.

تکنیکهای سایه: تکنیکهای سایه ای بخش اعظم هنر کونگ فو را تشکیل می دهند که در هوا انجام گشته و به جایی برخورد نمی کنند. تمرکز و حالت چشمان در تکنیکهای سایه ای بسیار مهم بوده و بعنوان پرورش نیروی رزمی بدن به هنگام نداشتن حریف مبارزه ای (بخصوص در سنین بالاتر) از اهمیت زیادی برخوردار است.

شوک: اصطلاح شوک یا قفل تکنیکها به معنی پرس کردن تکنیکهای ضربه ای یا دفاعی دست یا پا به یک نقطه دلخواه در هوا می باشد. این عمل نه تنها باعث زیبایی، قدرت و سرعت خاص ضربات گشته، بلکه بنا به تجربه موجب حفاظت مفاصل از آسیب دیدگی در انجام تکنیکهای سایه ای نیز می گردد و به هنرمندان این امکان را می دهد که در سنین بالاتر نیز قادر به ادامه فعالیتها فیزیکی خود باشند.

چینو

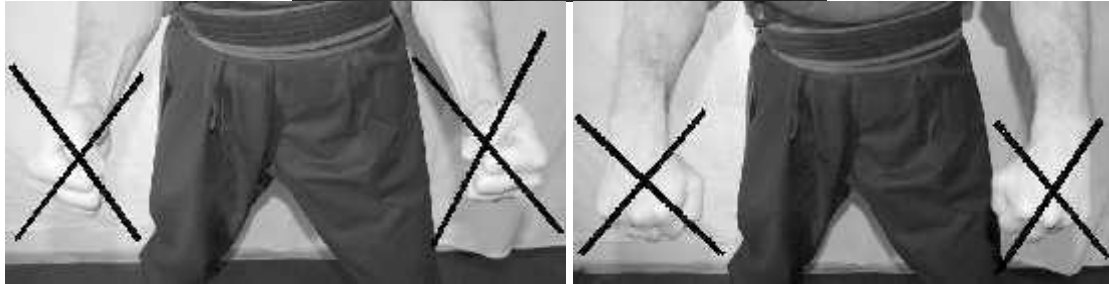
"چینو" در هنر توأ به ۳ حالت مختلف (چینو آتوآ، چینو آتادو، چینو سوتو) شناخته شده است. به تکنیک چینو (تقسیم قدرت) نیز گفته می شود. "چینو" نقطه پایانی در ترکیبات تکنیکی است. در حالت "چینو آتوآ" زاویه دستهای مشت شده نسبت به بدن حدود ۴۵ درجه بوده و کاملاً کشیده اند. به عقیده من "چینو" به عنوان تکنیک دفاعی و یا نفوذی دو دست نیز قابل استفاده است.



در "چینو آتادو" فاصله مشتها تقریباً به اندازه عرض شانه می باشند. چینو بعنوان دو تکنیک دفاعی و یا نفوذی همزمان با دو دست نیز توضیح داده می شود (در مدرسه توآ آلمان).
شکلهای زیر تکنیک تقسیم قدرت یا "چینو" را در خط دوم (آتادو) در استقرار راتو نشان می دهد.



چینو صحیح آتادو



شکلهای زیر تکنیک تقسیم قدرت یا چینو را در خط سوم (سوتو) در استقرار راتو نشان می دهد.



چینو در مدرسه توآ آلمان به عنوان دو تکنیک دفاعی یا نفوذی همزمان با دو دست نیز توضیح داده میشود.



"گادو" حالت‌های مختلف همزمان دو دست بوده که معمولاً در یک استقرار برای شروع، پایان یا استراحت در بین تکنیک‌های دست و پا استفاده می‌شود. در هنر توأ گادوهای متفاوتی وجود دارند.

ی هایما در یک



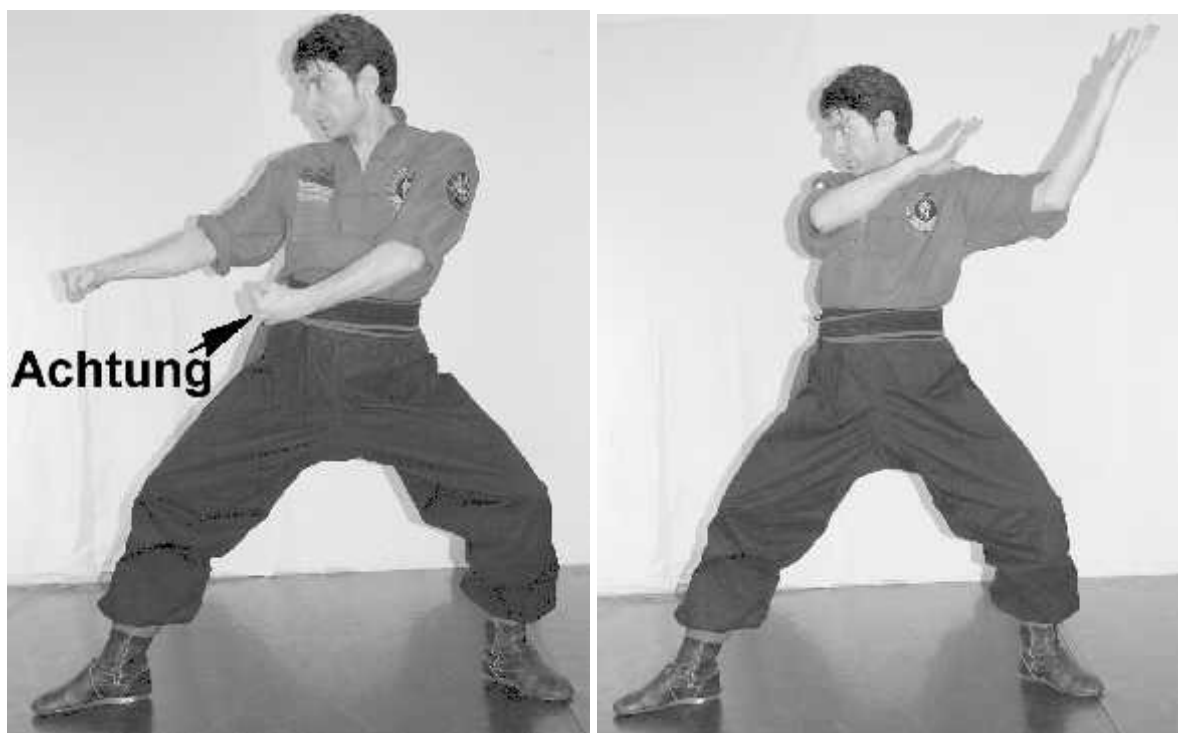
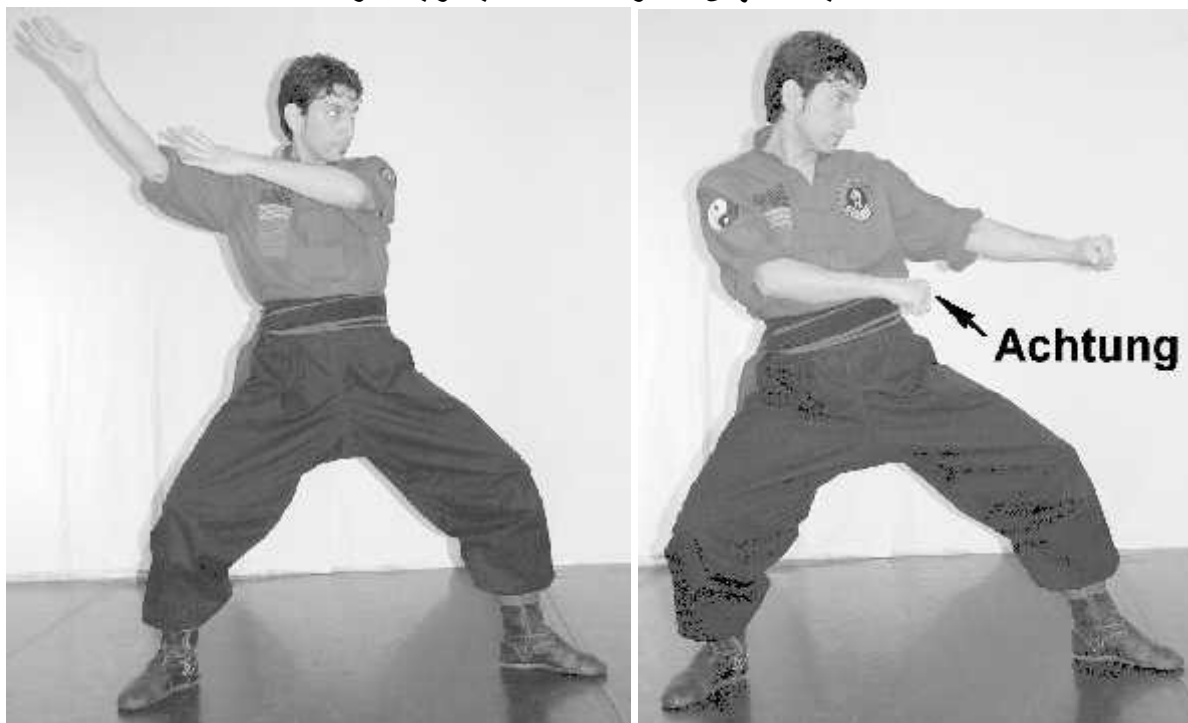
ی دو متو در



تکنیک " :"

این گادو در خط سوم و خطوط بالاتر مورد استفاده قرار می گیرد و معمولا در شروع و یا پایان تکنیکهای پا در استقرار "هورایما راتو" از آن استفاده می شود. در شکلهای زیر دو نوع صحیح "گادو سوتو" نشان داده شده.

