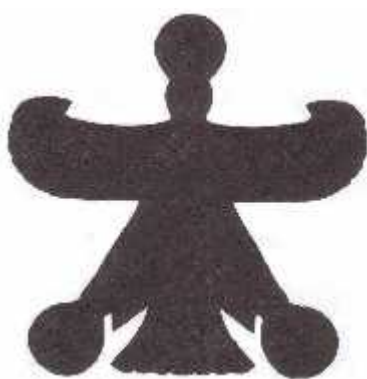


ترجمه کتاب کونگ فو توآ در آلمان

(هفت)

دفاع شخصی و سلاحهای سرد هنر



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 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

بابک 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 بعهدہ 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 تماس با :

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 آلم

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، مبارزه و سلاحهای سرد در هنر**
- 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 بخش هفتم

صفحه

مبارزه، دفاع شخصی و سلاحهای سرد در هنر رزمی توأ
ترس چیست؟
فرار، مخفی شدن، فریاد، نیشگون یا گاز گرفتن بعنوان عمل دفاعی
زیرنظر داشتن صحیح حریف
حساسترین قسمت‌های بدن

افتادن، گرفتن و پرتاب کردن در هنر رزمی توأ
تکنیک خفه کردن
انواع دفاع شخصی
نبرد دست خالی در مقابل حریف مسلح به سلاحهای سرد
نگاهی سطحی به تکنیکهای دفاعی و حمله ای سلاحهای سرد
"سای"
"ری کیما"
دو حالت مهم نگهداشتن "کارد"
پیوست - تمرینات با سلاحهای سرد باستانی ایرانی

هفتم

فَاعِ شَخْصِي هَاي دَر هِنر رِزْمِي

فراگیری مبارزه و دفاع شخصی تنها با کتاب و بدون آموزش زیر نظر استادان و مربیان هنر توأ، از نظر من روش درستی نمی باشد. هدف من در این مجموعه روشن کردن فلسفه مبارزه و نبرد در انسان همچنین تشریح ساده ترین انواع دفاع شخصی با تصاویر گوناگون برای بالا بردن اطلاعات خوانندگان در مورد جنگهای تن به تن می باشد. امیدوارم که این مجموعه در یادگیری فنون مبارزه و دفاع شخصی برای شما عزیزان مفید باشد.

خشونت و جنگجویی کم و بیش در ذات تمام انسانها وجود دارد و این باعث می شود که حتی صلح جوترین انسانها نیز هنگام احساس خطر برای حفاظت از خود و نزدیکان به دفاع و حمله در مقابل دشمن بپردازند. با تمرینات منظم و مداوم هنر توأ و توجه داشتن به فلسفه ورزشی آن، هنرجویانی که دارای طبیعتی آرام و صلح جو هستند نیز قادر خواهند بود که قدرت مبارزه ای خود را تا حدودی بالا ببرند. همچنین هنرجویانی که دارای طبیعتی ناآرام و جنگجو هستند نیرمی توانند نیروی رزمی ذاتی خود را تحت کنترل درآورده و از قدرت خویش در راهی مفید استفاده نمایند. همانطور که در سوگند و قسم هنرجویان نوشته شده است، تمامی همراهان موظفند در راه درست انسانی و پاکدلی قدم برداشته و مبارزی برای روشنایی و خوبی باشند.

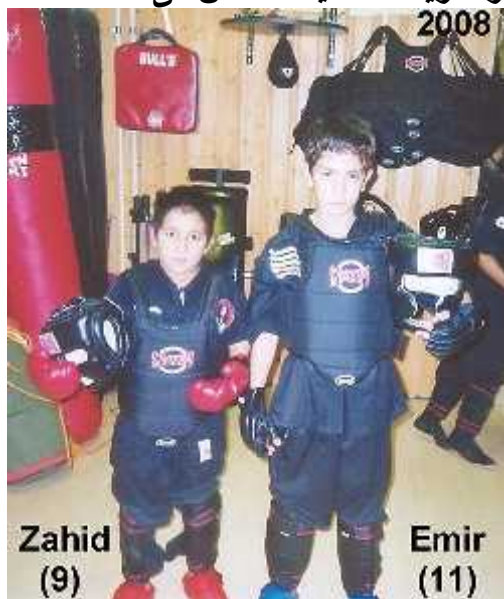
فلسفه اصلی هنر توأ برنده و بازنده ای وجود ندارد: در ورزش ما مبارزه بدون تماشاچی انجام می شود و برنده و بازنده ای ندارد، چون هدف گلادیاتورسازی نبوده و نیست. ناگفته نماند که این مسئله به دلایل مختلف در پانزده سال اخیر برای بسیاری از توآکاران داخل و خارج از ایران تغییر کرده است.

ضربه زدن به سر در مبارزات تن به تن ممنوع می : () پایگاه تفکر و اندیشه انسان و مرکز عصبی تمام نقاط بدن بوده و قابل احترام است. بدین منظور در مبارزات آزاد و یا فول کنتاکت (ه برای هنرجویان تازه کار) وارد کردن ضربات شدید دست یا پا به صورت یا سر اکید . این 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. 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 دست می دهند. در نظر داشته باشید اثرات جانبی و تاثیرات منفی که در حین برخورد ضربات به سر وارد می می سردردهای شدید فراموشیهای موقت یا دائمی عصبی و حساس بودن شونت رفتار در مقابل دیگران ت دادن تدریجی قوای بینایی و شنوایی انحراف مجراهای بینی، لق یا شکستگی دندانها را نام برد. ه ندرت بوکس های فعالی می بینید که در سنین بالا نیز قادر به فعالیتهای مرتب ورزشی خود باشند.

برای بالا بردن قدرت ضربات، 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 توصیه می شود.

توآکاران در تمرینات "مایانا" نشان می دهد

شکل‌های زیر وسائل محافظ بدن برای



ترس چیست؟ ترس غریزه ای طبیعی بوده که اکثر انسانها آن را منفی و بد دانسته سعی به مخفی کردن آن می نمایند در صورتی که این غریزه در برخی از موقعیتهای خطرناک موجب هشدار و حتی نجات دهنده جان آدمی می باشد. بسیاری از اساتید هنرهای رزمی معتقدند که بجای نبرد با ترس، باید با آن کنار آمده و چگونگی سازش با آن را فرا گرفت.

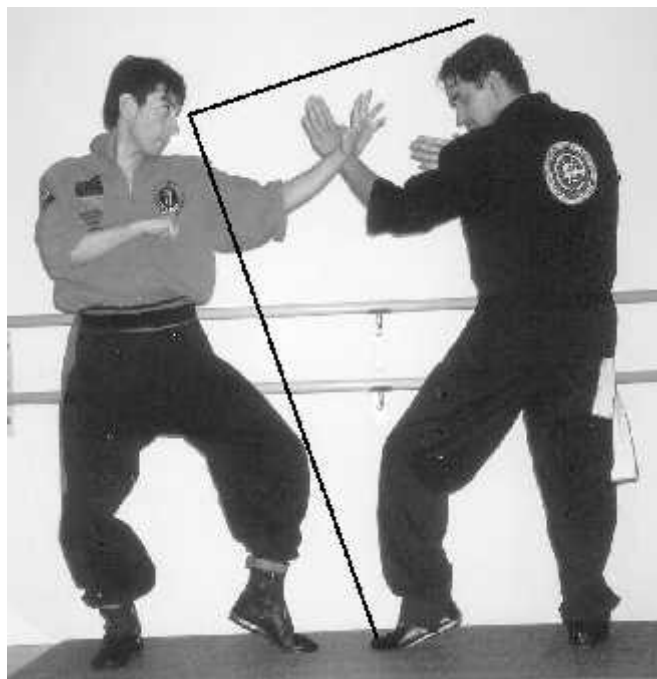
فرار و مخفی شدن بعنوان عمل دفاعی: در نبردهای واقعی تن به تن که انسان به دلایل گوناگون مانند مجروح شدن، مسلح بودن حریف هیچ شانسی برای پیروزی و مقابله ندارد و جان خود را در خطر می بیند بطور غریزی از فرار و مخفی شدن بعنوان دفاع شخصی استفاده می کند. برای فرار از موقعیت خطر پاهای ورزیده و چابک، نیروی تنفسی بالا و داشتن اعصابی آرام ضروری می باشد.

