

# ترجمه کتاب کونگ فو توآ در آلمان

( نهم )

## نگرش و توضیح کامل دومین خط 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 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

شاپک در :

کلیه حقوق از سال محفوظ و مخصوص ناشر بابک توسلی می

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 است.

برای دریافت اطلاعات بیشتر و تماس با ناشر:

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 توآ در آلمان

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

- فلسفه هنر رزمی توآ به زبان ساده
- گرم و قوی کردن عضلات و مفاصل بدن بدون وسایل پرورش اندام
- استقرارهای مختلف در هنر توآ
- بخش چهارم- تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای دست
- تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای
- بدنسازی در هنر توآ
- بخش هفتم- دفاع شخصی و سلاحهای سرد در هنر توآ
- بخش هشتم- نگرش و توضیح کامل اولین ( )
- **بخش نهم- نگرش و توضیح کامل دومین خط توآ ( )**
- 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 نهم

صفحه

- نگرش و توضیح کامل دومین  
جمع آوری اعمال تنفسی آ ( )

محور چهارم

هفتم  
- آزمایش خط " " در هنر توأ  
- مهمترین اشکالات تکنیکی

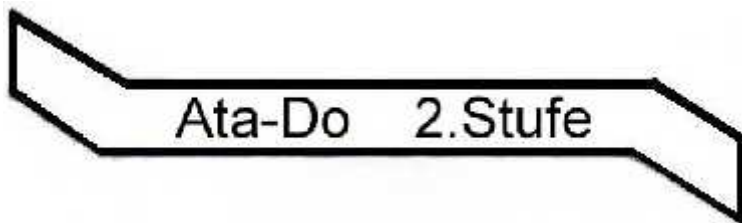
تمرین با پوتین سربازی برای پر قدرت نمودن ضربات پا توسط استاد مصطفی جلیل زاده -



توجه: کاربرد و انجام استقرارها و تکنیکهای گوناگون که در زیر آمده، در بخشهای قبلی کتاب ( بطور جامع توضیح داده شده است که در اینجا از انجام دوباره آن خودداری می شود. )

# بخش نهم

## نگرش و توضیح کامل دومین خط توآ ( )



### معنی آتادو

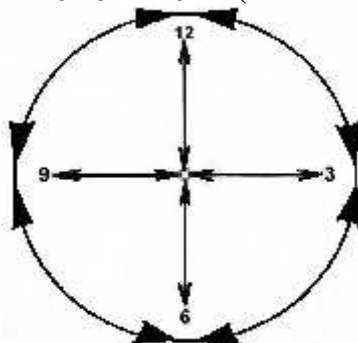
آتادو به معنای اسرار خلقت یا هستی است. آتادو دارای خواص خلاف موجی می باشد. آتادو بالابرنده قدرت تعادل بدن بر روی یک پا می شود. آتادو بالابرنده قدرت مبارزه بر علیه دو نفر می باشد. گفته می شود که آتادو دارای (۳۱۷) تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی بوده و به خاطر چرخشهای موجود در آن باعث بهبودی بیماری "میگرن" می شود. آتادو کوتاه ترین خط هنر رزمی توآ می باشد. آتادو دارای ۱۳ ضربه پا (۷ کیتو)، (۴ هورایماکیتو)، (۲ یته کیتو) و انواع مختلف تکنیکهای دست است.

### جمع آوری اعمال تنفسی آ

آتادو (تدو) - هایدا - هایس (به صورت کشیده تلفظ می شود) - هود - جیما - هایدا - هایس (به صورت کشیده تلفظ می شود) - هود - جیما - اکیمه (کیمه) - هود - اه - اه - هید - هید - هایما - سوتو - یارومه - توآ .  
**توجه:** فراموش کردن ۳ عمل تنفسی در هنگام آزمایش آتادو، یک غلط تکنیکی محسوب گشته و با داشتن ۳ غلط تکنیکی می بایست آزمایش تکرار گردد.

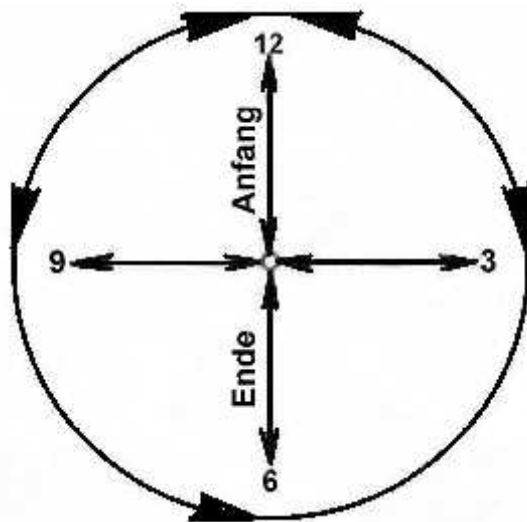
### آتادو در آلمان در هفت محور یا قسمت کلی تدریس می شود

- " " : در جهت ساعت ۱۲ (جهت شمال) آغاز می شود.
- " " : در جهت ساعت ۶ (جهت جنوب) آغاز می شود.
- " " : در جهت ساعت ۱۲ (جهت شمال) آغاز می شود.
- " **چهارم** " : در جهت ساعت ۱۲ (جهت شمال) آغاز می شود.
- " " : در جهت ساعت ۱۲ (جهت شمال) آغاز می شود.
- " " : در جهت ساعت ۳ (جهت شمال) آغاز می شود.
- " **هفتم** " : در جهت ساعت ۱۲ (جهت شمال) آغاز شده و در جهت ساعت ۱۲ (جهت شمال) پایان می یابد.

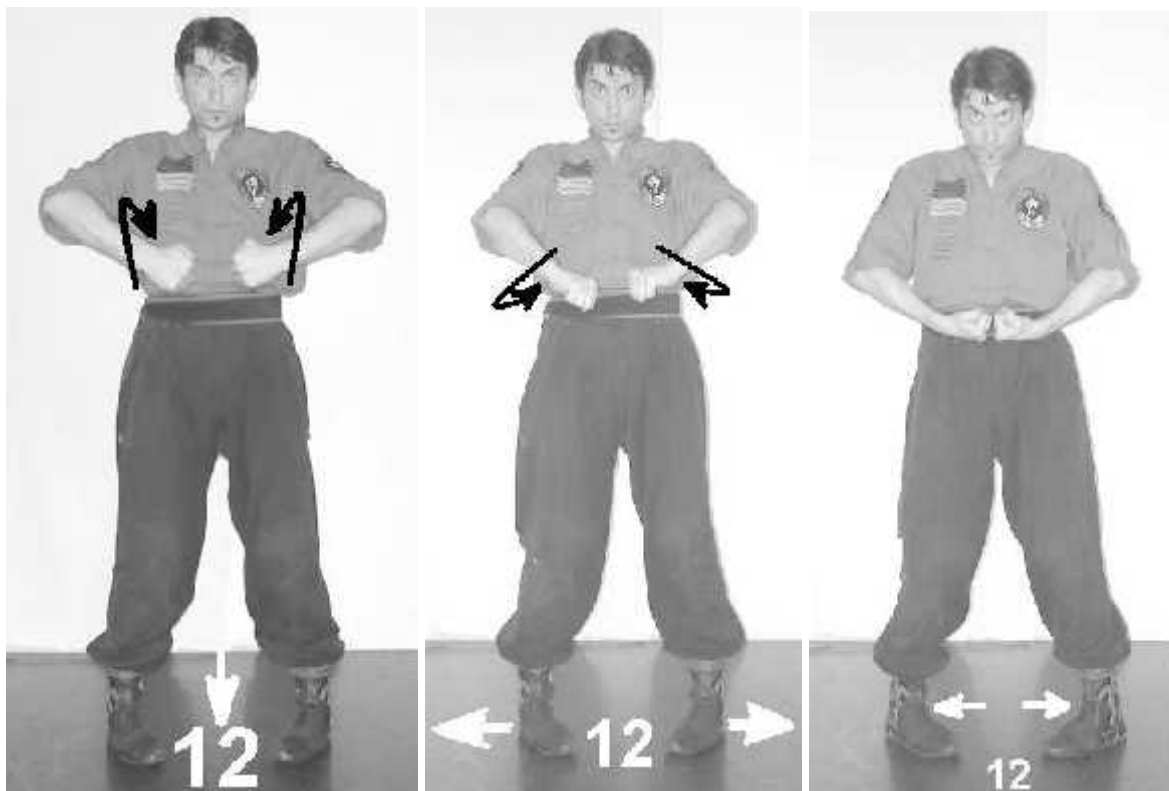


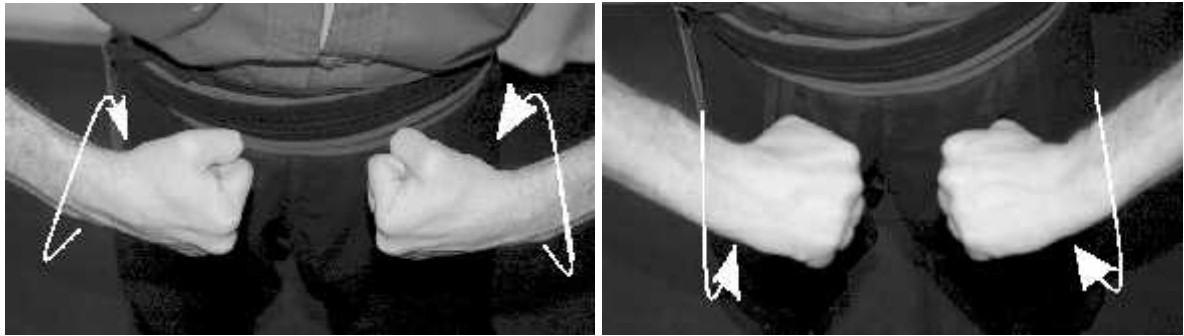
( ) پایان ساعت ( )

:" "

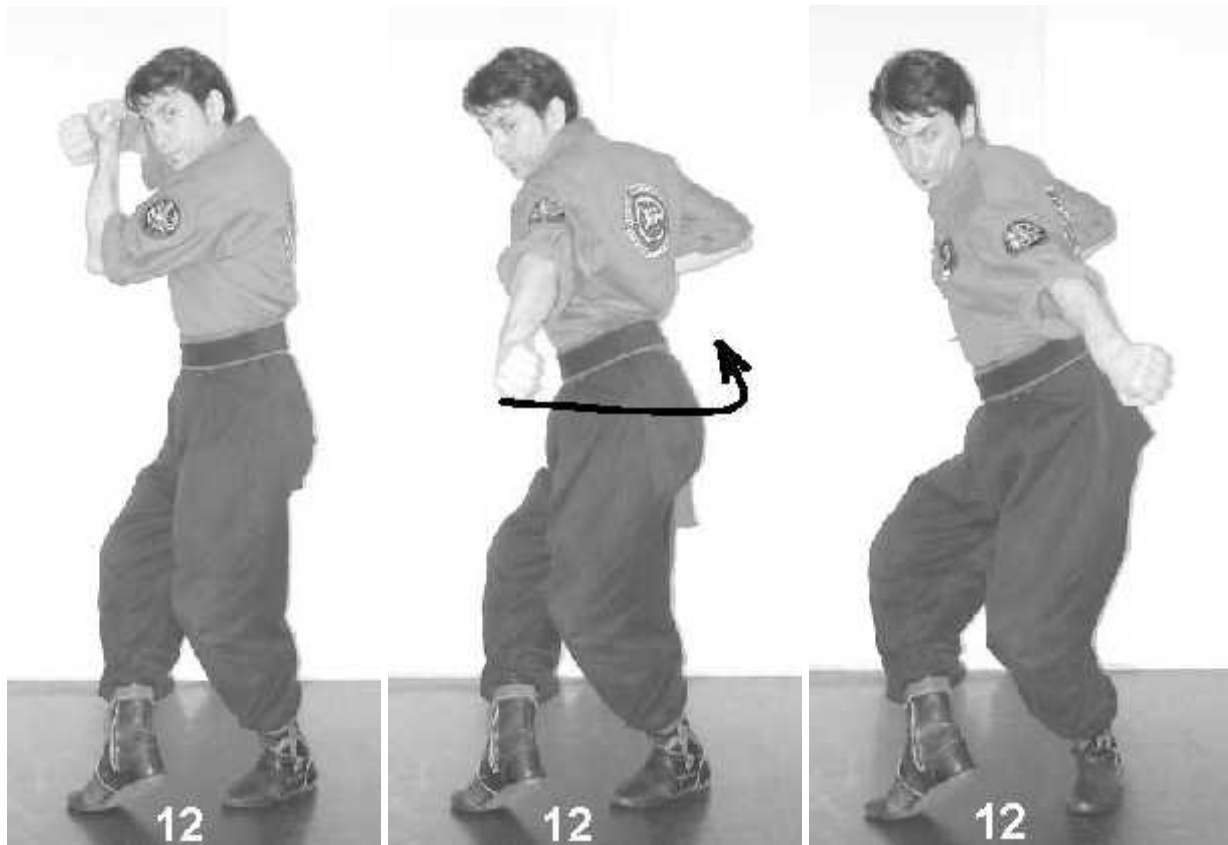


از استقرار "کامی سما" در جهت ساعت ۱۲ پاها از پاشنه در یک زمان به خارج رفته و همزمان دستهای مشت شده گردش کرده با قسمت خارجی مشتها بر روی شکم (شال) ضربه می خورد. این حرکت همزمان با عمل تنفسی (تندو) صورت می گیرد. نقطه دید به سمت جلو (ساعت ۱۲) است. (شکل‌های ۱ تا ۶)



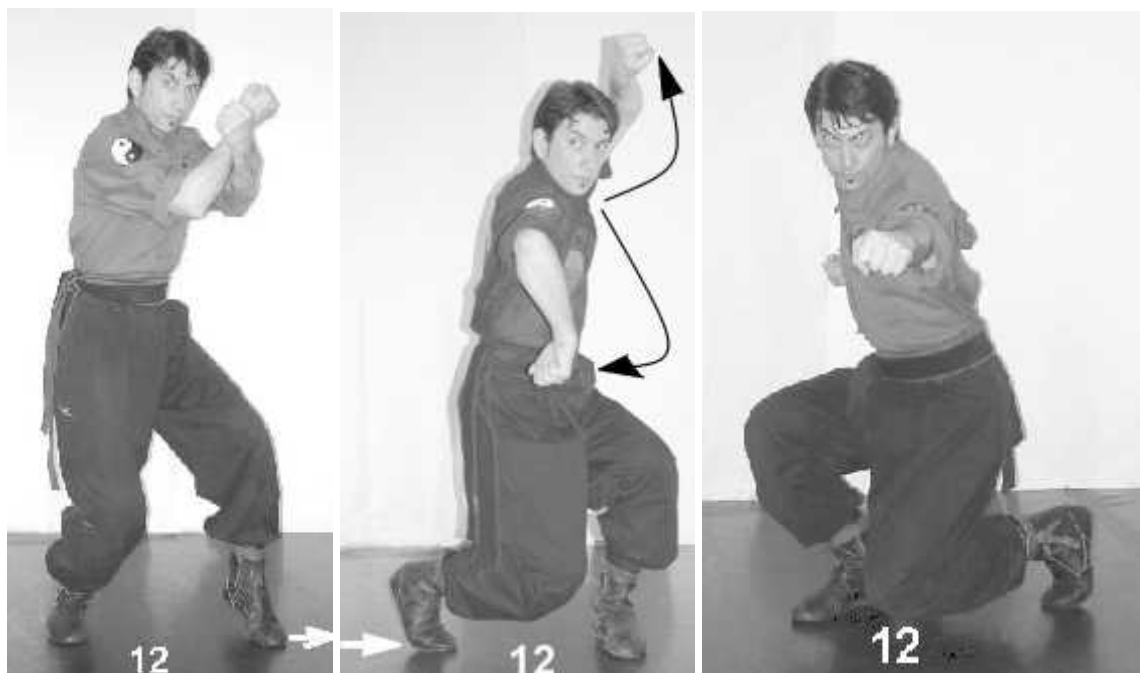


از استقرار "کامی سما" پای راست به روی پنجه گردش کرده (بدن نیز گردش می کند) و سپس بدن دوباره به مسیر قبل برگشته و زانوها بهم مماس می شوند. هم زمان تکنیک دفاعی "وایسا" چپ و سپس تکنیک حمله ای "دو متو" به پایین انجام می شود. بدن در تمام این مراحل تا حد امکان عمود می ماند. نقطه دید در اینجا نقطه حمله شده با "دو متو" می باشد. (شکلهای ۱ تا ۵)





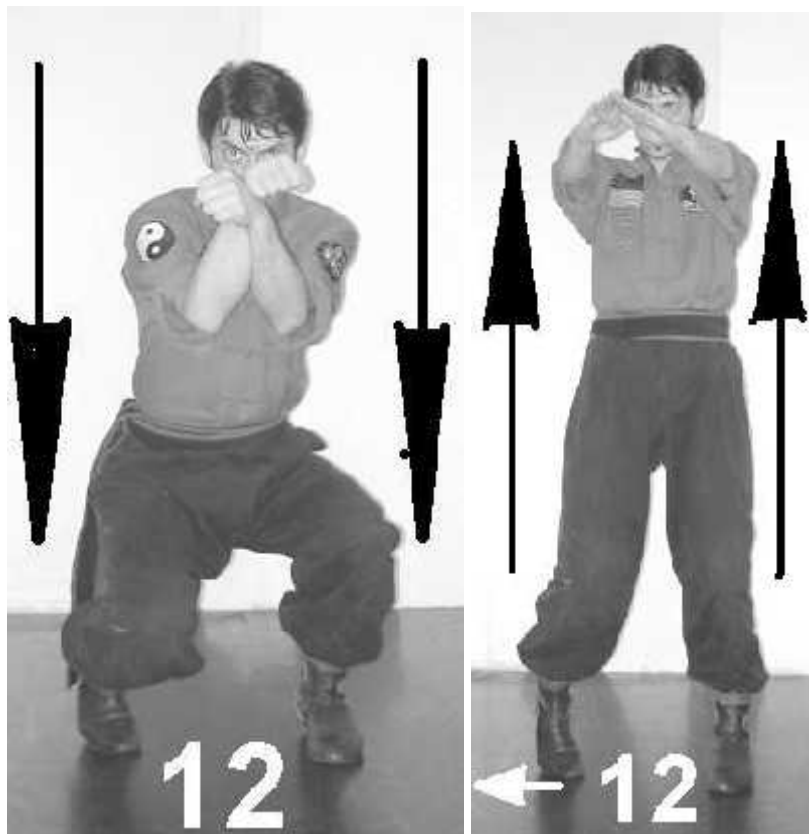
از حالت (شکل ۵ بالا) پای چپ به سمت چپ حرکت کرده و پای راست را به روی زمین دنبال خود در "استقرار پایین" می کشد. همزمان با این عمل دست چپ تکنیک دفاعی "آفا" و دست راست تکنیک دفاعی "اوراتو" را انجام می دهند. سپس حالت بدن در "استقرار پایین" از یک پا به پای دیگر تغییر کرده تکنیک حمله ای "متوی پایین" چپ در مسیر ساعت ۱۲ انجام می شود. زانو در انجام این تکنیک با زمین کمی فاصله دارد. سپس حالت بدن در "استقرار پایین" دوباره از یک پا به پای دیگر تغییر کرده بدن بالا می آید و پای راست روی پنجه قرار می گیرد. همزمان تکنیک حمله ای دو متوی "هایدا" در جهت ساعت ۱۲، با عمل تنفسی "هایدا" انجام می شود. در اینجا متوی راست به دلیل زاویه بدن جلوتر از متوی چپ است. زانو ها در تکنیک حمله ای "هایدا" به هم نزدیک هستند و هر دو متوی می توانند کمی به خارج کشیده شوند. (شکلهای ۱ تا ۵)