لطفا به حالت‌های متفاوت دست عقب توجه شود



سه نوع از گادوهای مختلف خط چهار



یکی از گادوهای خط



یکی از گادوهای خط



از گادوهای خط هفت

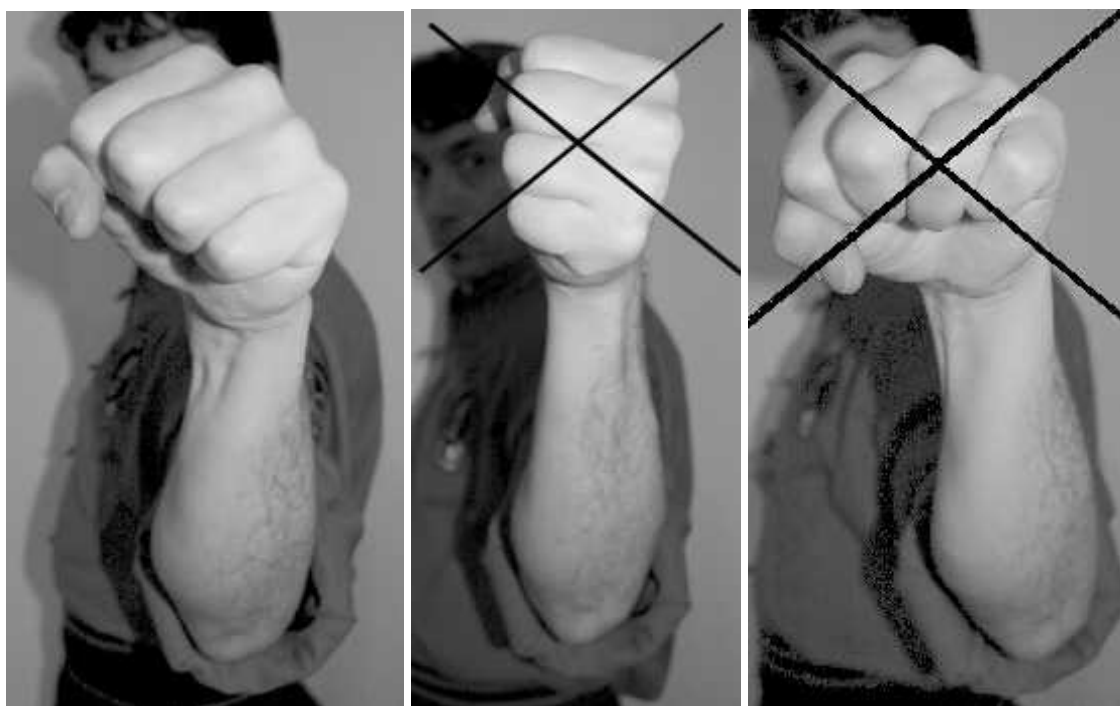
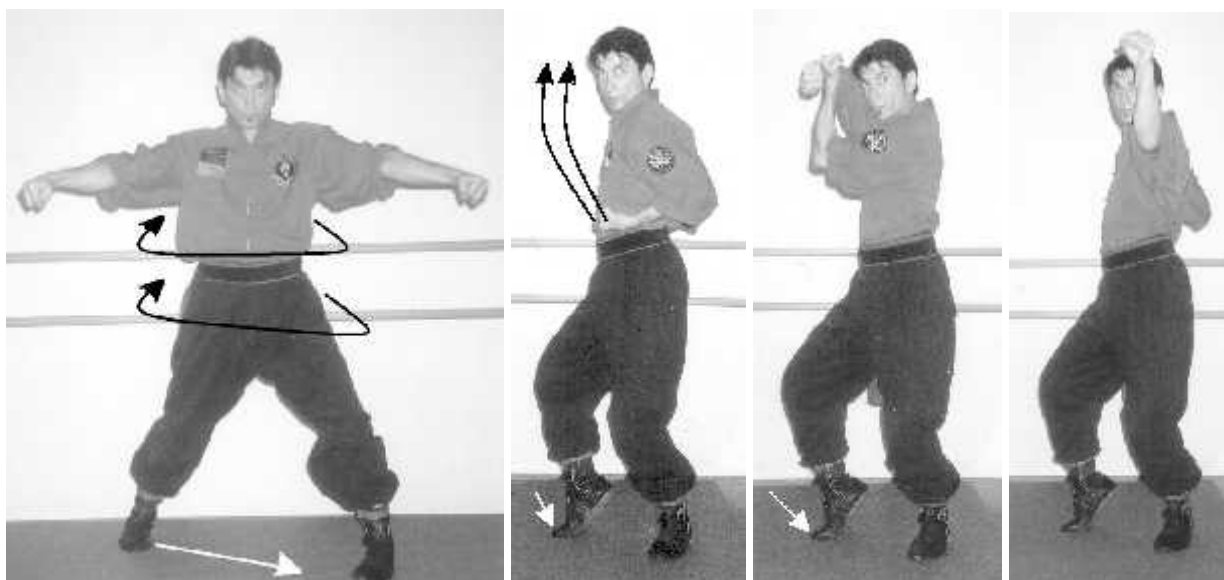


- تکنیک دفاعی "بلوک": در اینجا ساعدها در جلوی صورت و بدن بطور عمودی بهم پرس و مشتها از میچ دست بروی یکدیگر خم می شوند. بطوری که عضلات ساعد سفت گشته مقاومت بیشتری در مقابل ضربه حریف داشته باشند. همزمان با انجام این تکنیک، بدن خود را به عنوان عکس العمل عقب کشیده و تا حد امکان از دستها دور می کند. این تکنیک دفاعی برای مقابله با ضربات سریع دست یا پای حریف به سمت صورت یا بدن، و برای پوشش سر و گردن از سمت جلو مورد استفاده قرار می گیرد. همینطور بر علیه نفوذ اجسام سخت مانند چوب بلند نیز مفید می باشد. (شکلهای ۱ تا ۵)

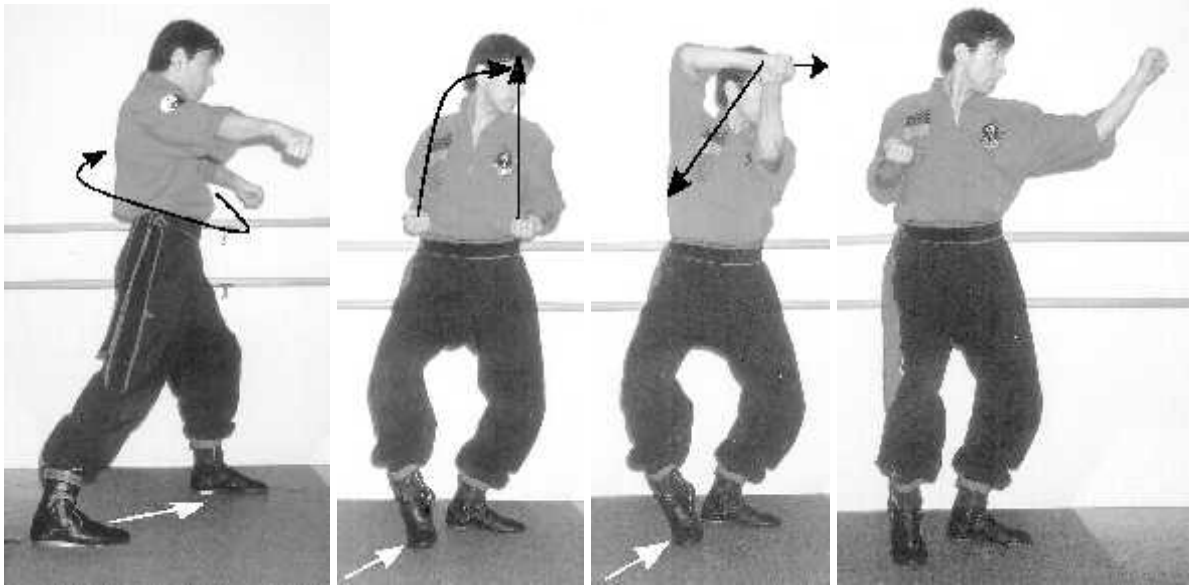


- تکنیک دفاعی " : این تکنیک دفاعی برای مقابله با ضربات مستقیم مشت حریف به سوی سر و گردن استفاده شده و می تواند با تکنیک دفاعی بلوک ترکیب شود.
 با به جلو بردن پای عقب، مشت‌های دو دست همزمان از حالت چینو بهم نزدیک شده، دست جلو با قسمت خارجی مشت از داخل به خارج تکنیک "دوما" را انجام می دهد و دست عقب به عنوان عکس العمل بر روی دنده ها کشیده می شود. زاویه دست در تکنیک دوما حدود ۱۳۵ درجه بوده و بدن نسبت به زمین کاملاً عمود می باشد.

شکل‌های انجام تکنیک دوما را از جلو نشان می دهد.



شکل‌های انجام تکنیک دوّمَا را از پهلو نشان میدهد.



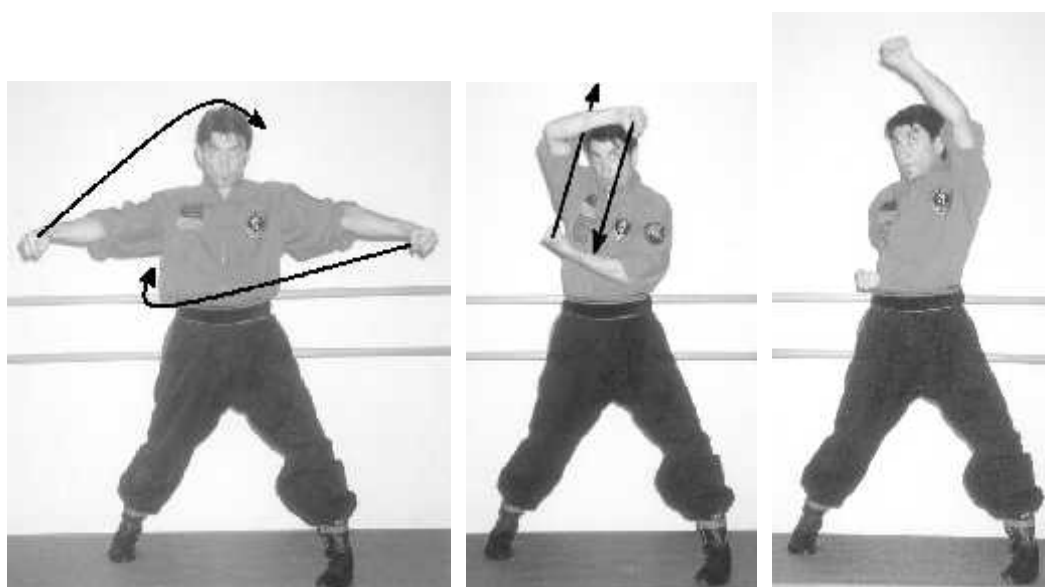
شکل‌های زیر انجام تکنیک دوّمَا را در مقابل حریف نشان میدهد.



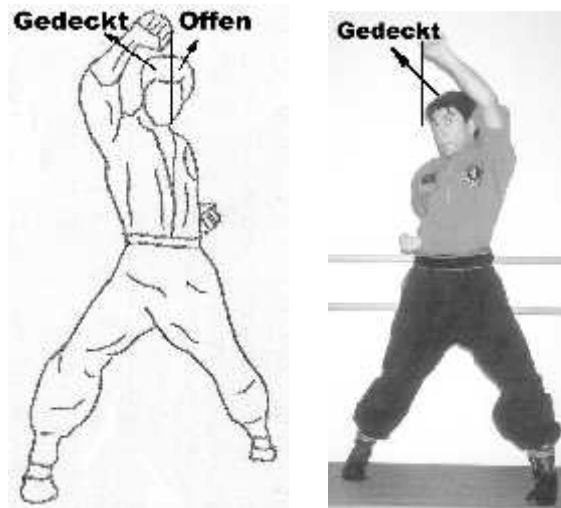
شکل زیر نشان دهنده این است که دست دیگر نیز بجای عکس العمل قادر به انجام تکنیک دفاعی دوماً همان زمان می .



- تکنیک دفاعی " آفا " : این تکنیک دفاعی برای مقابله با ضربات حریف به صورت مستقیم و یا از بالا به سر، گردن و بدن استفاده شده و می تواند با تکنیک دفاعی بلوک ترکیب گردد.
 ساعدهای دو دست همزمان از حالت چینو بهم نزدیک شده، دست دفاع کننده از داخل دست دیگر از پایین شکم به بالای سر هدایت می شود و دست دیگر همزمان به عنوان عکس العمل به پهلو کشیده می شود. مشت دست دفاع کننده کمی از مچ به خارج پیچ خورده، ماهیچه های ساعد را منقبض کرده تا نیروی مقاومت خود را در مقابل ضربات، بالا ببرد. هماهنگی نیروی کپل و گردش بدن بدور محور خود نقش مهمی در قدرت گیری و انجام تکنیک "آفا" دارد. (شکل های ۱ تا ۳)



در شکل بخشی از بالای سر بدون پوشش و دفاع بوده در حالی که شکل حالت درست تکنیک آفا را نشان می دهد.

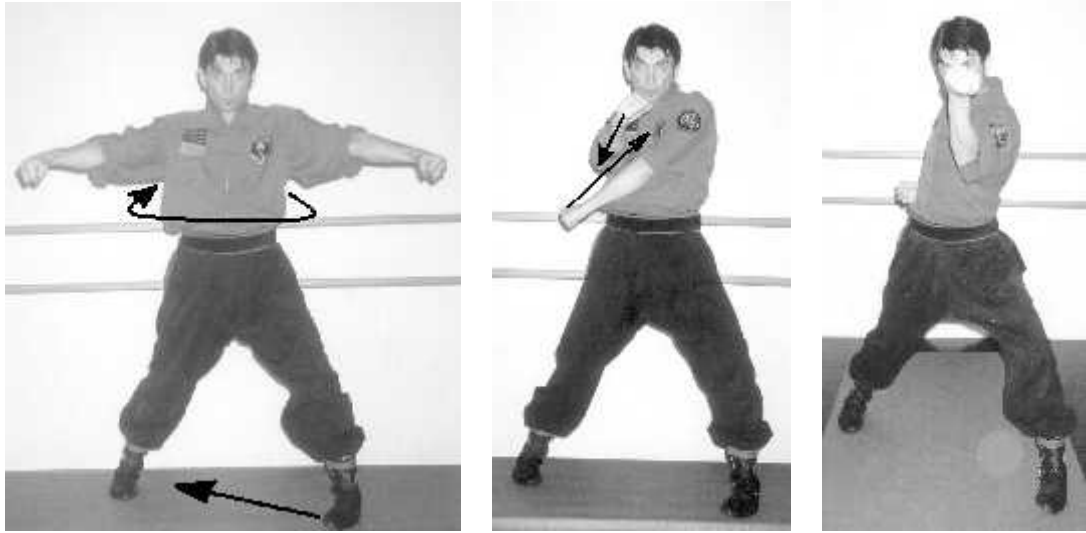


شکل زیر تکنیک دفاعی آفما بر علیه ضربه چوب بلند را نشان می دهد.