فریاد بعنوان عمل دفاعی: تجربه نشان می دهد که فریاد زدن بهنگام مبارزه باعث ترس و وحشت حریف گشته و تمرکز وی را برهم می زند. جیغ زدن بانوان هنگام احساس خطر یک غریزه طبیعی بوده و موجب وحشت حمله کننده شده و باعث جلب توجه دیگران نیز می گردد. عملهای تنفسی و فریاد زدن هنگام تمرینات توأ مانع از خستگی زودرس شده و با بیرون دادن ناگهانی هوا از راه دهان موجب سفت تر گشتن عضلات شکم در مقابل ضربات حریف می گردد.

رفتن و نیشگون گرفتن بعنوان آخرین سلاح دفاعی: بهنگام گیرافتادن گردن، دست، پا یا بالاتنه در درگیریهای واقعی توسط حریف، طوری که هیچ شانسی برای نفس کشیدن یا رهایی خود از چنگال دشمن وجود نداشته باشد، گاز یا نیشگون به عنوان آخرین سلاح دفاعی استفاده می شود.

زیر نظر داشتن صحیح حریف: بسیاری از استادان غربی بر این عقیده اند که خیره شدن به چشمان حریف بهترین نقطه تمرکز در مبارزات تن به تن است. آنها معتقدند که این عمل موجب ترس و وحشت حریف نیز می شود. طبق آداب و رسوم تربیتی کشورهای آسیایی مانند ایران، هندوستان، چین، ژاپن و غیره، بر خلاف کشورهای غربی خیره شدن به چشمان یکدیگر را شأنه بی احترامی دانسته و تا حد امکان از آن پرهیز می کنند. تجربه نشان می دهد که استادان و مبارزان پرتجربه آسیایی بدون نگاه کردن مداوم به چشمان حریف نیز قادر به تحت نظر داشتن وی به بهترین شکل ممکن می باشند و با آرامش، قدرت باطنی و نیروی جذبیه خود می توانند به سادگی برتری خود را نسبت به حریفان خویش آشکار سازند.

تجربه و نظر شخصی من بر این است که خیره شدن به یک نقطه از بدن حریف مانند چشم، شانه، دست و پا در مبارزات آزاد بسیار خطرناک بوده و بهترین روش، نظر و دید کلی به تمام قسمتهای بدن حریف در هر حالت مبارزه ای است.



حساسترین قسمتهای بدن

حساسترین قسمتهای بدن در درجهٔ اوّل چشم، سبیک گلو، زیر شکم می باشد.
 حساسترین قسمتهای بدن در درجهٔ دوّم گیجگاه، بینی، فک پایین، ستون مهره های گردن، قوزک پا، انگشتان پا می باشد.
 حساسترین قسمتهای بدن در درجهٔ سوّم گوش، دنده ها، ستون مهره های کمر، آبگاه، ساق پا می باشد.

شکلهای زیر حساسترین قسمتهای بدن را از جلو و پشت نشان میدهند

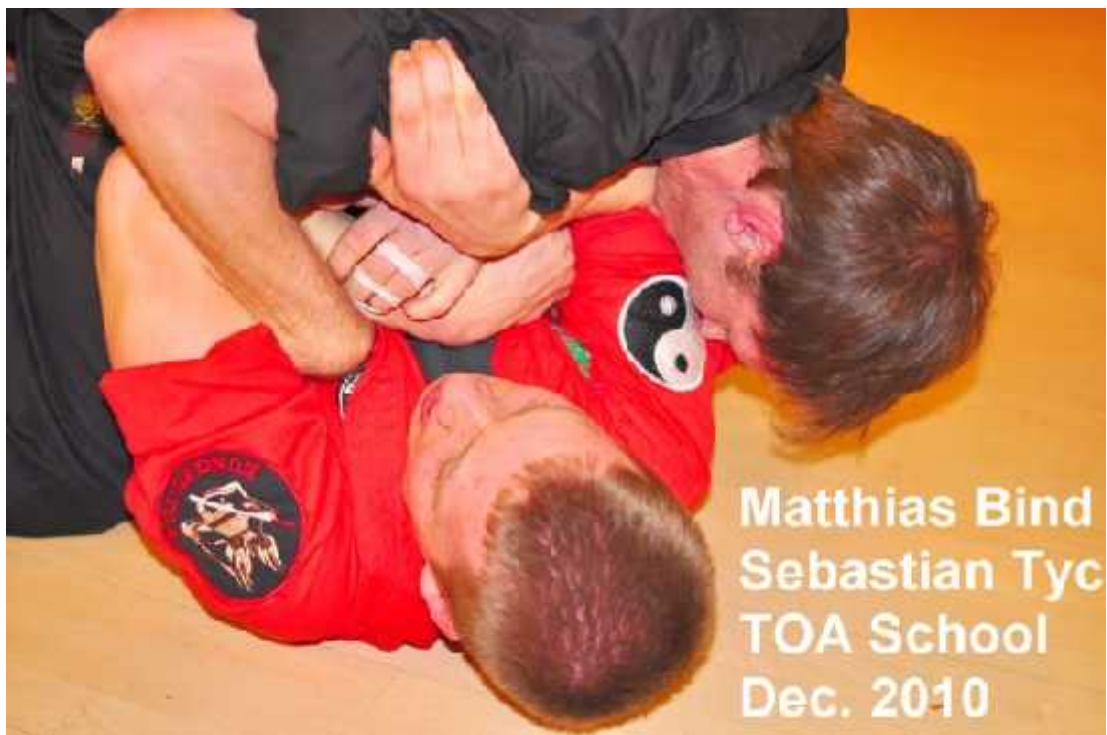


شکل زیر طرز دست دادن ورزشکاران را در هنر رزمی توآ، قبل از بدنسازی یا مبارزه نشان می دهد.



شکل‌های زیر تمرینات مبارزه ای "مایانا" "مبارزه زمینی" (کشتی) را در مدرسه آلمان نشان می دهد.





مبارزه صفر در هنر توآ به این معنی است که هر دو حریف به دلیل نزدیک بودن بیش از حد به یکدیگر، به راحتی قادر به استفاده از ضربات پا نبوده و استفاده از ضربات پا در این نوع مبارزه به صفر می رسد.





شکل‌های سه نوع گارد () را در مبارزات نشان می دهد.



پرتاب کردن در هنر رزمی

در ورزش رزمی توأ به جز فراگیری انواع بدنسازیه‌ها و تکنیکهای مختلف دفاعی و حمله‌ای دست و پا، یادگیری روشهای مختلف افتادن، گرفتن و پرتاب کردن دارای اهمیت فراوانی بوده و ضروری است. انجام تکنیکهای مختلف پرتاب کردن و افتادن (زنیوکایدو اوکیمه) برای هنرجویان مبتدی باید بر روی تشکهای مخصوص کشتی یا جودو (تاتامی) انجام گیرد، در صورتی که برای افراد باتجربه این تمرینها بیشتر بر روی زمینهای سخت مانند زمینهای چوبی، زمینهای مرمر شده، زمینهای آسفالت شده صورت می‌گیرد. (شکلهای ۱ تا ۳).