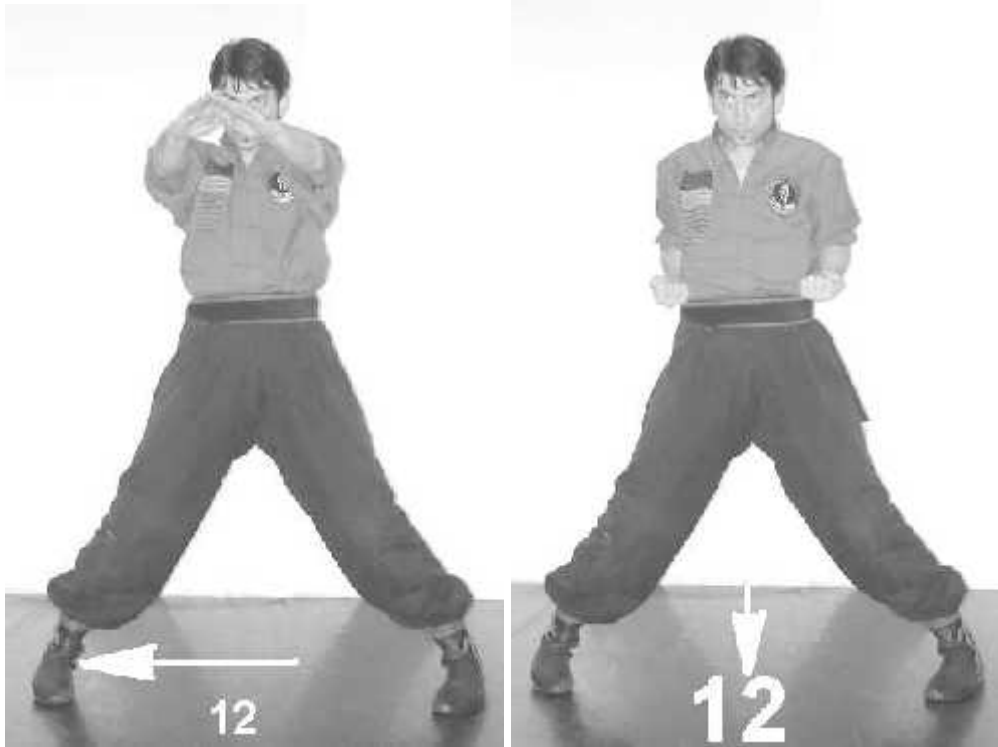






سپس پای راست بعد از نشست کامل (بدن عمود) و بلند شدن، به سمت راست کشیده شده به استقرار "یته راتو" می رود. همزمان دستها تکنیک دفاعی "بلوک" را انجام داده و بعد به پهلو های بدن کشیده می شوند. در حین نشستن، بلند شدن تا استقرار "یته راتو" عمل تنفسی "هایس" به صورت کشیده انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۴)

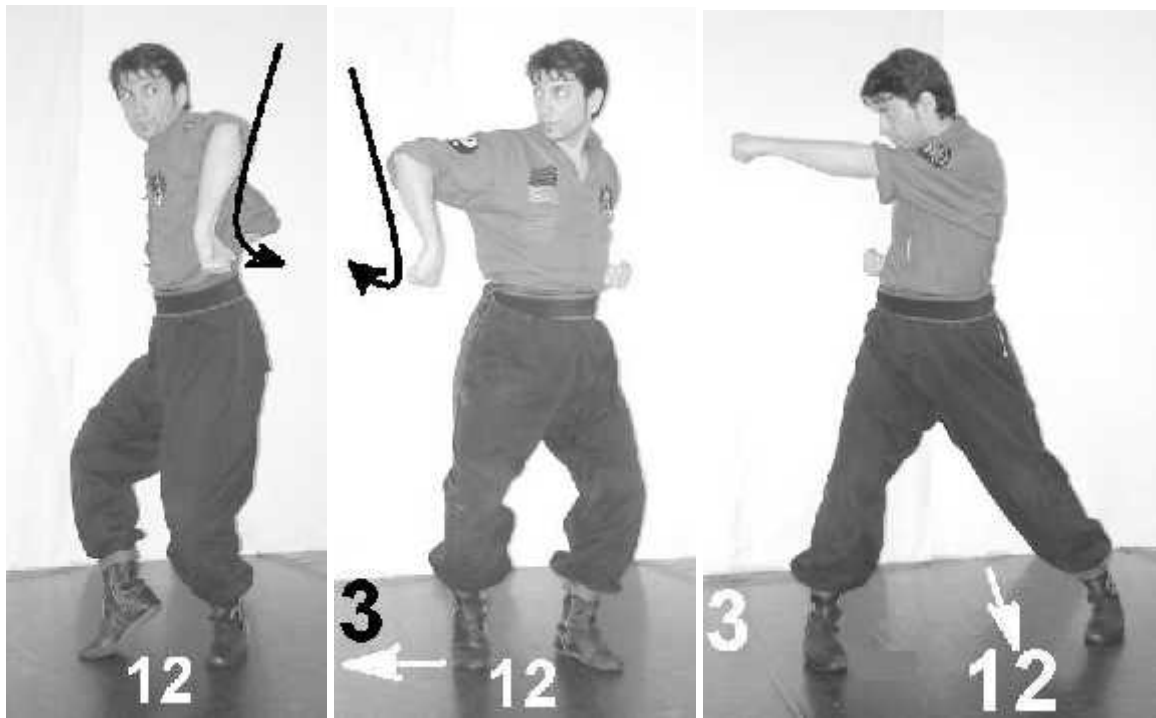




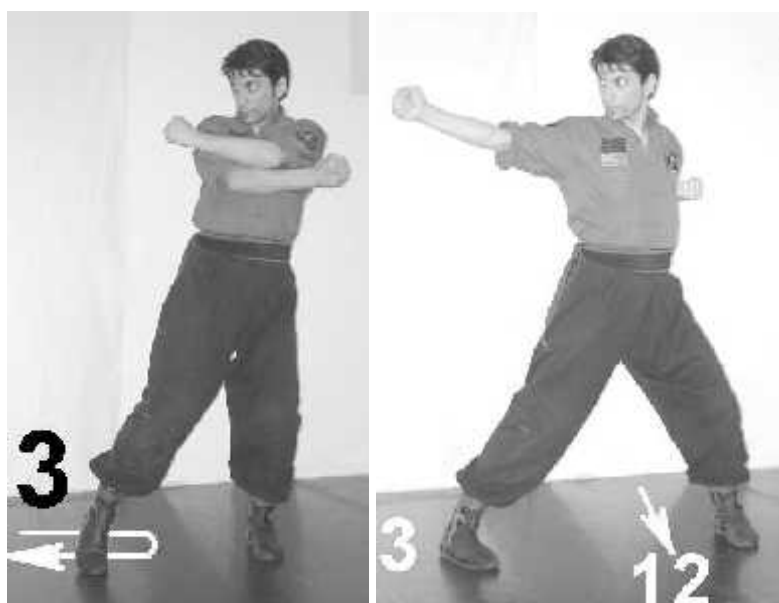
از استقرار "پنه راتو" پای چپ به پای راست نزدیک شده تکنیک دفاعی "اوراتو" راست (ساعت ۱۲) انجام می شود سپس پای چپ به جلو در "استقرار" راتو" رفته تکنیک حمله ای "دو متو" در جهت ساعت ۱۲ انجام می شود. در اینجا نقطه دید در نقطه ضربه نبوده بلکه سر به سمت راست (ساعت ۱/۵) گردیده و دید کاملا به پهلو (ساعت ۳) است. (شکلهای ۱ تا ۳)



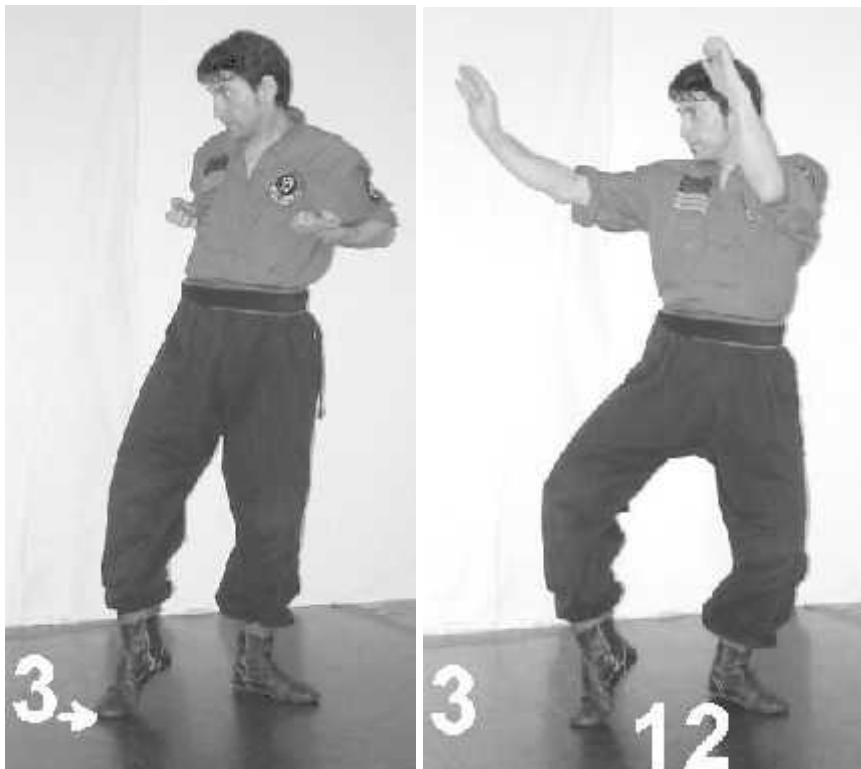
از استقرار "راتو" پای راست از عقب به پای جلو (چپ) نزدیک شده دو تکنیک دفاعی "اوراتو" چپ (ساعت ۱۲) و "اوراتو" راست (ساعت ۳) انجام می شود. سپس پای راست به استقرار "یته راتو" رفته همزمان عمل "متو" چپ به پهلو (ساعت ۳) با عمل تنفسی "هود" انجام می گردد. (شکلهای ۱ تا ۳)  
 توجه: در اینجا وزن بدن در استقرار "یته راتو" بیشتر روی پای راست قرار می گیرد و این استقرار را نباید با استقرار "راتو غیر کلاسیک" اشتباه گرفت.



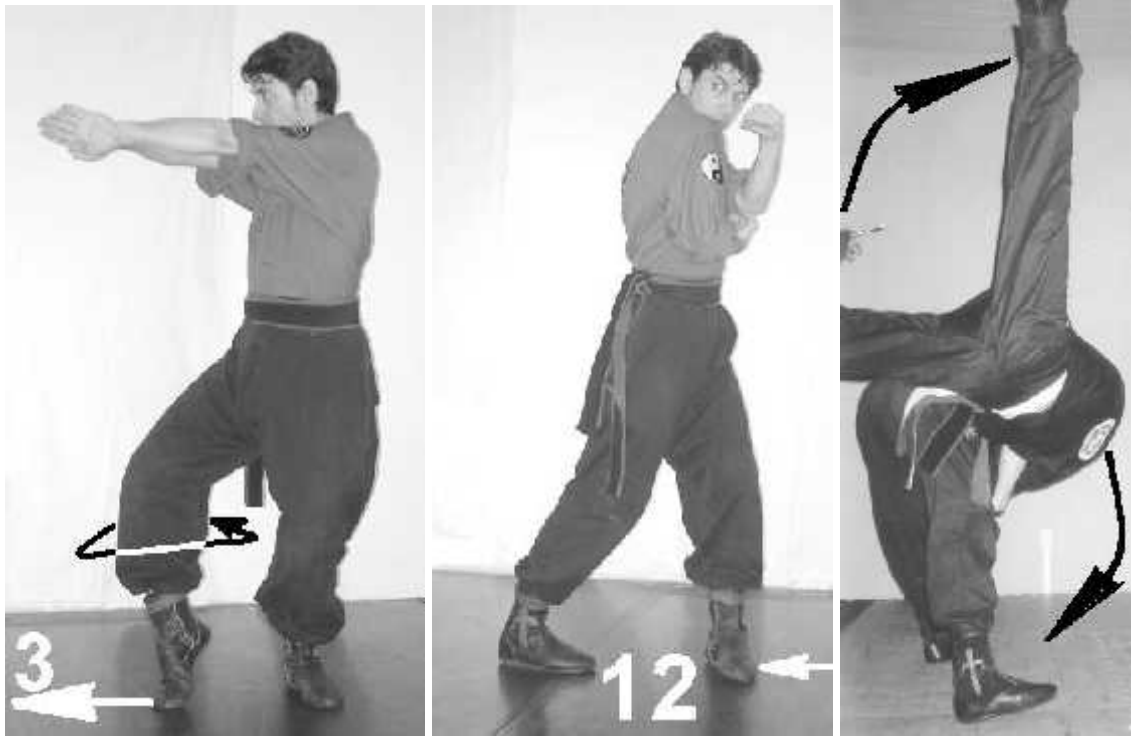
از استقرار "یته راتو" پای راست کمی به عقب رفته دوباره در همان نقطه به استقرار "یته راتو" بر می گردد. همزمان تکنیک دفاعی و حمله ای "یته متو" راست به پهلو (ساعت ۳) انجام می شود. (شکلهای ۱ و ۲)  
 توجه: در اینجا وزن بدن در استقرار "یته راتو" بیشتر روی پای چپ قرار می گیرد و این استقرار را نباید با استقرار "راتو غیر کلاسیک" اشتباه گرفت.



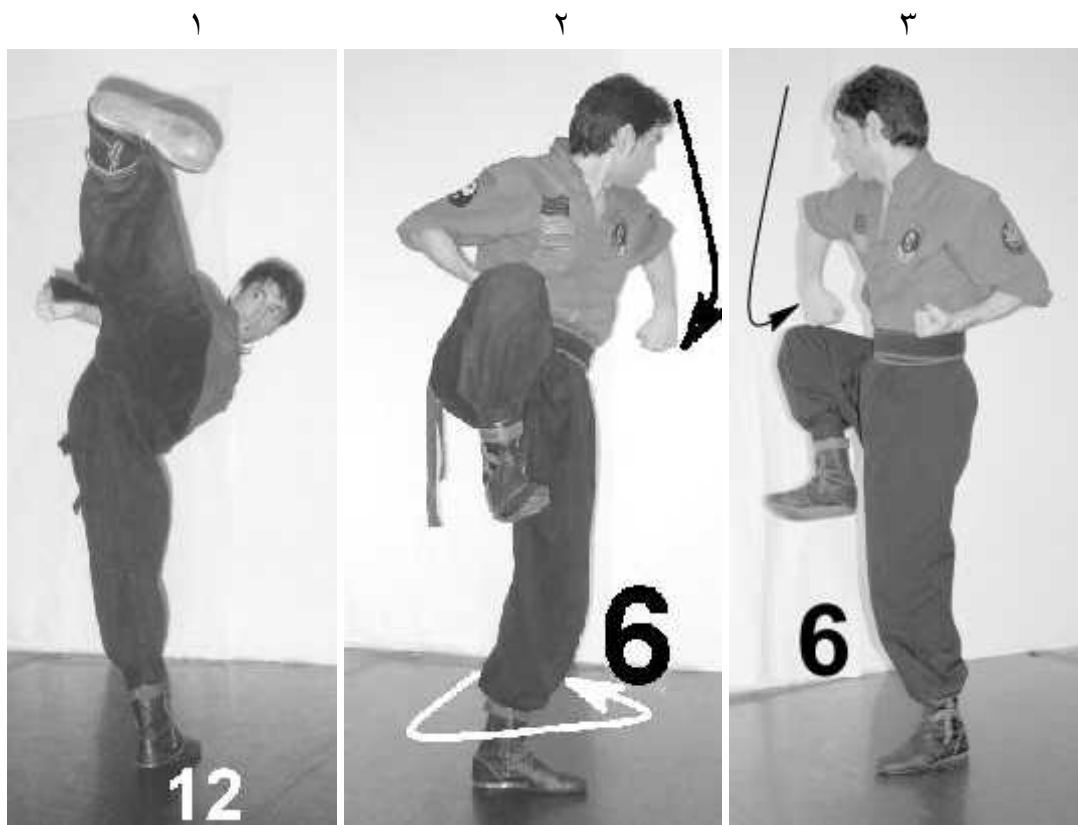
از استقرار " یته راتو " پای راست به پای چپ نزدیک شده به "استقرار پاگر به ای" می رود و همزمان با شست دست راست تکنیک حمله ای "جیما" جهت ساعت ۳ و با دست چپ تکنیک دفاعی "مشت نیم باز" انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۵)