- تکنیک دفاعی " : بطور کلی تکنیک دفاعی "اوران تو" بر دو نوع است. در هر دو نوع، مشت از مچ دست بداخل پیچ خورده تا عضلات ساعد منقبض شوند و در مقابل ضربات حریف مقاومت بیشتری داشته باشند. زاویه دست "اوران تو" حدود ۱۳۵ درجه بوده و بدن در انجام این تکنیک دفاعی از محور خود حدود ۴۵ درجه زاویه گرفته و می چرخد. توجه: این تکنیک در خط ۴ به عنوان ترکیب ضربات نفوذی و دفاعی استفاده می شود.

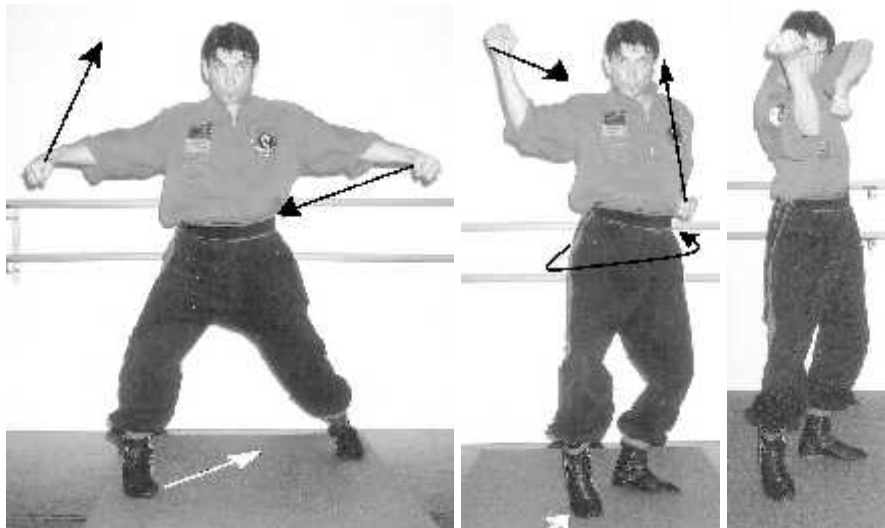
اولین نوع " : ساعدهای دو دست همزمان از حالت چینو بهم نزدیک شده، دست دفاع کننده با قسمت داخلی ساعد، از داخل به خارج تکنیک اوران تو را انجام می دهد. دست دیگر همزمان به عنوان عکس العمل به پهلو کشیده می شود (شکلهای ۱ تا ۳).



شکل‌های ۴ و ۵ کاربرد تکنیک دفاعی اوران تو را بر علیه حریف نشان می دهد.



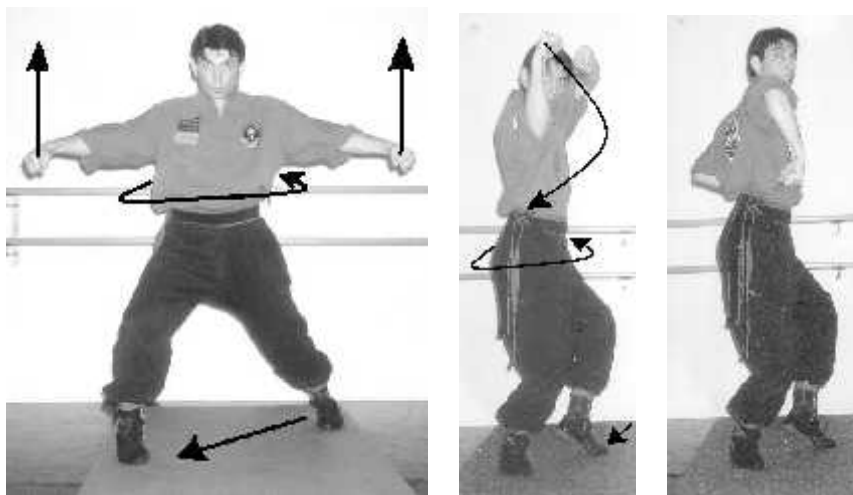
دومین نوع " : از حالت چپینو دست دفاع کننده را به خارج هدایت کرده سپس با قسمت خارجی ساعد از خارج به داخل تکنیک "اوران تو" انجام می گیرد. دست دیگر همزمان می تواند بعنوان عکس العمل به پهلو کشیده شده یا به عنوان دفاع، گنجگاه را ببوشاند (شکل‌های ۶ تا ۸).



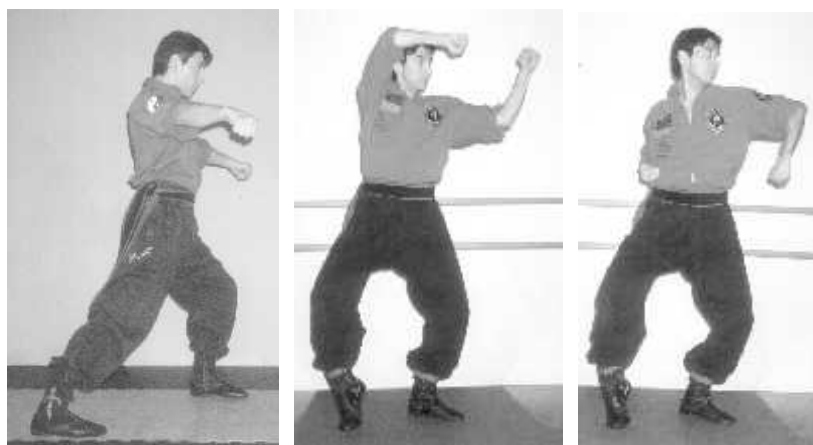
شکلهای ۹ و ۱۰ کاربرد تکنیک دفاعی "اوران تو" را بر علیه حریف نشان می دهد.



- تکنیک دفاعی " برای انجام این تکنیک، پای عقب به سوی پای جلو کشیده شده بدن بدور محور خود حدود ۹۰ درجه گردش می کند. همزمان دست موافق پای جلو برای دفاع پهلو، و دست دیگر به عنوان عکس العمل از بالا به پایین دفاع "اوراتو" را انجام می دهند. زاویه دست دفاع کننده حدود ۹۰ درجه می باشد (شکلهای ۱ تا ۳).



انجام تکنیک اوراتو را از پهلو نشان می دهد. کلهای



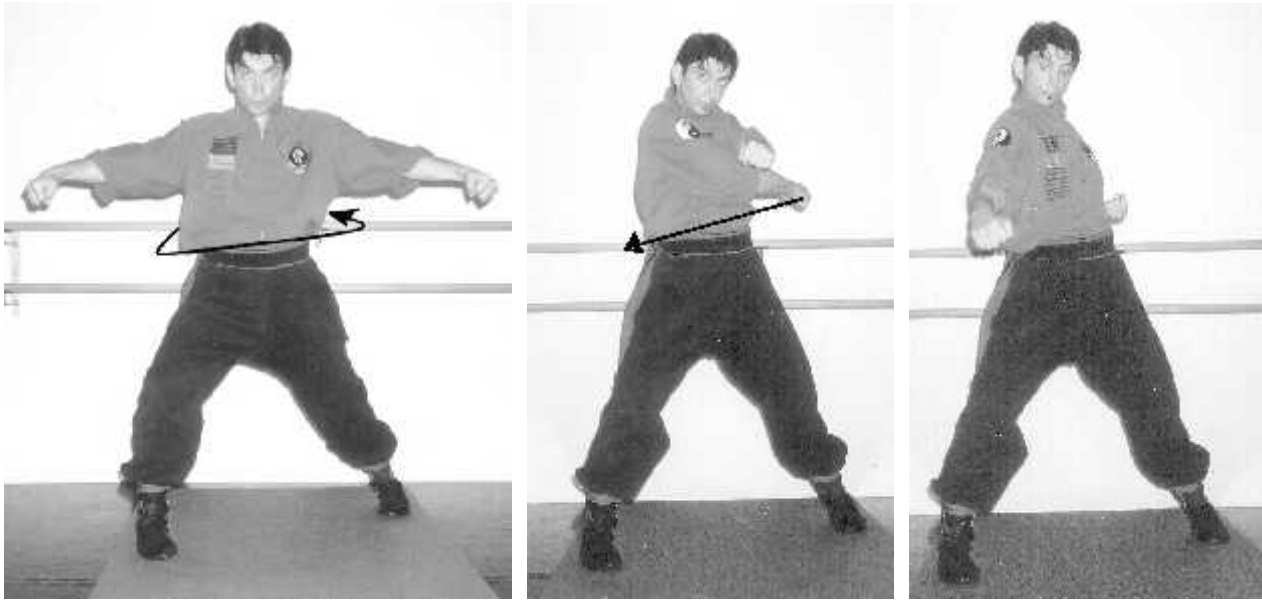
شکل زیر انجام تکنیک اوراتو را در مقابل حریف نشان میدهد.



- تکنیک "دفاع بیرون" : برای انجام این تکنیک، پای موافق دست دفاع کننده بر روی پنجه رفته و در استقرار "راتوی غیر کلاسیک کوچک" قرار می گیرد. همزمان بدن به دور محور خود حدود ۹۰ درجه گردش می کند و دست دفاع کننده با قسمت بیرونی ساعد تکنیک "دفاع بیرون ساعد" را از خارج به داخل انجام می دهد. قدرت گیری این تکنیک از گردش بدن و فشار کف دست دیگر است و زاویه دست دفاع کننده مانند تکنیک دفاعی "وراتو" حدود ۹۰ درجه می باشد. (شکل‌های ۱ تا ۳)
توجه: این تکنیک در " " "مایانه" " "مورد استفاده قرار می گیرد.



- تکنیک دفاعی "وایمادوما": این دفاع برای مقابله با حملات پایی که به طرف جلوی بدن (شکم و زیر شکم) است. این تکنیک با قسمت خارجی مشت و ساعد انجام می شود. بدن در تکنیک "وایمادوما" بطور عمود بر زمین بین ۴۵ تا ۹۰ درجه به دور محور مرکزی خود می چرخد (شکل‌های ۱ تا ۳).