تکنیکهای مهم پرتابی با کمک گرفتن از کپل، کمر، قدرت دست و گردش به موقع بدن در مبارزات تن به تن نقش زیادی را بازی می‌کنند.

اولین نوع تکنیکهای پرتابی: در این روش از کمر و کپل به عنوان اهرم در بلند نمودن و پرتاب حریف استفاده می‌شود. (شکلهای ۴ تا ۸)





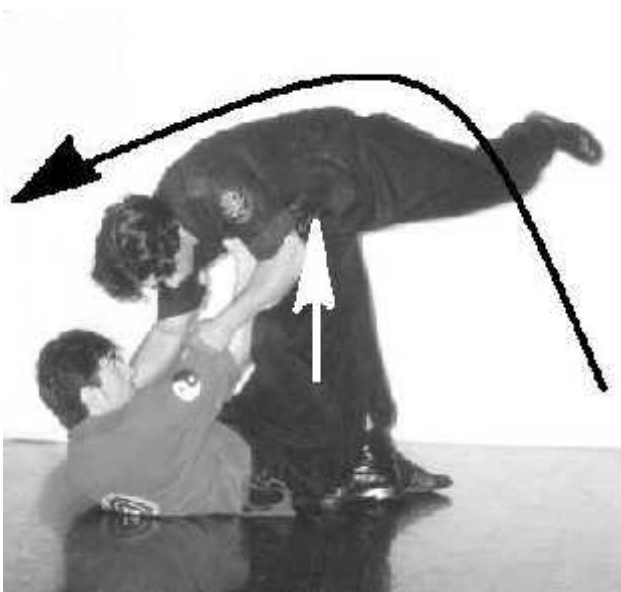
دومین نوع تکنیکهای پرتابی: این روش با قرار دادن دست به زیر شانه حریف به عنوان اهرم و بلند نمودن و پرتاب کردن وی انجام می گیرد. بعد از پرتاب حریف بر روی زمین و قرار دادن زانو به پشت آرنج یا شانه او می توان وی را تحت کنترل درآورد. (شکلهای ۹ تا ۱۵).

یا





سومین نوع تکنیکهای پرتابی: در این روش با قرار دادن کف پا بر روی شکم حریف به عنوان اهرم و بلند نمودن و پرتاب کردن وی از جلو به عقب انجام می گردد. (شکلهای ۱۶ تا ۱۹).



تکنیک خفه کردن

با استفاده از روشهای مختلف گرفتن یقه کت یا پیراهن حریف، جریان خون و اکسیژن که دائم از شاهرگها به مغز هدایت می شود مختل شده و موجب بیهوشی می گردد. این تکنیک خطرناک که از هنرهای رزمی دیگر به ورزش ما راه پیدا کرده، تنها توسط افراد بسیار باتجربه و با دقت و مراقبت صورت می گیرد.

توجه: در انجام این نوع تکنیکها، حریف قادر به صحبت کردن نبوده، بنابراین پس از دریافت علامتهای مختلف از طرف وی مانند روی زمین کوبیدن، روی دست کوبیدن، بیحرکت ماندن باید به سرعت و بدون تأمل وی را رها کرد.

تکنیک خفه کردن حریف از جلو: در درگیریهای بسیار نزدیک، دست را تا جای امکان در انتهای یقه حریف جا داده آن را نگه می داریم. سپس با کمک دست دیگر و عمل اهرمی آن، هر دو قسمت یقه را بر خلاف جهت یکدیگر می کشیم. (شکلهای ۱ تا ۳).



تکنیک خفه کردن حریف از پشت: در درگیریهای بسیار نزدیک و در صورت قرار گرفتن ناگهانی در پشت حریف، دست را تا حد امکان در انتهای یقه حریف جا داده آن را نگه می داریم. سپس با کشیدن دست به سمت خود و عمل اهرمی آن فشار بسیار شدیدی بر روی گردن حریف وارد می نماییم. (شکلهای ۴ تا ۷)



- عمل دفاعی بر علیه خفه کردن: در این حالت به کمک حمله همزمان سرپنجه ها به چشمها و تکنیک پای نیما کیتو به زیر شکم حریف خود را از چنگال وی رها می کنیم. (شکل های ۱ تا ۳)



- شکل‌های

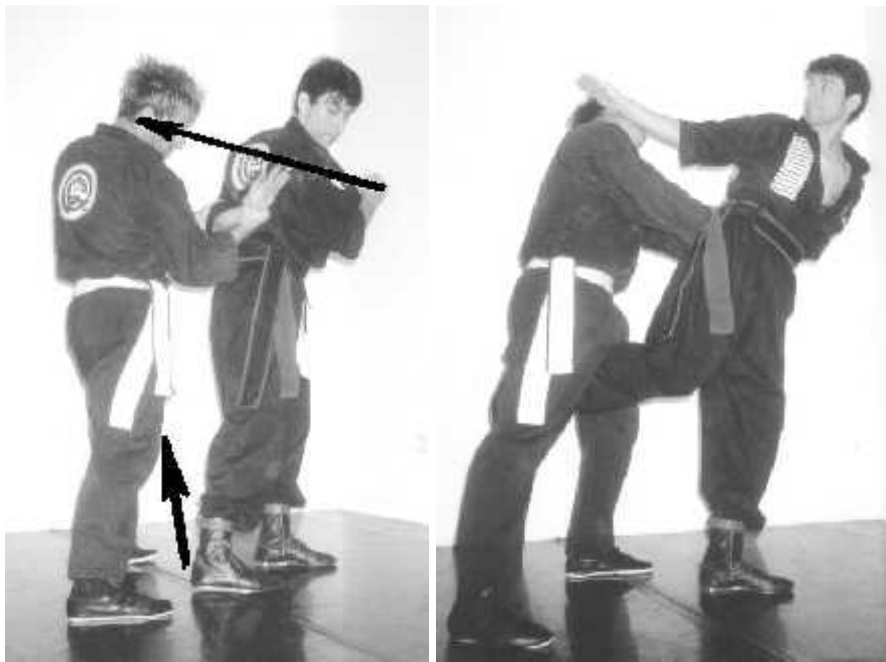
اعی پیچاندن دست از جلو را نشان می دهند.



- شکل‌های زیر دو نوع عمل دفاعی پیچاندن دست از پشت را نشان می دهند.
(شکل‌های):



(شکلهای):



شکلهای زیر دو نوع عمل دفاعی گرفتن دست توسط حریف را نشان می دهند.
(شکلهای):



(شکل‌های :)



شکل‌های عمل دفاعی گرفتن دست توسط دو دست حریف را نشان می دهند.



شکلهای زیر دو نوع عمل دفاعی گرفتن یقه کت توسط حریف را نشان می دهند.
(شکلهای):



(شکل‌های :)



شکل‌های عمل دفاعی گرفتن مو توسط حریف را نشان می دهند.



