

# ترجمه کتاب کونگ فو توآ در آلمان

( )

تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای 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 در حال ترجمه به زبان انگلیسی .

برای دریافت اطلاعات بیشتر و :

websiteside: [www.kungfuto-a.de](http://www.kungfuto-a.de)

e-mail: [babakt64@yahoo.de](mailto:babakt64@yahoo.de)

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

## فهرست کتاب کونگ فو ت

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 پا**
- 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
- دوازدهم- تعدادی از معروفترین اساتید و قهرمانان توآ در ایران



KUNG FU TO'A  
SCHOOL



IN  
GERMANY

# فهرست

## صفحه

- تکنیکهای دفاعی و حمله ای در هنر رزمی توأ
- مهمترین تکنیکهای دفاعی
- تکنیک دفاعی "بلوک کف پا"
- تکنیک دفاعی "بلوک زانو"
- تکنیک دفاعی "
- تکنیک دفاعی "
- تکنیک دفاعی "هورایما کیتو"
- تکنیک دفاعی "سیما کیتو"
- تکنیک دفاعی "سایا کیتو"
- مهمترین تکنیکهای حمله ای پا
- تکنیک حمله ای "کیتو"
- تکنیک حمله ای "هورایما کیتو"
- تکنیک حمله ای "سیما کیتو"
- تکنیک حمله ای "هورایاد کیتو"
- تکنیک حمله ای "ضربه چکشی"
- تکنیک حمله ای "پته کیتو"
- تکنیک حمله ای "اوسایا کیتو"
- تکنیک حمله ای "یاد کیتو"
- تکنیک حمله ای "پته برشی"
- تکنیک حمله ای "یاد کیتوی چکشی"
- تکنیک حمله ای "اوسایا یاد کیتو"
- تکنیک حمله ای "اوسایا سیما کیتو"
- تکنیک حمله ای "اوسایا اوسایا یاد کیتو"
- تکنیک حمله ای "هنی کیتو"
- تکنیک حمله ای "هنی اوسایا یادکیتو" یا "هنی کیتو چرخشی"
- تکنیک حمله ای "هیما کیتو"
- تکنیک حمله ای "هیما کیتو چرخشی" یا "هیما اوسایا یاد کیتو"
- تکنیک حمله ای "نیما کیتو"
- تکنیک حمله ای "فومی کومی"
- تکنیک حمله ای "افت کیتو" یا "کیتو روی زمین"
- تکنیک حمله ای "افت پته کیتو" یا "پته کیتو روی زمین"
- تکنیک حمله ای "افت اوسایا کیتو" یا "اوسایا کیتو روی زمین"
- تکنیک حمله ای "افت هورایاد کیتو" یا "هورایاد کیتو روی زمین"
- تکنیک حمله ای "افت هیما کیتو" یا "فت مایانه از جلو"
- تکنیک حمله ای "افت هیما اوسایا یاد کیتو" یا "
- تکنیک حمله ای "لگد رویایی"
- تکنیک حمله ای "لگد پایین به صورت"
- تکنیک حمله ای "
- مهمترین تکنیکهای پرنده "
- تکنیک حمله ای "جهشی" "نفوذی" یا "تورانما کوتاه"
- تکنیک حمله ای "قیچی" یا "تورانما با عکس العمل"
- تکنیک حمله ای "تورانمای زانو"
- تکنیک حمله ای "تورانما کیتو"
- تکنیک حمله ای "تورانمای جفت کیتو"
- تکنیک حمله ای "تورانما سیما کیتو"
- تکنیک حمله ای "تورانما هورایما کیتو"
- تکنیک حمله ای "تورانما پته کیتو"
- تکنیک حمله ای "سایا کیتو"
- تکنیک حمله ای "سایا سیما یاد کیتو"
- تکنیک حمله ای "تورانما اوسایا یاد کیتو"
- تکنیک حمله ای "تورانما اوسایا اوسایا یاد کیتو"
- تمرینات "پشین پاشو"
- "پی در پی"

## تکنیکهای دفاعی و حمله ای پا در هنر

در هنر توأ کاربرد تکنیکهای مختلف پا نیز مانند فنون دست دارای اهمیت فراوانی می باشد. بودن ضربات پا در مقابل ضربات دست باعث می شود که مبارزان کا قادر از فاصله بیشتری به حریف حمله کرده و تکنیکهای پای مؤثری را انجام دهند. باید توجه که ضربات پا می بایست با سرعت و دقت بسیار زیاد برای برخورد به موقع به هدف انجام گردند. از طرف دیگر هنگام انجام تکنیکهای پا، تمام وزن بدن به روی یک پا قرار داشته که از نظر تعادل بدن در مبارزات آزاد بسیار حساس و خطرناک است. به همین دلیل تمرینات زیادی ضروری است تا تسلط ورزشکاران ه کارگیری ضربات پا بالا برد.

مبارزان تعلیم دید که روش صحیح استفاده از ترکیبات فنون دست و پا را در جنگهای تن به تن بطور کامل فرا گرفته اند نسبت به مبارزانی که فقط توانایی استفاده از تکنیکهای دست یا، دارای آمادگی و برتری بیشتری هستند.

در اینجا مهمترین ضربات کلاسیک و غیر کلاسیک پا را به کمک عکسها و ترسیم خطوط مختلف برای تعیین مسیر و حرکات، مورد توجه خوانندگان عزیز قرار می گیرد. هنرجویان عزیز با تمرینات صحیح و مرتب تکنیکهای مختلف پا، قادر به جا انداختن آن تکنیکها در بدن خود بو آنها در مواقع ضروری نمایند. توجه داشته باشید که تمرینات برای هر دو پای راست و چپ یکسان باشد. از طرف دیگر هر هنرجویی بعد از مدتی قادر به درک و شناخت قدرت و سرعت پاهای خویش بوده، همواره تکنیکهای پای مخصوص بدن خود را کشف کرده و آنها را تکمیل و پرورش خواهد داد.

همانطور که در بخش قبل گفته شد تمرکز و دقت حواس یک کا در حین تمرینات فیزیکی یکی از مهمترین نکات آموزشی بوده و می بایست مورد توجه قرار گیرد. از ای رو بعد از گرم کردن و نرمشهای مخصوص توأ، نشستن کوتاه به زن به منظور استراحت و به آرامش رساندن فکر و اعصاب، بسیار مهم و ثمربخش است. برای آسیب ندیدن نقاط مهم پا مانند زانوها و کشاله های ران، تمامی تکنیکهای پا 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 روی برنامه منظم امکان پذیر می باشد.

## مهمترین تکنیکهای دفاعی پا

بطور کلی سه اصل مهم که در انجام حرکات ضربه ای و دفاعی پا نقش مهمی را ایفا می کنند به ترتیب زیر می باشد.

- تمرکز و دقت در انجام صحیح تکنیک پا.
- انجام دقیق ضربه دفاعی یا حمله ای پا با قدرت و سرعت هر چه بیشتر به نقطه.
- جمع کردن سریع پا به عقب پس از انجام تکنیک.

همچنان حرکات ضربه ای پا نه تنها با کمک ماهیچه های ران و پشت ساق پا انجام می گیرند بلکه استفاده درست از قدرت کپل عضلات کمر و شکم و پیچش به موقع بالا تنه تاثیر بسیار مهمی در قدرت و سرعت تکنیکهای پا دارند.

## شکل زیر چهار قسمت اصلی کف پا را نشان میدهد.

- ترین قسمت پا بوده و معمولاً به عنوان نقطه حمله ای پا استفاده می شود.
- (سینه) : بل پا بعد از پاشنه محکمترین قسمت پا بوده اما باید توجه شود که هنگام حمله به حریف با سینه پا، پنجه های پا (حساسترین قسمت پا) کاملاً به عقب کشیده شده در غیر این صورت بشدت آسیب خواهند دید.
- تیغه خارجی پا: از این قسمت پا هم به عنوان حمله و هم به عنوان دفاع استفاده می شود.
  - گودی داخلی پا: از این قسمت پا هم به عنوان حمله و هم به دفاع استفاده می شود.



- تکنیک دفاعی "بلوک کف پا": قبل از اینکه حریف شروع به انجام تکنیک پا کند، با قرار دادن کف پای کشیده خود در مقابل ضربه او، آن را بلوک کرده و مانع رسیدن لگد حریف به بدن می شویم. بهترین استقرار برای این تکنیک ایستادن پاگره ای بوده بطوری که انجام سریع این تکنیک دفاعی هم از جلو و هم از پهلو امکان پذیر کند. (شکل های زیر)



- تکنیک دفاعی "بلوک زانو": زانو در حالت خم شده قوی ترین قسمت پا بوده و حتی قادر است که یک دفاع ساده باعث شکستگی پای حریف گردد. در اینجا دو نوع از مهمترین تکنیکهای "بلوک زانو" را مورد توجه قرار می دهیم.

: با نزدیک کردن یک زانو به زانوی دیگر، ایجاد مانعی برابر حمله پای حریف به نقطه حساس زیر شکم یا قسمت داخلی رانها می کنیم. (شکلهای زیر).  
**توجه: این تکنیک در خط یک " انجام می شود.**



: این تکنیک با قرار دادن زانو در مقابل حملات پای حریف بعنوان دفاع از قسمتهایی مثل ساق پا رانها شکم یا زیر شکم انجام می گیرد (شکل زیر).



**- تکنیک دفاعی "** : این دفاع بیشتر اوقات در مقابل تکنیک حمله ای "هیما کیتو" ( حمله ای پا توضیح داده خواهد شد) برای حمایت از حملات حریف به ساق پا و کشاله های ران استفاده می (شکل های).

درصد از پای راست ه عنوان دفاع استفاده می نمایند (شکل ).  
 درصد از پای چپ به عنوان دفاع استفاده می نمایند (شکل ).



**کنیک دفاعی "** : تمام حرکات پرشی و ترکیبات آن با ضربات دست پا را در هنر توآ " می گویند. " " شمشیر "ری کیمما" تکنیکهای پای آفت مایانا یا کوآنا (در قسمت حملات پا توضیح داده خواهد شد) انجام می . (شکل زیر).





توجه: "کیتو" که تقریباً در اسامی اکثر ضربات پا در هنر رزمی توأ وجود دارد، در حقیقت به مفهوم سوال "کی هستی تو؟" است که همراهان را به تفکر بیشتر و خودشناسی وا می دارد.

- تکنیک دفاعی "هورایما کیتو": این تکنیک هم به هم به عنوان حمله استفاده می در حالت ایستاده و قرار گرفته بر روی زمین با قسمت لبه داخلی پا ممکن می (شکل‌های).







- تکنیک دفاعی "سیما کیتو": این تکنیک نیز مانند تکنیک پای "هورایما کیتو"، هم به عنوان دفاع و هم به عنوان حمله استفاده می گردد و انجام آن در حالت ایستاده و قرار گرفته بر روی زمین با قسمت تیغه خارجی پا ممکن می (شکلهای).







- تکنیک دفاعی " سایا کیتو": این تکنیک نیز مانند تکنیکهای پای "هورایما کیتو" "اسیما کیتو" هم بعنوان دفاع و هم بعنوان حمله استفاده می گردد و انجام آن در حالت ایستاده و قرار گرفته بر روی زمین با قسمت تیغه خارجی پا انجام می شود (شکل‌های زیر).



## مهمترین تکنیکهای حمله ای پا

همانطور که در ابتدای بخش تکنیکهای دست در مورد " ک " تکنیک توضیح داده شد، اصطلاح ک یا قفل تکنیکها به معنی پرس کردن تکنیکهای ضربه ای یا دفاعی چه با دست و چه با پا به یک نقطه دلخواه در هوا می باشد و این عمل نه تنها باعث زیبایی قدرت و سرعت خاص ضربات گشته، بلکه بنا به تجربه موجب حفظ مفاصل از آسیب دیدگی در انجام تکنیکهای سایه ای نیز می و به هنرمندان این امکان می دهد که در سنین بالاتر نیز قادر به ادامه فعالیت های فیزیکی خو .

تجربه ثابت نموده که انجام ضربات مفصلی پا در هوا (بدون برخورد پا به مانع) باعث آسیب دیدگی رباط های زانو گشته و موجب به اصطلاح آب آوردن زانو می .

برای تقویت عضلات و مفاصل پاها، توصیه می که به جای آویزان کردن وزنه های مختلف به مچ پاها که باعث فشار شدید به زانوها می شوند، از کفشها یا چکمه های سنگین مانند چکمه های سربازی استفاده گردد.

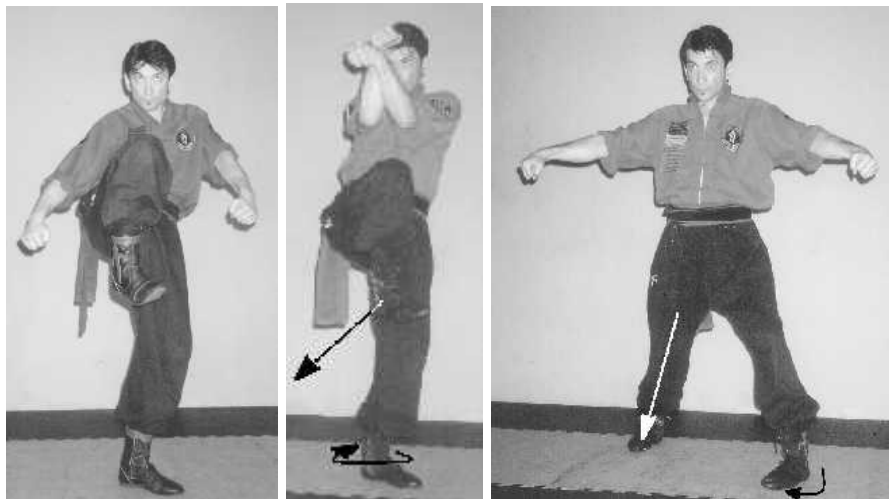
باید توجه داشت که در انجام ضربات و برخورد شدید تکنیکهای پا به حریف یا وسایل تقویت کننده پا مانند کیسه بوکس تخته تمرین تشکچه های ضربه ای و غیره ... احتیاج به "شوک" نمی .