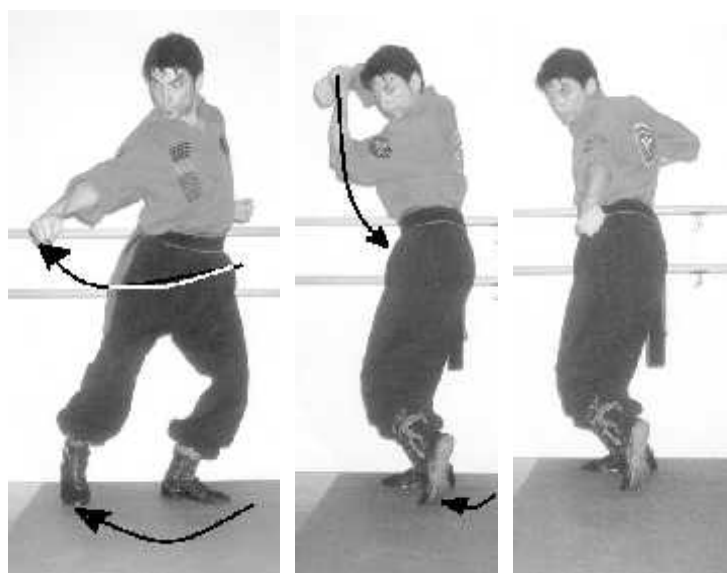
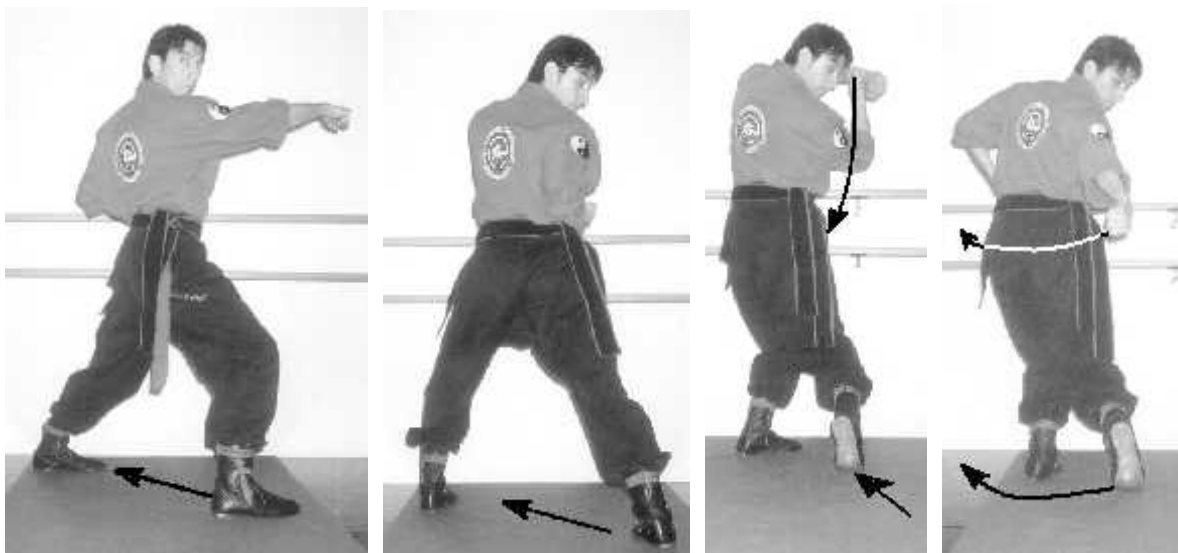
انجام تکنیک وایمادوما در مقابل حریف.



- **تکنیک دفاعی "وایسا":** این تکنیک شبیه تکنیک دفاعی "وایمادوما" بوده و برای مقابله با ضربات پایی که به سمت شکم، زیر شکم، پهلوها و بخصوص کپل و کمر از پشت وارد می شود مناسب است. بعد از احساس خطر از طرفین یا از پشت، نزدیکترین پا به حریف به سوی پای دیگر کشیده شده و زانوها به یکدیگر نزدیک می گردند. همزمان دست موافق پای کشیده شده از داخل بدن قدرت گیری کرده و با مچ و ساعد، ضربه پای حریف را خنثی می کند. با عوض کردن سریع پاها می توان تکنیک وایسا را با دست دیگر نیز انجام داد (شکلهای ۱ تا ۷).

تکنیک دفاعی "وایسا" به

توجه: خم کردن و گردش مچ دست مشت شده نیروی مقاوم مراتب بیشتر می شود.



انجام تکنیک وایسا در مقابل حریف

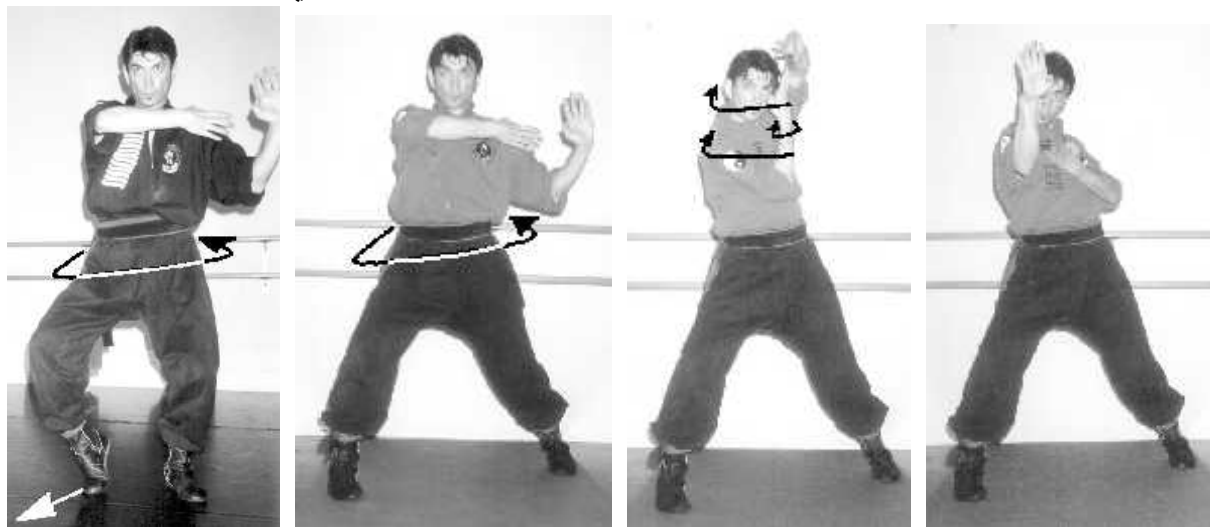


- تکنیکهای دفاعی "سویتو": بطور کلی تمام دفاعهایی که با لبه های داخلی یا خارجی دست انجام می گردند "سویتو" نامیده می شوند. (شکلهای ۱)



دو نوع از مهمترین تکنیکهای دفاع "سویتو"، "هایما" (خط یک) و "هاتویو" (خط سه) هستند. زاویه بالاتنه در هر دو حالت حدود ۴۵ تا ۹۰ درجه نسبت به محور مرکزی بدن است. در دفاع "هایما" عکس العمل دست بر روی سینه موافق دست دفاع کننده و در دفاع "هاتویو" بر روی جناق سینه می باشد. وزن بدن در دفاع "هایما" حدود ۶۰ درصد بر روی پای جلو و در دفاع "هاتویو" حدود ۶۰ درصد بر روی پای عقب می باشد.

یا



- تکنیک دفاعی "سویتو ضربدر" یا "قیچی": این تکنیک برای مقابله با حملاتی که از جلو به بدن وارد می شود مورد استفاده قرار می گیرد. برای انجام این تکنیک دفاعی هر دو لبه خارجی دستها (سویتو) همزمان برخلاف جهت حمله حریف حرکت کرده و همدیگر را با نیروی زیادی در نقطه دفاع قطع می کنند. این تکنیک دفاعی به خاطر بازبودن دستها، بلافاصله بعد از دفاع، در خلع سلاح کردن حریف مناسب است. (شکلهای ۱ تا ۳)



- تکنیک دفاعی "کف دست":

شست دست در این نوع تکنیک برای آسیب ندیدن به داخل جمع نشده بلکه بصورت کشیده، به انگشتان دیگر چسبیده و با آنها در یک راستا می باشد. تکنیکهای دفاعی "کف دست" در مبارزات توأ کاربرد فراوانی دارند و در مبارزات آزاد به عنوان حمله استفاده می شود. شکلهای زیر بعضی از کاربردهای دفاعی این تکنیک را در خط سه (سوتو) نشان می دهد.



کامی سما سوتو در مدرسه توآ آلمان به عنوان دفاع "کف دست" نیز توضیح داده می شود.
 کف دستها بهم خورده دست راست بصورت ضربدر روی دست چپ قرار گرفته و به کمک شستها به هم قفل
 می .



شکل زیر حالت پرنده قدرتمند شاهین را در خط سوم (سوتو) در استقرار راتو نشان می دهد.
 این تکنیک در مدرسه توآ در آلمان به عنوان دو تکنیک دفاعی همزمان در دو جهت مختلف توضیح داده می شود.

تکنیک دفاعی کف دست شاهین در خط سوم "



در حالت صحیح این تکنیک شست دست به داخل خم نشده در امتداد انگشتان دیگر می ماند



حالت دفاعی این تکنیک کف دست



(کوآنا) نشان می دهد

دست راست در اینجا تکنیک دفاع "کف دست"



- تکنیک دفاعی "هوتو":

تمام تکنیکهای دست اعم از دفاعی یا حمله ای در هنر کونگ فو تو آ که با قسمتهای مختلف آرنج انجام می گردند "هوتو" نامیده می شوند.

آرنج دست (هوتو) محکم ترین قسمت دست بوده و در نبردهای تن به تن اهمیت فراوانی دارد. قدرتگیری این تکنیک با دورانهای بالاتنه و کپل است که موجب افزایش نیروی دفاعی یا حمله ای آن بر روی حریف می گردد. (شکلهای ۱ تا ۶)



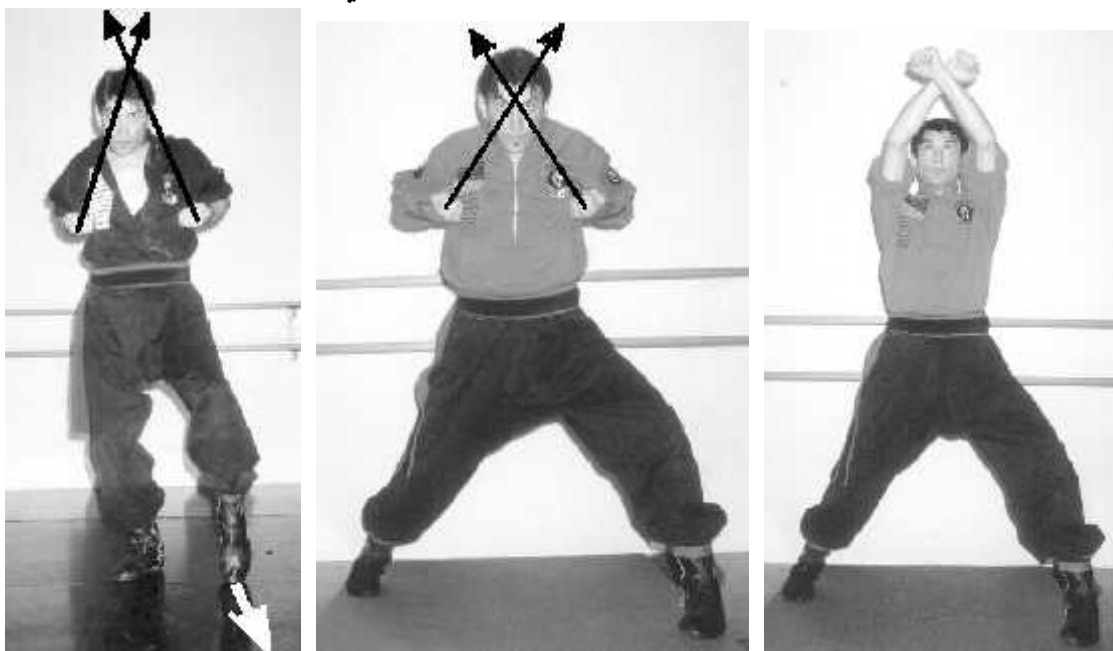
- تکنیک دفاعی " یا " صلیبی: این تکنیک در مقابله با حملاتی که به زیر شکم یا سر وارد می شود مورد استفاده قرار می گیرد.

برای انجام این تکنیک دفاعی هر دو مشت همزمان برخلاف جهت حمله حریف حرکت کرده همدیگر را با نیروی مقاومت بسیار بالا در نقطه دفاع قطع می کنند (شکلهای ۱ تا ۸).