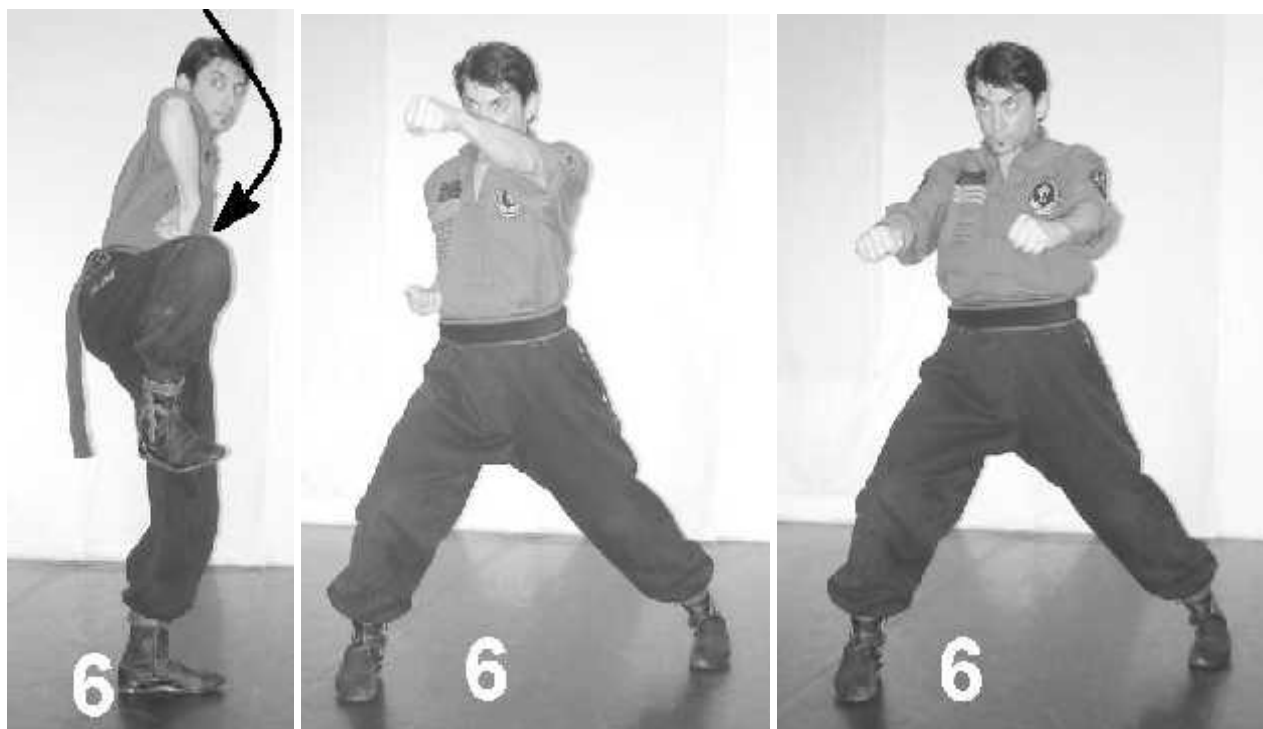


سپس پای راست از "استقرار پاگر به ای" به استقرار "راتو غیر کلاسیک" رفته و همزمان دستها از تکنیک "جیما" به داخل و جلوی بدن کشیده می شوند. عمل تنفسی در انجام این عمل حمله ای و پرتابی "جیما" بوده و نقطه دید در جهت ساعت ۱۲ می باشد. (شکلهای ۱ تا ۳)

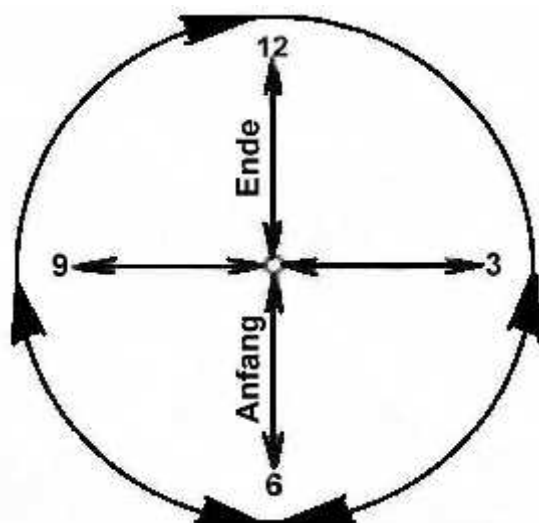


از استقرار "راتو غیرکلاسیک" پای راست تکنیک "یته کیتو" را در جهت ساعت ۱۲ انجام داده بعد از جمع کردن پا سر به چپ گردش کرده و دید مسیر ساعت ۶ را زیر نظر می گیرد. سپس دو تکنیک دفاعی "اوراتو" چپ و "اوراتو" راست در مسیر ساعت ۶ انجام شده، پای راست را در همان مسیر به جلو (استقرار راتو) گذاشته و همزمان "متو" چپ انجام می شود. سرانجام عمل "چینو آتادو" در مسیر ساعت ۶ انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۶)

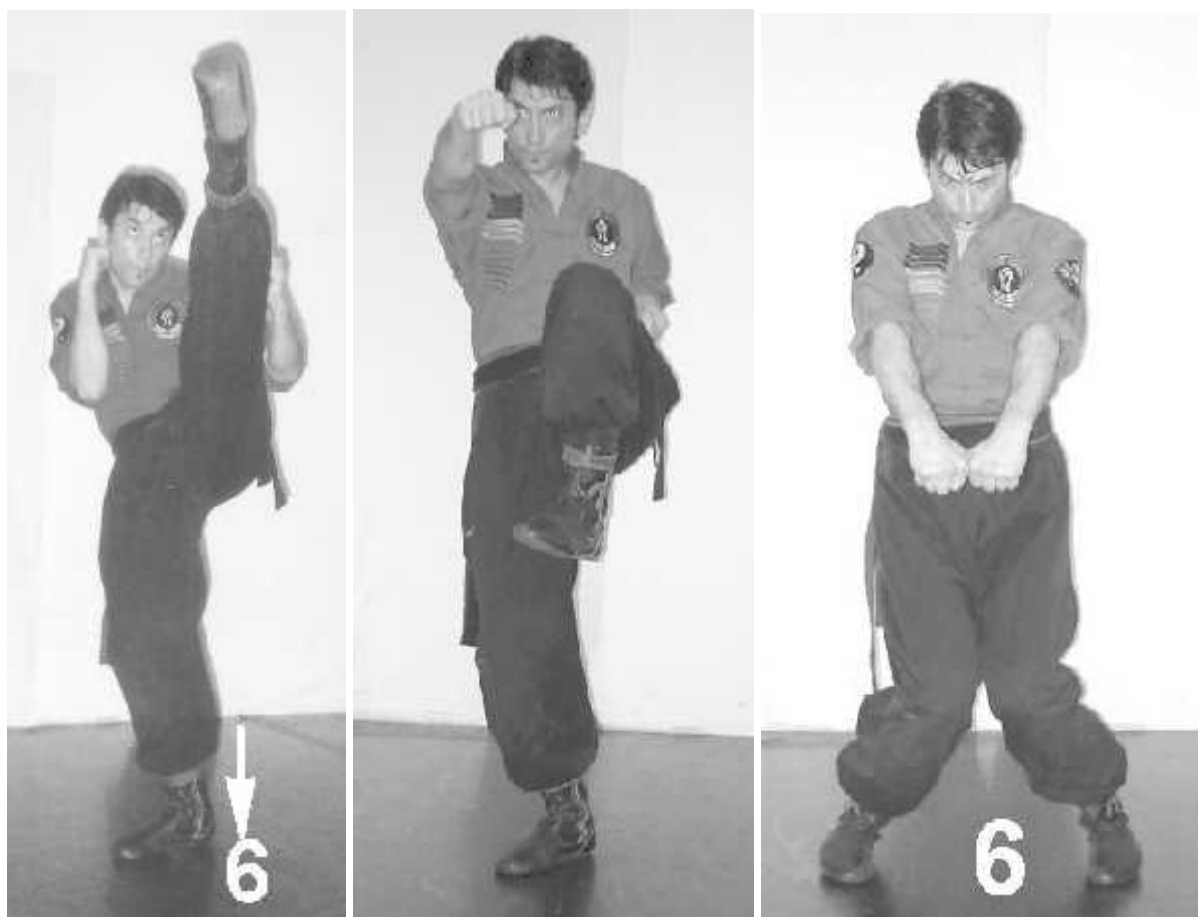




( ) – پایان ساعت ( ) : " "

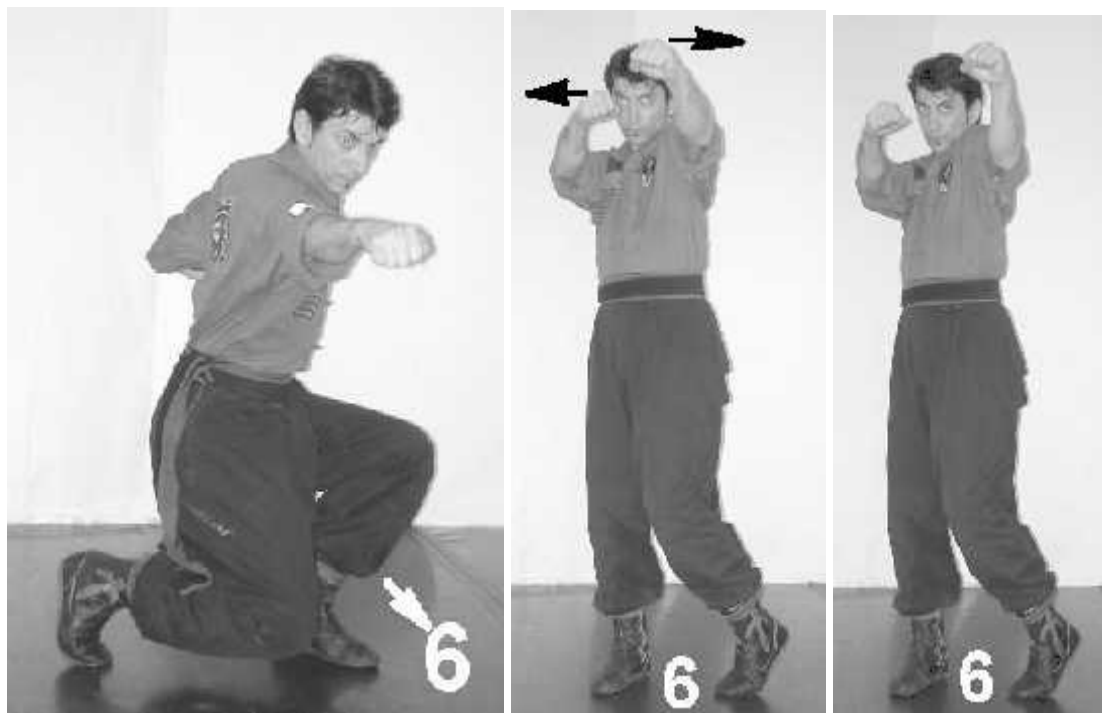
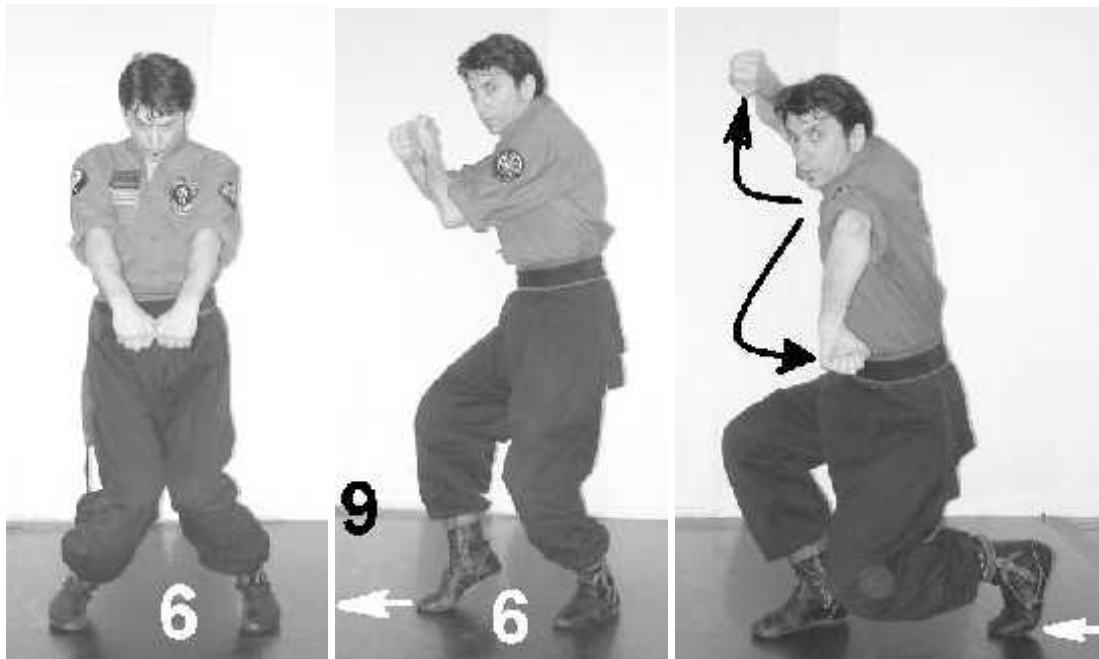


از استقرار "راتو" ضربه چپ "کیتو" در مسیر ساعت ۶ انجام شده و بعد از جمع شدن پا تکنیک "متو" راست در همان مسیر انجام می شود. پای چپ به زمین گذاشته شده و زانوها بهم مماس می شوند. همزمان تکنیک حمله ای "دو متو" به جهت پایین انجام می شود. بدن در تمام این مراحل تا حد امکان عمود می ماند. نقطه دید در اینجا نقطه حمله شده با "دو متو" می باشد. (شکلهای ۱ تا ۳)



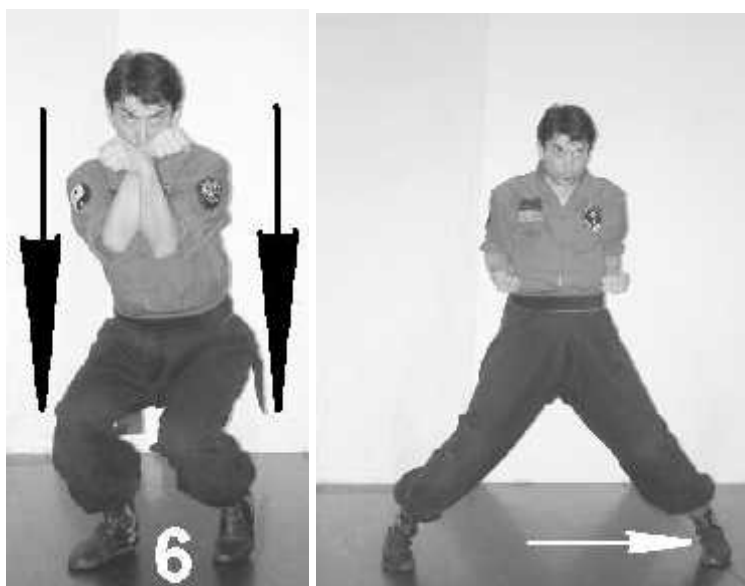
توجه: از اینجا تمام تکنیکها تا پایان محور دوم دقیقا بر عکس محور اول انجام شده، ولی در مسیر مخالف قبل.

از حالت بالا (شکل ۳) پای راست به سمت راست حرکت کرده و پای چپ را به روی زمین دنبال خود در "استقرار پایین" می کشد. همزمان با این عمل دست راست تکنیک دفاعی "آفما" و دست چپ تکنیک دفاعی "اوراتو" را انجام می دهند. سپس حالت بدن در "استقرار پایین" از یک پا به پای دیگر تغییر کرده، تکنیک حمله ای "متوی پایین" راست در مسیر ساعت ۶ انجام می شود. زانو در انجام این تکنیک با زمین کمی فاصله دارد. سپس حالت بدن در "استقرار پایین" دوباره از یک پا به پای دیگر تغییر کرده، بدن بالا می آید و پای چپ روی پنجه قرار می گیرد. همزمان تکنیک حمله ای دو متوی "هایدا" در جهت ساعت ۶، با عمل تنفسی "هایدا" انجام می شود. در اینجا متوی چپ به دلیل زاویه بدن جلوتر از متوی راست است. زانو ها در تکنیک حمله ای "هایدا" به هم نزدیک هستند و هر دو متوی می توانند کمی به خارج کشیده شوند. (شکلهای ۱ تا ۶)

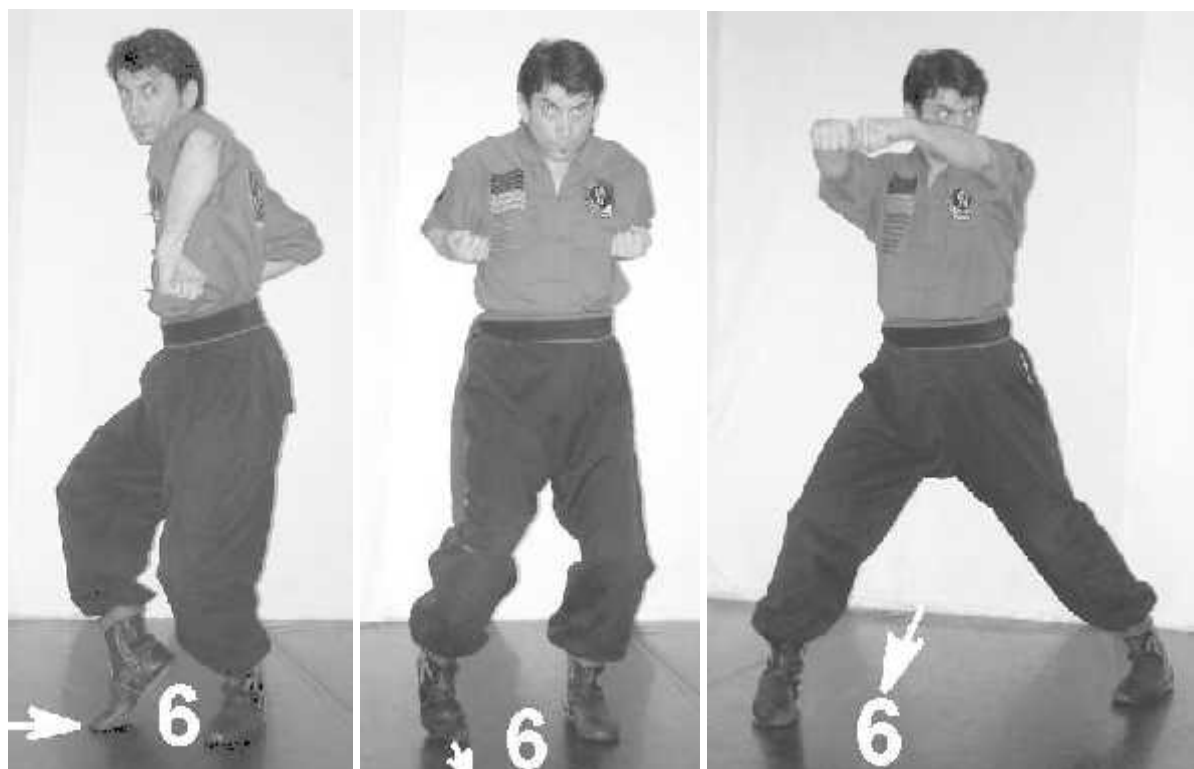


پای چپ بعد از نشست کامل (بدن عمود) و بلند شدن به سمت چپ کشیده شده به استقرار "یته راتو" می رود. همزمان دستها تکنیک دفاعی "بلوک" را انجام داده و بعد به پهلو های بدن کشیده می شوند. در حین نشستن، بلند شدن تا استقرار "یته راتو" عمل تنفسی "هایس" به صورت کشیده انجام می شود. (شکل های ۱ و ۲)