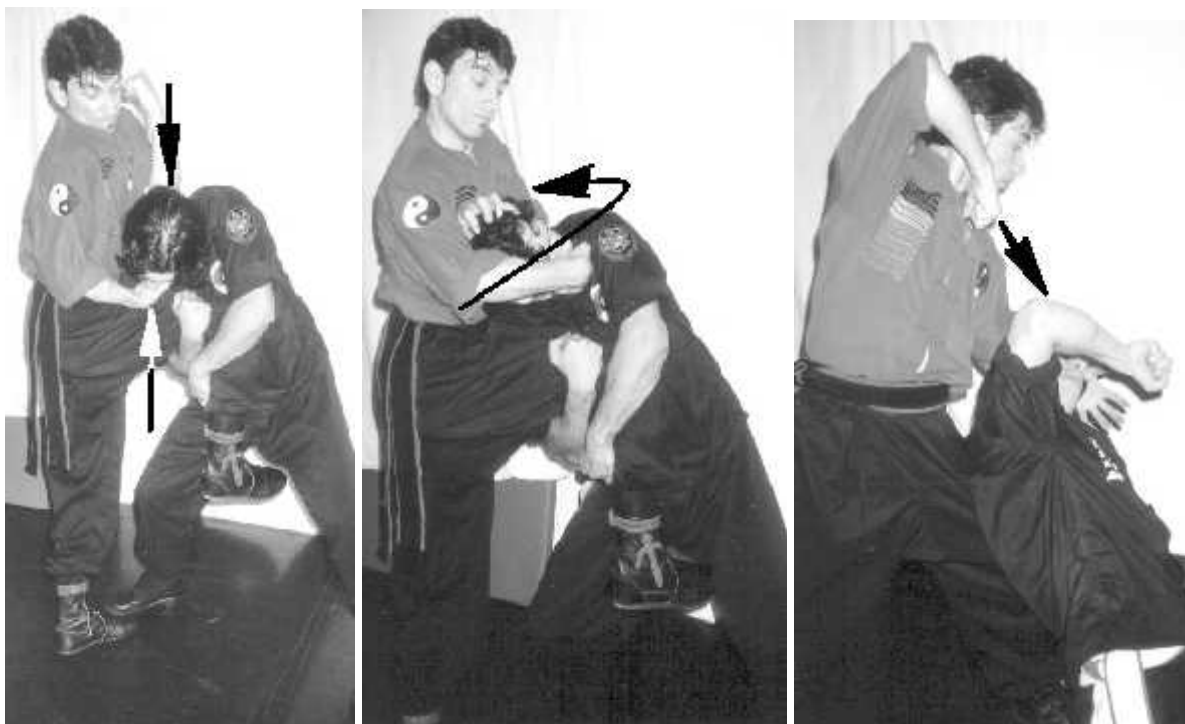




شکل‌های عمل دفاعی گرفتن یقه های کت یا کله زدن توسط حریف را نشان می دهند.



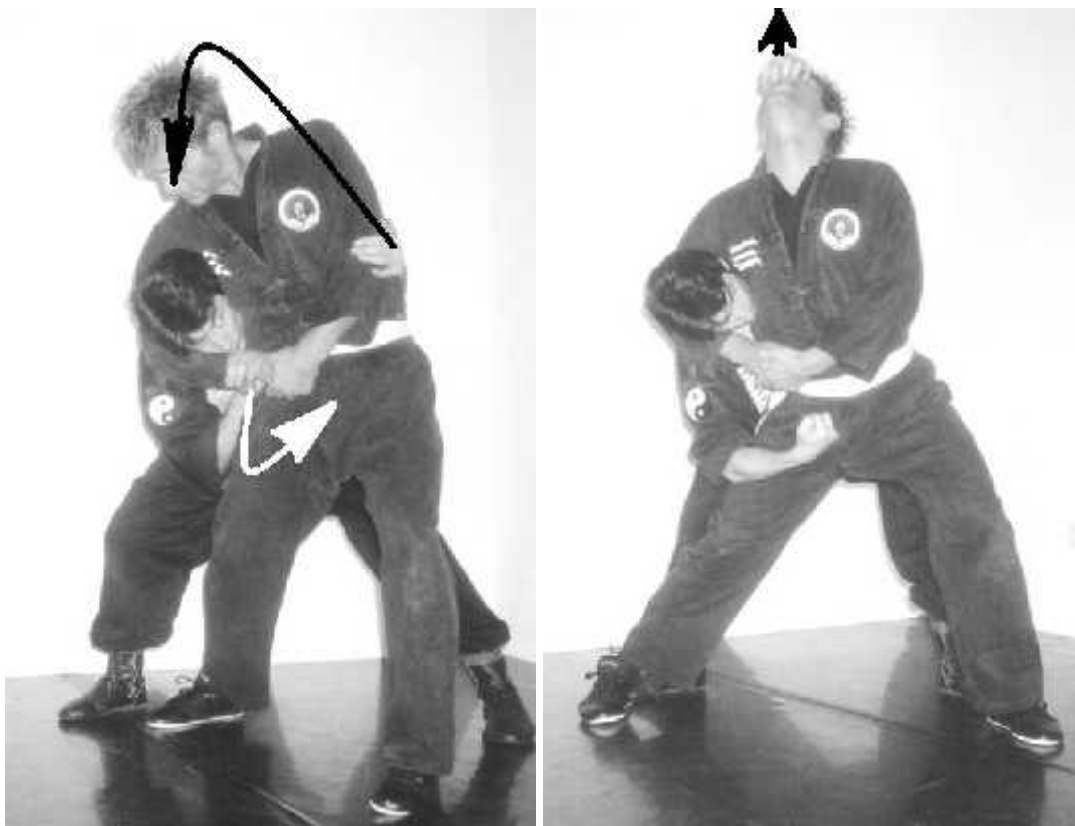
شکلهای زیر دو نوع عمل دفاعی گرفتن ران پا توسط حریف را نشان می دهند.
(شکلهای ۴ و ۵):



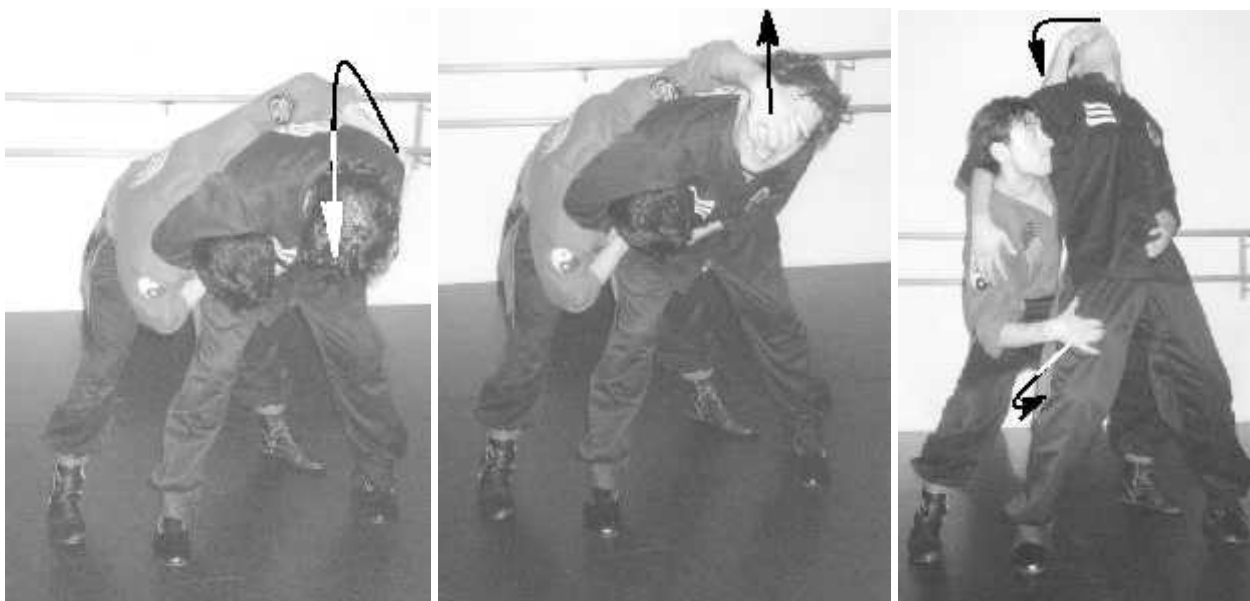
: با جهش و سوار شدن بر روی حریف زانوی پای آزاد را به سر وی می زنیم. (شکلهای ۴ و ۵)