یا



یا



در اینجا لازم به تذکر است که هنوز تکنیکهای دفاعی فراوانی در هنر توأ وجود دارند که بیشتر به عنوان تکنیکهای حمله ای شناخته می شوند، ولی کاربرد دفاعی نیز دارند. بدین منظور به آنها در قسمت تکنیکهای حمله ای دست نیز اشاره خواهد شد.

مهمترین تکنیکهای حمله ای دست

همانطور که قبلاً توضیح داده شد، در انجام یک ضربهٔ پر قدرت دست نه تنها قدرت بازو، ساعد و شانه نقش مهمی دارند، بلکه نیروهای ماهیچهٔ سینه، کمر، شکم، کیل، پاها، حرکتهای مختلف بدن بدور محور مرکزی خود و عمل تنفسی (فریاد) نیز بسیار مؤثر و مهم هستند.

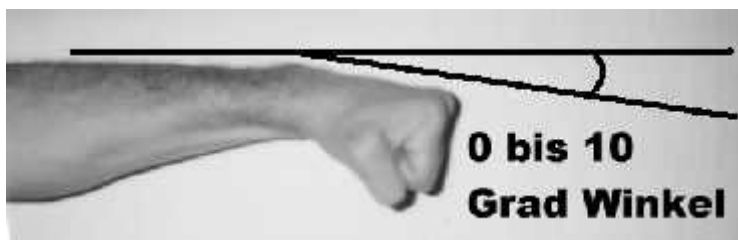
دوران و پیش صحیح در انجام یک تکنیک، انجام عکس العمل آن با کمک چرخش درست بدن و پرس کردن (شوک دادن) آن در لحظه مناسب و نقطهٔ دلخواه در فنون کلاسیک یا غیر کلاسیک، نمایانگر جافتادگی دقیق آن تکنیک در بدن می باشد.

در اینجا دوباره توجه هنرجویان عزیز را بدین نکته جلب می نمایم که تمامی حرکات و فنون نشان داده شده، می بایست در ابتدا به آرامی و یکی پس از دیگری انجام گردند تا بدن به انجام صحیح آنها عادت کرده و روش استفادهٔ درست آنها را فرا گیرد. بعلاوه نشستن کوتاه به دن در میان تمرینات بدنی به منظور استراحت و به آرامش رساندن فکر و اعصاب (برای مثال فراموش کردن موقتی ناراحتیها، استرس و مشکلات روزانه) بسیار مهم می باشد.

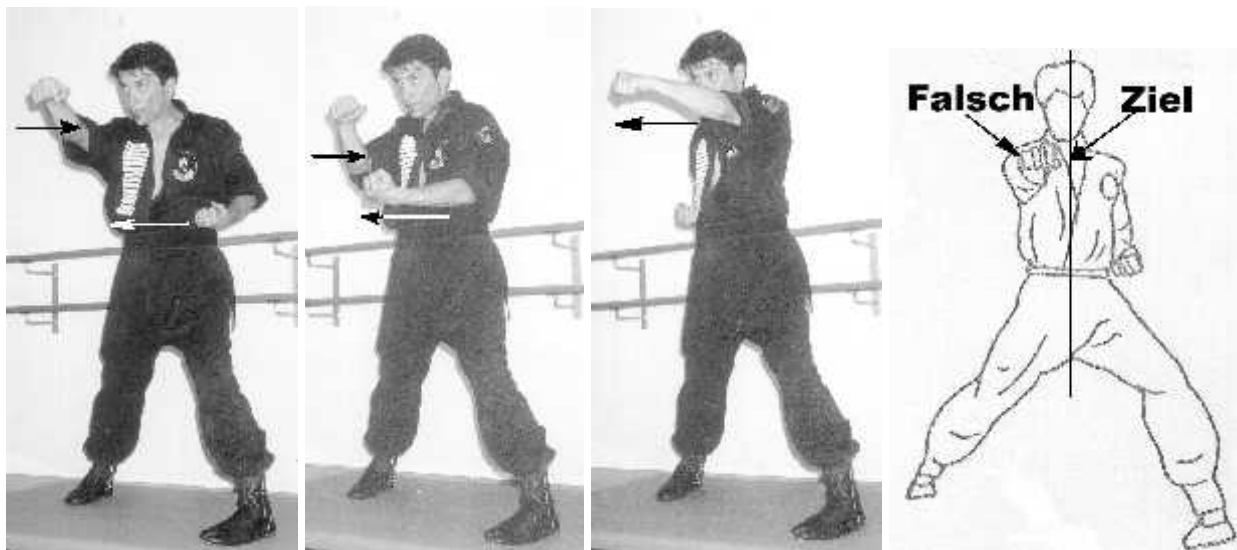
- تکنیک حمله ای " " **: بطور کلی ۹۰ درصد ضربات مستقیم و غیرمستقیم مشت دست در هنر رزمی توآ "متو" نامیده می شوند.**

از استقرار راتو یکی از مشتتهای دست بطور مستقیم مسیر بین پهلوئی کمر تا مقابل سبب گلو یا مرکز سینه را طی کرده و همزمان دست دیگر برای انجام عکس العمل، برعکس جهت ضربه به پهلو کشیده می شود. مچ دست ضربه زننده در آخرین لحظه ۱۸۰ درجه گردش کرده با پیچ مشتتها به نقطهٔ مورد نظر (هدف) برخورد می نماید. در این تکنیک دست تا حد امکان با زمین موازی است. (شکلهای ۱ تا ۳).

توجه: " " **که در بعضی از اسامی ضربات دست در هنر رزمی توآ وجود دارد، در حقیقت به مفهوم "** " **که یاد آور اتحاد، در بین توآکاران برای پیشرفت هنر بزرگ توآ می باشد.**



قدرت گیری "متو" از عضلات کمر و شکم و گردش نا محسوس بدن بدور محور عمودی خود و بدون تغییر در استقرار راتو صورت می گیرد. (شکلهای ۴ تا ۶) در شکل ۷ ضربهٔ متو به مرکز بدن برخورد نکرده اشتباه می باشد.



شکلهای انجام تکنیک " را از روبرو نشان می دهند.



شکلهای نقطه برخورد پیچ های دست را به هدف در تکنیک " نشان می ده .



چرا در هنر رزمی توأ ضربات شدید به سر وارد نمی () پایگاه تفکر و اندیشه انسان و مرکز حساس عصبی تمام نقاط بدن بوده و قابل احترام است. بدین منظور در مبارزات آزاد و یا فول کنتاکت (ه خصوص برای هنرجویان تازه کار) وارد کردن ضربات شدید دست یا پا به صورت یا سر اکیداً ممنوع است. این نوع ضربات فقط توسط ورزشکاران قدیمی و باتجربه، با کنترل می گیرد. تجربه ثابت کرده که صورت و سر به دلیل حساسیت زیاد همواره باید پوشیده باشند تا آسیب کمتری ببینند. صورت ورزشکاران حتی در ورزشهایی همچون بوکس معمولی بوکس تایلندی بوکس فرانسوی (ساواته) کیک بوکس و غیره به علت شکستگی های مکرر بینی و گوش، حساسیت خود را در مقابل ضربات به مقدار کم از دست می دهند. در نظر داشته باشید بی و تاثیرات منفی که در حین برخورد ضربات به سر وارد می سردردهای شدید فراموشیهای موقت یا دائمی عصبی و حساس شونت رفتار در مقابل دیگران از دست دادن تدریجی قوای بینایی و شنوایی انحراف مجراهای بینی، لق یا شکستگی دندانها . ه ندرت بوکس های فعالی می ببینید که در سنین بالا نیز قادر به فعالیت های مرتب ورزشی خود باشند.

با این وجود فراگرفتن تکنیکهای حمله ای به سر را در ورزش توأ ضروری می دانیم به همین منظور تکنیکهای "سایه" را برای ضرباتی که بصورت فرضی با دست و پا به سمت سر و صورت وارد می شوند را انجام می دهیم (خطوط توأ). در برخی از تمرینات ضربه زدن به کیسه بوکس، تخته ضربات (ماکیوارا)، فرو بردن دستها در شنهای ریز، ضربه زدن به عروسک یا آدمکهای مخصوص تمرین و تشکچه های مخصوص ضربه انجام می گردد.

در اینجا فرمهای دیگر ضربه "متو" را به شکل های کلاسیک و غیر کلاسیک در اختیار هنرجویان و خوانندگان عزیز قرار می دهیم. شکل های زیر انجام تکنیک متوی کلاسیک را با کنترل به جهت سر نشان می دهد.



- تکنیک حمله ای "متوی جانبی": در انجام متوی جانبی مشتها بطور کشیده از جهت پهلوها بطرف سبب گلو و فک پایین حرکت می کنند. قدرت گیری این ضربه از گردش بالاتنه دور محور بدن و کپل است. (شکل های زیر).

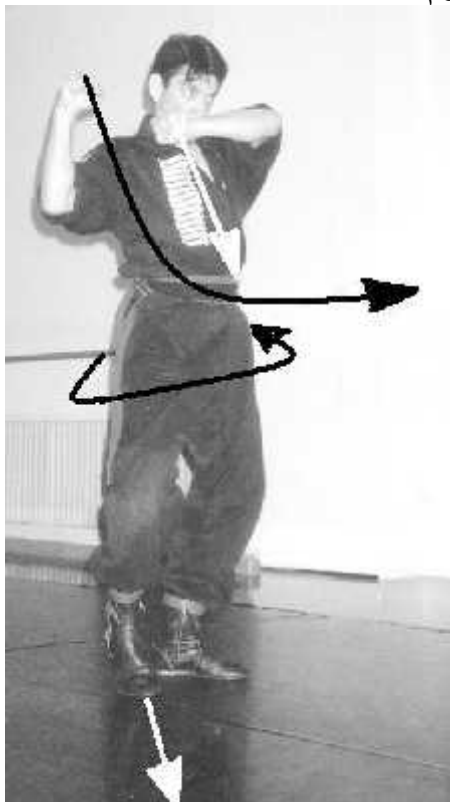


- تکنیک حمله ای "متوی خارجی": در انجام این تکنیک مشتها بطور غیر مستقیم از خارج بداخل حرکت کرده و قدرت گیری خود را از گردش بالانتنه بدور محور بدن و کپل انجام می دهند. نقطه برخورد این تکنیک حمله ای معمولا دنده ها، فک پایین، گیجگاه و پهلوی پای حریف می باشد (شکلهای زیر).

" تکنیک خط سوم "

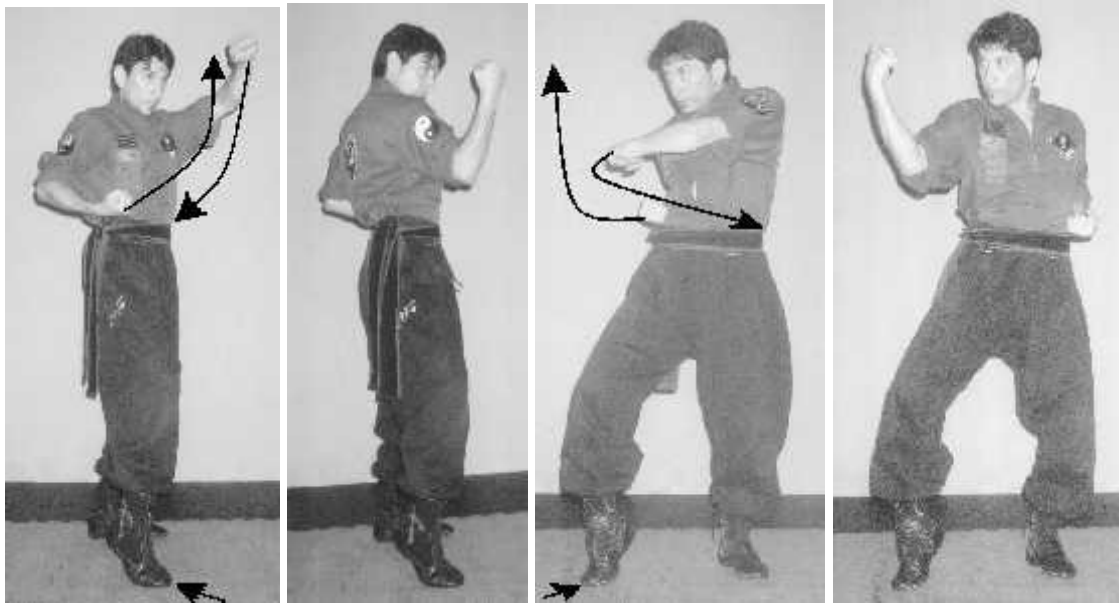


" تکنیک خط چهارم "



- تکنیک حمله ای "متوی برخاسته": این نوع متو نیز مانند قبل قدرت گیری خود را از گردش بالاتنه بدور محور بدن و کپل انجام می دهد و از پایین به بالا حرکت می کند.
نقطه برخورد این تکنیک معمولاً به زیر چانه، آبگاه، شکم و زیر شکم حریف می باشد (شکل های ۱ تا ۷).