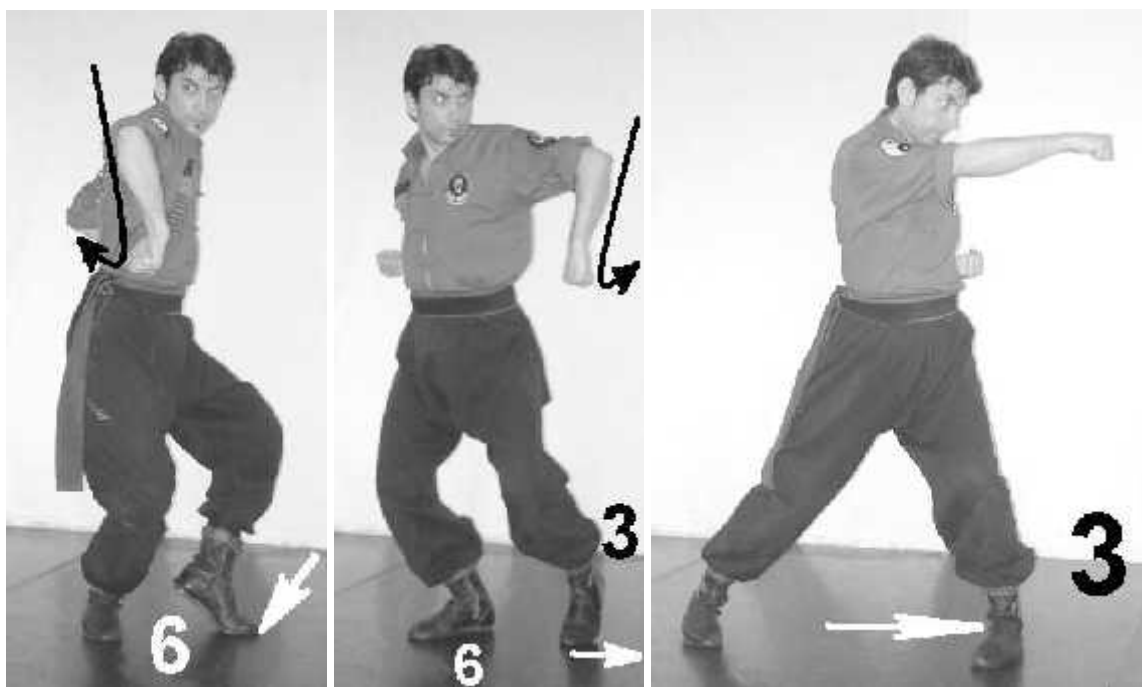




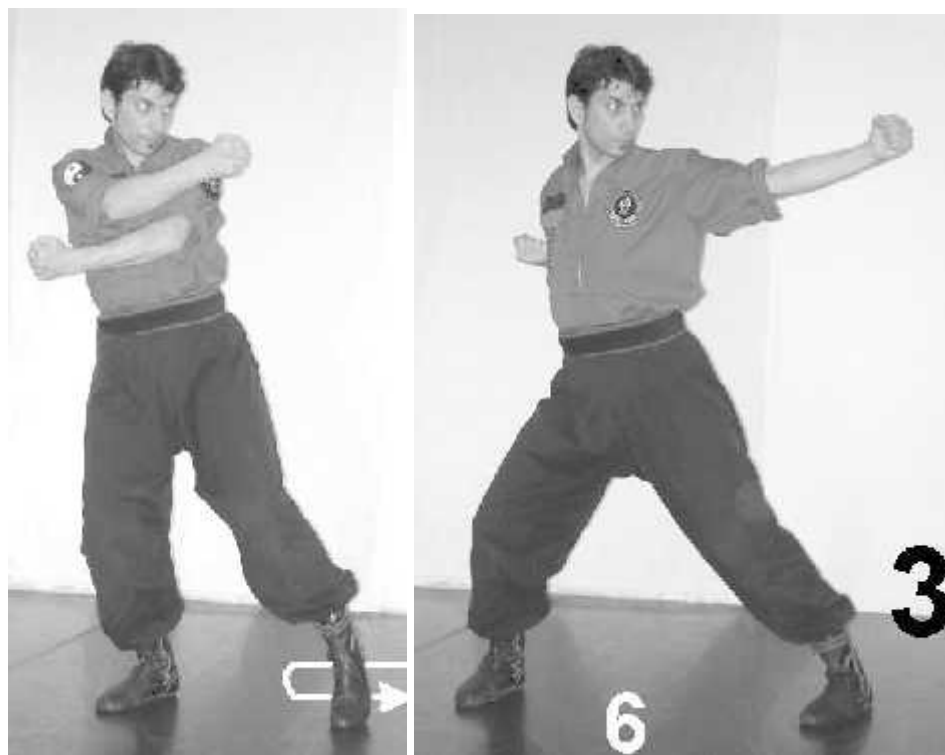
از استقرار "یته راتو" پای راست به پای چپ نزدیک شده تکنیک دفاعی "اوراتو" چپ (ساعت ۶) انجام می شود سپس پای راست به جلو در "استقرار" راتو" رفته تکنیک حمله ای "دو متو" در جهت ساعت ۶ انجام می شود. در اینجا نقطه دید در نقطه ضربه نبوده بلکه سر به سمت چپ (ساعت ۴/۵) گردیده و دید کاملا به پهلو (ساعت ۳) است. (شکل‌های ۱ تا ۳)



از استقرار "راتو" پای چپ از عقب به پای جلو (راست) نزدیک شده دو تکنیک دفاعی "اوراتو" راست (ساعت ۶) و "اوراتو" چپ (ساعت ۳) انجام می شود. سپس پای چپ به استقرار "یته راتو" رفته همزمان عمل "متو" راست به پهلو (ساعت ۳) با عمل تنفسی "هود" انجام می گردد. (شکل‌های ۱ تا ۳)  
توجه: در اینجا وزن بدن در استقرار "یته راتو" بیشتر روی پای چپ قرار می گیرد و این استقرار را نباید با استقرار "راتو غیر کلاسیک" اشتباه گرفت.



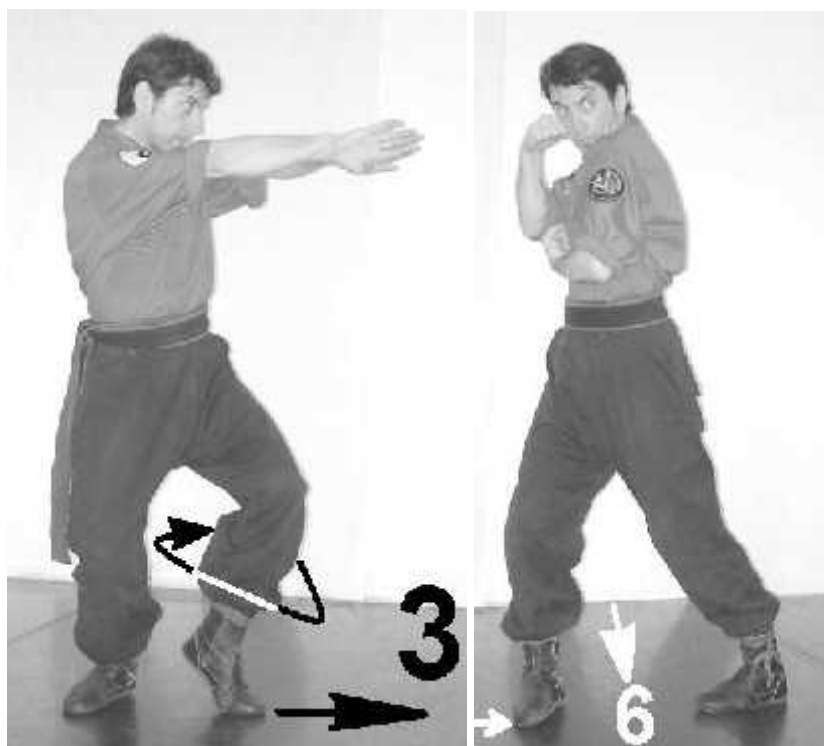
از استقرار "یته راتو" پای چپ کمی به عقب رفته دوباره در همان نقطه به استقرار "یته راتو" بر می گردد. همزمان تکنیک دفاعی و حمله ای "یته متو" چپ به پهلو (ساعت ۳) انجام می شود. (شکل های ۱ و ۲) توجه: در اینجا وزن بدن در استقرار "یته راتو" بیشتر روی پای راست قرار می گیرد و این استقرار را نباید با استقرار "راتو غیر کلاسیک" اشتباه گرفت.



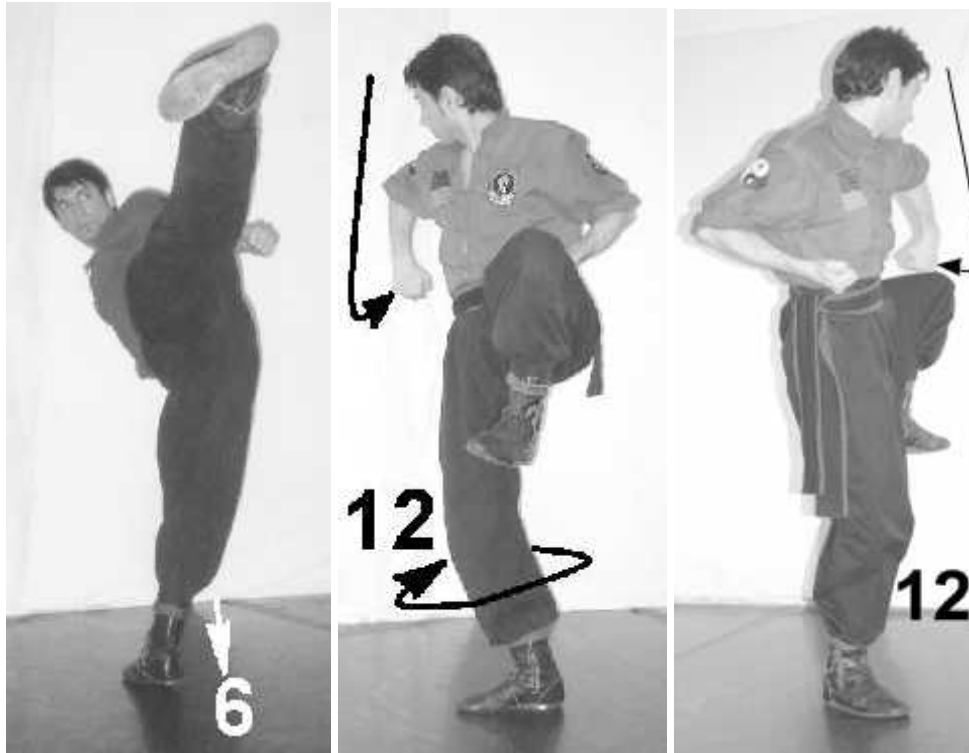
از استقرار " یته راتو " پای چپ به پای راست نزدیک شده به "استقرار پاگربه ای" می رود و همزمان با شست دست چپ تکنیک حمله ای "جیما" جهت ساعت ۳ و با دست راست تکنیک دفاعی "مشت نیم باز" انجام می شود.



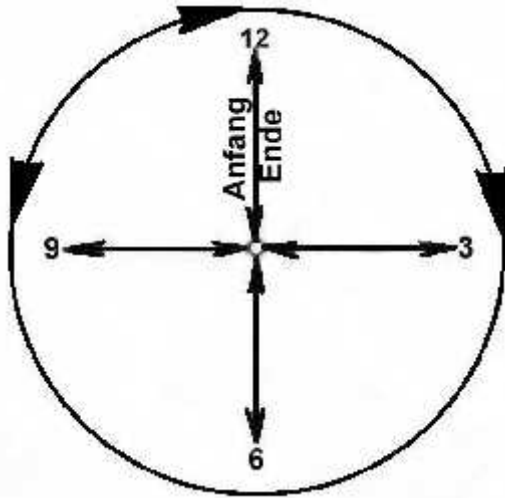
پای چپ از "استقرار پا گربه ای" به استقرار "راتو غیر کلاسیک" رفته و همزمان دستها از تکنیک "جیما" به داخل و جلوی بدن کشیده می شوند. عمل تنفسی در این عمل حمله ای و پرتابی "جیما" بوده نقطه دید در جهت ساعت ۶ می باشد. (شکلهای ۱ تا ۲)



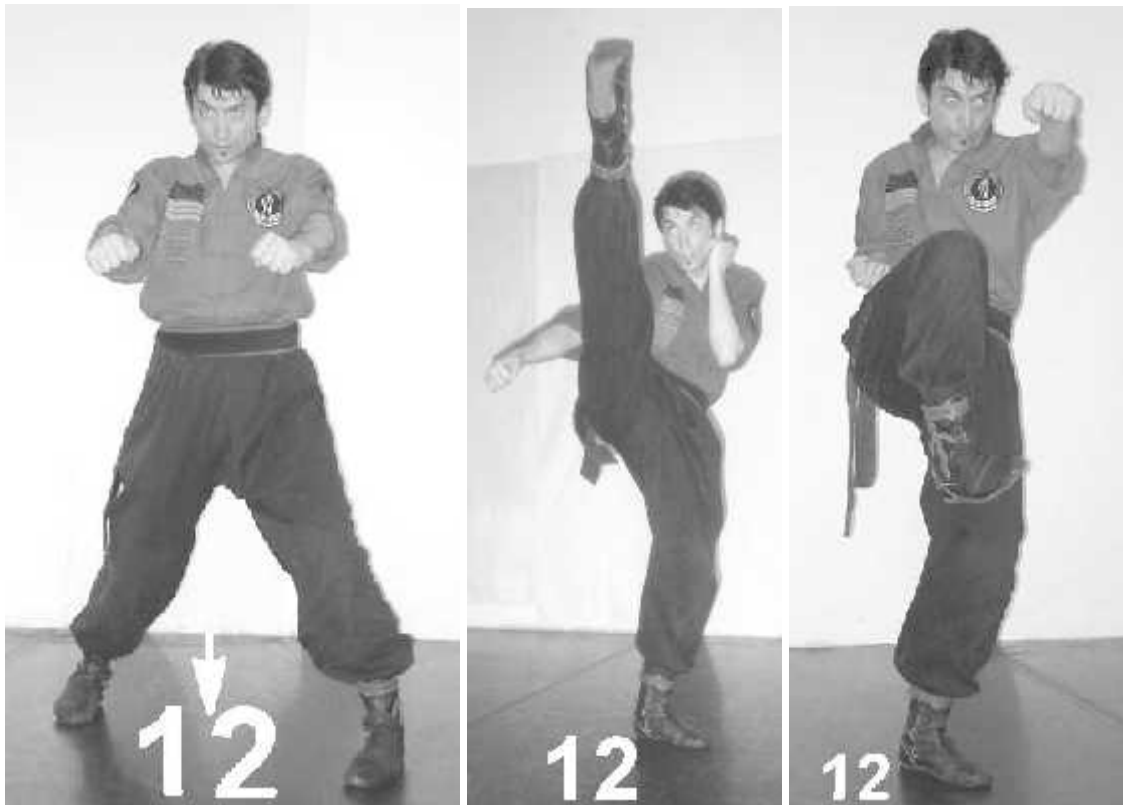
از لستقرار "راتو غیر کلاسیک" پای چپ تکنیک "یته کیتو" را در جهت ساعت ۶ انجام داده بعد از جمع کردن پا سر به راست گردیده و دید مسیر ساعت ۱۲ را زیر نظر می گیرد. سپس دو تکنیک دفاعی "اوراتو" راست و "اوراتو" چپ در مسیر ساعت ۱۲ انجام شده، پای چپ در همان مسیر به جلو (استقرار راتو) گذاشته و همزمان "متو" راست انجام میشود. سر انجام عمل "چینو آتادو" در مسیر ساعت ۱۲ انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۶)

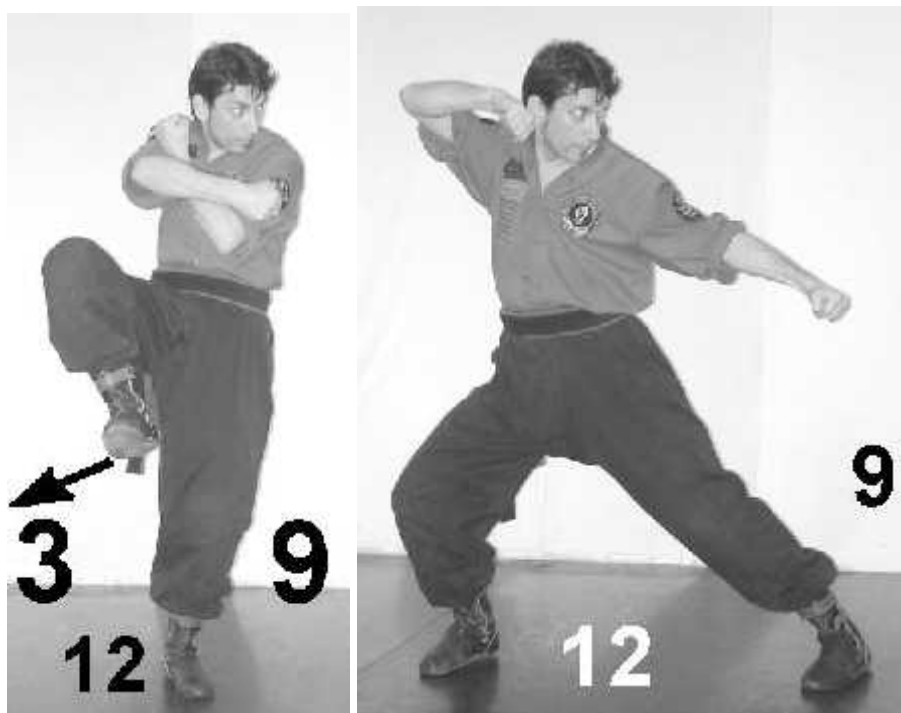


( ) - پایان ساعت ( ) : " "