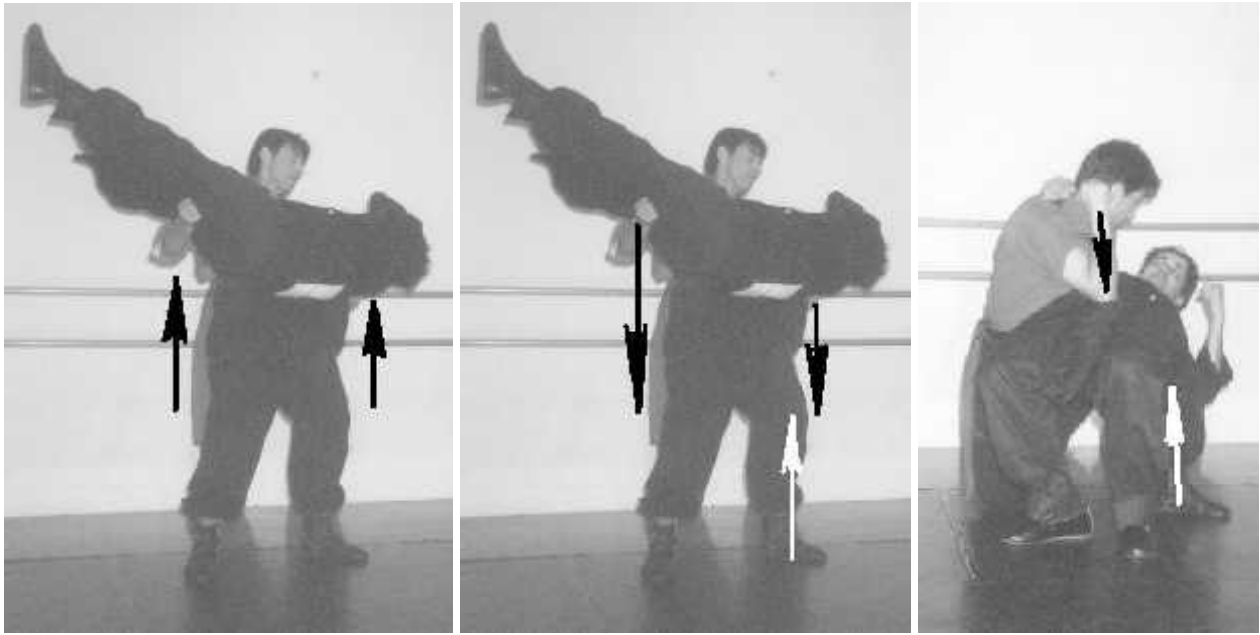


شکلهای زیر دو نوع عمل دفاعی گرفتن گردن از پهلو توسط حریف را نشان می دهد.
 حمله به زیر شکم و کشیدن بینی حریف توسط سرپنجه ها از پایین به بالا (شکلهای ۱ و ۲).



: بعد از کشیدن بینی حریف با سرپنجه ها بسمت عقب، وی را بلند کرده برروی زانوی خود کوبیده با سر
 آرنج بزیر شکم وی حمله می کنیم. (شکلهای ۳ تا ۸)

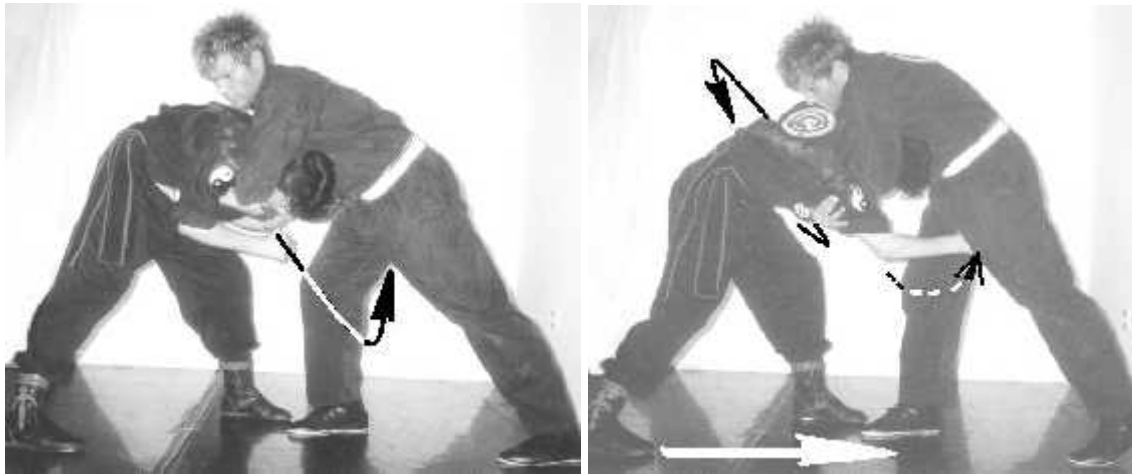




شکل‌های عمل دفاعی گرفتن گردن و کتف از پهلو (بروی زمین) وسط حریف را نشان می دهند.



شکل‌های عمل دفاعی گرفتن گردن از جلو توسط حریف را نشان می‌دهند.



شکل‌های طرز کشیدن گوش حریف، به عنوان عمل دفاعی در برابر قرار گرفتن زیر حریف بر روی زمین را نشان می‌دهند.



شکل‌های زیر دو نوع عمل دفاعی در برابر گرفته شدن از پشت توسط حریف را نشان می‌دهند.
 : آزاد کردن خود توسط پا کوبیدن روی پا و ضربه آرنج به حریف. (شکل‌های (



: آزاد کردن خود توسط کله زدن با قسمت پشت سر روی بینی و پیچ دادن دست حریف به پشت. (شکل‌های

۳ تا ۶)





شکل‌های زیر دو نوع عمل دفاعی در برابر گرفته شدن از جلو توسط حریف را نشان می‌دهند.
 : آزاد کردن خود توسط فشار شست دست به زیر بینی حریف. (شکل‌های ۱ و ۲)



در صورت آزاد نبودن دستها می توان با پیشانی به بینی حریف ضربه زده و با ضربه زانو به زیر شکم وی خود را رها کنیم. (شکلهای ۳ تا ۵)



شکلهای زیر چهار نوع دفاع در برابر ضربات مشت حریف را نشان می دهند. با یک دست دفاع مشت حریف و با سرپنجه دست دیگر به چشمان وی حمله می کنیم. (شکل ۱).



دفاع مشت و حمله به چشمان حریف با یک دست (شکلهای ۲ و ۳).