"متوی برخاسته" برای مثال در خط سه و شش استفاده می شود.



- تکنیک حمله ای "ایته متو" یا "مشتی":

: دست حمله کننده ابتدا به کمک ساعد (اوراتو) یا آرنج (هوتو) عمل دفاعی انجام داده و سپس با پشت مشت به گیجگاه حریف ضربه وارد می کند. عکس العمل تکنیک "ایته متو" بر روی دنده ها یا کمر می باشد (شکل های ۱ تا ۴).





: برای انجام این تکنیک از استقرارهایی مانند "راتوی مبارزه ای" یا استقرار "پاگر به ای" بدور پای جلو گردش کرده و با پشت مشت دست عقب با سرعت و قدرت به گیجگاه حریف ضربه وارد می کنیم. (شکل‌های ۵ تا ۱۰).



: در انجام این تکنیک "پشت مشت" یا "پشت مشت" ، با پشت مشت بطور مستقیم و در لحظه مناسب با کمک عکس العمل دست دیگر به بینی یا مابین چشمها حمله کرده و دوباره به حالت اولیه باز می گردد. (شکل‌های ۱۱ تا ۱۴).



نوع چهارم: در انجام این تکنیک "پشت مشت می ضربدر" با پشت هر دو دست مشت شده، مستقیم و در لحظه مناسب با کمک عکس العمل بدن به جهت بینی یا مابین چشمها حمله کرده و دوباره به حالت اول باز می گردند. (شکلهای ۱۵ و ۱۶)



- تکنیک حمله ای "متوی پایین":

: این نوع "متو" می توان به عنوان بونکن (شکستن اجسام سخت)، دفاع و ضربه (از بالا به پایین) در مقابل حمله پا به زیر شکم استفاده کرد. این تکنیک در پایان خط شش "وستامایانا" با عمل تنفسی "هایس بونکن" انجام می شود. (شکلهای زیر)



: در صورت حمله حریف از عقب، می توان تکنیک "متوی پایین" را از بالا به پایین بطرف زیر شکم وی انجام داد (شکلهای زیر).



در صورت کشیده شدن بدن به پایین توسط حریف ، می توان از تکنیک "متوی پایین" برای حمله مستقیم به شکم یا زیر شکم وی استفاده نمود. توجه داشته باشید که در خط دوم (آتادو)، زانو در انجام این تکنیک با زمین کمی فاصله دارد. (شکلهای زیر)

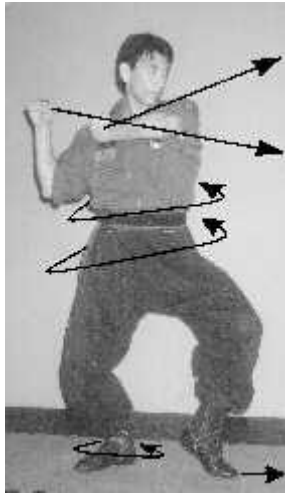


نوع چهارم: در صورت قرار گرفتن بر روی زمین می توان از پهلو تکنیک متوی پایین را برای حمله به زیر شکم حریف استفاده کرد (شکل زیر).



- تکنیک حمله ای " : این تکنیک با استفاده همزمان از دو مشت (پهلوی هم یا روی هم) به جلو یا طرفین انجام می گیرد. کشش یا پرش پای جلو و مایل شدن بسیار کم بدن بطرف نقطه حمله باعث پرقدرت تر شدن این تکنیک دو ضربه ای می گردد (شکلهای ۱ تا ۸).





- تکنیک حمله ای "تایساواکی" یا "تایساباکی": کلمه "تایساباکی" ریشه ژاپنی دارد و در هنرهای رزمی به معنای "جاخالی دادن" در مبارزه می باشد. این تکنیک در هنر توآ از ترکیب ضربه "متو" یا "دوما متو" در مسیر پهلو انجام می شود و همزمان با جاخالی دادن، وزن بدن روی پاها در خلاف جهت ضربه "متو" یا "دوما متو" تغییر می کند و بعنوان دفاع یا ضربه در مقابل ضربه پای حریف استفاده می گردد (شکل‌های ۱ تا ۴).

توجه: این تکنیک بیشتر به عنوان یک تکنیک دفاعی (قسمت خارجی ساعد و مشت) شناخته شده است و "پته راتو" (برای مثال خط دو آتادو) یا " " (برای مثال خط شش کوآنا) می



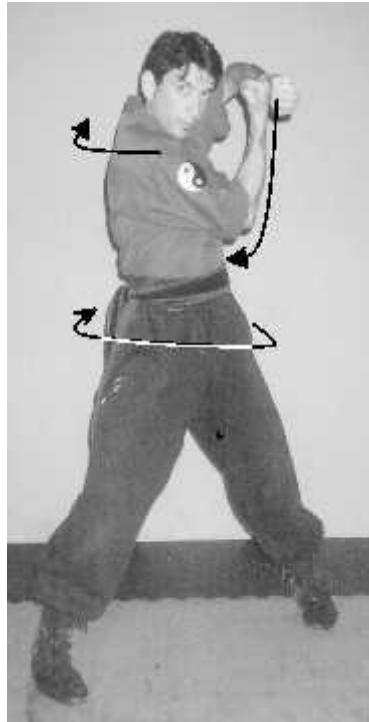


حالت دیگری از تکنیک "تایساباکی" با عکس العمل پایین (عکس العمل به پهلو) را نشان می

شکل‌های
دهند.



- تکنیک حمله ای " : این تکنیک با قسمت خارجی مشت (پهلوی مشت) از خارج بداخل به طرف گنجگاه یا فک پایین حریف حمله می کند. قدرت گیری این تکنیک با گردش سریع بدن دور محور عمودی خود و استفاده از نیروی کپل انجام می شود. (شکل‌های ۱ تا ۴).
توجه: از این تکنیک به عنوان دفاع نیز استفاده می شود. برای مثال می توان انجام همزمان دو "دوما متو" در خط یک (محور وایسا) را نام برد.



- تکنیک حمله ای "متوی ویتنامی": در صورت نزدیک بودن حریف از جلو، با مشت گره شده معمولی یا نوع دیگری از مشت مثلا مشت ازدها (شکل‌های ۱ و ۲) ضربات کوتاه به شکم (آبگاه) حریف زده می شود. باید توجه داشت که در انجام "متوی ویتنامی" راست، بدن همزمان بدور محور خود به راست گردش کرده و شانه چپ در جلو قرار می گیرد. داستان نزدیک بودن دست حمله کننده و دست عکس العمل در این تکنیک حکایت از آن دارد که اسرای به زنجیر کشیده ویتنامی، برای تمرین در اسارت قادر نبودند که دستهای خود را بیشتر از یک فاصله کوتاه از هم حرکت دهند. (شکل‌های ۳ و ۴)





- تکنیک حمله ای "متوی غیرکلاسیک": یکی از ساده ترین و مؤثرترین ضربات در مبارزات آزاد "متوی غیر کلاسیک" بوده که به سیب گلو، چانه یا بینی حریف زده می شود. دست عکس العمل این نوع متو در پهلو سر و بدن بوده و فک پایین و دنده ها را حفاظت می کند (شکل زیر).



شکل‌های زیر نقطه برخورد ضربه متوی غیرکلاسیک را به هدف نشان می دهد.



شکلهای زیر چهار عکس العمل دفاعی بسیار مهم را که همزمان با تکنیک متوی غیر کلاسیک انجام میگردند نشان می دهند.



شکل‌های نوع دیگری از متوی غیر کلاسیک را نشان میدهد.



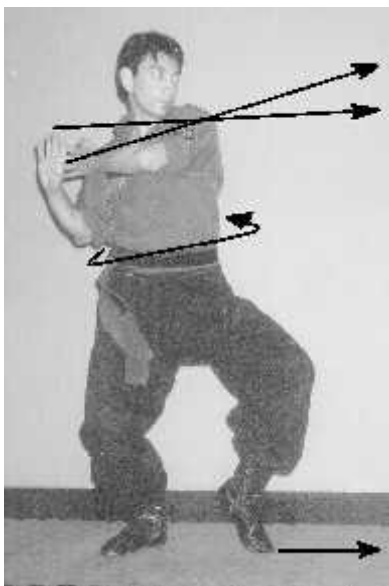
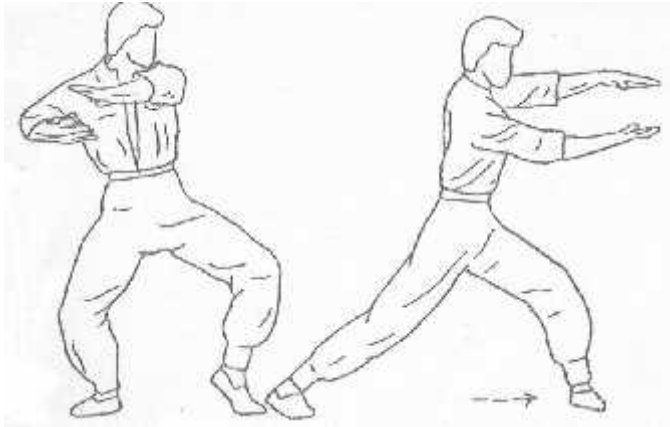
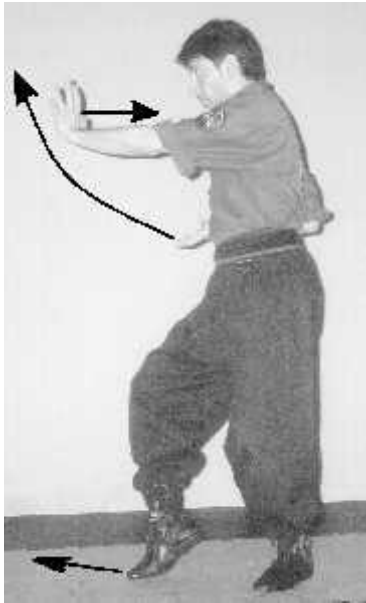
- تکنیک حمله ای " : بطور کلی به تمام حرکات پرشی و ترکیبات آن با ضربات دست یا پا را در هنر کونگ فو توآ "تورانما" گفته می شود.
 ترکیب همزمان تکنیک پرشی "تورانما" و ضربه "متو" در هوا "تورانما متو" نامیده می شود و در خط چهار "ساماماء" و محور سوم "دم" مورد استفاده قرار می گیرد. (شکلهای ۱ تا ۳).