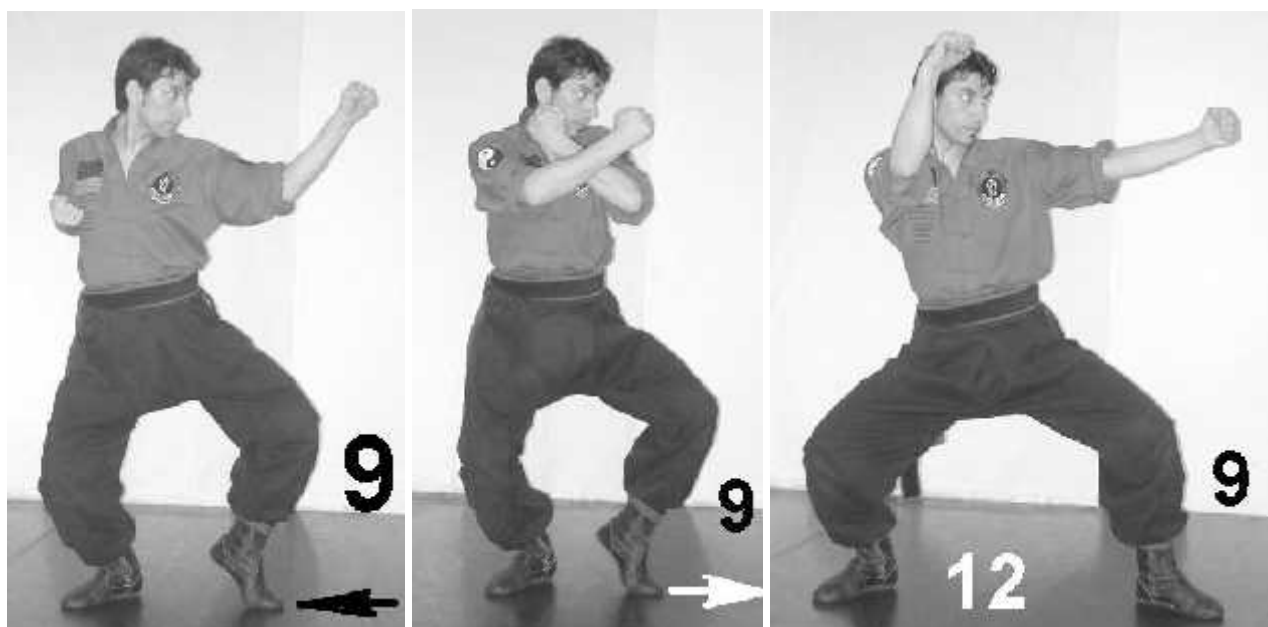


از استقرار "راتو" ضربه راست "کیتو" در مسیر ساعت ۱۲ انجام شده همزمان عمل تنفسی "کیمه" انجام می گردد. بعد از جمع شدن پای راست تکنیک "متو" چپ در همان مسیر انجام می شود. سر انجام پای راست به استقرار "یته راتو" رفته تکنیک دست "تایساباکی" چپ در مسیر ساعت ۹ انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۵)

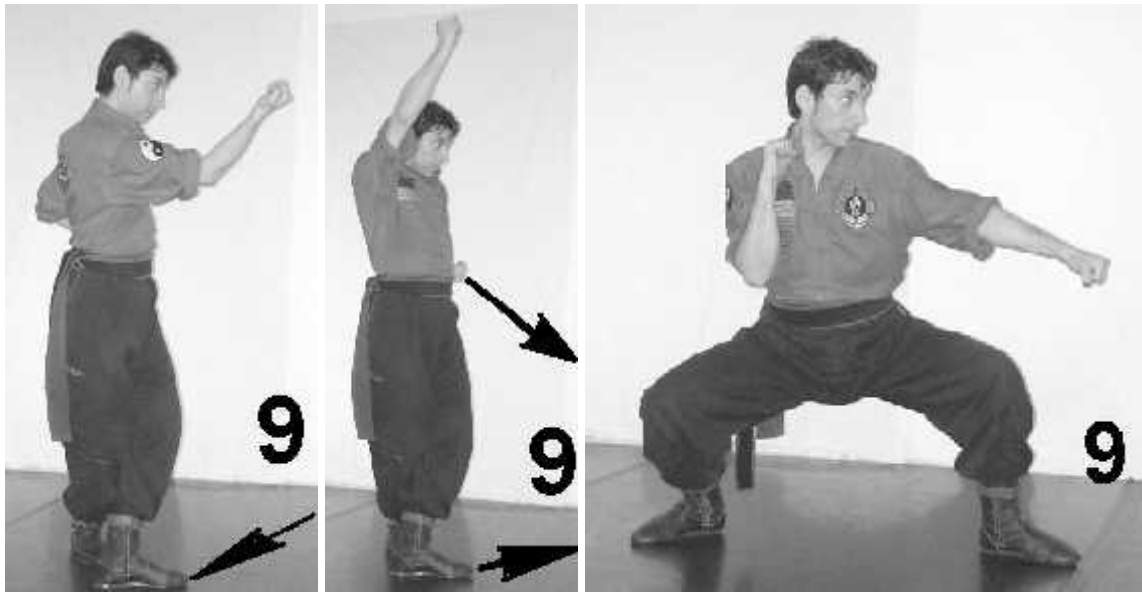




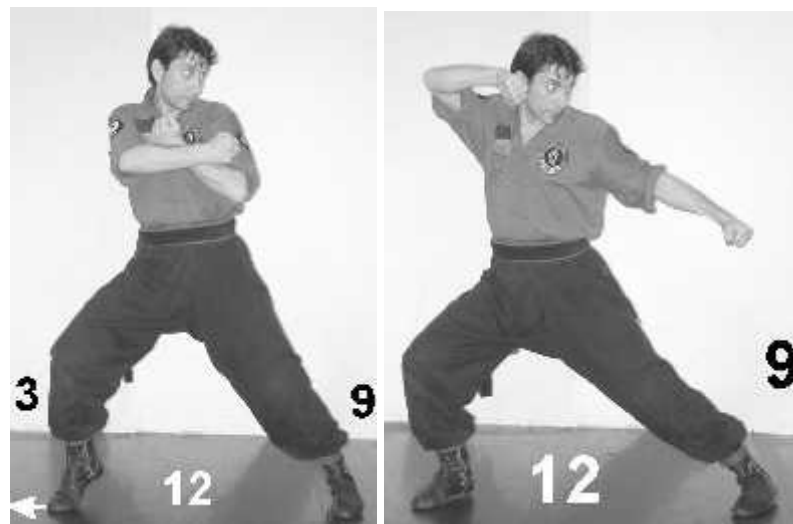
از استقرار "یته راتو" پای چپ به پای راست نزدیک شده در استقرار "پاگر به ای" تکنیک دفاعی "دوما" چپ در مسیر ساعت ۹ انجام می گردد. سپس پای چپ به استقرار "هورایما راتو" رفته و همزمان دستها از بدن قدرت گیری کرده، دو تکنیک "یته متو" چپ (ساعت ۹) و "دوما" راست برای پوشش پهلوی سر (گیجگاه) انجام می شوند. (شکلهای ۱ تا ۳)



از استقرار "هورایما راتو" پای چپ دوباره به پای راست نزدیک شده زانوی پای چپ جلوی زانوی پای راست قرار می گیرد. همزمان تکنیک دفاعی "اوران تو" راست از خارج به داخل در مسیر ساعت ۹ انجام می گردد. سپس پای چپ به استقرار "هورایما راتوی بزرگ" رفته و همزمان دو تکنیک دست "متوی پایین" چپ (ساعت ۹) و "هوتو" راست از بالا به پایین برای پوشش پهلوی سر و بدن انجام می شوند. (شکلهای ۱ تا ۳) توجه: تکنیک "هوتو" در اینجا کاملا به بدن نزدیک می باشد.



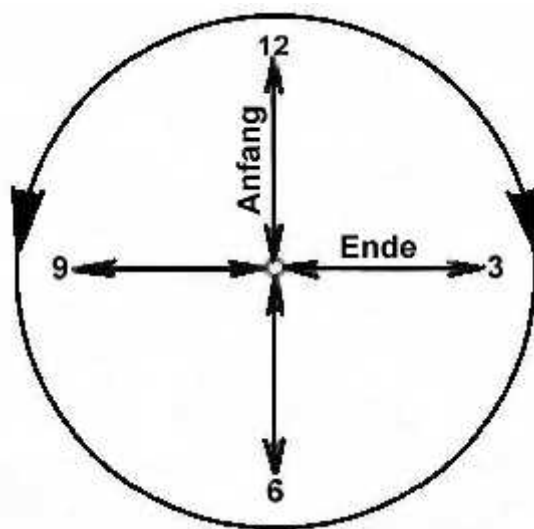
از استقرار "هورایما راتو بزرگ" ابتدا سر به جهت ساعت ۳ برگشته تکنیک "تایساباکی" راست (ساعت ۳) و سپس سر به جهت ساعت ۹ برگشته تکنیک "تایساباکی" چپ (ساعت ۹) انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۴)



از استقرار "یته راتو" پای چپ به پای راست نزدیک شده، تکنیک دفاعی "اوراتو" راست در مسیر ساعت ۱۲ انجام می گردد. سپس پای چپ به استقرار "راتو" رفته و همزمان تکنیک دست "متو" چپ (ساعت ۱۲) و سپس "چینو آنادو" انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۳)



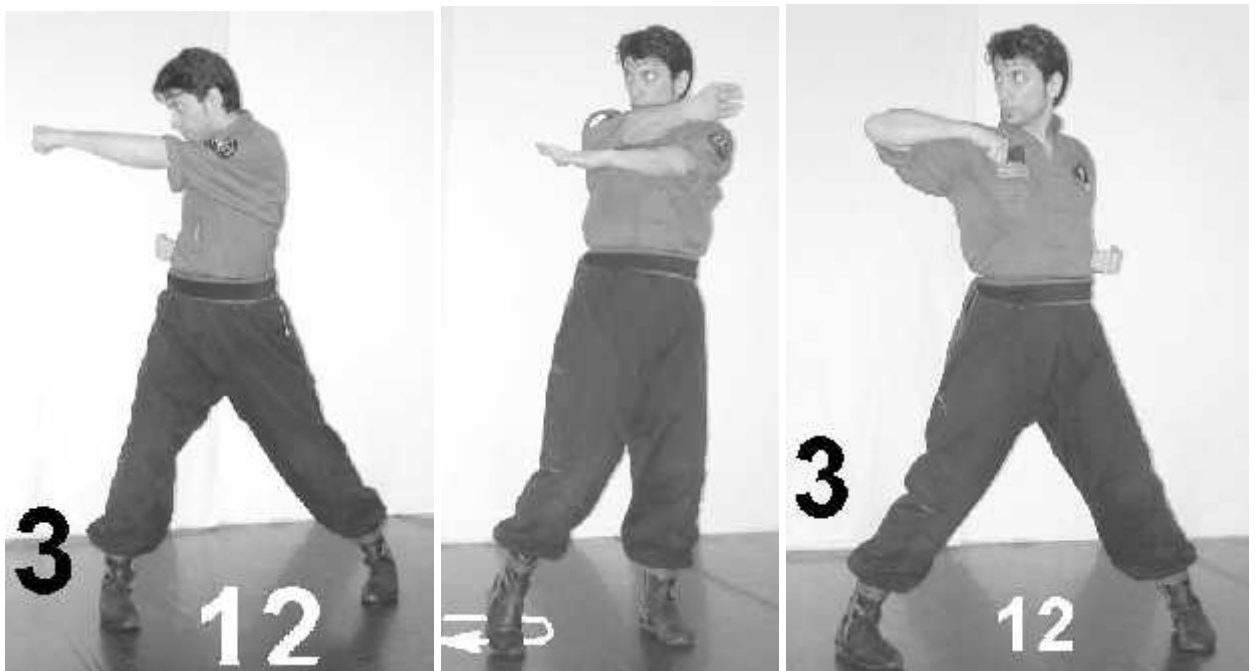
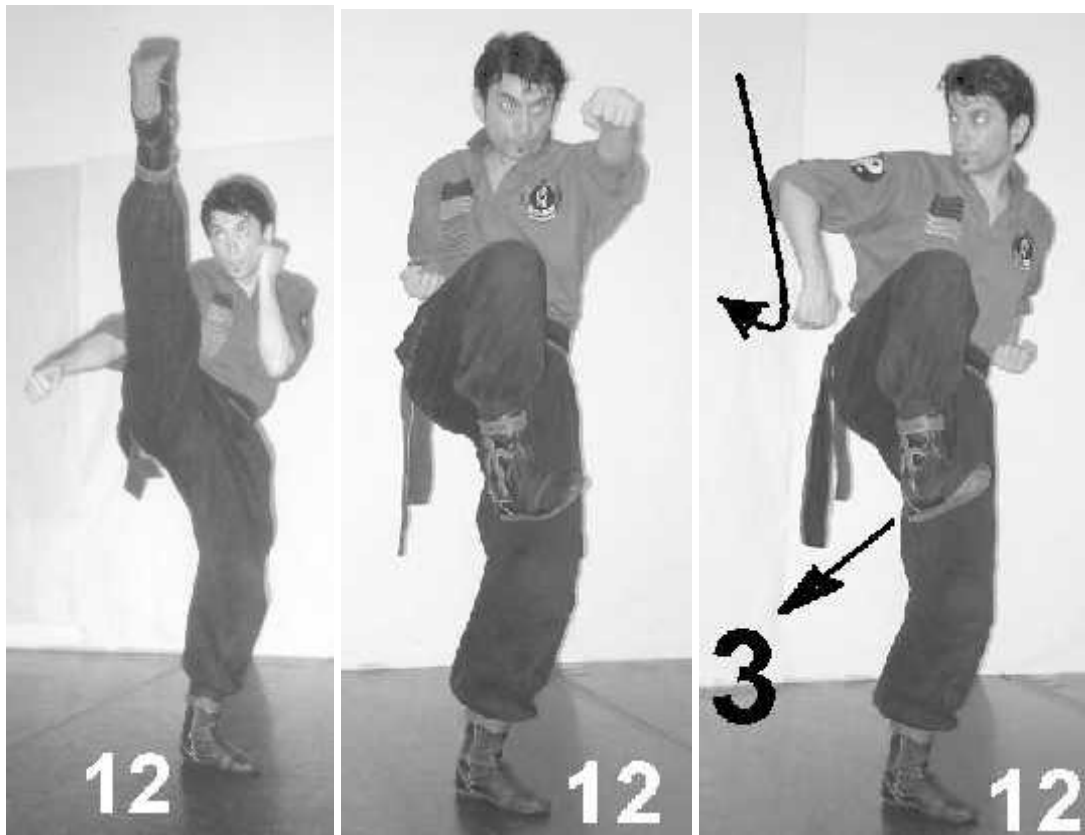
"چهارم": ( ) - پایان ساعت ( )



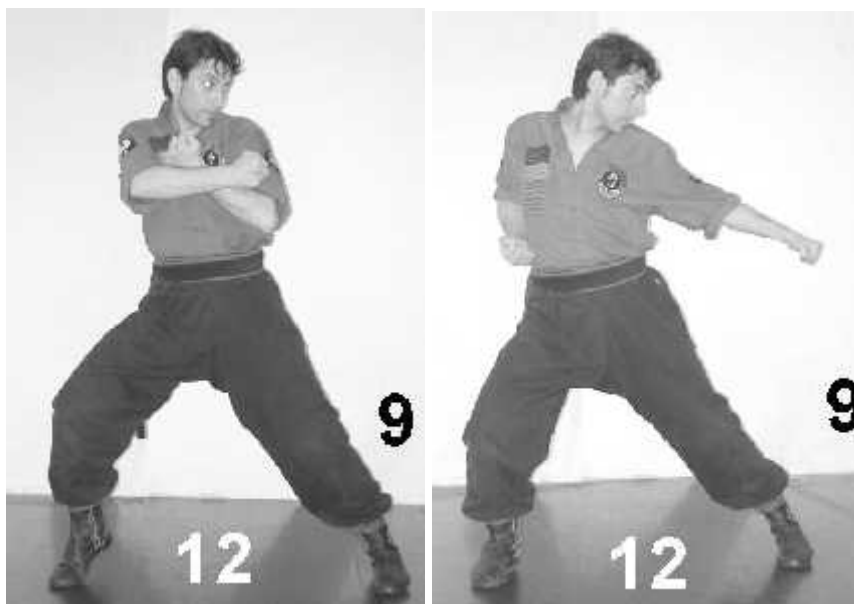
از استقرار "راتو" ضربه راست "کیتو" در مسیر ساعت ۱۲ انجام شده و بعد از جمع شدن پای راست تکنیک "متو" چپ در همان مسیر و تکنیک دفاعی "اوراتو" راست (ساعت ۳) انجام می شود. سر انجام پای راست به استقرار "یته راتو" رفته، تکنیک "متو" چپ در مسیر ساعت ۳ انجام می شود.  
توجه: در اینجا وزن بدن در استقرار "یته راتو" بیشتر روی پای چپ قرار می گیرد و این استقرار را نباید با استقرار "راتو غیر کلاسیک" اشتباه گرفت.