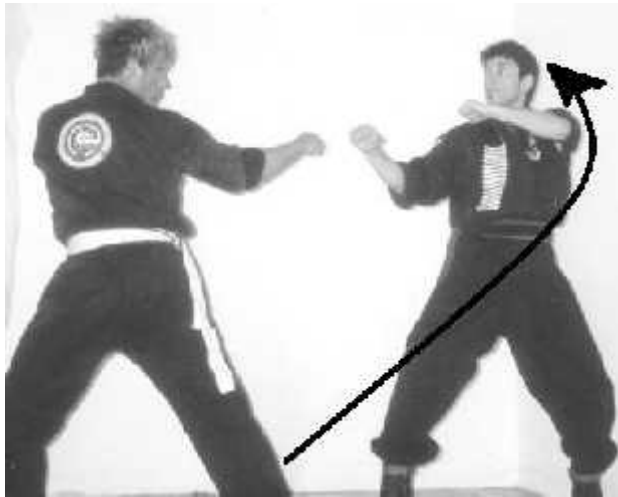
دفاع مشت و حمله به مفصل دست حریف با دو دست (شکلهای ۴ و ۵).



نوع چهارم: دفاع مشت مستقیم با کف دستها و حمله به مفصل دست حریف در برابر مشت چرخشی وی (شکلهای ۶ تا ۹).



جاخالی در برابر ضربه پا (یاد کیتو): هنگام جا خالی دادن، بدن را تا حد امکان عمود نگهداشته و حریف را زیر نظر قرار می دهیم (شکلهای ۱ تا ۳).

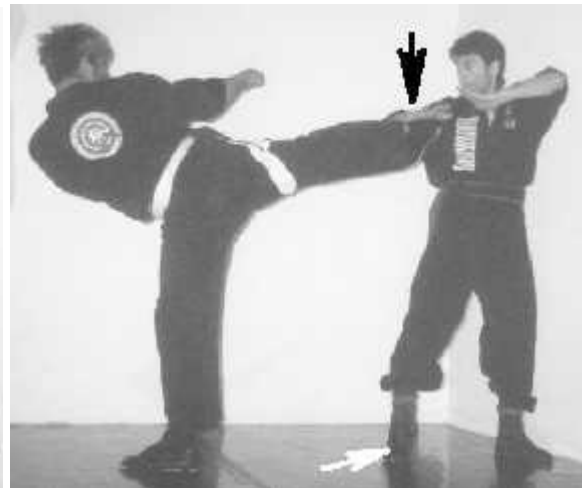


- دفاع ضربه یته کیتوی حریف و حمله مستقیم تکنیک پای (هانی کیتو) روی قسمت خارجی زانوی وی (شکل‌های).





- دفاع ضربه یته کیتوی حریف و حمله سریع تکنیک پای (نیمای کیتو) ۴ طرف زیر شکم وی از پشت (شکل‌های).





به زانوی حریف و تبدیل آن ضربه با سرعت زیاد به تکنیک (ضربه اغفالی) یادکینتو به جهت سر وی (شکلهای).
.



- شکل‌های یکی از انواع حالات مبارزه ای را در مقابل دو حریف نشان می دهد.

یا



یا





خالی در مقابل حریف مسلح به سلاحهای سرد

مبارزه با دستهای خالی در برابر حریف مسلح به سلاح سرد بسیار خطرناک و شانس پیروزی در آن بسیار کم می باشد و هر استاد باتجربه ایی باید شاگردانش را به این مسئله آگاه کند. با وجود نداشتن شانس موفقیت در چنین شرایط مبارزه ای، فراگیری فنون مربوط به آن بسیار ضروری است. در شرایط مخصوصی مانند: نداشتن موقعیت فرار (کوچه بن بست، آسانسور و غیره)، نتیجه نگرفتن از هرگونه صحبت صلح آمیز و در خطر بودن جان اعضای خانواده احتمال پیروزی افراد مطلع به تکنیکهای مربوطه به مراتب بیشتر از افراد بی تجربه خواهد بود. سه اصل بسیار مهم برای پیروزی در برابر سلاح سرد عبارتند از: تمرین مرتب در برابر چاقوهای پلاستیکی یا سلاحهای نرم و بی خطر دیگر، تصمیم قاطع در ایستادگی و ادامه مبارزه حتی در صورت زخمی شدن و سرانجام تمرکز و دقت فراوان.



- دفاع صلیبی و قفل مفصل دست در برابر حمله چاقو از بالا به پایین (شکلهای):





قفل و پیچاندن مفصل دست در برابر حمله چاقو از بالا به پایین (شکل‌های):



قیچی و قفل مفصل دست در برابر حمله چاقو از پایین به بالا (شکل‌های):





- دفاع و قفل مفصل دست در برابر حمله چاقو از پهلو (شکل‌های):





قفل و پیچاندن مفصل دست در برابر حمله مستقیم چاقو (شکل‌های):





- دفاع صلیبی در برابر حمله چوب بلند از بالا به پایین (شکل‌های):

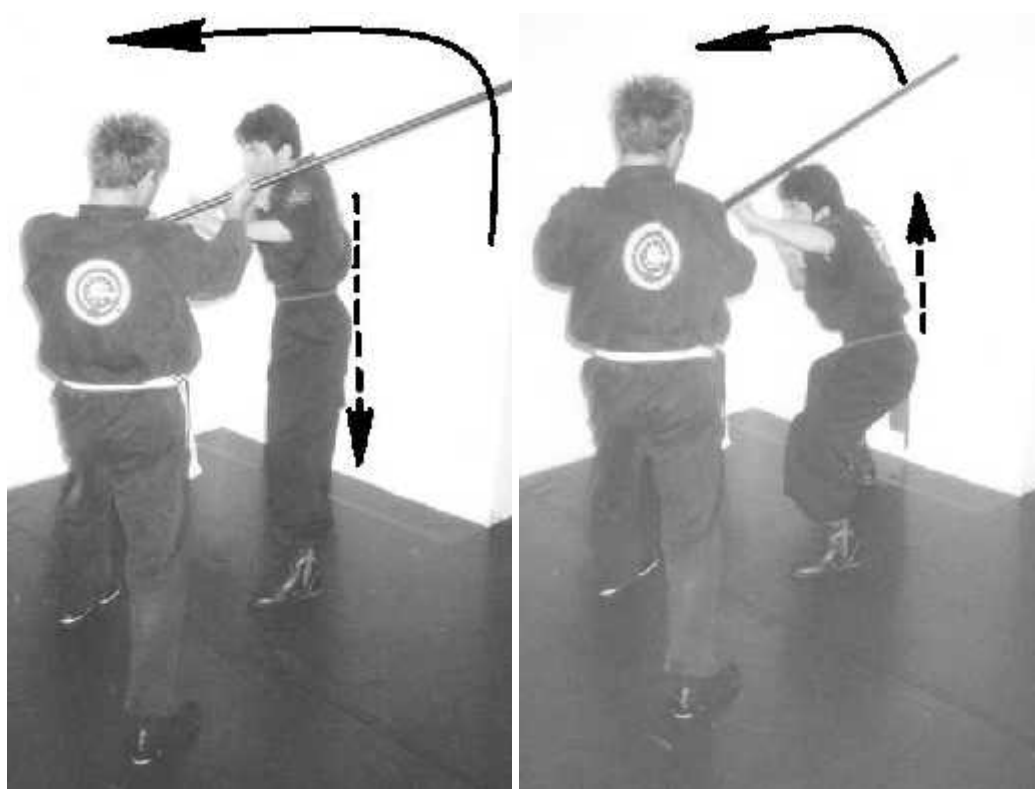


- دفاع و ضربه به زیر شکم و صورت حریف در برابر حمله چوب بلند از بالا به پایین (شکل‌های):



در برابر حمله حریف چوب بلند از پهلو و استفاده از تکنیک پای هیماکیتو از پهلو ۴ زانوی وی (شکل‌های):

جاخالی





بلوک کردن دست حریف و حمله توسط سرپنجه های دست به چشم وی در مقابل حمله چوب بلند از پهلو (شکل‌های):