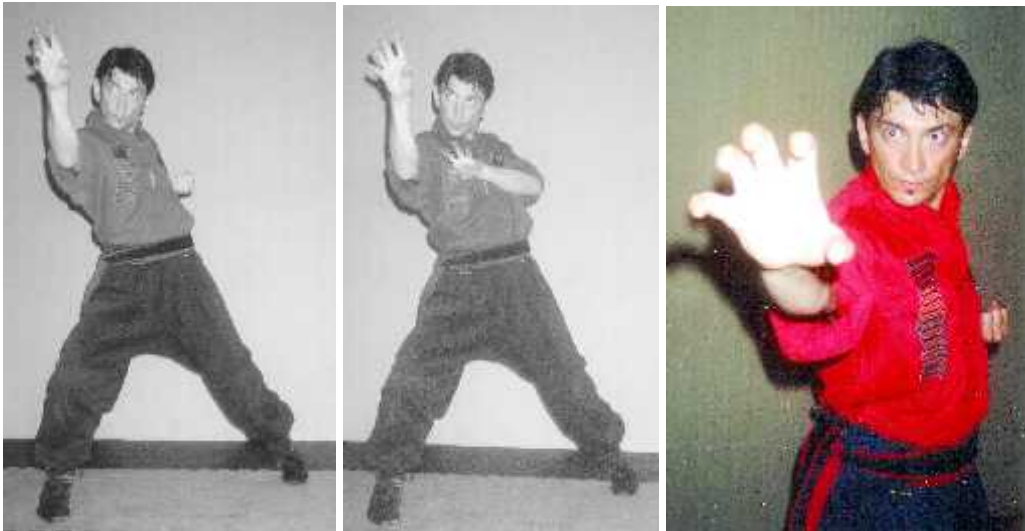
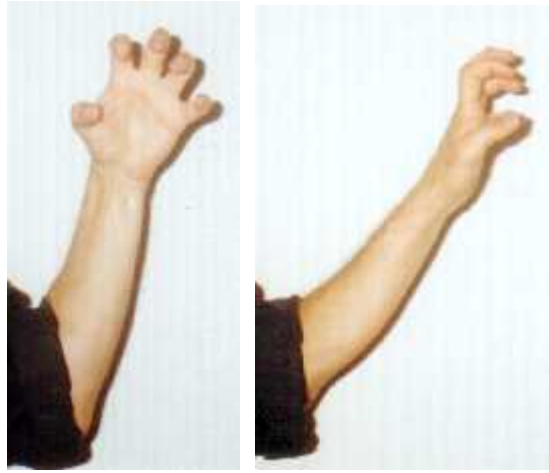
- تکنیکهای حمله ای "سرپنجه": از آنجا که در تکنیکهای سرپنجه، انگشتان دست کشیده هستند بنابراین از ضربات مشت شده بلندتر بوده و سریعتر به هدف برخورد می کنند. از آنجا که انگشتان دست بسیار حساس بوده و در اثر برخورد با نقاط محکم بدن حریف آسیب می بیند، قوی و سریع کردن انگشتان و بالا بردن دقت عمل در انجام تکنیکهای حمله ای سرپنجه بسیار مهم می باشد. استفاده از این نوع تکنیکها در مبارزات تن به تن به خصوص برای بانوان و بطور کلی برای افراد با جثه کوچک در مقابل افراد بزرگتر یا قویتر بسیار مناسب می باشد. هدفهای اصلی تکنیکهای سرپنجه در بدن حریف معمولاً چشمها و گلو است و به این علت استفاده از آنها در مبارزات آزاد ممنوع می باشد (شکلهای ۱ تا ۹).

شکل ترین نقطه سرپنجه را که به هدف برخورد می کند نشان میدهد.



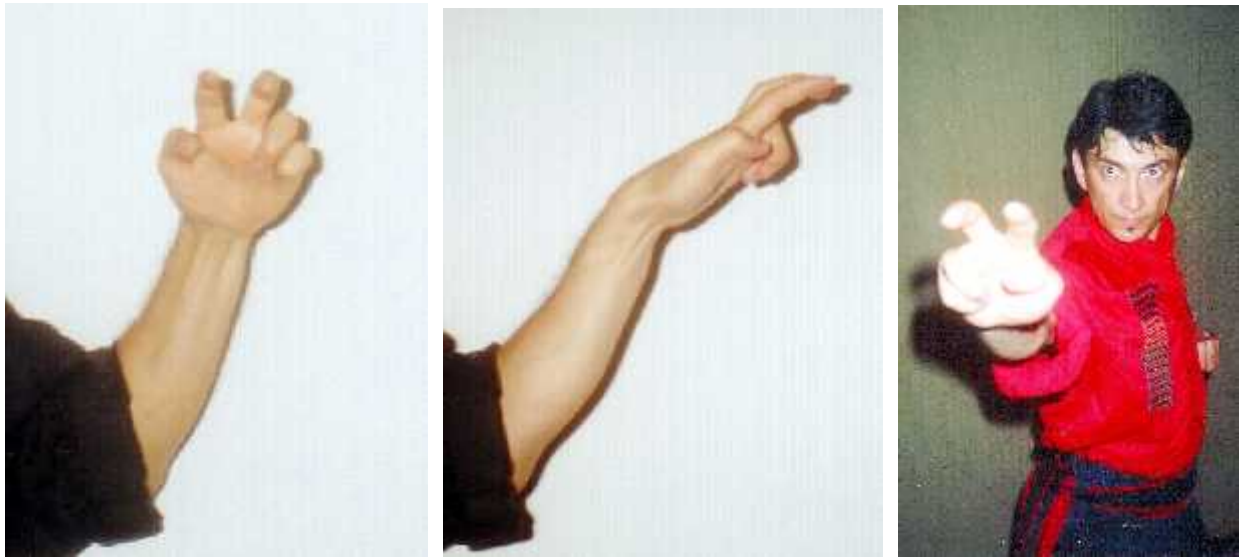


- تکنیکهای حمله ای " " : بتوسط شکل‌های ۱ تا ۱۴ حالت صحیح دست یا دستها را در انجام و استقاده این تکنیک زیبا و در عین حال خطرناک بصورت کلاسیک و همینطور در مقابل حریف تمرینی با کنترل کامل نشان داده شده.



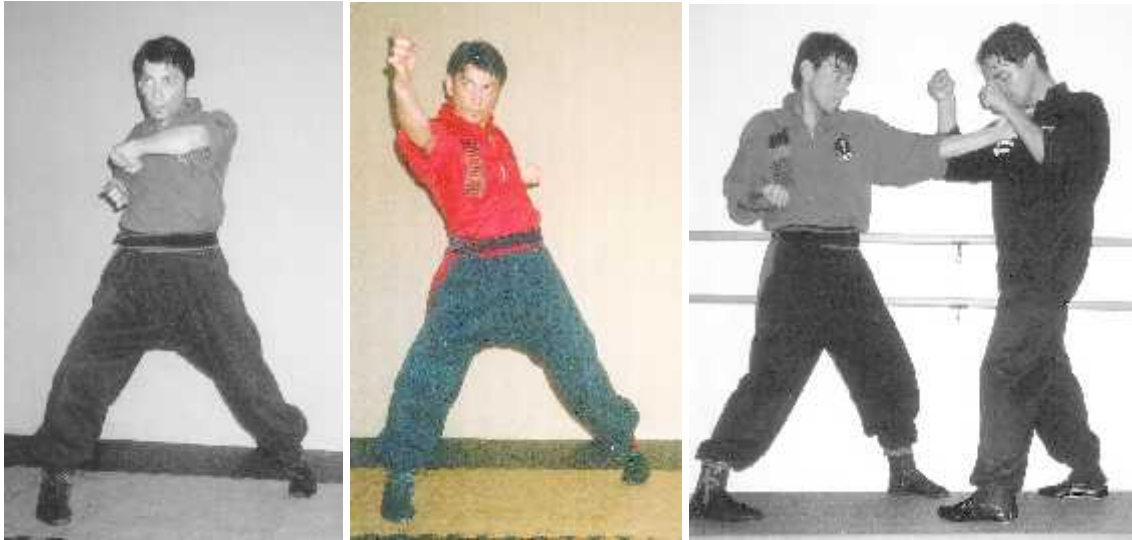


- تکنیک حمله ای " : این تکنیک مخصوص حمله به چشم، شکستن بینی و پاره کردن لب حریف بوده در خطوط ۴، ۵ و ۷ مورد استفاده قرار می گیرد (شکلهای زیر).

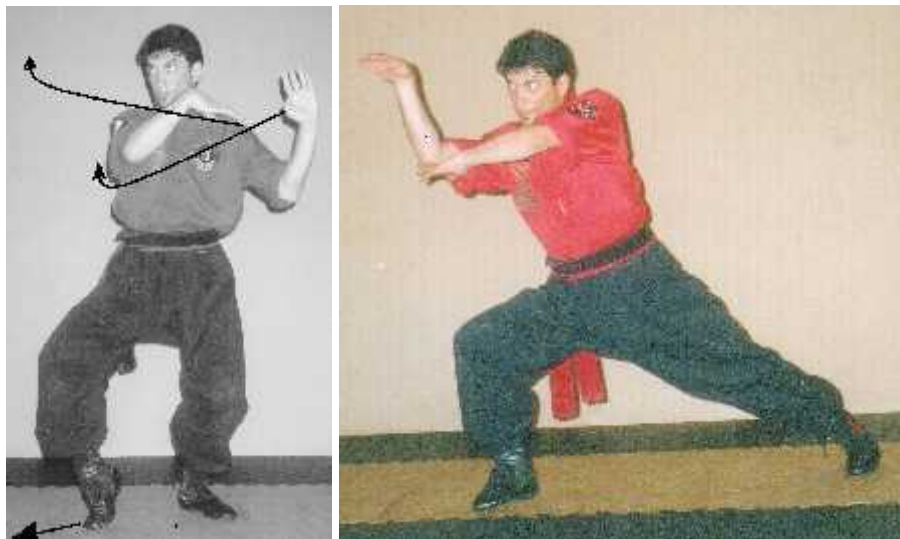
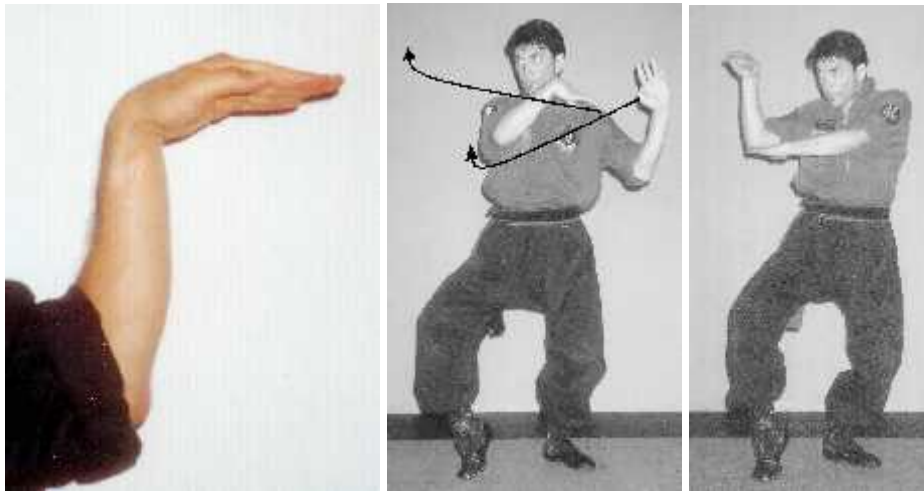


- تکنیک حمله ای " "یا" یک انگشت": این تکنیک نیز مخصوص حمله به چشم، زیر سیبک گلو و پاره کردن لب و بینی حریف بوده و در خطوط ۴ و ۵ مورد استفاده قرار می گیرد (شکلهای ۱ تا ۵).





- تکنیک حمله ای "مار کبری": این تکنیک دارای قدرت فراوان نبوده بلکه انجام سریع آن موجب زخمی شدن صورت حریف گذشته و موقعیت ضربات پر قدرت تر و مؤثرتری را فراهم می سازد. تکنیک "مار کبری" در تکنیک (دم) مورد استفاده قرار می گیرد (شکل های ۱ تا ۵).