از استقرار " یته راتو " پای چپ کمی به عقب رفته دوباره در همان نقطه به استقرار " یته راتو " بر می گردد.  
 همزمان تکنیک حمله ای " هوتو " راست به پهلو ( ساعت ۳ ) با عمل تنفسی " هود " انجام می شود.  
 (شکلهای ۱ تا ۶)

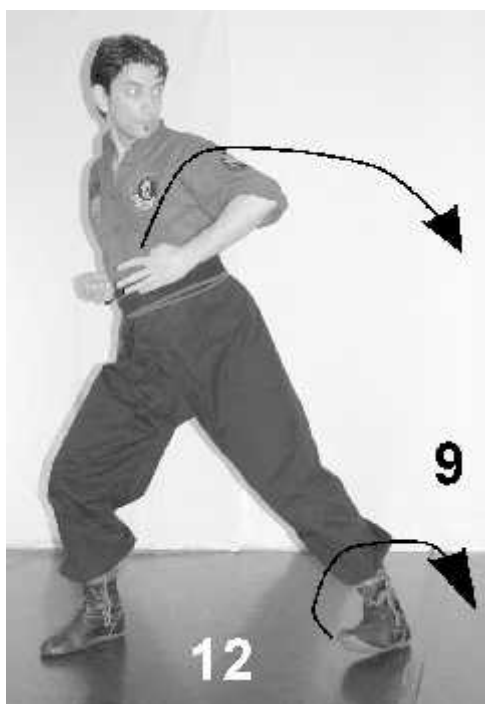


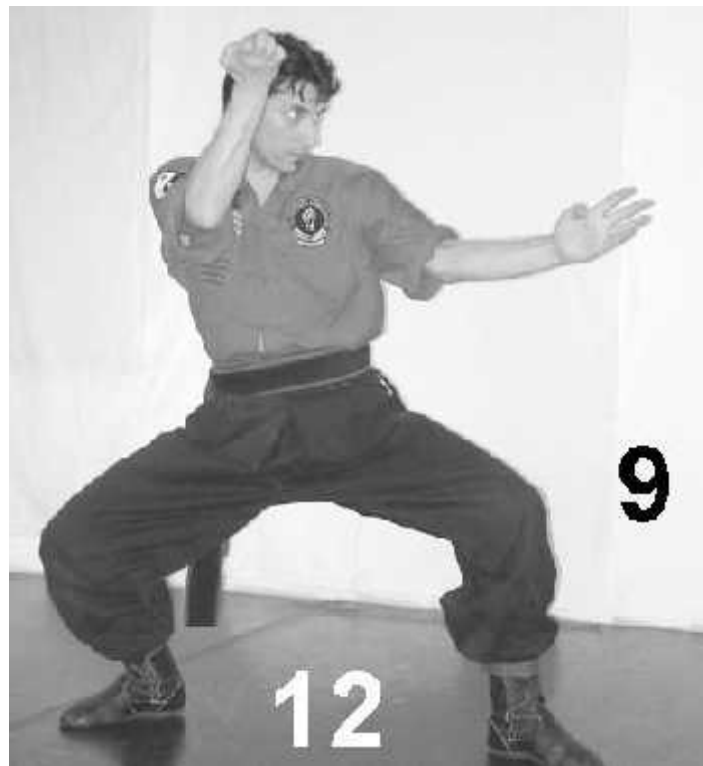
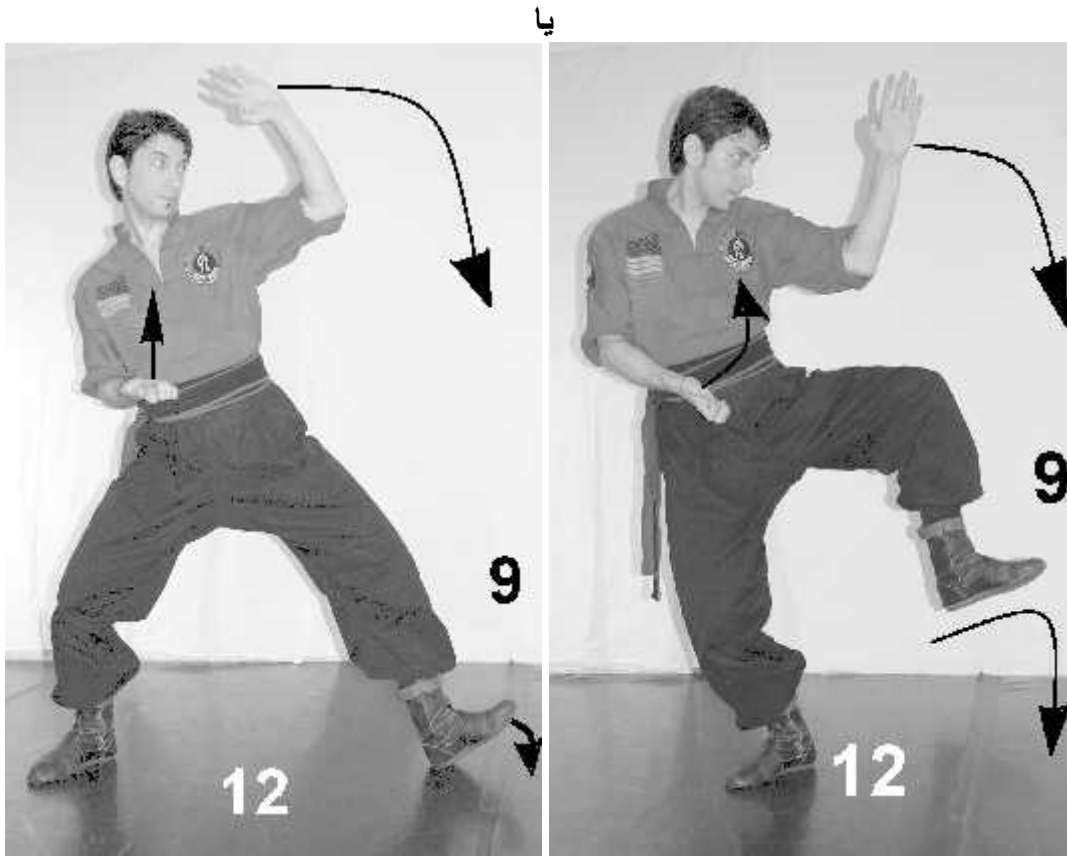
از استقرار "یته راتو" سر به طرف چپ گردش کرده، جهت ساعت ۹ زیر نظر گرفته می شود. سپس تکنیک "تایساباکی با عکس العمل پایین" انجام می شود. (شکلهای ۱ و ۲)



استقرار "یته راتو" با گردش پای چپ به استقرار "هورایما راتو" تبدیل می شود. همزمان دست چپ از بالا به پایین تکنیک "سویتو" (ساعت ۹) و دست راست از پایین به بالا تکنیک "مشت نیمه باز" برای دفاع و پوشش قسمت راست بدن و سر را انجام می دهند. عمل تنفسی در انجام این دو تکنیک همزمان، "اِه" (بصورت کشیده) می باشد. (شکلهای ۱ تا ۴)

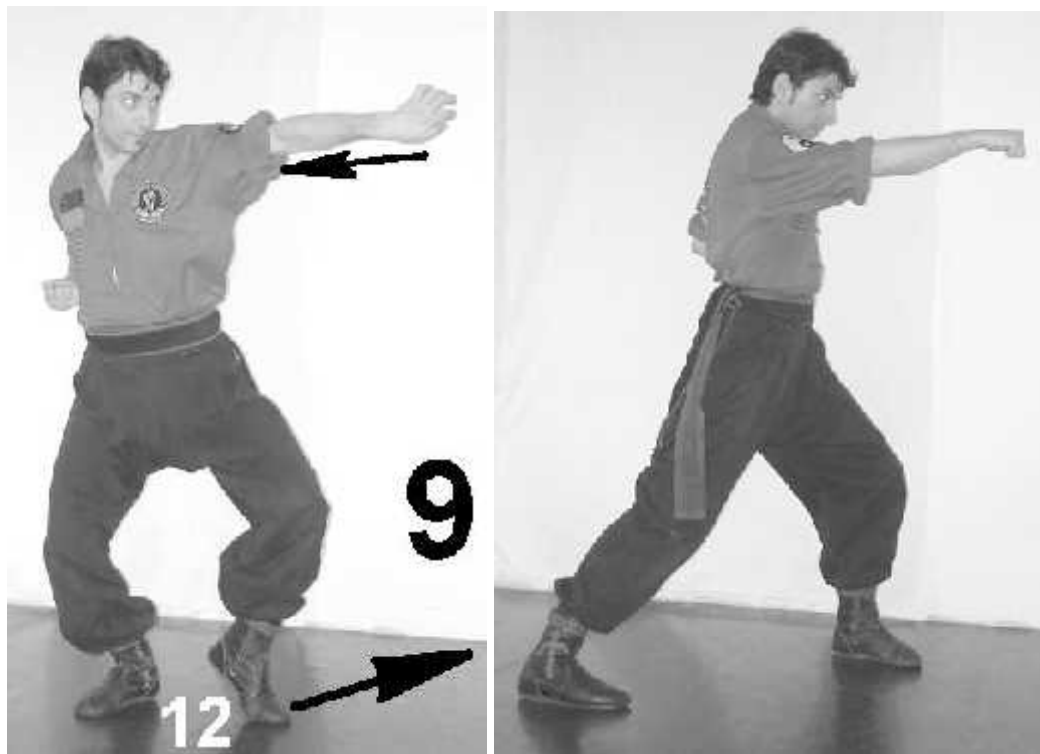
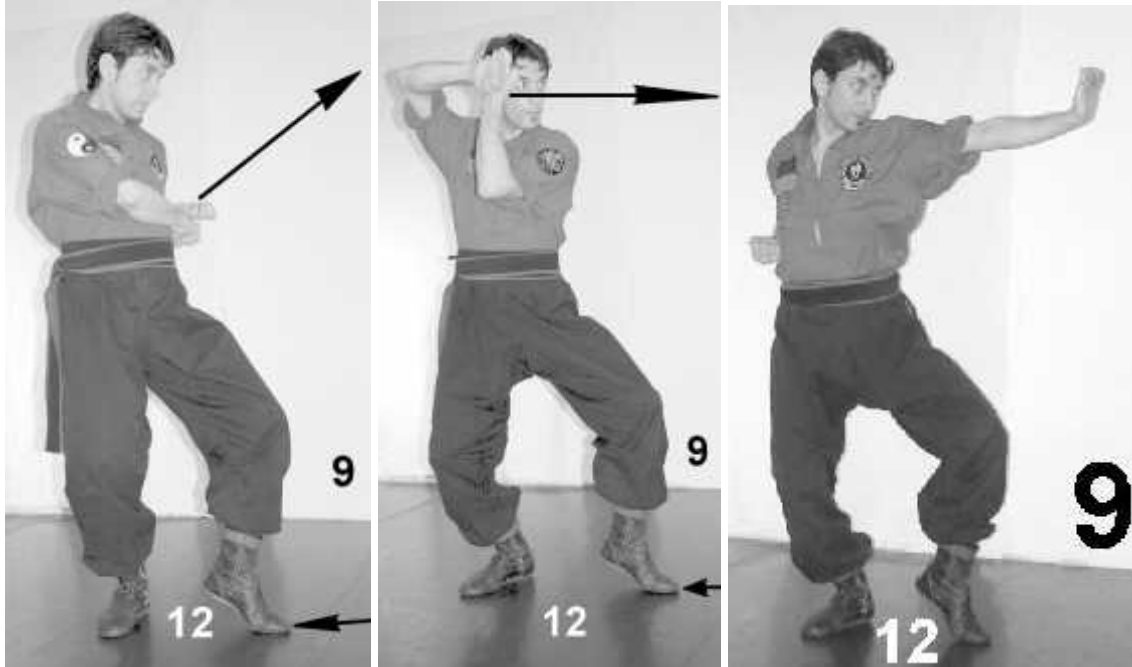
توجه: شکل یا هر دو صحیح می باشد.





پای چپ از استقرار "هورایما راتو" به عقب کشیده شده در استقرار "پاگر به ای" قرار می گیرد. همزمان تکنیک حمله ای "مشت نیمه باز" چپ در جهت ساعت ۹ انجام می شود. سپس پای چپ به استقرار "راتو" کشیده شده و همزمان تکنیک "متو" راست در مسیر ساعت ۹ انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۵)  
**توجه: شکل یا هر دو صحیح می باشد.**

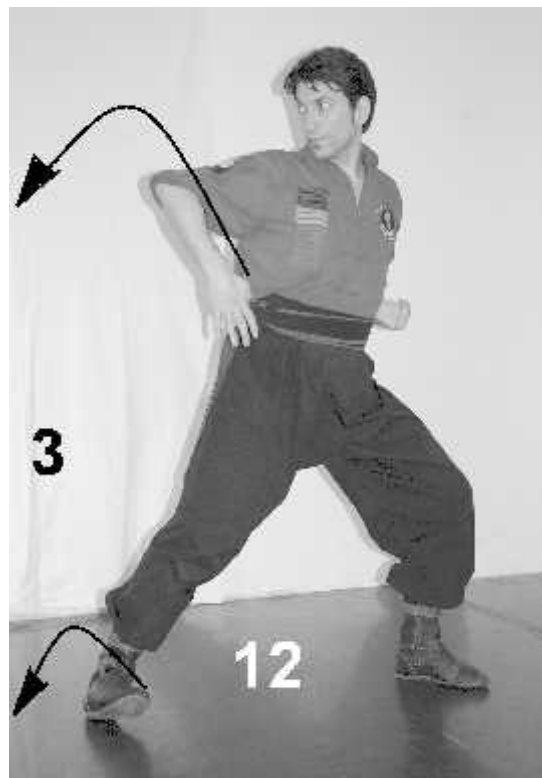
یا



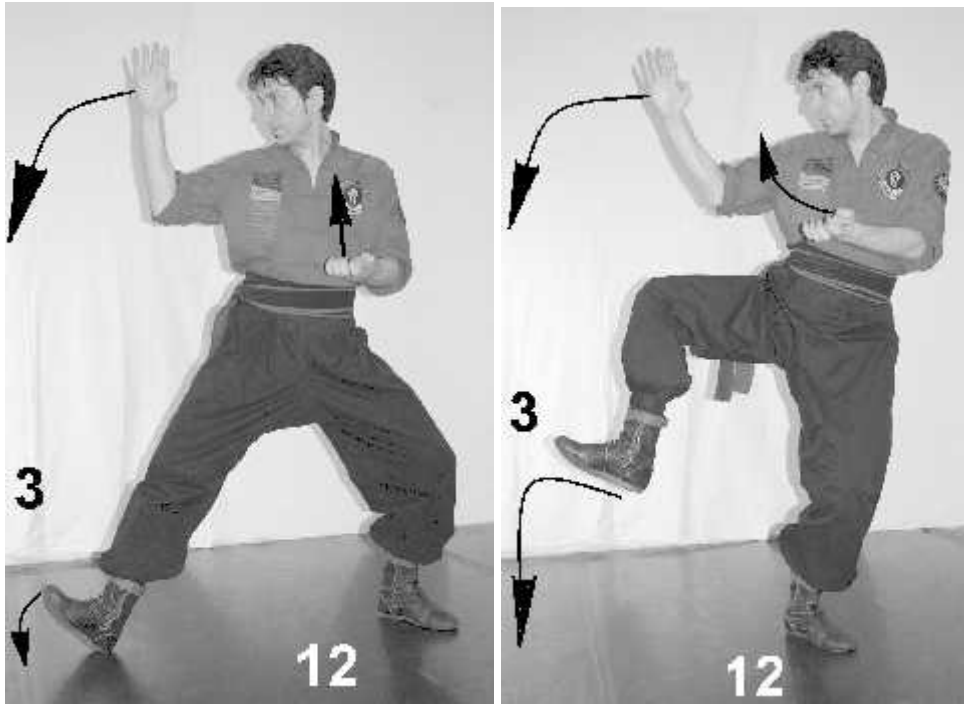
از استقرار "راتو" سر از طرف راست گردش کرده، مسیر ساعت ۳ زیر نظر گرفته می شود. سپس پای راست در مسیر پای چپ قرار گرفته تکنیک "تایساباکی با عکس العمل پایین" در مسیر ساعت ۳ انجام می شود. (شکلهای ۱ و ۲)



استقرار "پته راتو" با گردش پای راست به استقرار "هورایما راتو" تبدیل می شود. همزمان دست راست از بالا به پایین تکنیک "سویتو" (ساعت ۳) و دست چپ از پایین به بالا تکنیک "مشت نیمه باز" را برای دفاع و پوشش قسمت چپ بدن و سر انجام می دهند. عمل تنفسی در انجام این دو تکنیک همزمان، "اِه" (بصورت کشیده) می باشد. (شکلهای ۱ تا ۴)  
**توجه: شکل یا هر دو صحیح می باشد.**

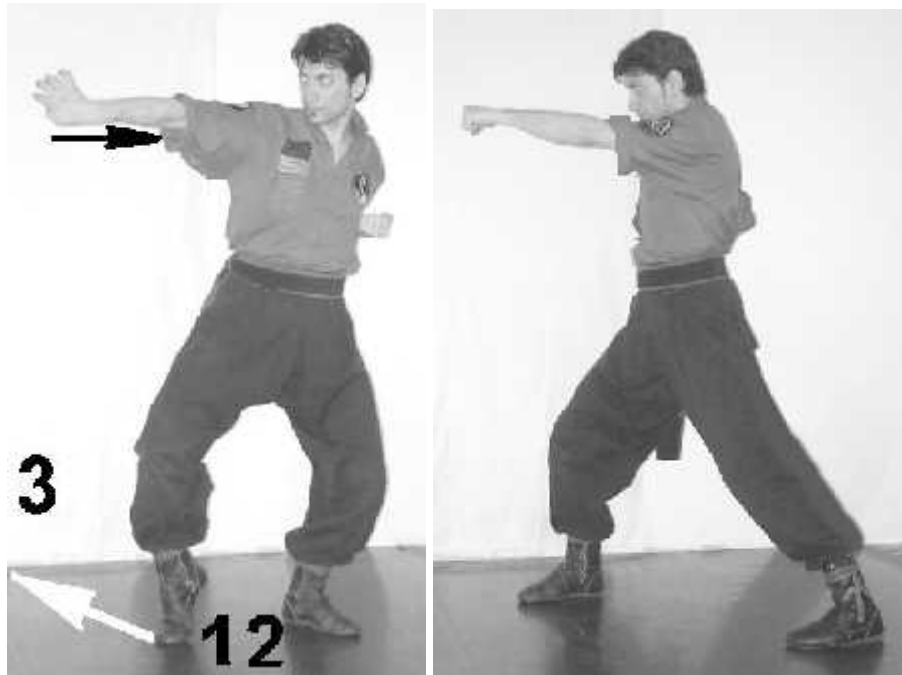
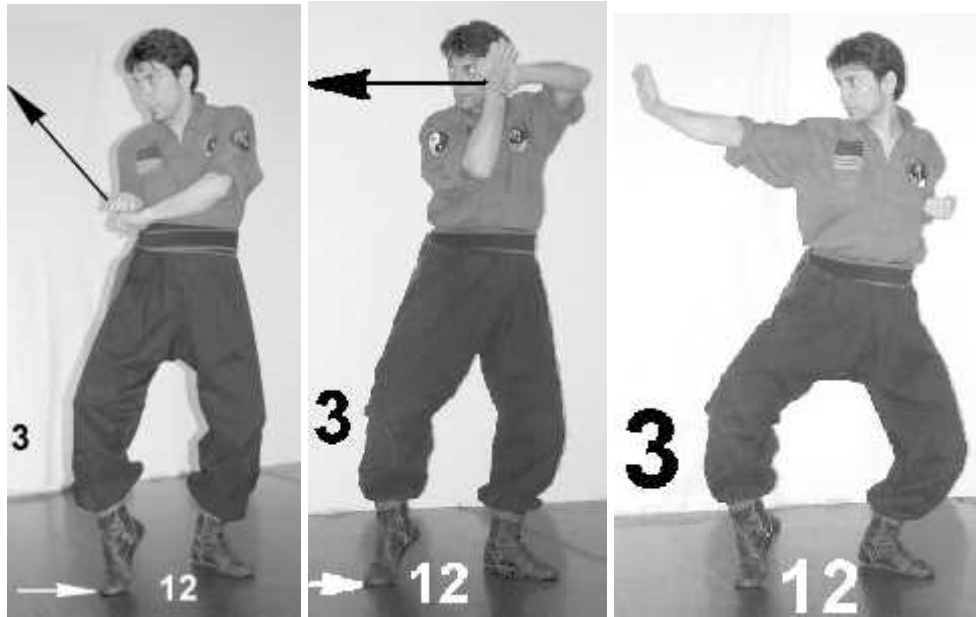


یا

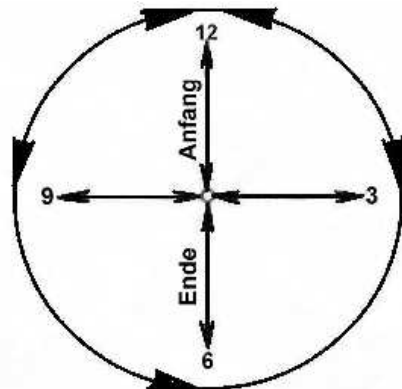


پای راست از استقرار "هورایما راتو" به عقب کشیده شده در استقرار "پاگر به ای" قرار می گیرد. همزمان تکنیک حمله ای "مشت نیمه باز" راست در جهت ساعت ۳ انجام می شود. سپس پای راست به استقرار "راتو" کشیده شده و همزمان تکنیک "متو" چپ در مسیر ساعت ۳ انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۵)  
توجه: شکل یا هر دو صحیح می باشد.