**توجه:** "کیتو" که تقریباً در اسامی اکثر ضربات پا در هنر رزمی توأ وجود دارد، در حقیقت به مفهوم "کی هستی تو؟" است که همراهان را به تفکر بیشتر و خودشناسی وا می دارد.

- **تکنیک حمله ای "کیتو":** بطور مثال از استقرار راتو، پای عقب بطرف پای جلو کشیده شده، بدون مکث با بل (سینه) پا بطرف جلوی بدن حرکت می کند هدف ( ) می . بلافاصله بعد از انجام تکنیک پا در همان مسیر به عقب جمع گشته و دوبار در استقرار راتو قرار می گیرد. برای تعادل بهتر بدن بر روی یک پا، زانوی پای زیرین کمی می شود. گیری این ضربه از عضلات کپل شکم و گردش بدن می .

مهمترین ضربه کیتو مرکز شکم یا سینه و یا صورت حریف متفاوت می (شکلهای).





نقطه ضربه ای بِل یا سینه پا



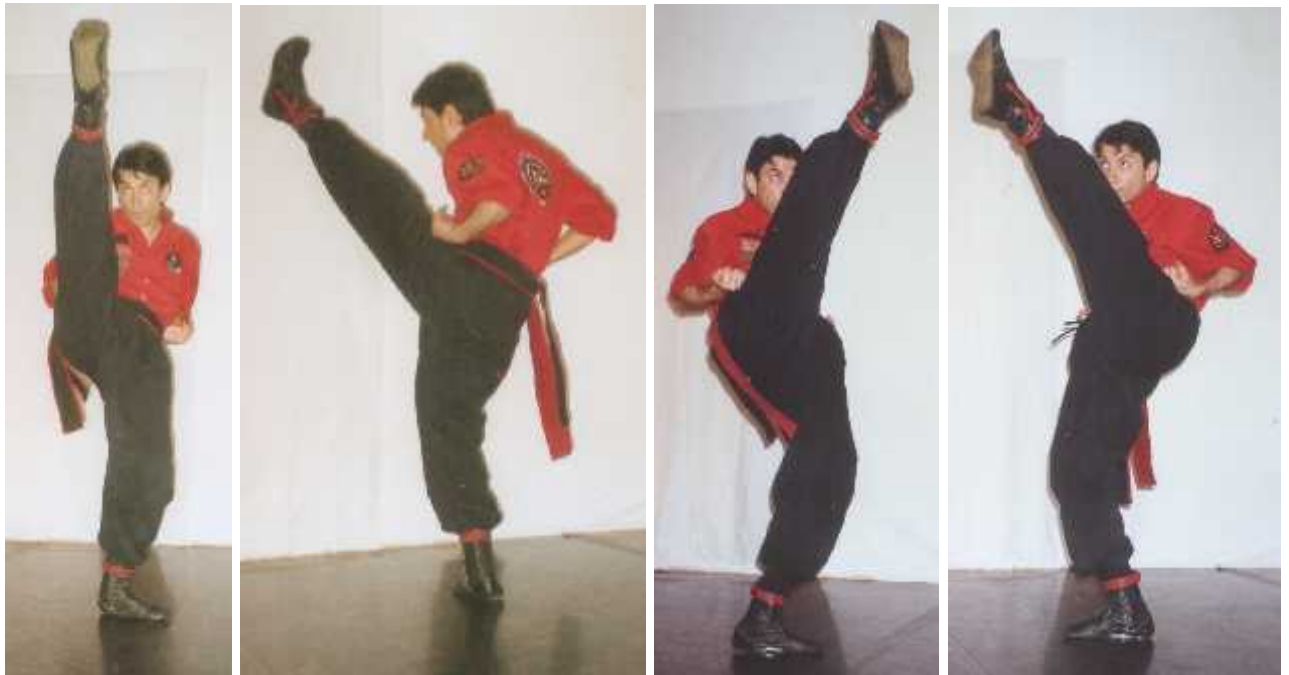


جهت های حمله به سر - سینه - شکم

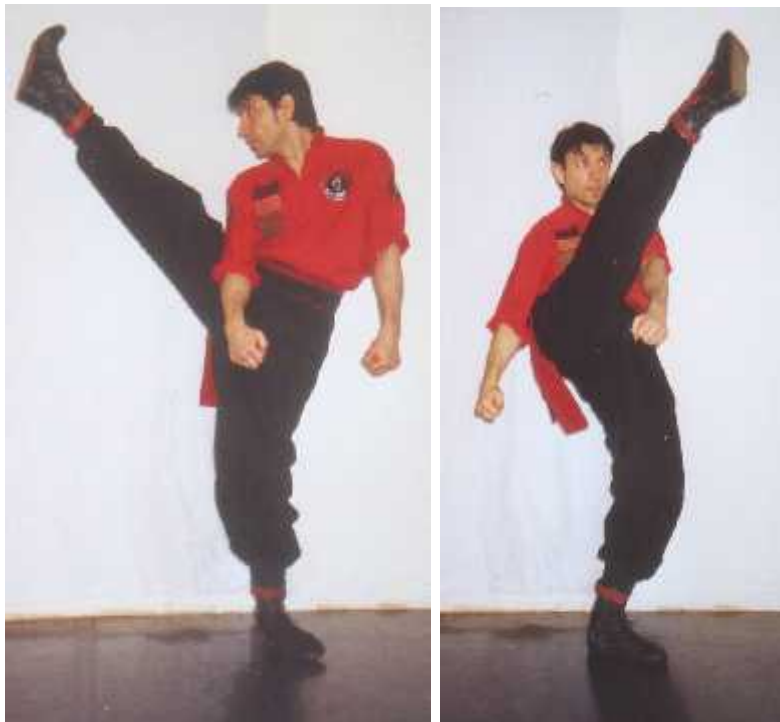




"کیتو آنتوآ": این تکنیک فقط در خط یک " " " انجام می شود عکس العمل آن با کشیدن دستها از حالت "سن سه سرو" به پهلوهای بدن می باشد. "کیتو آنتوآ" نه تنها باعث بالا رفتن دقت و قدرت نفوذی ضربه "کیتو" در نقطه مرکزی (نقطه مورد هدف) جلوی بدن می باشد، بلکه موجب شدن همزمان تمام عضلات بدن در لحظه انجام این تکنیک می شود.



**کیتو صفر** " " : انجام تکنیک " کیتو صفر" تا حد ممکن در جهت راست یا چپ بدن می باشد. "کیتو صفر" جلوی بدن (سینه) تا حد امکان بطرف جلو قرار می گیرد جهت ضربه (طرف پهلو راست یا چپ) نمی گردد.



کمر، شکم، کپل

توجه: کشیدن بالاتنه به عقب در انجام تمرینات هر دو "کیتو" و پاها می شود.





- تکنیک حمله ای "هورایما کیتو": این تکنیک مانند ضربه کیتو از استقرارهای مختلف انجام پذیر می  
 قرار راتو، پای عقب بطرف پای جلو کشیده شده و بدون مکث با قسمت گودی داخل پا بطرف  
 جلوی بدن (کمی از خارج بدخل بدن) حرکت کرده ( ) می . بلافاصله بعد از انجام  
 تکنیک پا در همان مسیر به عقب جمع گشته و دوباره در استقرار راتو قرار می گیرد. برای تعادل بهتر بدن بروی  
 یک پا، زانوی پای زیرین کمی خم می شود. گیری این ضربه مانند ضربه کیتو از عضلات کپل شکم و  
 گردش بدن می . مهمترین هدفهای ضربه حمله ای "هورایما کیتو" در پهلوی سر یا بالاتنه حریف می  
 (شکلهای )





تکنیک "هورایما کیتو" " " به این شک که دست مشت شده موافق پای ضربه زننده به زیر ران پا رفته، عمل محافظت از زیر شکم را به عهده می گیرد و دست مخالف پا تکنیک دفاعی " " مسیر بدن انجام می دهد.



- تکنیک حمله ای "سیما کیتو": این تکنیک مانند ضربه کیتو از استقرارهای مختلف انجام پذیر می .  
 مثال از استقرار راتو، پای عقب بطرف پای جلو کشیده شده و بدون مکث با تیغه خارجی پا و پاشنه بطرف جلوی (کمی از حرکت می کند) ( ) می . بهترین حالت ضربه "سیما کیتو کلاسیک" با پای راست از داخل بدن تا حداکثر مقابل شانه راست یا با پای چپ از داخل بدن تا حداکثر مقابل شانه چپ می . بلافاصله بعد از انجام تکنیک، پا در همان مسیر به عقب جمع گشته و دوبار در استقرار راتو قرار داده می . برای تعادل بهتر بدن ب روی یک پا ، زانوی پای زیرین کمی خم می شود. گیری این ضربه مانند ضربه کیتو از عضلات کپل شکم و گردش بدن می .  
 مهمترین هدفهای ضربه حمله ای "سیما کیتو" در پهلو سر یا بالاتنه حریف می (شکلهای ).







**- تکنیک حمله ای "هورایاد کیتو":** این تکنیک مانند ضربات قبل از استقرارهای مختلف انجام پذیر می .  
 بطور مثال از استقرار راتو، پای عقب بطرف پای جلو کشیده شده و بدون مکث با قسمت (سینه) پا بطرف جلوی  
 ( حرکت کرده ) می . بعد از انجام تکنیک، پا  
 در همان مسیر به عقب جمع گشته و دوبار در استقرار راتو قرار می گیرد. در این تکنیک کپل بیرون  
 حد امکان عمود می ماند. برای تعادل بهتر بدن ب روی یک پا ، زانوی پای زیرین کاملاً کشیده می .  
 گیری این ضربه مانند ضربات قبل از عضلات کپل شکم و گردش بدن می . هدفهای ضربه حمله ای  
 "هورایاد کیتو" ر پهلوی سر یا بالاتنه حریف می (شکلهای ) .





Meister M. Jalilzadeh und B. Tawassoli

- تکنیک حمله ای "ضربه چکشی": این تکنیک مانند ضربات قبل از استقرارهای مختلف انجام پذیر می . بطور مثال از استقرار راتو، پای عقب بطرف پای جلو کشیده شده و بدون مکث با پاشنه پا بطرف بالای حرکت کرده و در نقطه مرکزی دلخواه پرس ( ) می . پای ضربه زده کشیده مانده با قدرت از بالا به پایین بدن همچون ضربه پر قدرت چکش فرود می آید و دوبار در استقرار راتو قرار داده می . برای تعادل بهتر بدن ب روی یک پا ، زانوی پای زیرین کمی خم . گیری این ضربه مانند ضربات قبل از عضلات کپل شکم و گردش بدن می . هدفهای "ضربه چکشی" در بالای سر روی صورت سینه و روی کشاله ران حریف می (شکلهای ) .

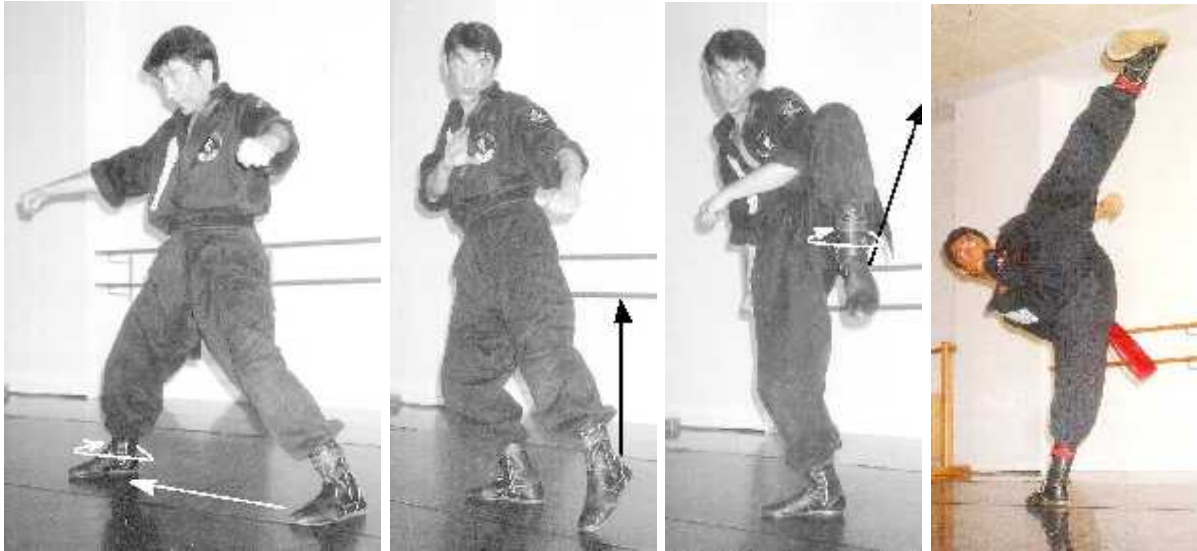
(سینه پا) نیز انجام می شود و با این حالت ضربه پا

توجه: تکنیک حمله ای "ضربه چکشی" از فاصله بیشتری به حریف برخورد می کند.





- تکنیک حمله ای "یته کیتو": این تکنیک از استقرارهایی مانند هورایماراتو یا یته راتو براحتی انجام پذیر می . بطور مثال از استقرار یته راتو، نزدیکترین پا به هدف بطرف پای دیگر کشیده شده و بدون مکث با قسمت مستقیم به پهلو بدن حرکت کرده ( ) می . همزمان بدن در جهت ضربه مایل گشته و کپل کاملاً داخل قرار می گیرد. بلافاصله بعد از انجام تکنیک پا در همان مسیر به عقب جمع گشته ( ) و دوباره در استقرار یته راتو قرار می گیرد. برای تعادل بهتر بدن بروی یک پا ، زانوی پای زیرین کاملاً کشید . گیری این ضربه مانند ضربات پای دیگر از عضلات کپل شکم و گردش بدن می . هدفهای ضربه حمله ای "یته کیتو" در شکم سینه پهلوها، گردن و سر حریف می (شکلهای (.