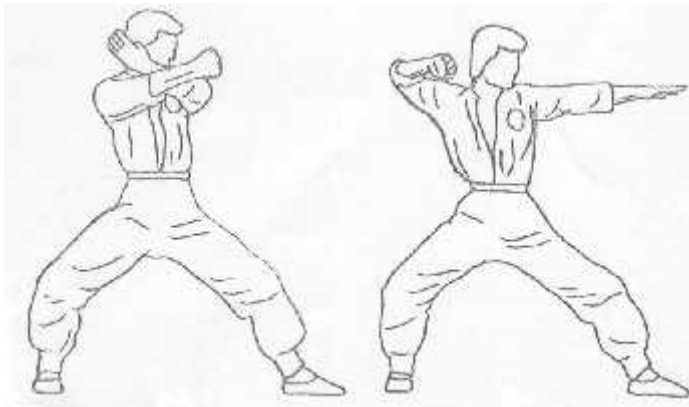
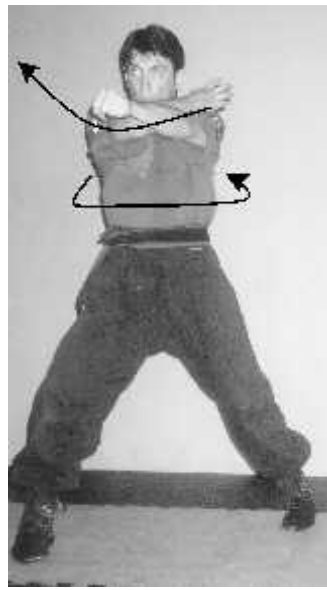


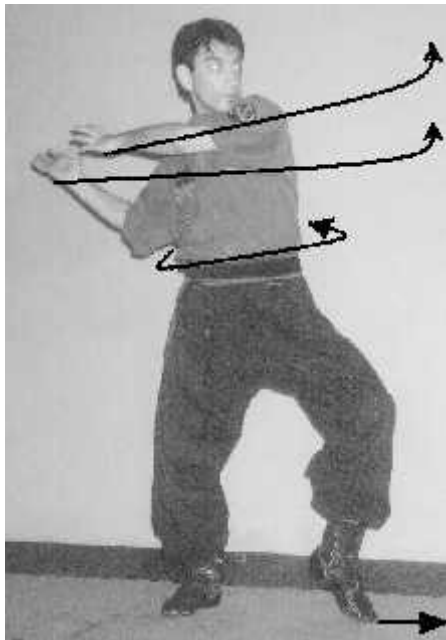
تکنیک حمله ای " : این تکنیک مانند نیشگون عمل کرده باعث زخمی کردن و ایجاد درد شدید در قسمتهای نرم و حساس بدن حریف مانند گوش، چشم، بینی، لب، سیب گلو، انگشتان دست و زیر شکم می شود. تکنیک "مشت مار" در تکنیک (دم) مورد استفاده قرار می گیرد (شکلهای ۱ تا ۴).



- تکنیک حمله ای "سویتو خارجی": بطور کلی تمام تکنیکهای حمله ای یا دفاعی که با قسمت لبه داخلی یا خارجی یک و یا هر دو دست انجام می گردند "سویتو" نامیده می شود و برای حمله به گیجگاه، بینی، گردن (سیبک گلو) و زیر شکم حریف استفاده می گردند (شکلهای ۱ تا ۱۲).







- تکنیک حمله ای "سویتو ضربدر" یا "فیچی":

این ضربه بطور مستقیم به سیب گلو بسیار خطرناک می باشد.



- تکنیک حمله ای "سویتو داخلی": شکل‌های ۱ تا ۵ انجام تکنیک "سویتو" با قسمت داخلی دست را نشان می‌دهند.

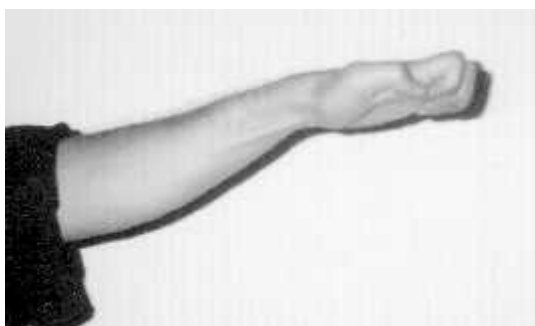




- تکنیک حمله ای "مشت نیمه" یا "انگشتان بسته": همانطور که از اسم تکنیک مشخص است، مشت دست کاملاً گره نخورده بلکه به حالت‌های مختلف برای حمله به سر و گردن حریف استفاده می شود. توجه: از این تکنیک به عنوان دفاع نیز استفاده می شود. برای مثال می توان استفاده از تکنیک "مشت نیمه" () .



: شکل‌های ۱ تا ۵ حمله تکنیک "مشت نیمه باز" را با لبه تیز جلوی آن نشان می دهند.



: شکل‌های ۶ و ۷ حمله تکنیک "مشت نیمه باز" را با کفه محکم آن نشان می دهند.



: شکل‌های ۸ و ۹ حمله تکنیک "مشت نیمه باز" را با قسمت پشت آن نشان می دهند.



ع چهارم: شکل‌های ۱۰ و ۱۱ حمله تکنیک "مشت نیمه باز" را با لبه های تیز خارجی هر دو دست نشان می دهند.



- تکنیک حمله ای "کف دست":

تکنیکهای حمله ای "کف دست" در مبارزات آزاد توأ کاربرد فراوانی داشته و با احتیاط انجام می شود. برخورد این تکنیک به گوش می تواند به راحتی به پرده گوش آسیب رسانده باعث از دست دادن تعادل بدن و حتی بیهوشی شود.

شکل زیر کاربرد حمله ای این تکنیک را در خط ۶ "کوانا" (آخر محور کی تی کینه) نشان می دهد.



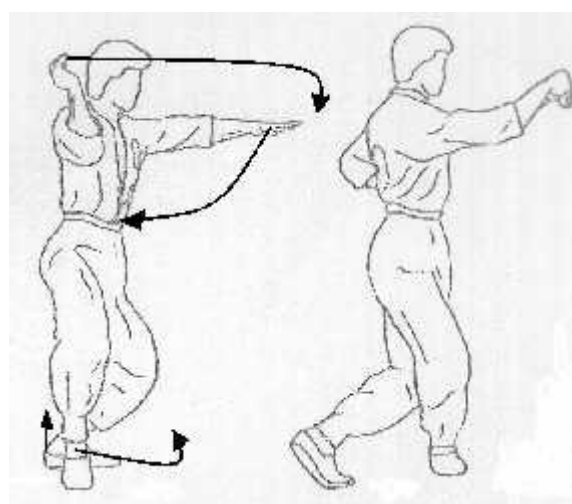
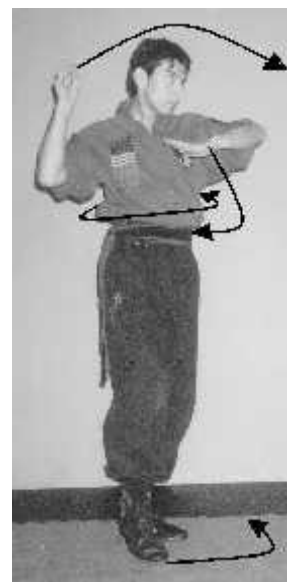
شکل زیر تکنیک "کف دست" (محور کی تی کینه) نشان می دهد.



- تکنیک حمله ای "مشت وایمابتو" یا "پنجه مرگ": این تکنیک زیبا که باید با سرعت زیاد انجام شود از سه ضربه پشت سر هم یعنی تکنیک "سرپنجه"، "مشت نیمه باز" و "متو" تشکیل گشته و در خط ۷ (وایمابتو) مورد استفاده قرار می گیرد. (شکلهای ۱ تا ۶)

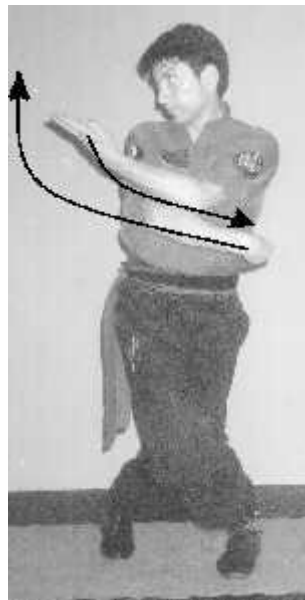


- تکنیک حمله ای "نوک مرغی": یکی از انواع تکنیکهای زیبای کلاسیک ، تکنیک نوک مرغی بوده مانند تکنیک مار کبری برای زخمی کردن صورت حریف و بدست آوردن موقعیت برای استفاده از تکنیکهای پر قدرت تر مناسب می باشد. برای انجام این تکنیک، سر پنج انگشت در یک نقطه جمع گشته معمولاً برای حمله به زیر چانه، چشم (مابین چشمها)، زیر گوش و گیجگاه مورد استفاده قرار می گیرد. توجه: از این تکنیک به عنوان دفاع نیز استفاده می شود. در اینجا مهمترین انواع آن مورد توجه قرار می گیرد (شکلهای ۱ تا ۸).





شکلهای ۹ تا ۱۵ روشهای دیگر استفاده تکنیک نوک مرغی را نشان می دهد.





- **تکنیک حمله ای "هوتو":** همانطور که در قسمت تکنیکهای دفاعی دست توضیح داده شد، تمام تکنیکهای دفاعی و ضربه ای که با آرنج دست انجام می گیرد، "هوتو" نامیده می شوند. آرنج سخت ترین و قوی ترین قسمت دست بوده بدین دلیل تکنیکهای دفاعی و حمله ای هوتو جزء مؤثرترین تکنیکهای دست محسوب می شوند. انجام این تکنیک نیز همانند تکنیکهای دست دیگر با نیروی کپل، گردش بدن بدور محور خود، پیشروی و گردش پاها صورت می گیرد. شکل‌های ۱ تا ۱۹ روشهای استفاده از تکنیک هوتو را نشان می دهد.





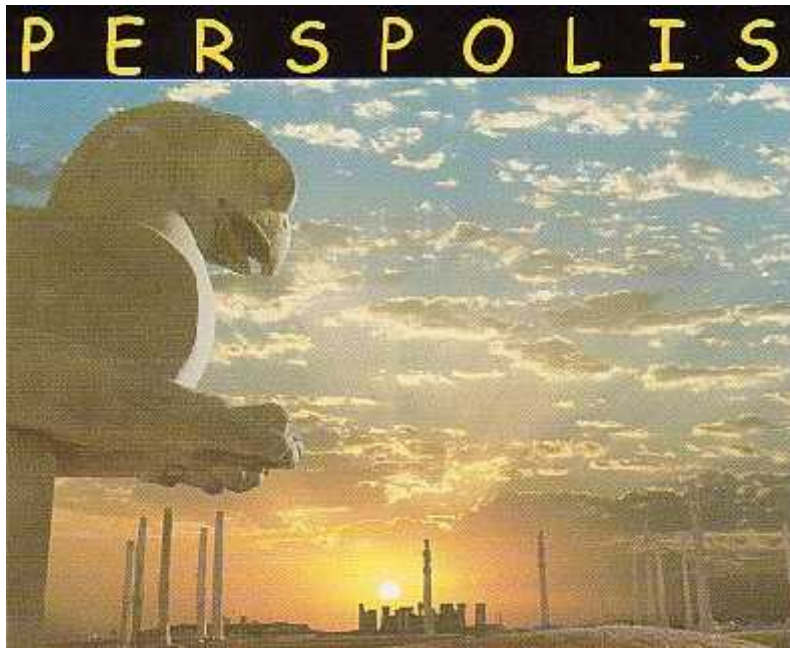




ترکیبات تکنیکهای مختلف دست با یکدیگر

برای فراگیری ترکیبات تکنیکهای گوناگون دست که در بالا توضیح داده شد، یادگیری خطوط مختلف توأ در حضور اساتید این هنر ضروری است.

برای توضیح و تدریس صحیح و قدم به قدم خطوط تو آ در آلمان، کتب دیگری تدوین خواهد شد.



گر بخود آبی 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