نتو و حمله تکنیک اوسایای چرخشی ۴ حریف در مقابل حمله وی به چوب بلند از پهلو (شکل‌های):



بلوک کردن چوب کوتاه یک دست و حمله سویتو (لبه داخلی دست) با دست دیگر به سر حریف (شکل‌های):



نگاهی سطحی به تکنیکهای دفاعی و حمله ای سلاحهای سرد

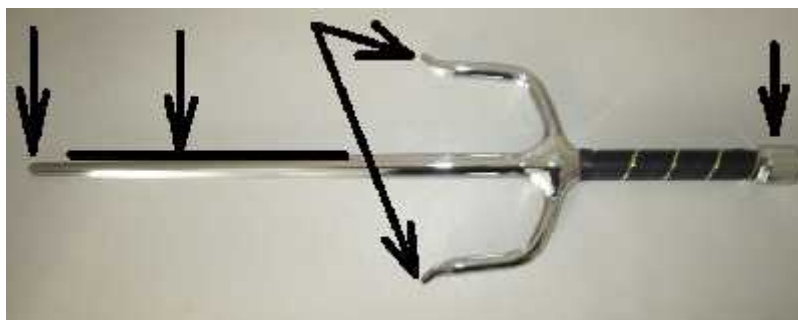
حمله کردن با سلاحهای سرد سای، شمشیر، کارد به موانعی مثل چرخ ماشین
تسلط همراهان را در استفاده از سلاحهای سرد افزایش می دهد.



سلاح سای

قدمت و ریشه سلاح سای هنوز بطور دقیق برای همه تاریخ شناسان رزمی روشن نمی باشد. بااینکه بسیاری از اساتید ژاپنی این سلاح را متعلق به کشور خود می دانند، بسیاری از اساتید سبکهای مختلف، ریشه این سلاح را از کشورهای دیگری همچون چین یا هندوستان می دانند.

طول این سلاح حدودا بین ۵۰ تا ۶۰ سانتیمتر است و به حالتی مختلف در دست نگهداشته می شود. سلاح "سای" ایده آل برای دفاع در برابر حملات حریف مسلح به سلاحهایی مانند شمشیر، چوب بلند بوده و از قسمتهای مناسب "سای" برای حمله به حریف "انتهای دسته سای"، "نوک سای"، "لبه بلند تیغه" یا "دو لبه حفاظ دست" را می توان نام برد.



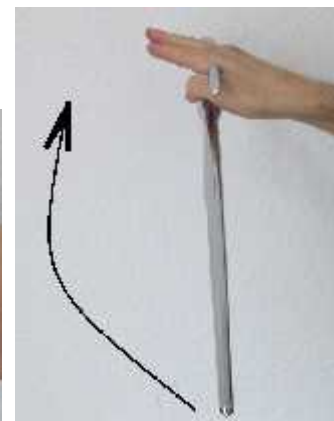
شکلهای زیر هفت گهداشتن "سای" در یک دست نشان می ده .



"سای": (شکل‌های)



"باز کردن سای": (شکل‌های)



حالت دفاعی باز "سای" در مقابل حملات از بالای سر



حالت دفاعی بسته "سای" در مقابل حملات از بالای سر



شکل‌های زیر دو " یک دست سای " نشان می‌دهد.

- " یک دست سای " نگهداشتن هر دوسای با " : (شکل‌های





- " یک دست سای " نگهداشتن هر دوسای با " : (شکل های)



"ری کیما"

طول این سلاح حدود ۱۰۰ سانتیمتر است و بخاطر دسته بلند آن (به اندازه سه مشت) در ۹۵ درصد مواقع با دو دست نگهداشته و تمرین می شود.

دفاع با این سلاح با پهلو و پشت تیغه انجام می شود. به دلیل تیزبودن تیغه و نوک این سلاح و کنترل دو دستی آن برای حملات پر قدرت از جهات مختلف با برشهای عمیق بر روی هدف ایده آل می باشد. با توجه به این نکته که هنوز در هنر توآ، لباس، کلاهخود و دیگر وسائل حفاظتی برای تمرینات دونفره با "ری کیما" وجود ندارد، برای جلوگیری از آسیب دیدگی استفاده از "ری کیما چوبی" در تمرینات با حریف توصیه می شود.



حالت اصلی نگهداشتن "ری کیما" یا "ری کیما چوبی"



شکل زیر تکنیک نفوذی "جیما" " " نشان می دهد. این تکنیک "ری کیما" با پای راست به جهت جلو انجام می شود.



گارد بعد از تکنیک "کیما"



گارد بعد از تکنیک "



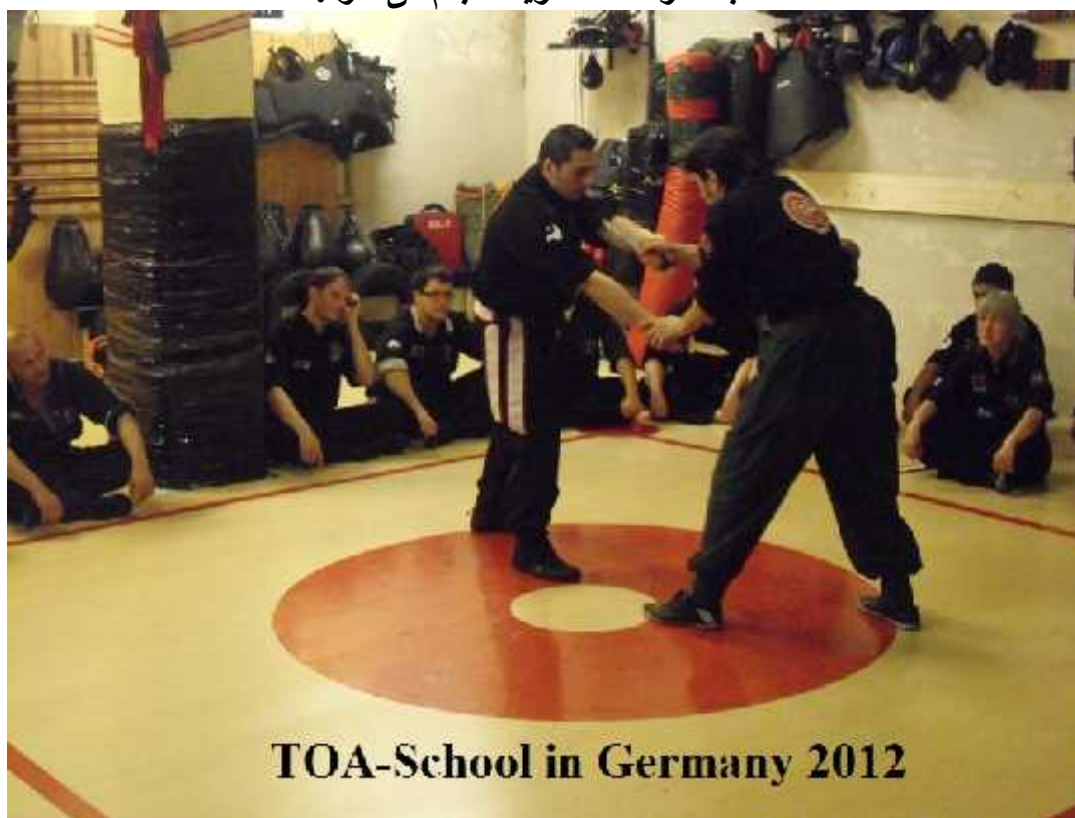
شکل زیر تکنیک دفاع جلوی بدن را در محور "ری کیما" نشان می دهد.