- تکنیک حمله ای " سایا کیتو": این تکنیک از استقرارهایی مانند راتو یا راتوی غیر کلاسیک بر راحتی انجام پذیر می . طور مثال از استقرار راتو، سر به عقب برگشته و مسیر مورد توجه قرار می گیرد. نزدیکترین پا به هدف (پای عقب) بطرف پای دیگر (پای جلو) کشیده شده و بدون مکث با پاشنه پا به ضربه زده و ( ) می . همزمان بدن در جهت مخالف ضربه ( ) مایل می . بلافاصله بعد از انجام تکنیک در همان مسیر به عقب جمع گشته ( ) می گیرد. برای تعادل بهتر بدن ب روی یک پا ، زانوی پای زیرین کاملاً کشیده است. گیری این ضربه مانند ضربات پای دیگر از عضلات کپل شکم و گردش بدن می . هدفهای ضربه حمله ای " سایا کیتو" شکم سینه پهلوها گردن و سر حریف می (شکلهای ) .



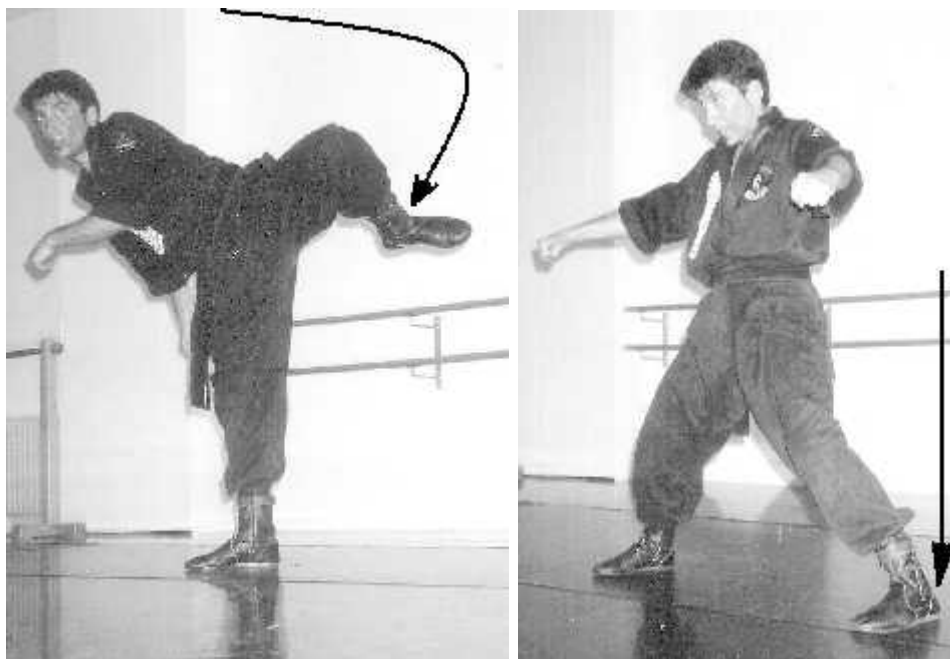
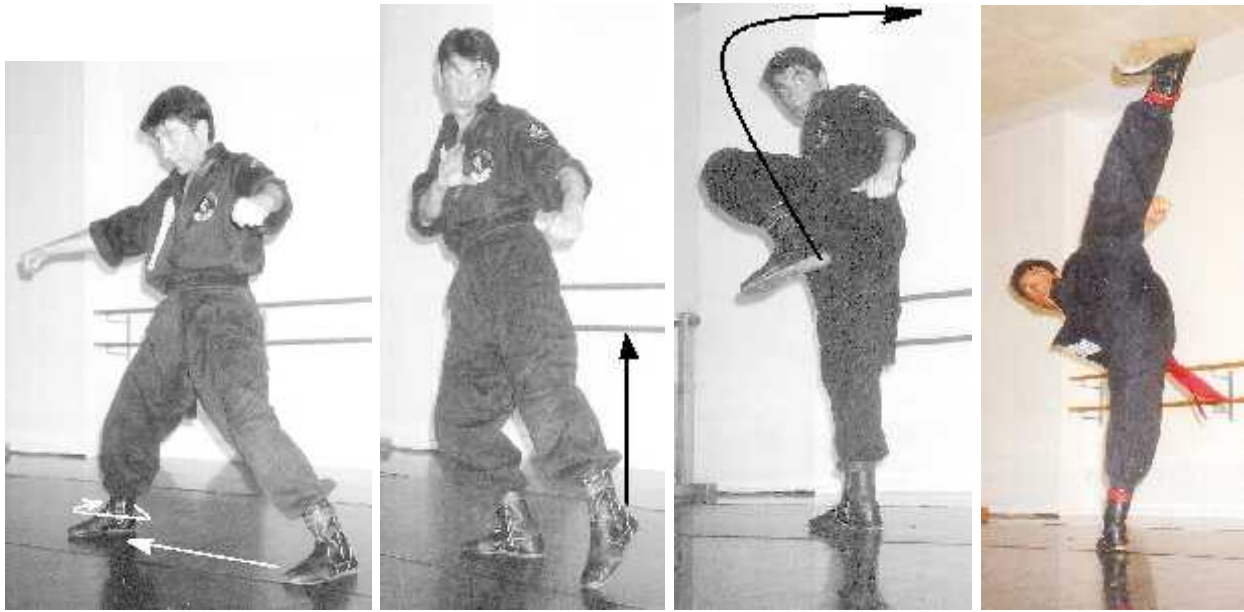




- تکنیک حمله ای "یاد کیتو": این تکنیک از استقرارهایی مانند هورایماتو یا یته راتو بر راحتی انجام پذیر می . یته راتو، نزدیکترین پا به هدف بطرف پای دیگر کشیده شده و بدون مکث با بل (سینه) پا بطرف پهلو بدن حرکت کرده (از خارج به داخل) ( ) می . همزمان بدن جهت ضربه مایل گشته و کیل کاملاً داخل قرار می گیرد. بلافاصله بعد از انجام تکنیک پا در همان مسیر (از داخل به خارج) به عقب جمع گشته و دوباره در استقرار یته راتو قرار داده می . برای تعادل بهتر بدن روی یک پا، زانوی پای زیرین کاملاً کشیده . گیری این ضربه مانند ضربات پای دیگر از عضلات کیل شکم و گردش بدن می . هدفهای ضربه حمله ای "یاد کیتو" در پهلو گردن و سر حریف می (شکلهای).



- تکنیک حمله ای "یته برشی": تکنیک از استقرارهایی مانند هورایماتو یا یته راتو بر راحتی انجام پذیر می . بطور مثال از استقرار یته راتو، نزدیکترین پا به هدف بطرف پای دیگر کشیده شده و بدون مکث با پاشنه پا بطرف پهلو ی بدن حرکت می کند (از خارج به داخل) . همزمان بدن جهت ضربه مایل گشته و کپل کاملاً داخل قرار . بلافاصله بعد از انجام تکنیک پا به عقب جمع گشته و دوباره در استقرار یته راتو قرار می گیرد. برای تعادل بهتر بدن بروی یک پا ، زانوی پای زیرین کاملاً کشیده گیری این ضربه مانند ضربات پای دیگر از عضلات کپل شکم و گردش بدن می . هدفهای ضربه حمله ای "یته برشی" در پهلوها گردن و سر حریف می (شکل های ) .

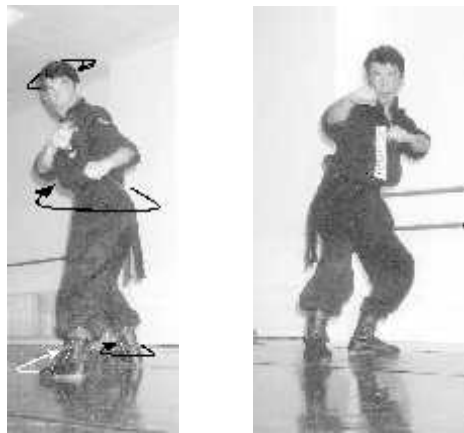
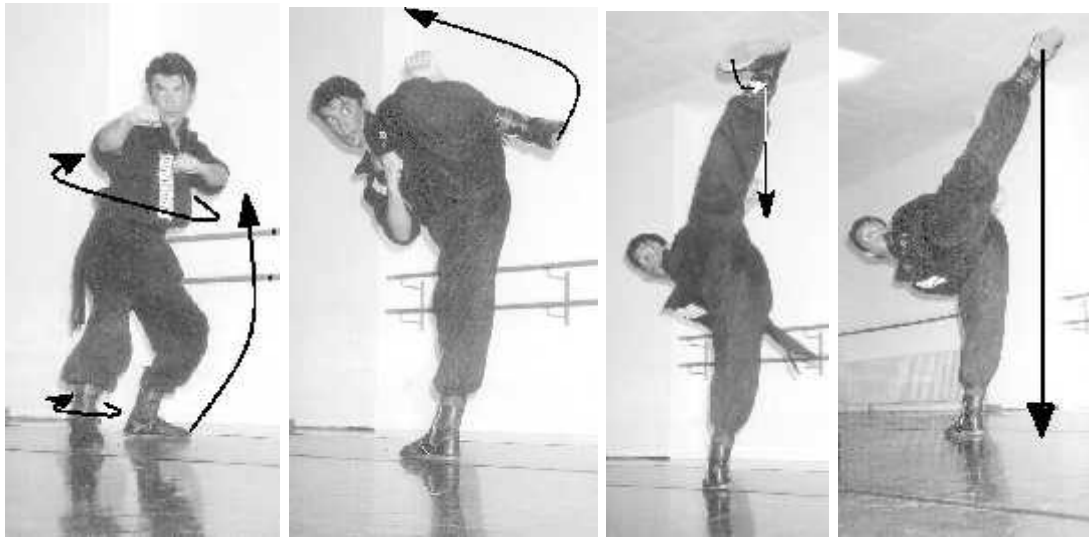




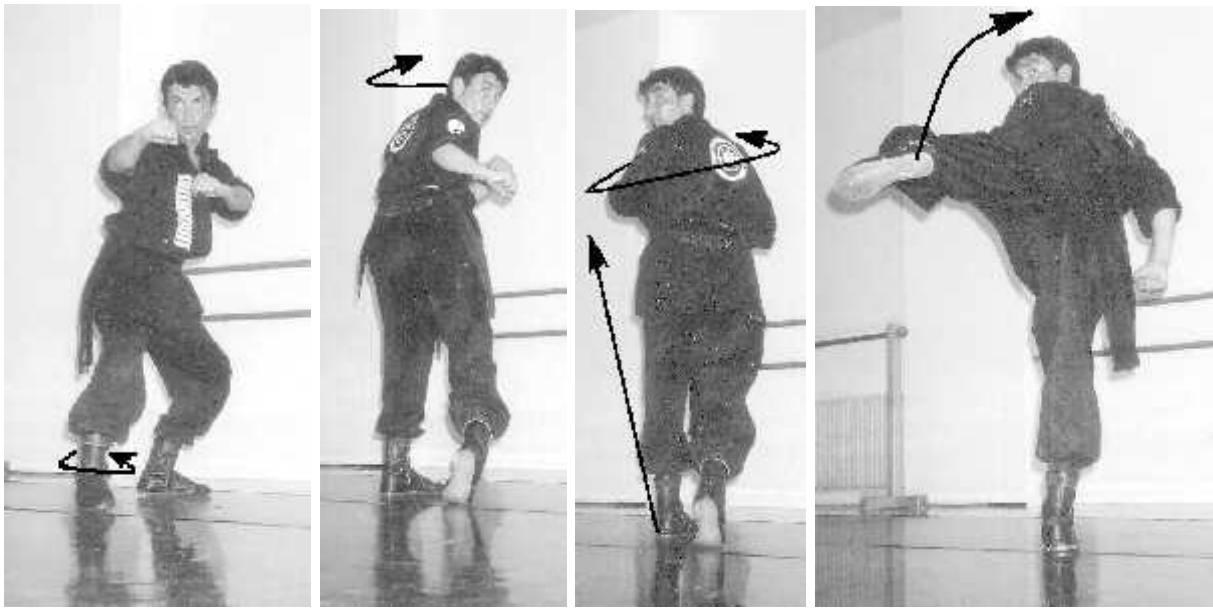
**1984 Tehran  
at home**



**- تکنیک حمله ای "یاد کیتوی چکشی":** این تکنیک از استقرارهایی مانند هورایماتو یا ایستادن پاگره ای بر راحتی انجام پذیر می . بطور مثال از استقرار هورایماتو، پای عقب بطرف جلو کشیده شده و جلوی تکنیک یاد کیتو را انجام می دهد. سپس با کمک بالاتنه (بدن از کمر به پشت چرخیده) ضربه یاد کیتو را از قسمت (سینه) پا مستقیم از بالا به پایین و دوباره به استقرار هورایماتو بازمی .  
 برای تعادل بهتر بدن بروی یک پا ، زانوی پای زیرین کاملاً کشیده . گیری این ضربه مانند ضربات پای دیگر از عضلات کیل شکم و گردش بدن می . هدفهای ضربه حمله ای "یاد کیتوی چکشی" بالاتنه و قسمتهای بالای ران پای حریف می (شکلهای).



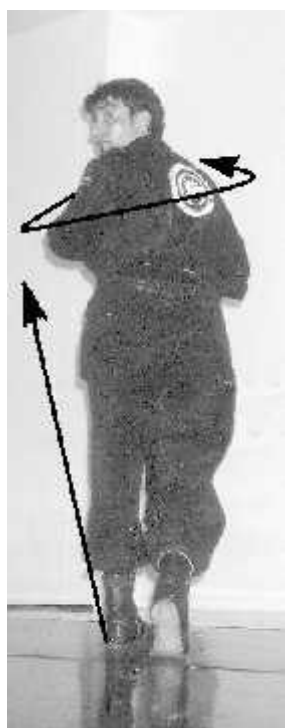
**- تکنیک حمله ای " سایایاد کیتو":** بین تکنیک از استقرارهایی مانند هورایماتو و یا ایستادن پاگره ای براحتی انجام پذیر می . بطور مثال از استقرار هورایماتو، پای جلو روی سینه پا گردش کرده و پاشنه پا در جهت ضربه قرار می گیرد. پای عقب بدون مکث بعد از گردش بدن بروی پای جلو با قسمت پاشنه پا (مانند تکنیک یته برشی) حرکت کرد ( ) می . همزمان بدن جهت مخالف ضربه مایل گشته و کپل کاملاً داخل قرار می گیرد. بلافاصله بعد از انجام تکنیک، پا به گردش خود در همان مسیر ضربه ادامه داده و جمع می گردد و دوبار در استقرار هورایماتو قرار می گیرد. برای تعادل بهتر بدن بروی یک پا ، زانوی پای زیرین هنگام ضربه کاملاً کشیده . گیری این ضربه مانند ضربات پای دیگر از عضلات کپل شکم و گردش بسیار سریع بدن می . هدفهای ضربه حمله ای " سایایاد کیتو" در پهلوها گردن و سر حریف می (شکلهای ) .