یا



( ) - پایان ساعت ( ) : " "



از استقرار "راتو" پای عقب (چپ) به پای جلو نزدیک شده "استقرار پاگر به ای" (ساعت ۱۲) و همزمان دستها به "گادوی دو مشت" در سمت راست بدن می روند. سپس پای چپ در جهت ساعت ۱۲ در استقرار "راتو غیر کلاسیک" رفته، همزمان تکنیک "دو متو" (ساعت ۱۲) انجام می شود. (شکلهای ۱ و ۲)

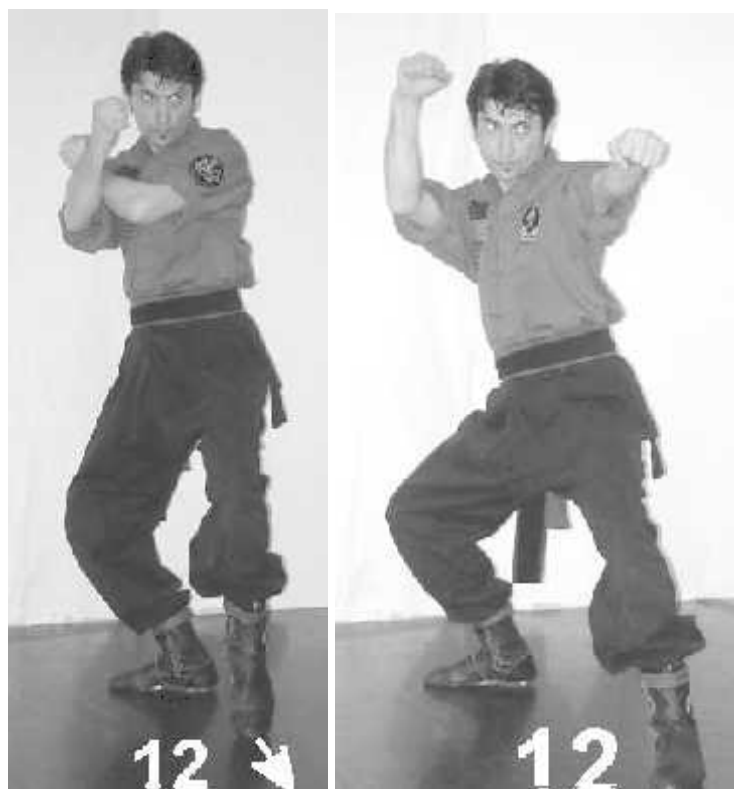
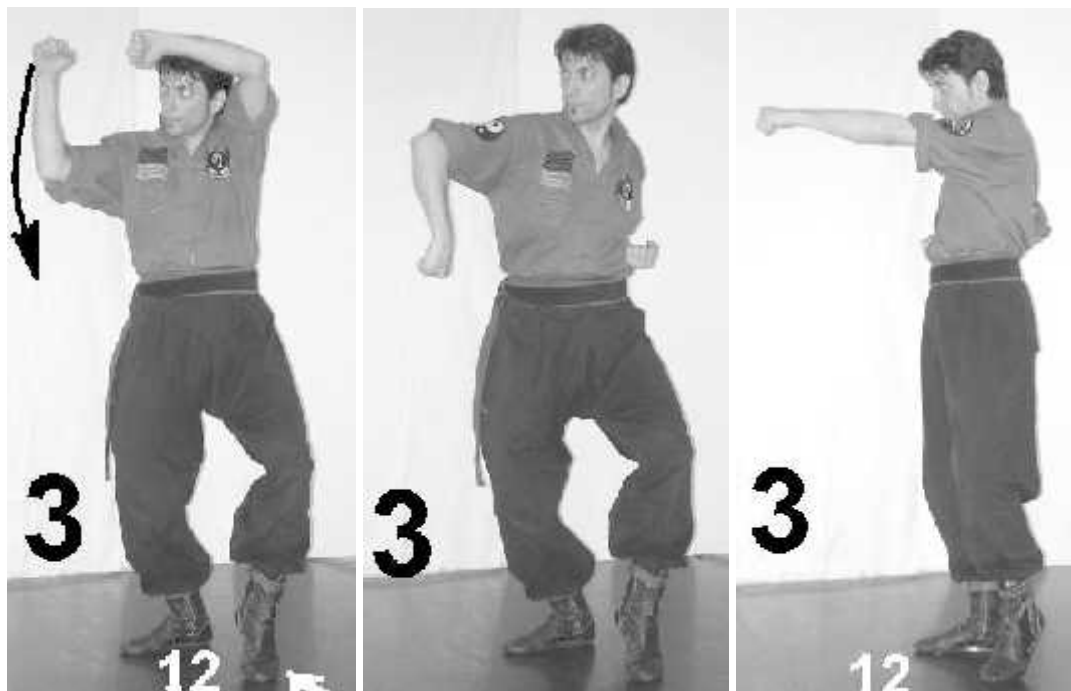


پای جلو (چپ) از استقرار "راتو غیر کلاسیک" در همان نقطه خود گردش کرده به استقرار "هورایما راتو" (ساعت ۱۲) می رود. همزمان دست چپ تکنیک دفاعی "اوران تو" را در مسیر ساعت ۱۲ انجام می دهد. (شکلهای ۱ و ۲)





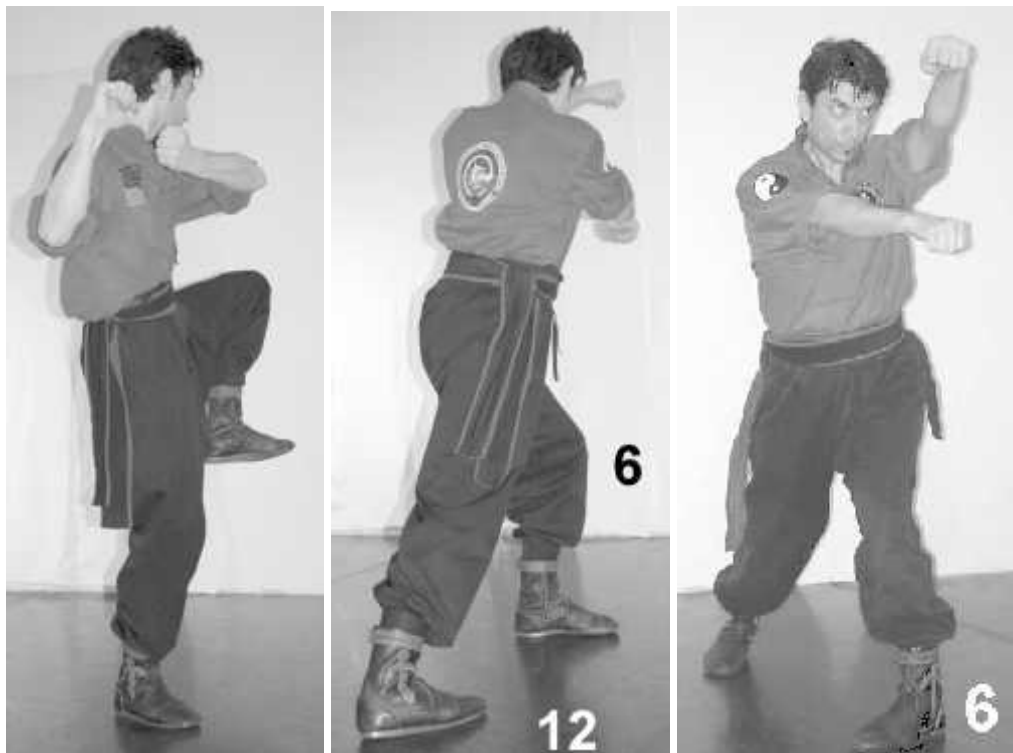
از استقرار "هورایما راتو" بعد از چرخش دید به سمت راست، پای جلو (چپ) به سوی پای عقب کشیده شده "استقرار پاگربه ای" و بلافاصله تکنیک دفاعی "اوراتو" راست و "متو" چپ در مسیر ساعت ۳ انجام می شود. پس از چرخش دید به جهت ساعت ۱۲ پای چپ دو باره در همان نقطه به استقرار "هورایما راتو" برمی گردد. همزمان هر دو دست از بدن قدرت گیری کرده، دست چپ تکنیک "متو" (ساعت ۱۲) و دست راست تکنیک دفاعی "دوما" برای پوشش قسمت راست سر را انجام می دهند. عمل تنفسی در این تکنیک "هید" می باشد. (شکل‌های ۱ تا ۵)



پای راست از استقرار "هورایما راتو" در مسیر ساعت ۱۲ تکنیک پای "هورایما کیتو" را انجام می دهد. همزمان با این ضربه پا، مشت راست برای حفاظت زیر شکم به زیر ران پای راست رفته و دست چپ در مسیر ساعت ۱۲ تکنیک دفاعی "اوراتو" را انجام می دهد. بعد از برگشت پای راست تکنیک دفاعی "اوراتو" راست در مسیر ساعت ۱۲ انجام شده، همزمان با گذاشتن پای راست به جلو در استقرار "راتو" (ساعت ۱۲) تکنیک متوی چپ و سرانجام "چینو آتادو" انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۴)



پای چپ از استقرار "راتو" در مسیر ساعت ۱۲ تکنیک پای "کیتو" را انجام می دهد. بعد از برگشت پای چپ به ترتیب سه تکنیک "متو" راست، "اوراتو" چپ و "متو" راست در مسیر ساعت ۱۲ انجام می شود. سپس بدن از طرف چپ به روی پای راست ۱۸۰ درجه گردش کرده (ساعت ۶) و دستها "گادوی دومت" را انجام می دهند. سپس پای چپ در جهت ساعت ۶ در استقرار "راتو غیر کلاسیک" رفته همزمان تکنیک "دو متو" (ساعت ۶) انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۷)



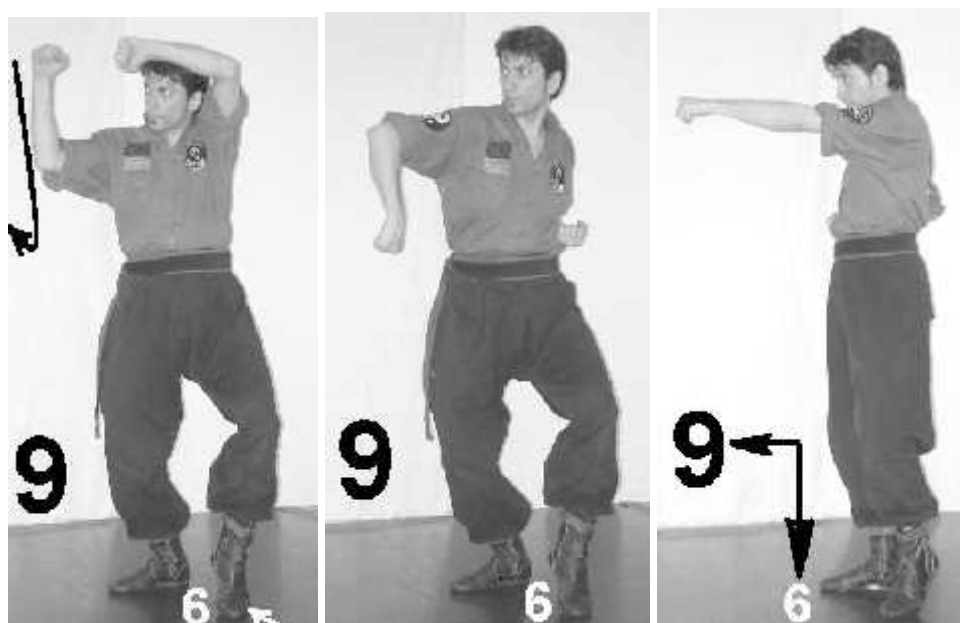
می شود ولی در مسیر مخالف قبل.

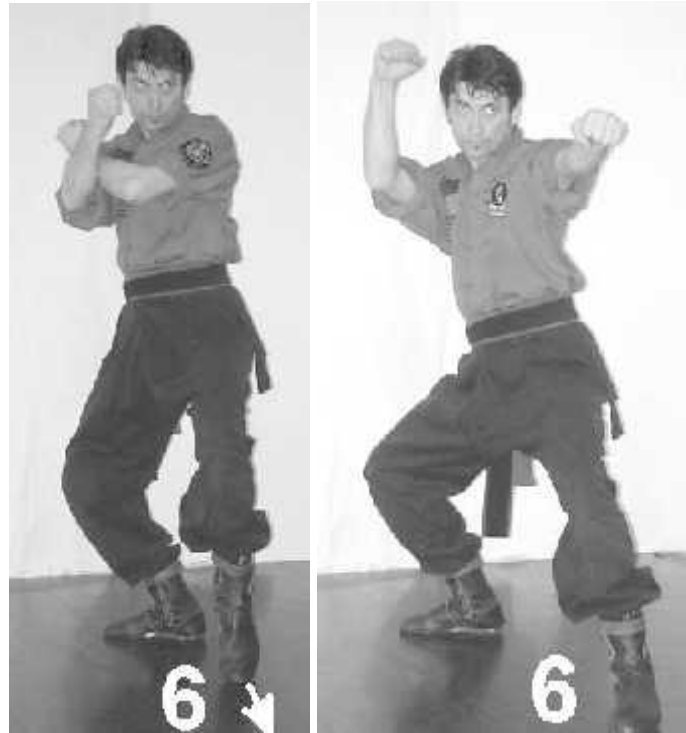
توجه: از اینجا تمام تکنیکها تا پایان محور

پای جلو (چپ) از استقرار "راتو غیر کلاسیک" در همان نقطه خود گردش کرده به استقرار "هورایما راتو" (ساعت ۶) می رود. همزمان دست چپ تکنیک دفاعی "اوران تو" را در مسیر ساعت ۶ انجام می دهد. (شکل‌های ۱ تا ۳)

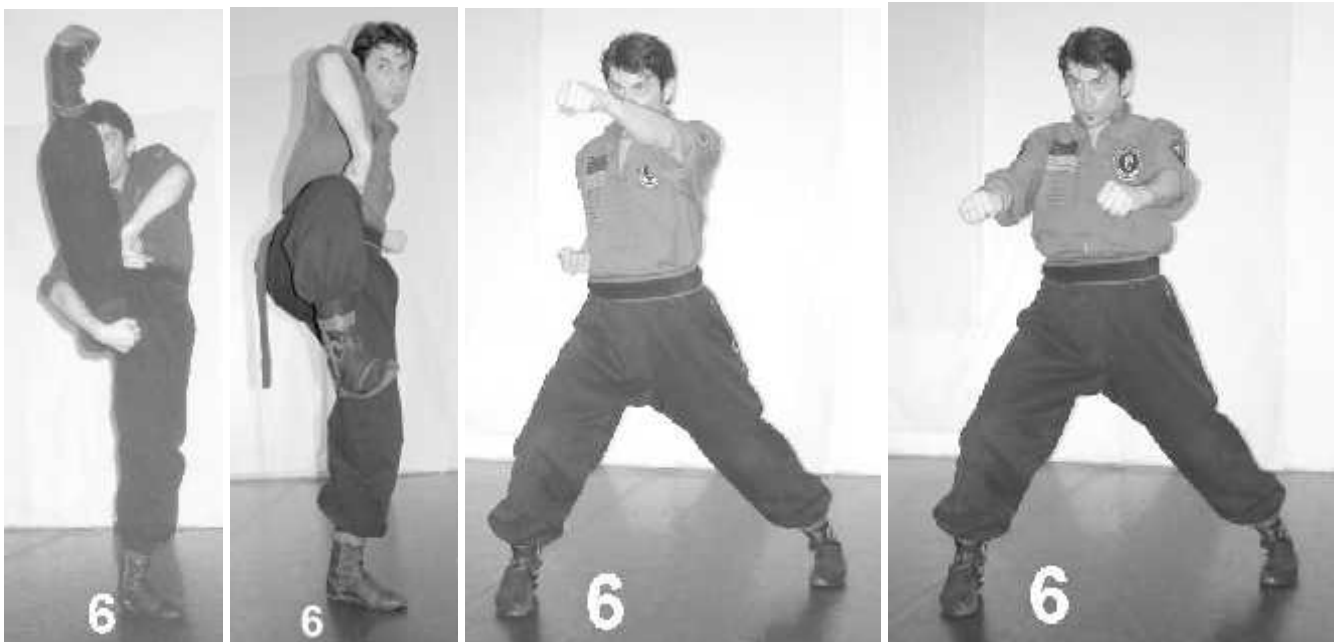


از استقرار "هورایما راتو" بعد از چرخش دید به سمت راست، پای جلو (چپ) به سوی پای عقب کشیده شده "استقرار پاگربه ای" و بلافاصله تکنیک دفاعی "اوراتو" راست و "متو" چپ در مسیر ساعت ۹ انجام می شود. پس از چرخش دید به جهت ساعت ۶ پای چپ دو باره در همان نقطه به استقرار "هورایما راتو" برمی گردد. همزمان هر دو دست از بدن قدرت گیری کرده، دست چپ تکنیک "متو" (ساعت ۶) و دست راست تکنیک دفاعی "دوما" برای پوشش قسمت راست سر را انجام می دهند. عمل تنفسی در این تکنیک "هید" می باشد. (شکل‌های ۱ تا ۵)