شکل‌های زیر دو حالت مهم نگهداشتن کارد را نشان می‌دهد.



شکل زیر تمرینات دفاعی و حمله ای دو نفره با "کارد" را نشان می‌دهد
که با کنتر زیاد انجام می‌شود.



TOA-School in Germany 2012

شکل‌های زیر تمرینات فردی را با سلاح‌های سرد نشان می‌دهند



انجام تکنیک‌های فردی در مسابقات آزاد آلمان



انجام تکنیک‌های فردی در مسابقات آزاد آلمان



شکل زیر تمرین فردی "تک تونفا" نشان می دهد



شکل زیر یکی از گاردهای سلاح " (کاما) را نشان می دهد.



شکل زیر تمرین گروهی " نشان می دهد



تمرینات با سلاح سرد "نانچیکو" در آلمان ممنوع می باشد.



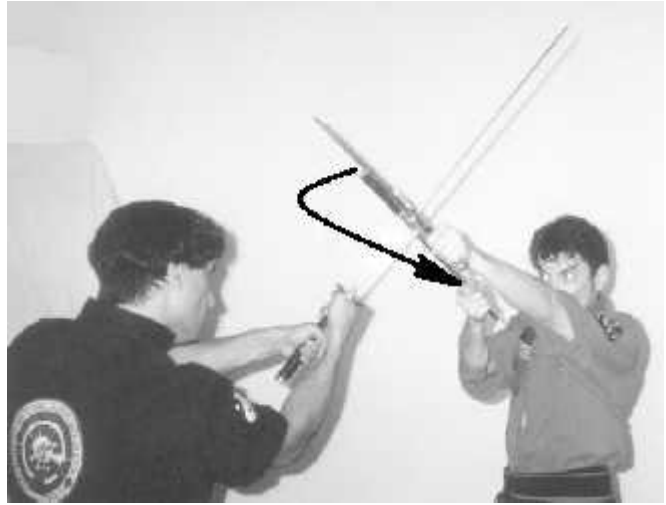
- سه نوع عمل دفاعی و حمله ای دو سای در مقابل شمشیر (ری کیمما):
دفاع صلیبی سای (شکل).



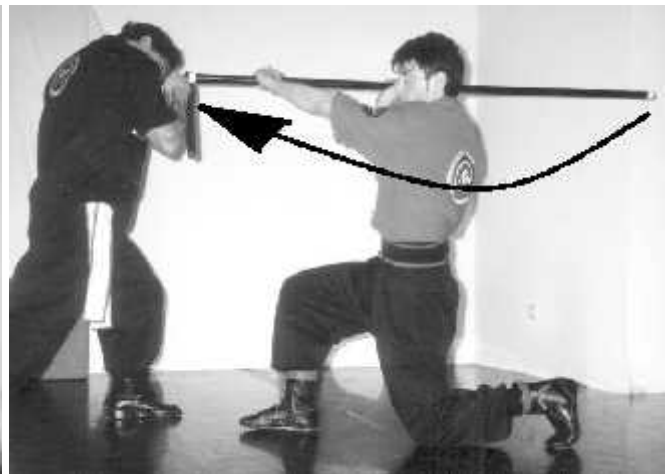
: ترکیب دفاع و حمله سای در یک لحظه (شکل).



: یکی از انواع "قفل سای" (شکل‌های).



- دو نوع حمله چوب بلند در مقابل دو تونفا:
: حمله چوب بلند از طرفین (شکل‌های).





: حمله چوب بلند از بالا و پایین (شکل‌های).



: و حمله
دفاع و حمله مستقیم (شکل‌های)



دفاع و حمله چرخشی (شکل‌های)



: دفاع و حمله مستقیم به زیر شکم و صورت (شکل‌های)





- شکل زیر دفاع و حمله همزمان دو چوب در برابر چوب بلند را نشان می دهد:



- دفاع و حمله چوب کوتاه () در مقابل حمله چوب کوتاه دیگر (شکل‌های):



پیوست

در پایان این بخش مایل هستم که توجه همران و خوانندگان عزیز را به تمرینات با سلاحهای سرد باستانی ایرانی جلب نمایم.

تصاویر زیر تمرینات من با سلاحهای سرد به سبک هنر رزم باستانی ایرانی در آلمان نشان می دهند.

کارد

کار دست استاد محمد رضا فرجیان با قبضه برنجی و دسته شاخ گاومیش



کار دست استاد محمد رضا فرجیان با مهر



کار دست استاد محمد رضا فرجیان با مهر معروف





قمه

کار دست استاد محمد رضا فرجیان با مهر معروف "عمل رضا"



صنعت دست ایران (اصفهان) با چهار قپه و دستگیره های چرمی



شکل زیر تکنیک حمله ای " " نشان می دهد.



شمشیر

فولاد آب دیده ساخت هندوستان و امتحان شده در انگلیس به سبک شمشیر ایرانی



شکل‌های زیر تکنیک حمله ای "بر شانه زدن" در تمرینات "شمشیر" نشان می دهد.



صنعت دست ایران "گرز با سر دیو"



" در تمرینات " نشان می دهد.



شکلهای زیر تکنیک حمله ای "



صنعت دست ایران (اصفهان)



" را در تمرینات " نشان می دهد.



شکلهای زیر تکنیک حمله ای "



نیزه

یومتر، کار دست یک استاد هلندی به سبک قرون وسطی با شباهت زیاد به نیزه های ایرانی

آبدیده و چکش خورده ۴



"نیزه"

حمله مستقیم با سلاح "نیزه"



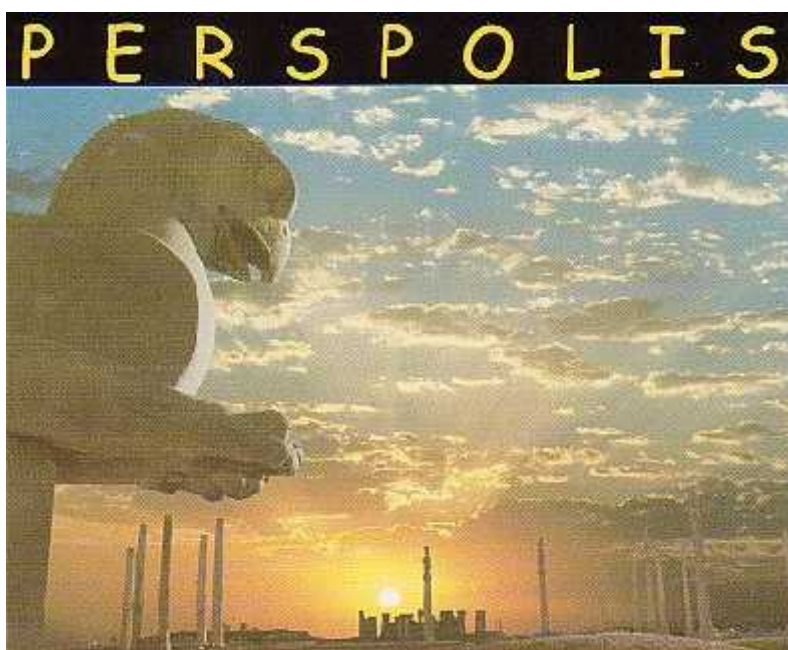
ساخت اروپا به سبک قرون وسطی



چرمی برای



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

رسی

جاوید باد صلح و هنر در عالم و گیتی

برای دریافت اطلاعات بیشتر و تماس با ناشر:

Website: www.kungfuto-a.de

e-mail: babakt64@yahoo.de