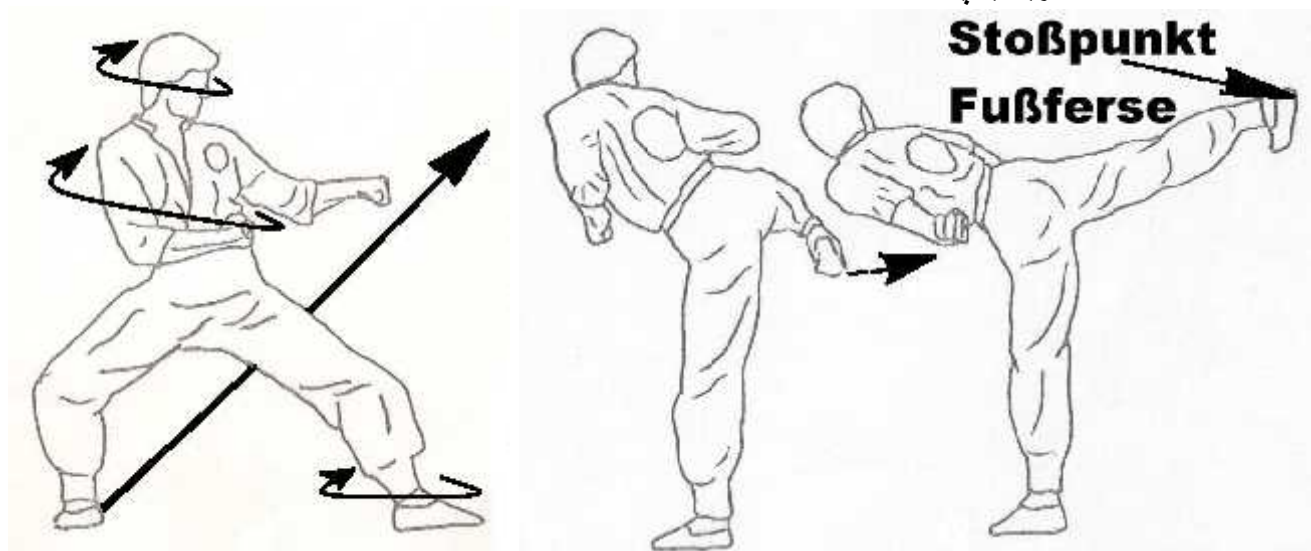
**- تکنیک حمله ای " سایا سیما کیتو":** این تکنیک مانند تکنیک چرخشی " سایایاد کیتو" از استقرارهایی مانند هورایماتو و یا ایستادن پاگربه ای براحتی انجام پذیر می . بطور مثال از استقرار هورایماتو، پای جلو روی سینه پا گردش کرده و پاشنه پا در جهت ضربه قرار می گیرد. پای عقب بدون مکث ش بدن بروی پای جلو با تیغه خارجی پا و پاشنه از خارج بدخل حرکت کرده ( ) می . بلافاصله بعد از انجام تکنیک، پا به گردش خود در همان مسیر ضربه ادامه داده و جمع میگردد و دوباره در استقرار هورایماتو قرار می گیرد. برای تعادل بهتر بدن بروی یک پا ، زانوی پای زیرین هنگام ضربه کمی خم گیری این ضربه مانند ضربات پای دیگر از عضلات کیل شکم و گردش بسیار سریع بدن می . هدفای ضربه حمله ای " سایا سیما کیتو" در پهلوها گردن و سر حریف می (شکلهای ) .





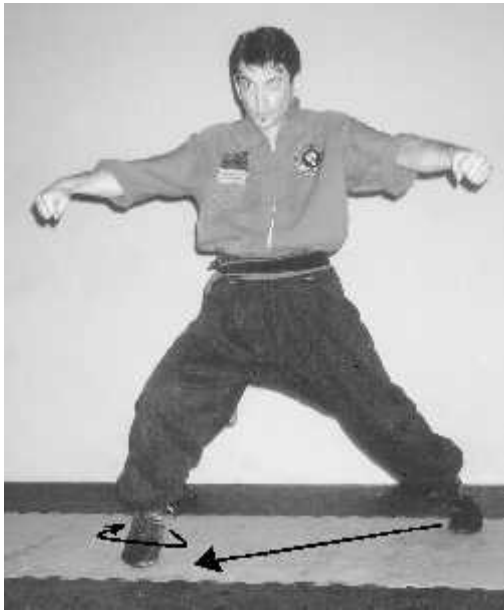
- تکنیک حمله ای " سایا سایا یاد کیتو": مانند تکنیکهای چرخشی دیگر بدن از استقرار هورایماراتو روی پای جلو گردش کرده پاشنه پای عقب ضربه مستقیم آسیا انجام می شود. هدفهای ضربه حمله ای " سایا سایا یاد کیتو" در شکم تا سر حریف می (شکلهای).

ضربه با پاشنه

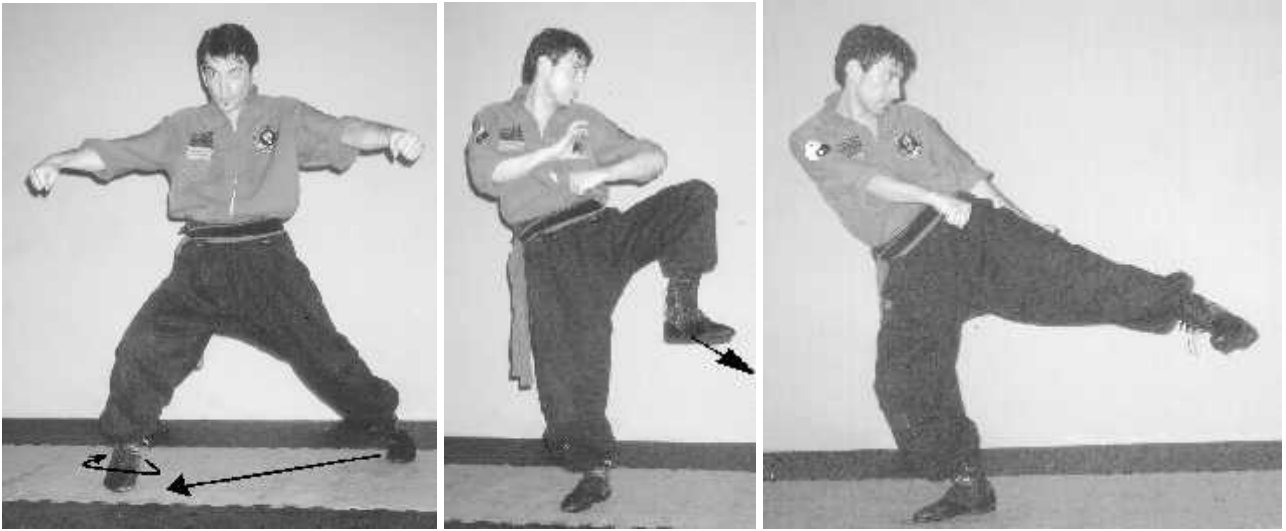


- تکنیک حمله ای " هنی کیتو": تمام ضرباتی که برای حمله مستقیم به زانو و ساق پای حریف با لبه (تیغه) خارجی پا انجام میگردند " هنی کیتو" نامیده می شود و در سه جهت جلو، پهلو و پشت انجام می . بطور مثال از استقرار راتو، پای عقب بطرف پای جلو کشیده شده ، بدون مکث با تیغه خارجی پا بطرف جلوی بدن حرکت کرده (زانو یا ساق پا) می . بلافاصله بعد از انجام تکنیک پا در همان مسیر به عقب جمع گشته و دوباره در استقرار راتو قرار می گیرد. برای تعادل بهتر بدن بروی یک پا، زانوی پای زیرین کمی خم . پری این ضربه از عضلات کپل شکم و گردش بدن می . دستها میتوانند در هنگام انجام این تکنیک، پای حمله کننده را از دو طرف حمایت و اسکورت نمایند.

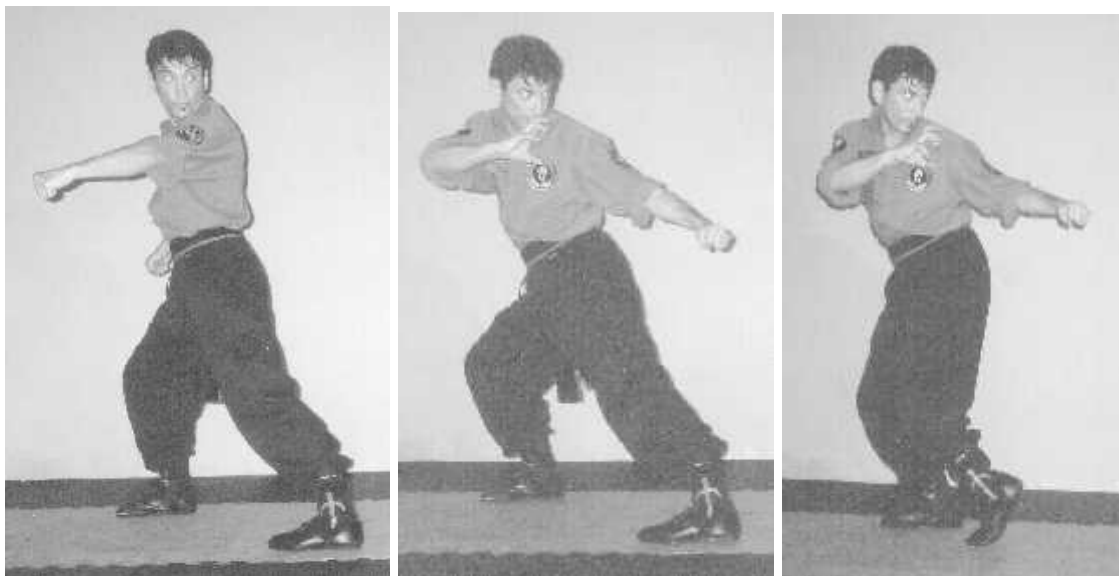
"هنی کیتو" (شکل‌های )

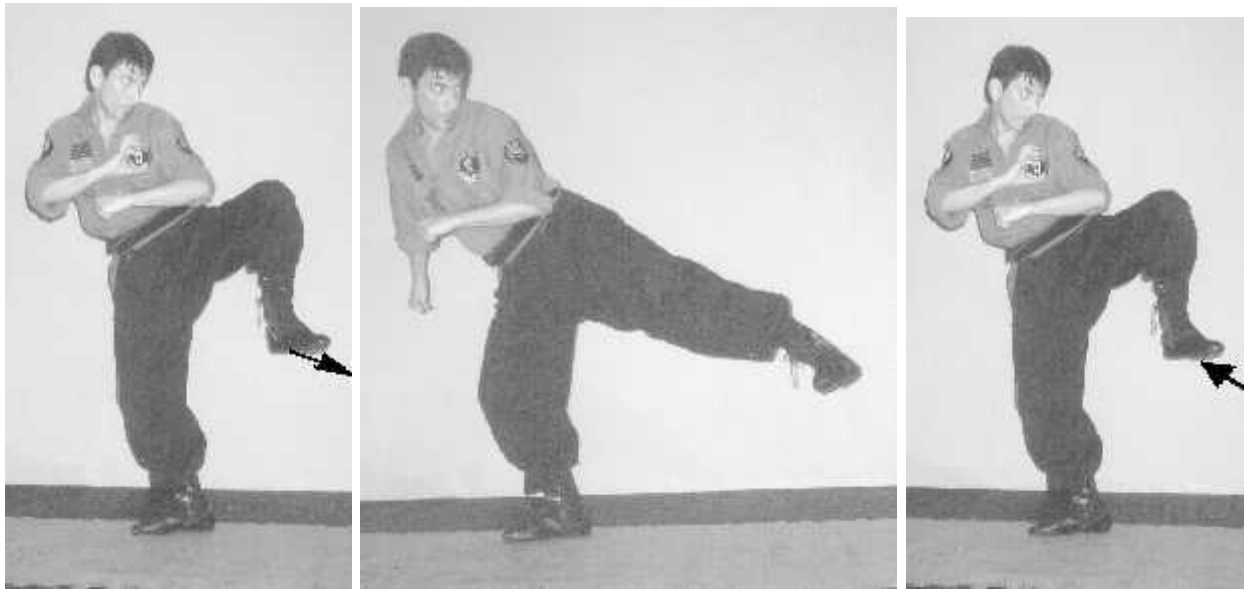


"هنی کیتو" از پهلو (شکل‌های )

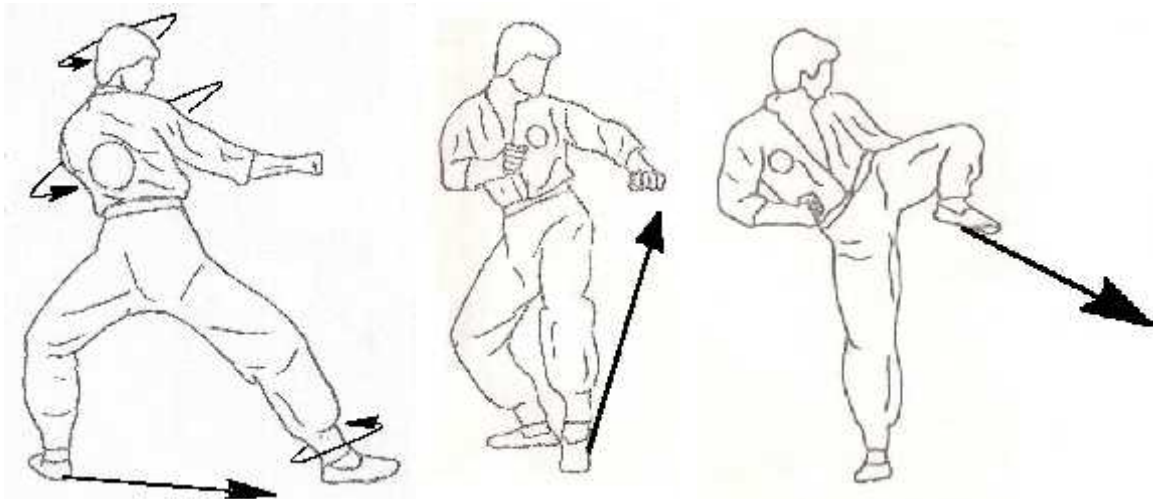


"هنی کیتو" (شکل‌های )

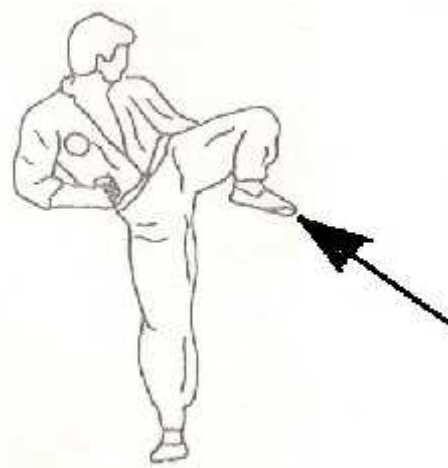




- تکنیک حمله ای "هَنی" سایا یادکیتو" یا "هَنی کیتو چرخشی": این تکنیک دیگر تکنیکهای چرخشی بدن از استقرار هورایماتو بروی پای جلو گردش کرده تیغه خارجی پای عقب ضربه مستقیم هَنی کیتو را ی حریف انجام می دهد (شکل‌های).



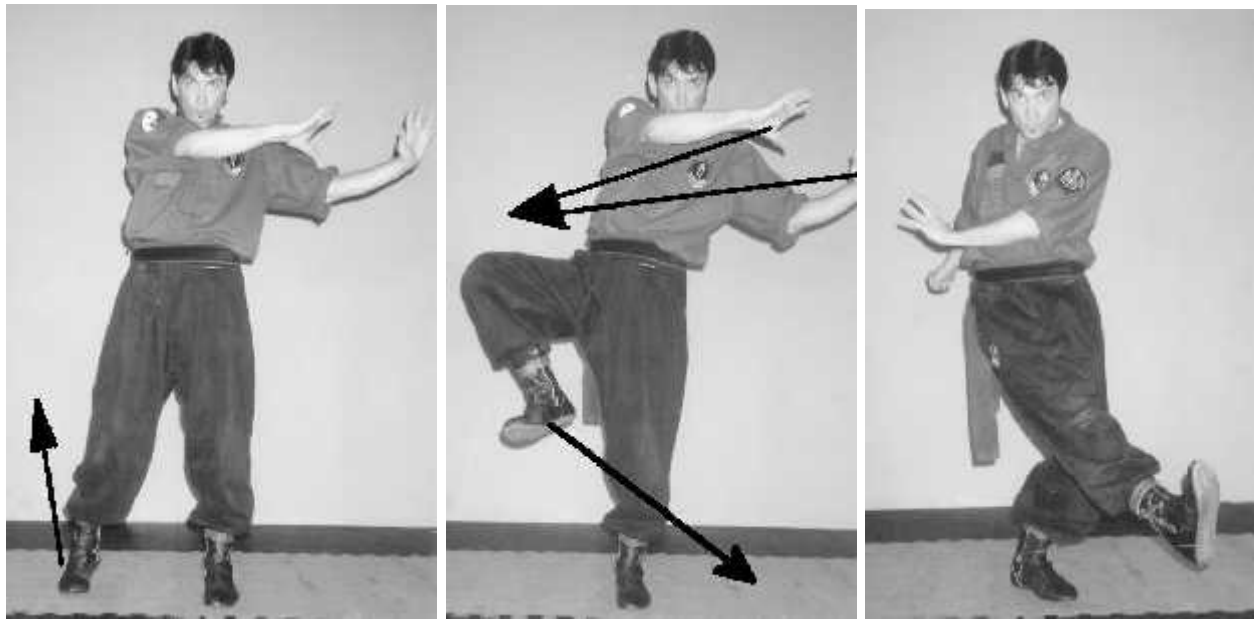
تیغه خارجی پا



- تکنیک حمله ای "هیما کیتو": تمام ضربات حمله ای که به عنوان زیر پاکشی (درو کردن زیر پای حریف در نقاط قوزک پا کناره ساق پا و زانوی پا) انجام می "هیما کیتو" نامیده می شود سه حالت ام می شود.

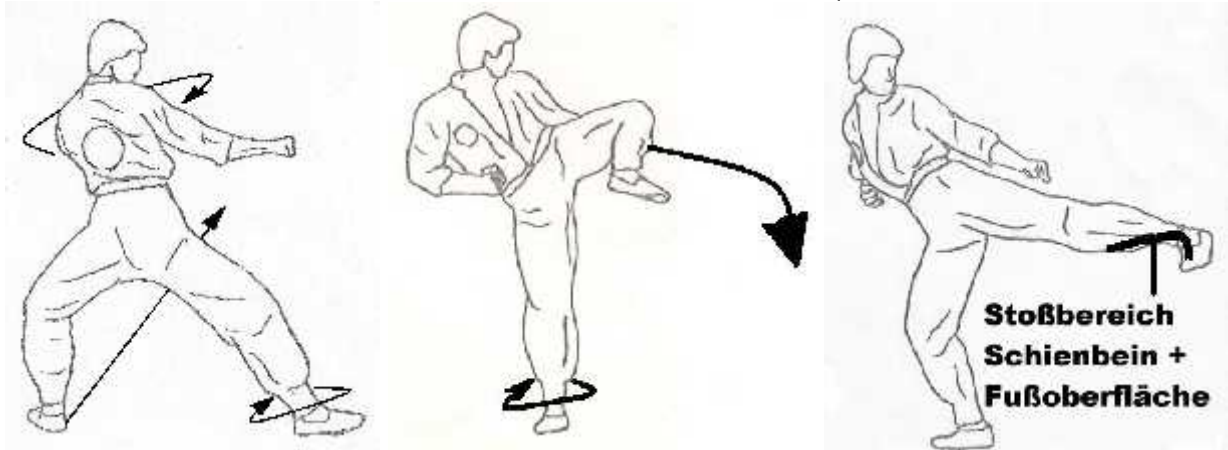
اولین نوع "هیما کیتو": از طرف جلوی بدن با گودی داخل پا زیر پای حریف کشیده شده و همزمان دستها حریف را بر خلاف جهت ضربه "هیما کیتو" کشیده و زمین می پای مستقر به زمین برای تعادل بهتر وزن بدن، کمی از زانو خم می (شکلهای).



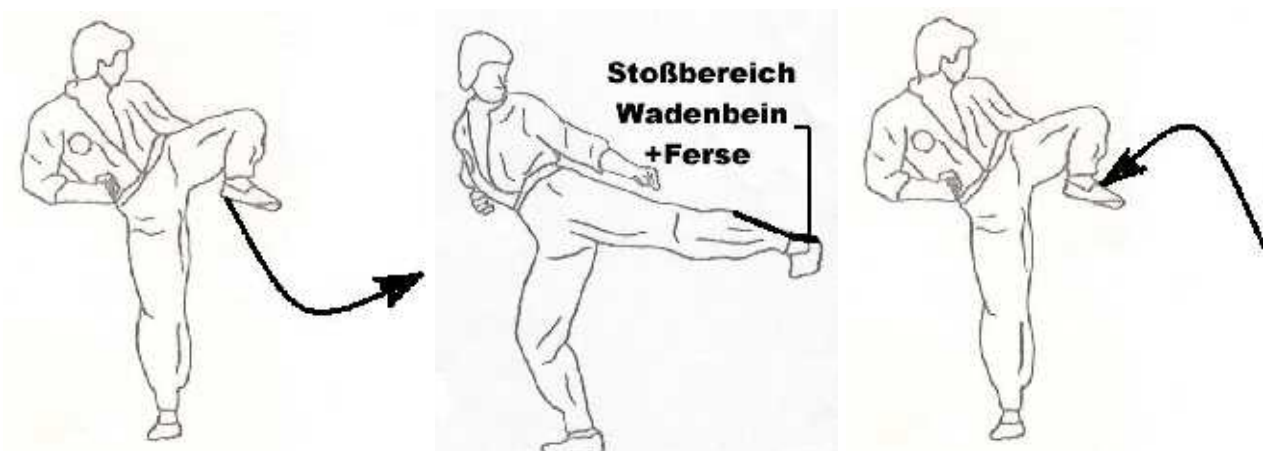


دوّمین نوع "هیما کیتو": با استفاده از پای عقب و گردش ب روی پای جلو با ساق و روی پا از طرف پهلو زیر  
 پای حریف کشیده می زمین می زنیم. پای مستقر به زمین برای تعادل بهتر وزن بدن، کمی از زانو خم  
 می (شکل‌های)

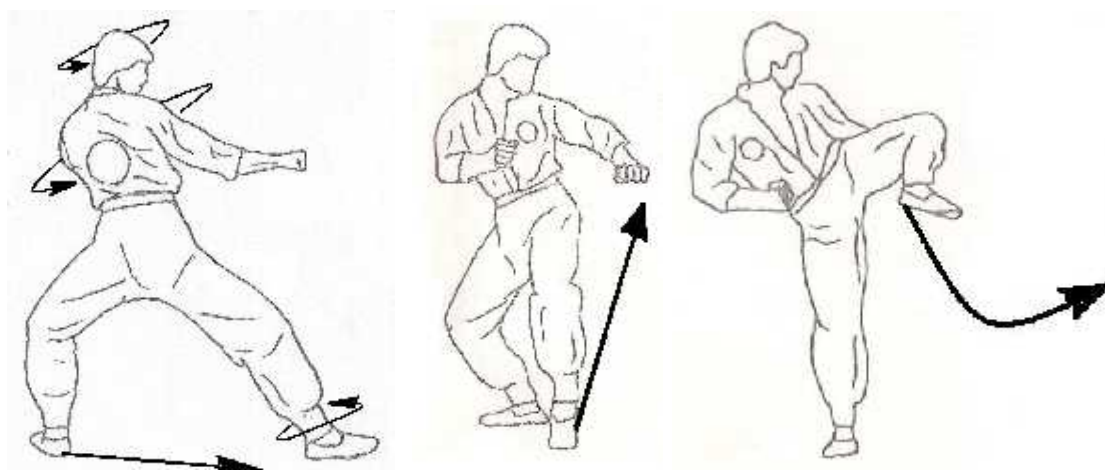
قسمت‌های ساق و روی پا



سوّمین نوع "هیما کیتو": با استفاده از پای جلو، با پشت ساق و پاشنه پا از طرف پهلو زیر پای حریف کشیده  
 ه زمین می زنیم. پای مستقر به زمین برای تعادل بهتر وزن بدن، کمی از زانو خم می (شکلهای  
 .)



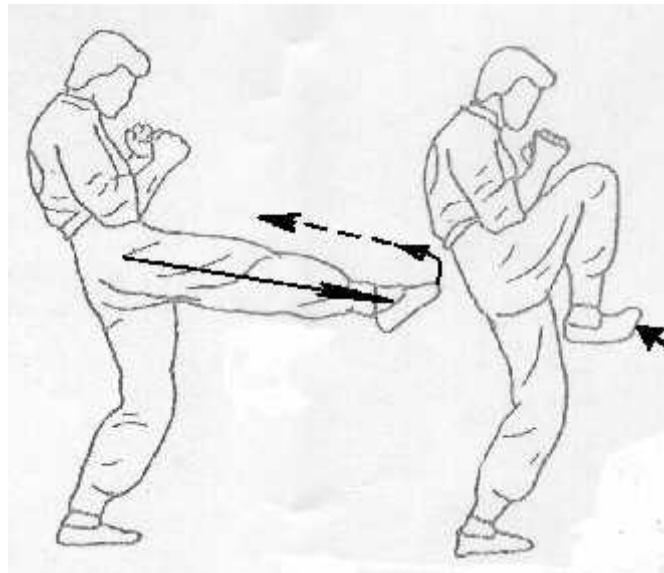
- تکنیک حمله ای "هیما کیتو چرخشی" یا "هیما سایا یاد کیتو":  
 دیگر تکنیکهای چرخشی بدن  
 استقرار هورایماراتو ب روی پای جلو گردش کرده پشت ساق و پاشنه پای  
 ب ضربه زیر پاکشی هیما کیتو )  
 (انجام می (شکلهای )



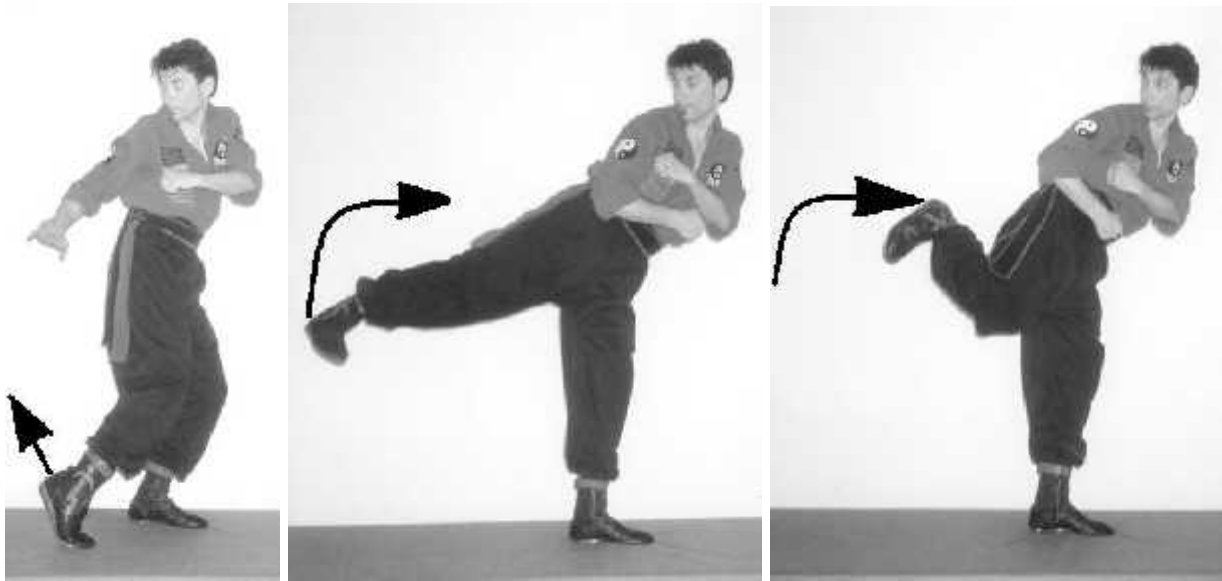


- تکنیک حمله ای "نیم کیتو": این ضربه تنها برای حمله به زیر شکم بوده و استفاده آن در مبارزات آزاد اکیداً ممنوع می باشد. این ضربه دو نوع است.  
 "نیم کیتو از جلو": این ضربه حمله ای با قسمت روی پا از پایین به بالا مابین پاهای حریف رفته و به عقب جمع می (شکلهای )  
 توجه: این تکنیک در خط ( ) انجام می شود.





**"نیما کیتو از پشت":** این ضربه حمله ای از پشت بدن و با قسمت پشت پاشنه از پایین به بالا مابین پاهای حریف رفته و به عقب جمع میگردد (شکل‌های (توجه: این تکنیک در خط (وایمباتو) انجام می شود.



**- تکنیک حمله ای "فومی کومی":** این ضربه برای حمله به زانو و ساق پای حریف انجام شده و از بالا به پایین با پاشنه پا صورت می گیرد. قبل از این ضربه می تکنیک "فومی کومی" اجرا کرد. (شکل‌های (توجه: این تکنیک در خط انجام می شود.

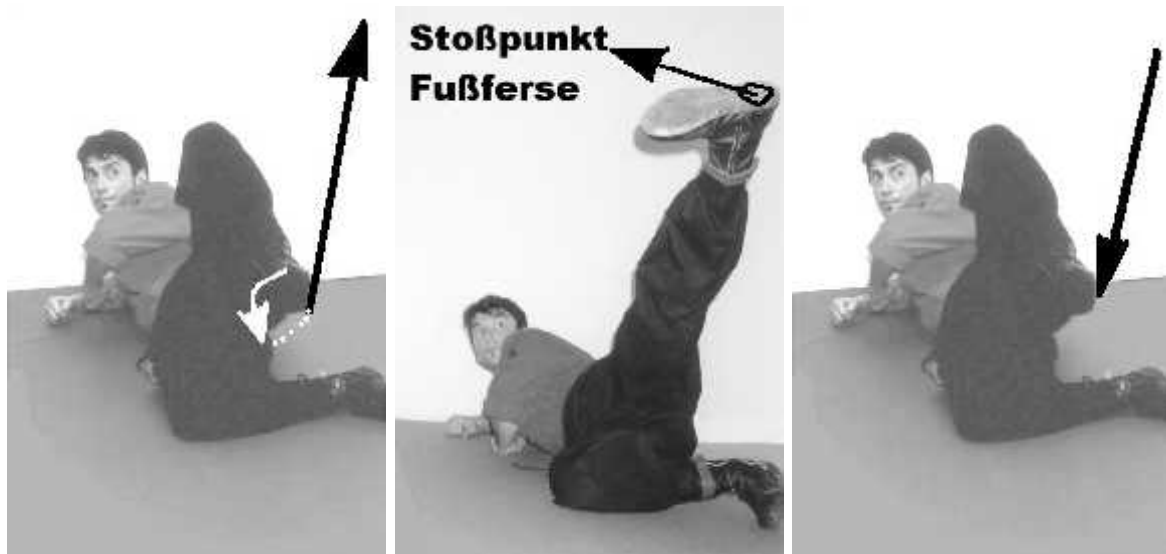




- تکنیک حمله ای "فت کیتو" یا "کیتو روی زمین": در صورت قرار داشتن بروی زمین ضربه مستقیم کیتو جلوی بدن با بل (سینه) زیر شکم حریف انجام ، پای دیگر به عقب جمع می (شکل‌های).



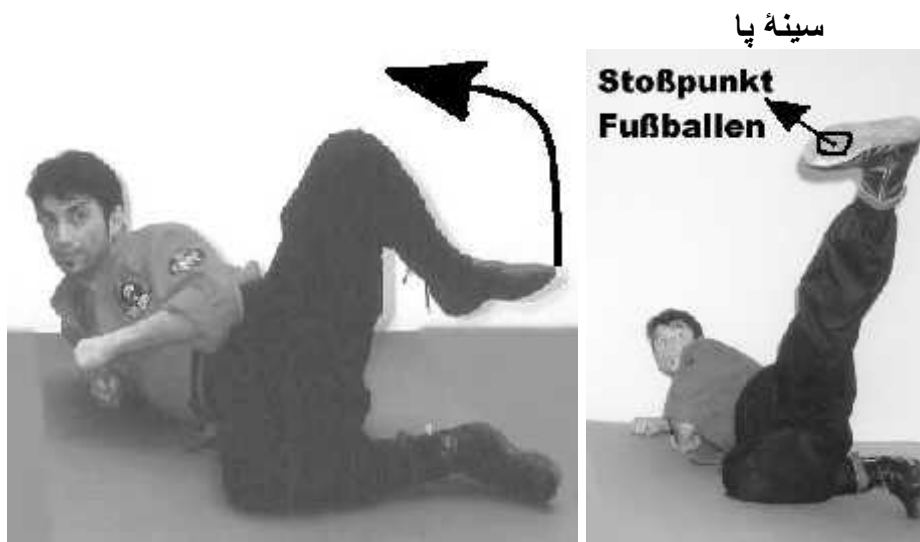
- تکنیک حمله ای "اُفت یته کیتو" یا "یته کیتو روی زمین": در صورت قرار داشتن بروی زمین مستقیم یته کیتو از پهلو بدن به زیر شکم حریف انجام ، پای دیگر به عقب جمع می (شکل‌های).



- تکنیک حمله ای " سایا کیتو " یا " اوسایا کیتو روی زمین ": در صورت قرار داشتن بروی زمین ضربه مستقیم اوسایا کیتو از پشت بدن با پاشنه پا به شکم یا زیر شکم حریف انجام ، پای دیگر از زانو بر روی زمین قرار می گیرد (شکل های ).



- تکنیک حمله ای " اُفت هورایاد کیتو " یا " هورایاد کیتو روی زمین ": روی زمین ضربه هورایاد کیتو از پهلو بدن ( ) (سینه) پا به پهلو پای (کشاله) حریف انجام ، پای دیگر به عقب جمع می (شکل های ).

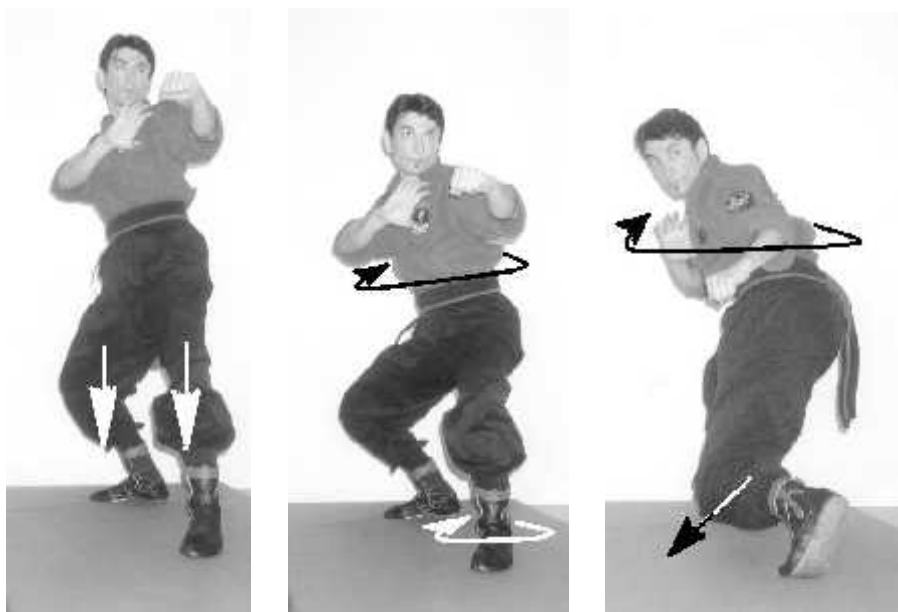


- تکنیک حمله ای " فت هیما کیتو" یا "افت مایانه از جلو": از حالت هورایماراتو به پایین نشست کرده از پهلوی ساق و کشاله پای جلو (زانو با زمین نباید در تماس باشد) روی زمین آمده پای عقب با قسمت ساق و روی پا تکنیک زیر پا کشی "هیما" را انجام می دهد (شکل‌های ).





- تکنیک حمله ای "اُفت هیما" سایایاد کیتو" یا " : از حالت هورایماتو به پایین نشست کرده پای عقب با گردش از پشت به دور پای جلو (زانو با زمین نباید در تماس باشد) روی زمین آمده پای عقب با ساق و پاشنه پا تکنیک زیر پا کشی "هیما" را انجام می دهد (شکل‌های )





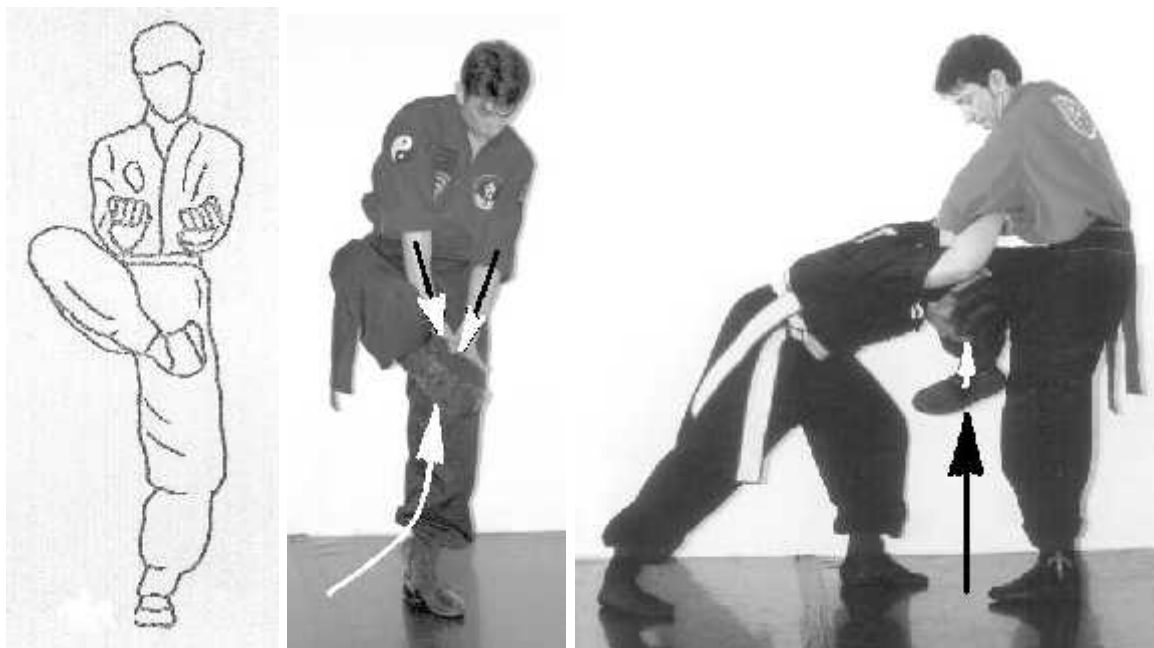


- تکنیک حمله ای "لگد روپایی": این ضربه با پاشنه پا با قدرت از بالا به پایین ب روی انگشتان پای حریف فرود آمده از دو جهت جلو و عقب بدن انجام می . این تکنیک (سامسامائه) مبارزات آزاد انجام آن ممنوع می (شکلهای زیر).



**- تکنیک حمله ای "لگد پایین به"** : این ضربه از پایین به بالا و همزمان با کشیدن سر حریف بطرف پایین انجام گشته به صورت وی برخورد می کند. این تکنیک به دو حالت ا می شود و استفاده آن در مبارزات آزاد ممنوع می

**"لگد پایین به"** : این تکنیک با گودی داخلی پا و پاشنه در جلوی بدن انجام شده و در خط سه " استفاده می (شکلهای)



**"لگد پایین بصورت"** : این تکنیک با پاشنه پا در پشت یا پهلو بدن انجام شده و در تکنیک " می (شکلهای)



**- تکنیک حمله ای " " : زانو درحالت کاملاً خم شده سخت ترین و محکم ترین قسمت پا بوده در صورت کم بودن فاصله با حریف، این تکنیک مورد استفاده قرار می گیرد.**  
 نقاطی که با این تکنیک مورد حمله قرار می گیرند (شکلهای )  
 دنده ها شکم ( ) زیر شکم رانهای پا می



## مهمترین تکنیکهای پرنده "

همانطور که در بخش تکنیکهای دست توضیح داده شد، بطور کلی تمام حرکات پرشی و ترکیبات آن با ضربات دست یا پا را در هنر توآ " می توانستند مستقیم یا چرخشی با کمک پرش و قدرت فشار وزن بدن انجام گردد یا اینکه در حالت جهشی با کمک گرفتن از عکس العمل پای دیگر صورت گیرد. آخرین پایی که زمین بلند می شود برای حفاظت قسمت زیر شکم تا حد امکان به بالا جمع می ردن و سینه حساسترین نقاطی هستند که در تکنیک " مورد حمله قرار می گیرند.

### تکنیکهای " به دو گروه کلی تقسیم می شو .

- " رانما با دورخیز": در این حالت عمل پرش با یک قدم یا بیشتر انجام می شود. در صورت پرش با پای راست، پای چپ پای راست ضربه " را انجام می دهد.

- " : در این حالت هر دو پا همزمان عمل پرش را انجام می دهند و قدرت گیری ضربه در این نوع " از عضلات کمر، شکم، کپل و گردش بدن می باشد.

### " به دو کلی تقسیم می شو .

- " پای دور": در این حالت انجام ضربه، از استقرارهای مختلف با دورترین پا به حریف انجام می شود، طوری که هر دو پا با هم جهش کرده سپس با گردش بدن، پای عقب به هدف برخورد می کند.

- " رانما درجا با پای نزدیک": در این حالت هر دو پا با هم جهش می کنند و تکنیک از استقرارهای مختلف با نزدیکترین پا به حریف انجام می شود.

- تکنیک حمله ای "جهشی" "نفوذی" یا "تورانما کوتاه": ات پایی که با جهش "جهشی" یا "تورانما کوتاه" می نامند. این ضربه، رهای مختلف با نزدیکترین پا به حریف انجام می شود و دورترین پا، جهش به هدف را انجام می دهد یعنی پای عقب جای پای جلو را می گیرد. و قدرت ضربات پای "جهشی" بیشتر معمولی آن پا می باشد. (شکلهای )







- تکنیک حمله ای "قیچی" یا "با عکس العمل": ات پای که با و عکس العمل پای دیگر "قیچی" یا "تورانما با عکس العمل" می نامند. همانطور که انجام عکس العمل یک دست بر قدرت کردن ضربه دست دیگر نقش مهمی را دارد، قدرت ضربات پای "قیچی" نیز بسیار بالا است.

معرفترین تکنیکهای "قیچی" در هنر توآ:  
 - ضربه "کیتو جهشی" با عکس العمل پای دیگر است. (شکلهای  
 - ضربه "هورایما کیتو جهشی" با عکس العمل پای دیگر است.





ضربه " " با عکس العمل پای دیگر (شکل‌های )



تکنیک حمله ای "قیچی دیواری": ات پای که با جهش و گیری از دیوار، ستون یا دیگر، "قیچی دیواری" می نامند.



تکنیک حمله ای "قیچی از پهلو": با این تکنیک می توان از پهلو با پای قیچی شده حریف  
گردن گرفته و با کمک گردش بدن، او را به زمین کوبید.  
دو پا، کمر یا



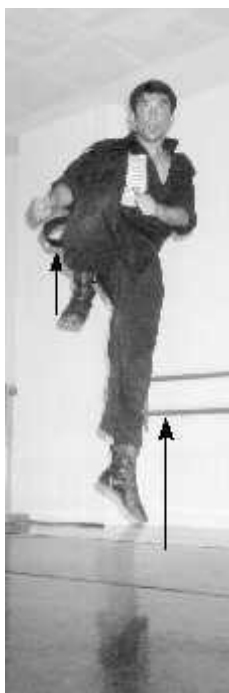
- تکنیک حمله ای "رانمای زانو": ترکیب همزمان تکنیک پرشی تورانما ( ) و ضربه زانو در هوا را  
تورانمای ز می نامند. این تکنیک بطرف سر یا سینه حریف صورت می گیرد (شکل های).



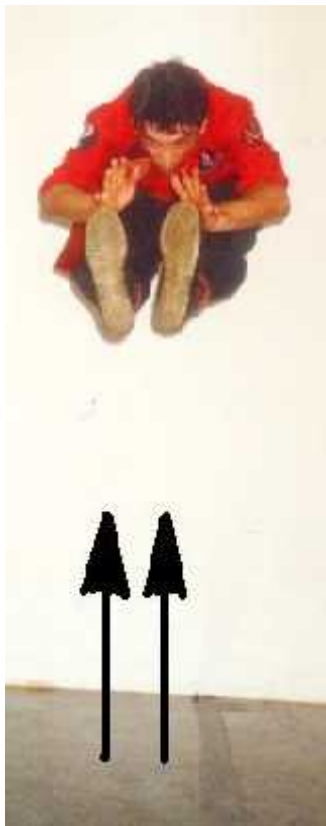




- تکنیک حمله ای " رانما کیتو": ترکیب همزمان تکنیک پرشی تورانما ( ) و ضربه مستقیم کیتو با (سینه) پا در هوا را "تورانما کیتو" می نامند. این تکنیک بطرف سر یا سینه حریف صورت می گیرد (شکل های).

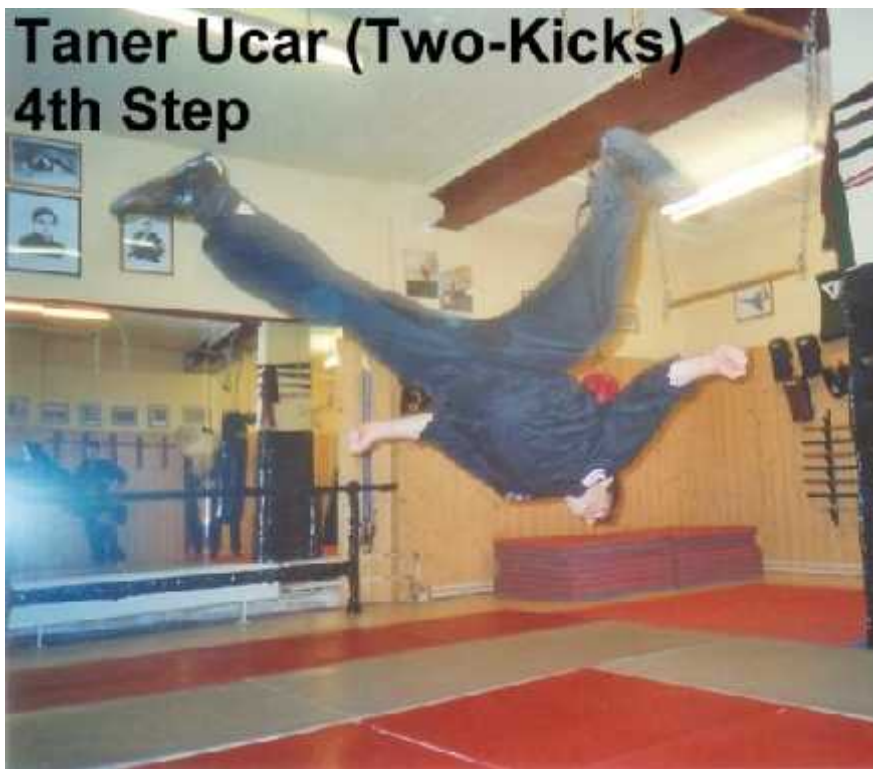


- تکنیک حمله ای " رانمای جفت کیتو": در این تکنیک هر دو پا همزمان از زمین جهش کرده با (سینه) پا به زیر شکم شکم ( ) سینه و سر حمله می کند. این تکنیک در خط ( ) استفاده می (شکل‌های زیر).

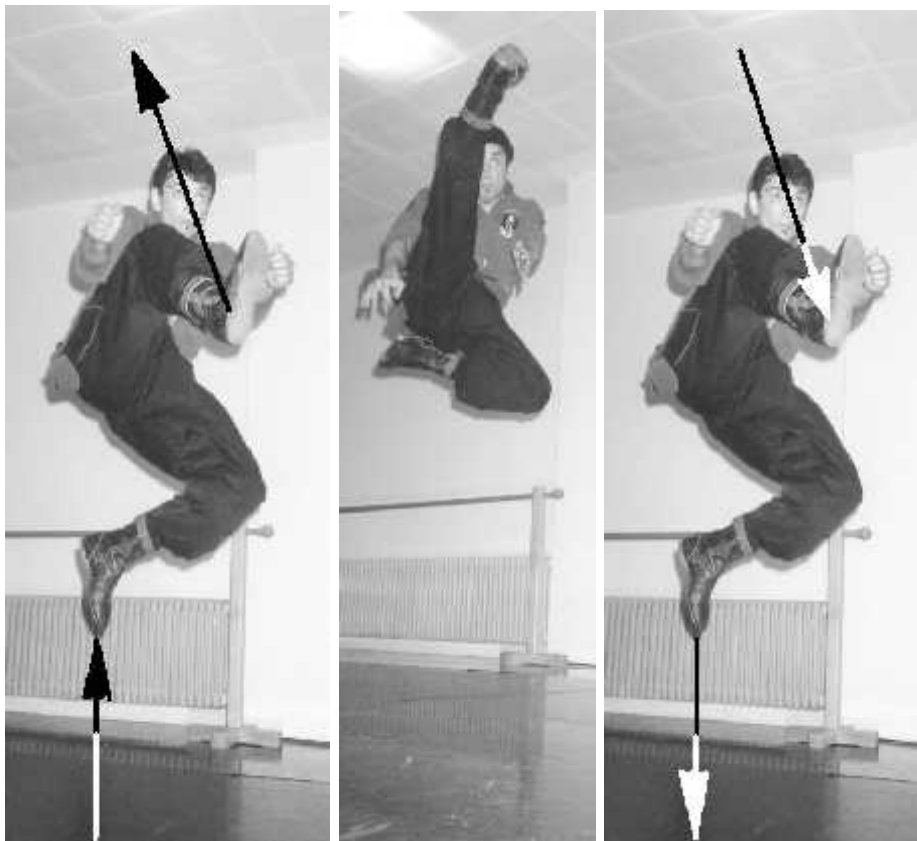


تکنیک حمله ای " رانمای جفت کیتو": عکسهای زیر ضربات حمله ای " را در حالت‌های دیگر می دهد.



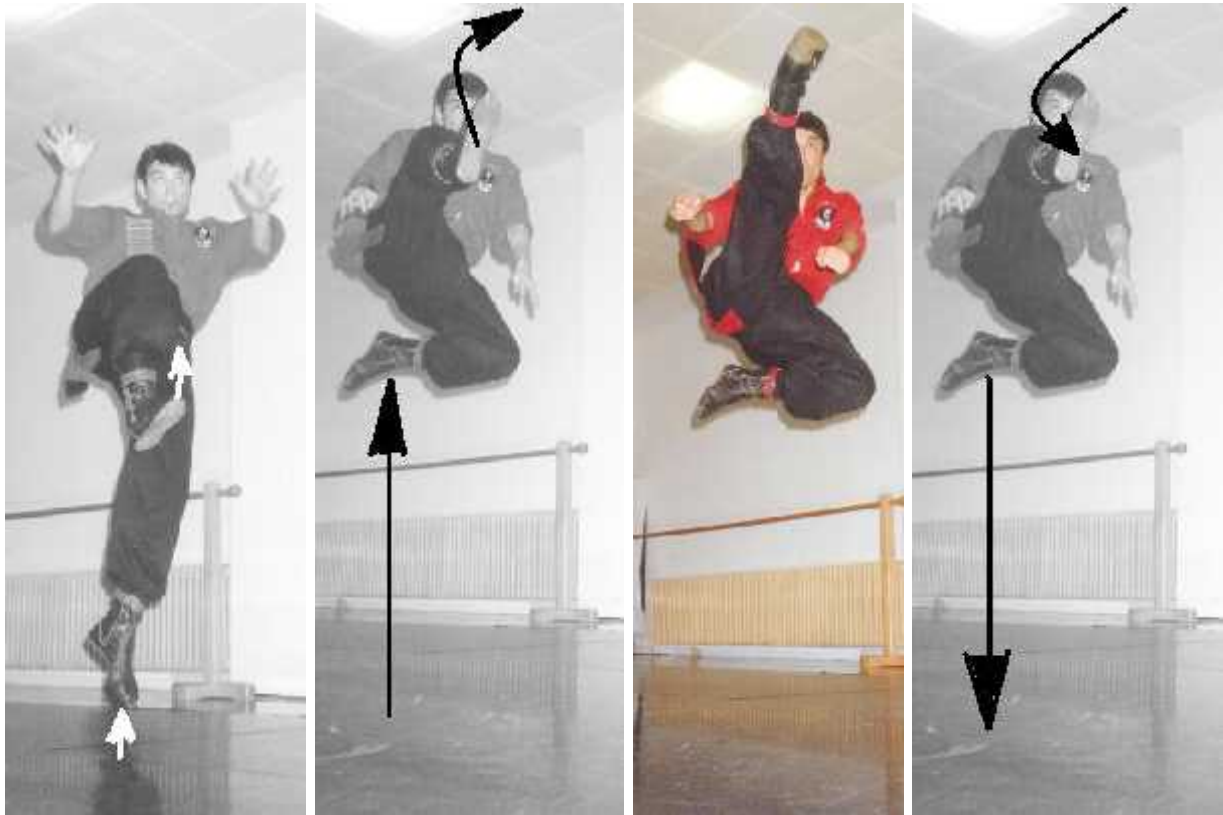


- تکنیک حمله ای " رانما سیما کیتو": ترکیب همزمان تکنیک پرشی تورانما ( ) و ضربه سیما کیتو با تیغه خارجی پا در هوا را "تورانما سیما کیتو" می نامند. این تکنیک از داخل بخارج بطرف سر حریف صورت می گیرد (شکل‌های ( ).





**- تکنیک حمله ای " رانما هورایما کیتو":** ترکیب همزمان تکنیک پرشی تورانما ( ) و ضربه هورایما کیتو با گودی داخل پا (کف پا) در هوا را "تورانما هورایما کیتو" می نامند. این تکنیک از خارج بداخل و بطرف سر حریف صورت می گیرد (شکل‌های ).



**- تکنیک حمله ای " رانما یته کیتو":** ترکیب همزمان تکنیک پرشی تورانما ( ) و ضربه مستقیم یته کیتو با پاشنه پا در هوا را "تورانما یته کیتو" می نامند. این تکنیک بطرف سر یا سینه حریف صورت می گیرد. که در انجام این تکنیک کپل کاملاً داخل قرار گیرد (شکل‌های ).

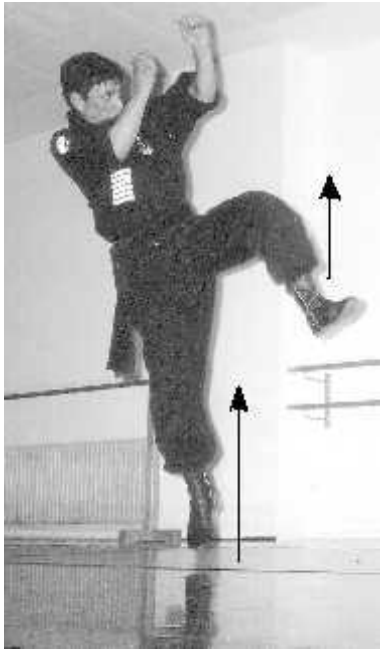




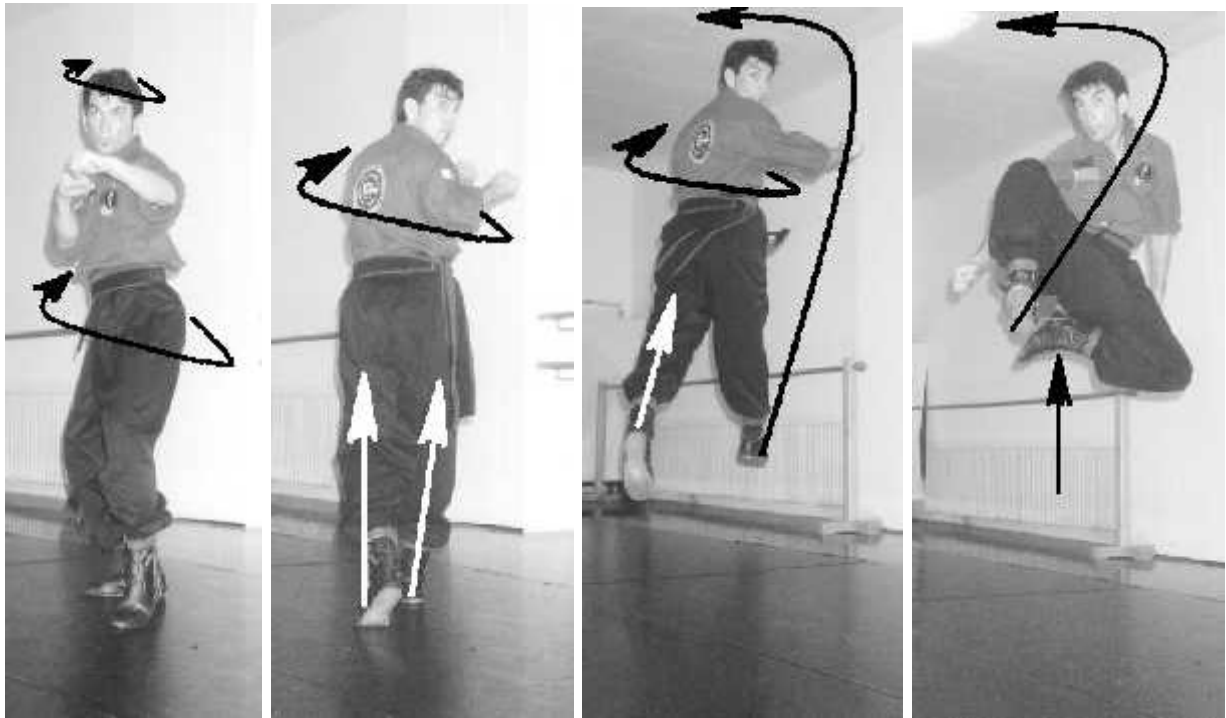


سایا کیتو": ترکیب همزمان تکنیک پرشی تورانما ( ) و ضربه مستقیم ا سایا  
سایا کیتو" می نامند. این تکنیک بطرف سر یا سینه حریف صورت می گیرد

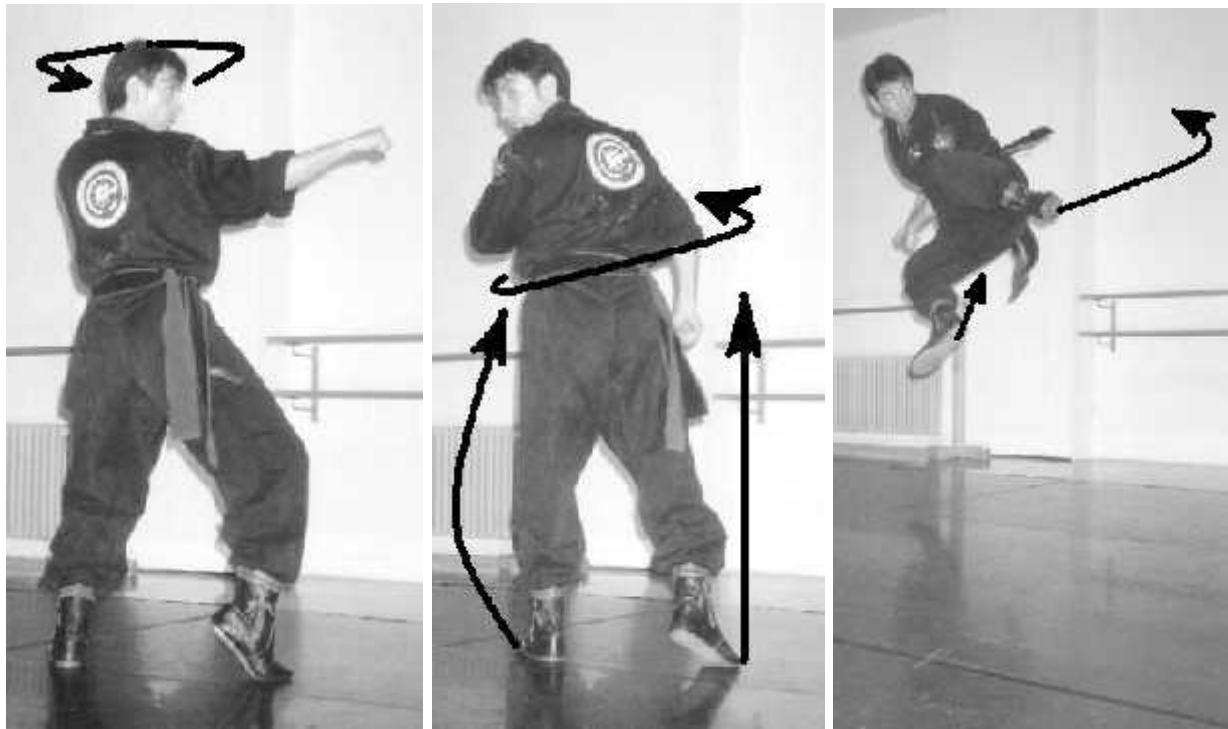
- تکنیک حمله ای " کیتو با پاشنه پا در هوا را " (شکل‌های )



تکنیک حمله ای " سایا سیمایاد کیتو": ترکیب همزمان تکنیک پرشی تورانما ( )  
 کامل "سیما کیتو" با تیغه خارجی پا و پاشنه در هوا را " سایا سیمایاد کیتو" می  
 . این تکنیک معمولاً بطرف سر و گردن حریف صورت می گیرد (شکلهای).

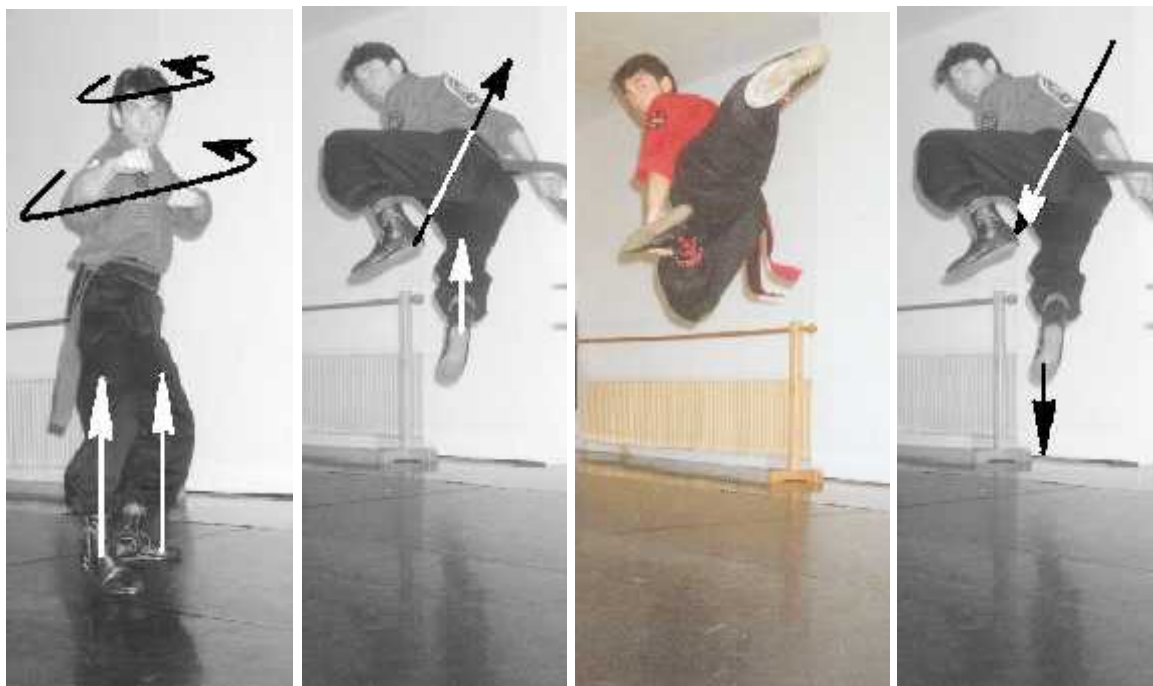


**- تکنیک حمله ای " سایا یاد کیتو":** ترکیب همزمان تکنیک پرشی تورانما ( ) کامل  
 "یتۀ برشی" با پاشنه پا در هوا را " سایا یاد کیتو" می نامند. این تکنیک معمولاً  
 بطرف سر و گردن حریف صورت می گیرد. دقت کنید که در انجام این تکنیک کپل کام  
 (شکلهای ) می گیرد.



**- تکنیک حمله ای " اوسایا اوسایایاد کیتو":** ترکیب همزمان تکنیک پرشی تورانما ( ) کامل  
 "سایا کیتو" با پاشنه پا در هوا را " اوسایا اوسایایاد کیتو" می نامند. این تکنیک  
 گردن و سینه حریف صورت می گیرد (شکلهای ).





## ترکیبات تکنیکهای مختلف پا با یکدیگر

برای فراگیری ترکیبات تکنیکهای گوناگون که در بالا توضیح داده شد، یادگیری اساتید این هنر ضروری است.

### تمرینات "بشین پاشو"

تمرینات "بشین پاشو" در پر قدرت کردن ضربات پا نقش بسیار مهمی را ایفا می کنند. همانطور که از اسم آن مشخص است قبل از انجام یک ضربه پا ابتدا بطور عمود نشسته سپس برخاست کرده ضربه پا انجام می شود. "مایانه" دو محور چپ و راست به این اسم نامگذاری شده اند. (شکل‌های







## "پی در پی"

برای انجام اکثر "پی در پی" یا پشت سر هم با یک پا، باید به این نکته توجه کرد که تمام ضربه های پا غیر از آخرین ضربه، کشیده به پایین (با سُرش به پایین) می آید و برای ضربه بعد دوباره از پایین قدرت گیری می کند. فقط در آخرین ضربه، پا جمع می شود. با این روش ضربات پای بعدی مثل ضربه پای اول پر قدرت و دقیق خواهد بود. بطور مثال در انجام ضربه دو کیتو با پای راست، کیتو اول به پایین کشیده شده (با سُرش به پایین) و کیتو دوم پا جمع می شود. (شکل های )

توجه: گیری پا از پایین:

- بعد از کشیدن پا به پایین، کف پا بدون لمس کردن زمین با قدرت گیری از عضلات کمر، کیل، شکم و پاها ضربه بعدی انجام می ده .
- بعد از کشیدن پا به پایین، کف پا می تواند زمین را برای زمان بسیار کوتاه لمس کرده و از زمین قدرت گیری کند. با کمک عضلات کمر، کیل، شکم و پاها ضربه بعدی را انجام می ده .

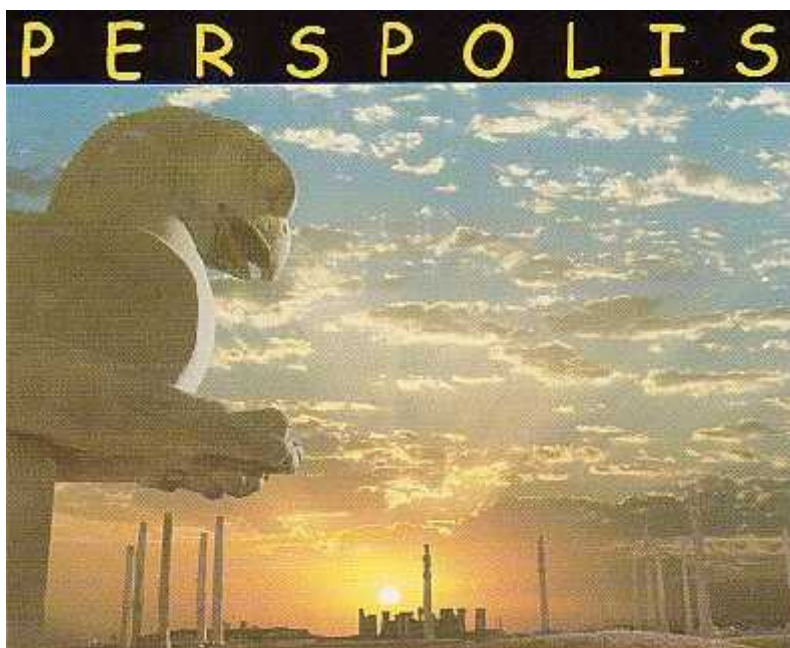
ضربه اول مستقیم به پایین کشیده می شود



ضربه دوم جمع می



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



**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](http://www.kungfuto-a.de)

e-mail: [babakt64@yahoo.de](mailto:babakt64@yahoo.de)