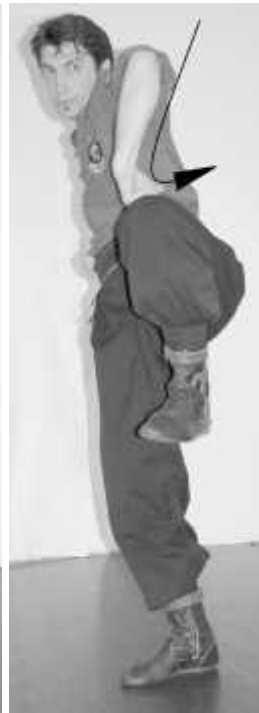




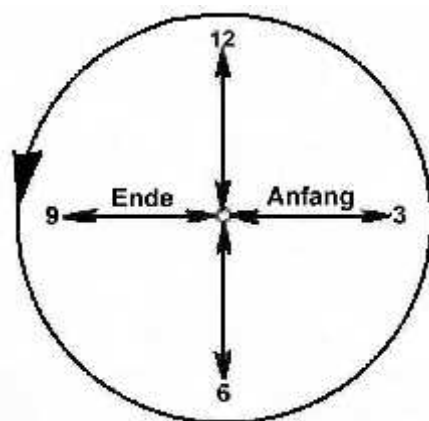
پای راست از استقرار "هورایما راتو" در مسیر ساعت ۶ تکنیک پای "هورایما کیتو" را انجام می دهد. همزمان با این ضربه پا، مشت راست برای حفاظت زیر شکم به زیر ران پای راست رفته و دست چپ در مسیر ساعت ۶ تکنیک دفاعی "اوراتو" را انجام می دهد. بعد از برگشت پای راست تکنیک دفاعی "اوراتو" راست در مسیر ساعت ۶ انجام شده، همزمان با گذاشتن پای راست به جلو در استقرار "راتو" (ساعت ۶) تکنیک متوی چپ و سرانجام "چینو آتادو" انجام می شود. (شکل‌های ۱ تا ۴)



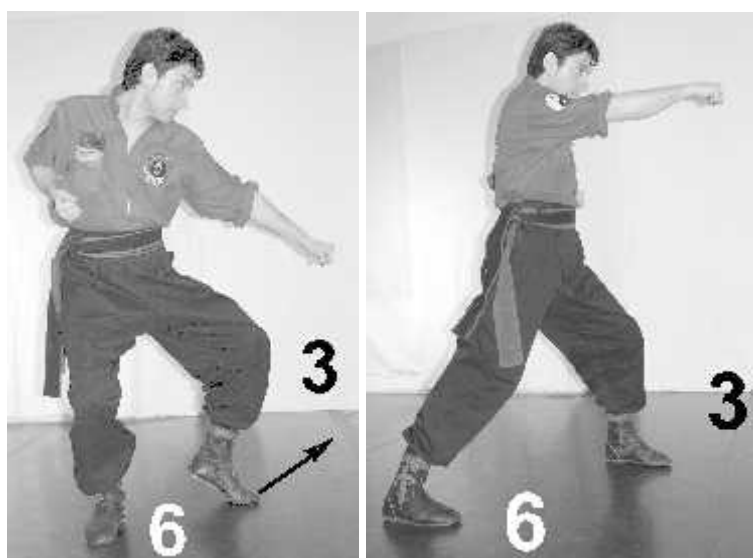
پای چپ از استقرار "راتو" در مسیر ساعت ۶ تکنیک پای "کیتو" را انجام می دهد. بعد از برگشت پای چپ به ترتیب سه تکنیک "متو" راست، "اوراتو" چپ و "متو" راست در مسیر ساعت ۶ انجام می شود. سپس پای چپ در مسیر پای راست قرار گرفته و با دست چپ تکنیک "تایساباکی با عکس العمل پایین" در مسیر ساعت ۳ انجام می شود. (شکل‌های ۱ تا ۶)



( ) - پایان ساعت ( ) : " "



از استقرار "پنه راتو" پای چپ به پای راست نزدیک شده و سپس به استقرار "راتو" در مسیر ساعت ۳ می رود. همزمان دست چپ تکنیک دفاعی "وایسا" و دست راست تکنیک "متو" را در مسیر ساعت ۳ انجام می دهند. (شکلهای ۱ تا ۵)



از استقرار "راتو" پای چپ به پای راست نزدیک شده با هر دو دست تکنیک دفاعی "دو متو ضربدر" از پایین به بالا (ساعت ۳) انجام می شود. سپس پای چپ به استقرار "راتو بزرگ" در مسیر ساعت ۳ می رود و با هر دو دست تکنیک دفاعی "دو متو ضربدر" از بالا به پایین (ساعت ۳) انجام می شود. سرانجام تکنیک دفاعی "اوراتو" راست، "متو" چپ و "چینو آتادو" در مسیر ساعت ۳ انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۸)





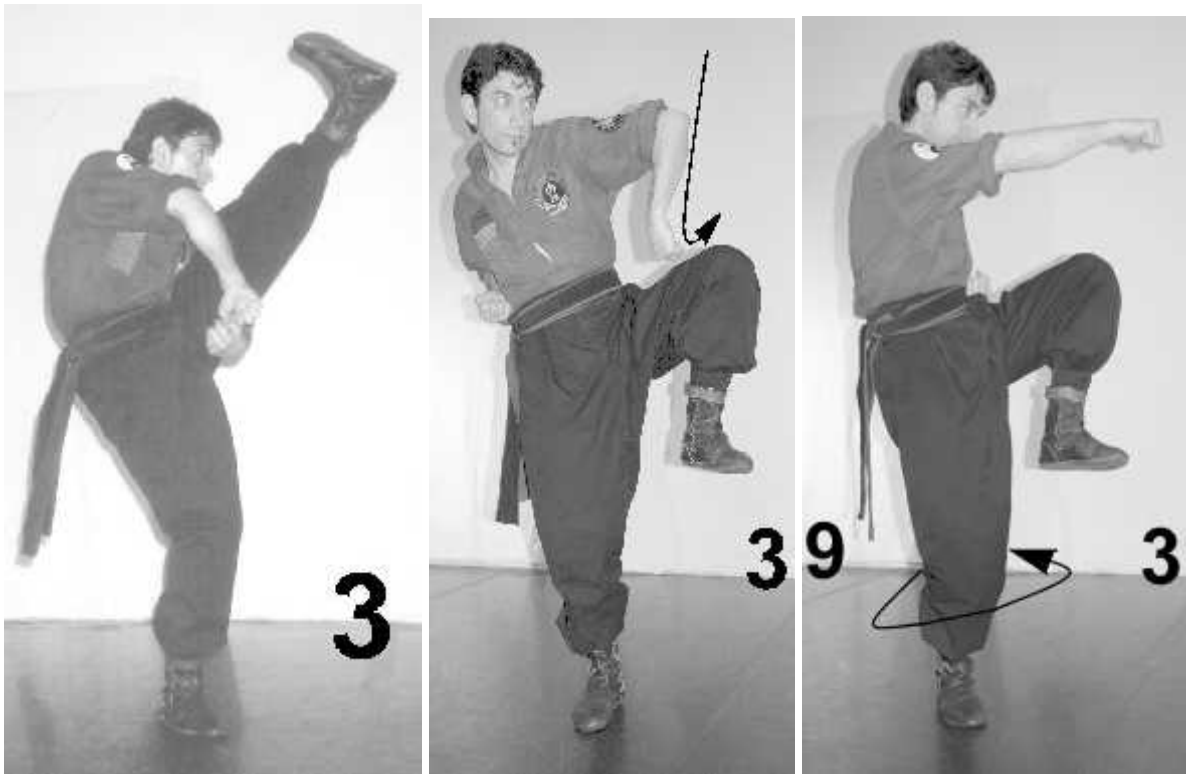


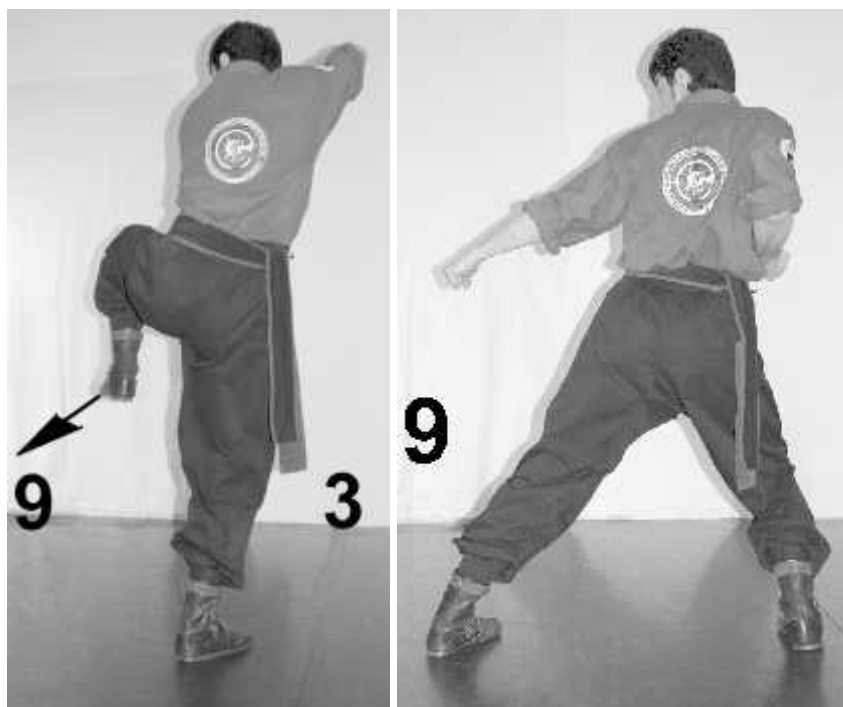
پای راست از استقرار "راتو" در مسیر ساعت ۳ تکنیک پای "کیتو" را انجام می دهد. بعد از برگشت پای راست به ترتیب دو تکنیک "متو" چپ و "اوراتو" راست انجام می شود. سپس با نشست پای راست به جلو در استقرار "راتو"، تکنیک "متو" چپ و "چینو آتادو" در مسیر ساعت ۳ انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۵)





پای چپ از استقرار "راتو" در مسیر ساعت ۳ تکنیک پای "هورایما کیتو" را انجام می دهد. همزمان با این ضربه پا، مشت چپ برای حفاظت زیر شکم به زیر ران پای چپ رفته و دست راست در مسیر ساعت ۳ تکنیک دفاعی "اوراتو" را انجام می دهد. بعد از برگشت پای چپ، تکنیک دفاعی "اوراتو" چپ و "متو" راست در مسیر ساعت ۳ انجام می شود. سپس بدن از طرف چپ به روی پای راست ۱۸۰ درجه گردش کرده (ساعت ۹) با دست چپ تکنیک "تایساباکی" با عکس العمل پایین" در مسیر ساعت ۹ انجام می شود. عمل تنفسی در این تکنیک "هایما" می باشد. (شکلهای ۱ تا ۵)

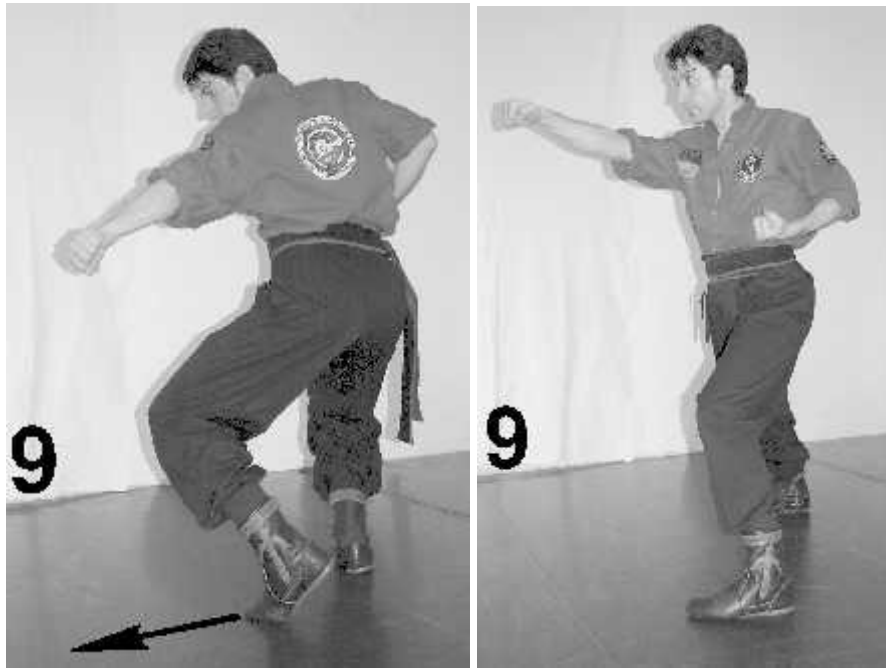




توجه: از اینجا تمام تکنیکها تا پایان محور م دو باره انجام می شود ولی در مسیر مخالف قبل.

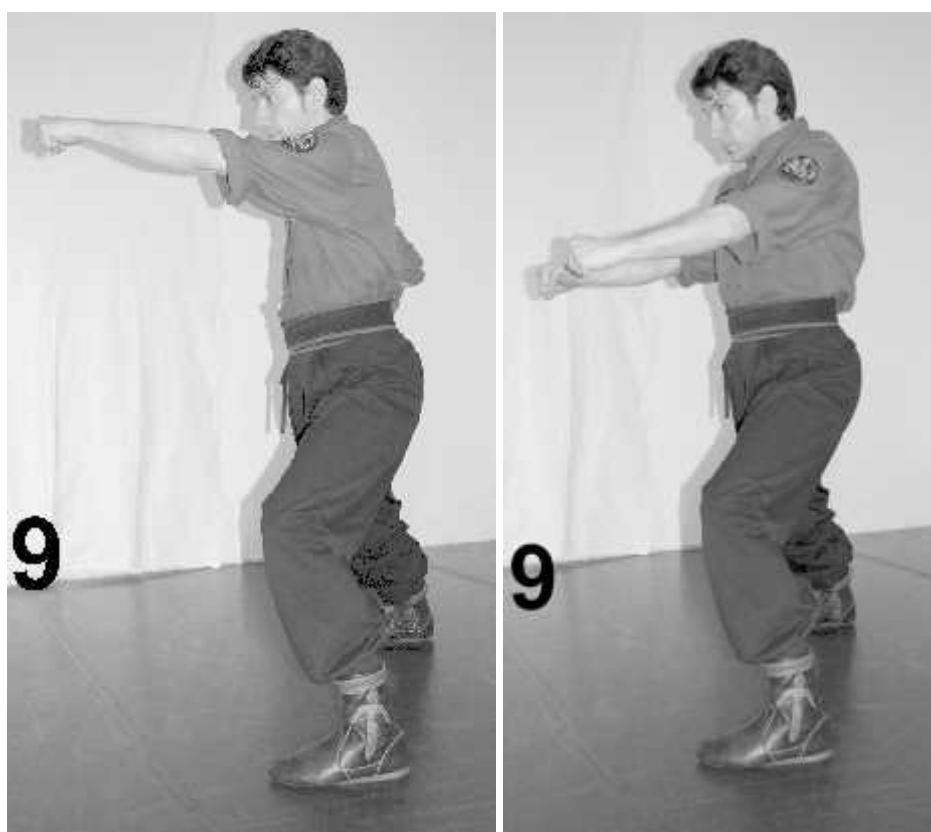
از استقرار "پته راتو" پای چپ به پای راست نزدیک شده و سپس به استقرار "راتو" در مسیر ساعت ۹ می رود. همزمان دست چپ تکنیک دفاعی "واپسا" و دست راست تکنیک "متو" را در مسیر ساعت ۹ انجام می دهند. (شکلهای ۱ تا ۴)





از استقرار "راتو" پای چپ به پای راست نزدیک شده با هر دو دست تکنیک دفاعی "دو متو ضربدر" از پایین به بالا (ساعت ۹) انجام می شود. سپس پای چپ به استقرار "راتو بزرگ" در مسیر ساعت ۹ می رود و با هر دو دست تکنیک دفاعی "دو متو ضربدر" از بالا به پایین (ساعت ۹) انجام می شود. سرانجام تکنیک دفاعی "اوراتو" راست، "متو" چپ و "چینو آتادو" در مسیر ساعت ۹ انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۸)





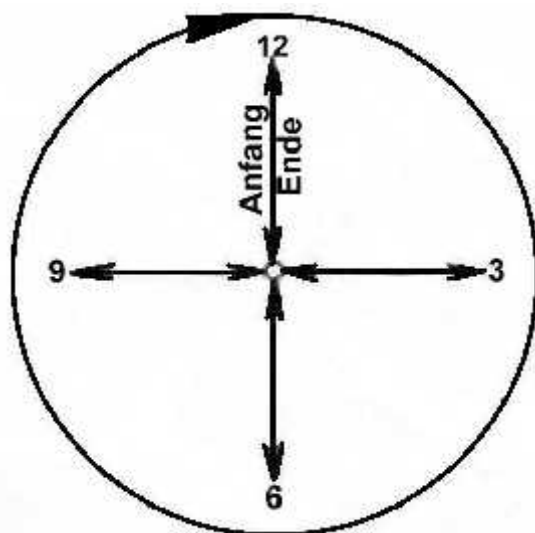
پای راست از استقرار "راتو" در مسیر ساعت ۹ تکنیک پای "کیتو" را انجام می دهد. بعد از برگشت پای راست به ترتیب دو تکنیک "متو" چپ و "اوراتو" راست انجام می شود. سپس با نشست پای راست به جلو در استقرار "راتو"، تکنیک "متو" چپ و "چینو آتادو" در مسیر ساعت ۹ انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۵)



پای چپ از استقرار "راتو" در مسیر ساعت ۹ تکنیک پای "هورایما کیتو" را انجام می دهد. همزمان با این ضربه پا، مشت چپ برای حفاظت زیر شکم به زیر ران پای چپ رفته و دست راست در مسیر ساعت ۹ تکنیک دفاعی "اوراتو" را انجام می دهد. بعد از برگشت پای چپ، تکنیک دفاعی "اوراتو" چپ و "متو" راست در مسیر ساعت ۹ انجام می شود. سپس پای چپ در مسیر پای راست قرار گرفته و با دست راست تکنیک "تایساباکی" در مسیر ساعت ۱۲ انجام می شود. (شکل‌های ۱ تا ۴)



"هفتم": ( ) - پایان ساعت ( )



از استقرار "یته راتو" پای راست به پای چپ نزدیک شده در استقرار "پاگر به ای" تکنیک دفاعی "دوما" راست در مسیر ساعت ۱۲ انجام می گردد. سپس پای راست به استقرار "هورایما راتو" رفته و همزمان دستها از بدن قدرت گیری کرده دو تکنیک "یته متو" راست (ساعت ۱۲) و "دوما" چپ برای پوشش پهلوی سر (گیجگاه) انجام می شوند. (شکلهای ۱ تا ۵)



از استقرار "هورایما راتو" پای راست دوباره به پای چپ نزدیک شده زانوی پای راست در جلوی زانوی پای چپ قرار می گیرد. همزمان تکنیک دفاعی "اوران تو" چپ از خارج به داخل در مسیر ساعت ۱۲ انجام می گردد. سپس پای راست به استقرار "هورایما راتوی بزرگ" رفته و همزمان دو تکنیک دست "متوی پایین" راست (ساعت ۱۲) و "هوتو" چپ از بالا به پایین برای پوشش پهلوی سر و بدن انجام می شوند. (شکلهای ۱ تا ۳) توجه: تکنیک "هوتو" در اینجا کاملاً به بدن نزدیک می باشد.

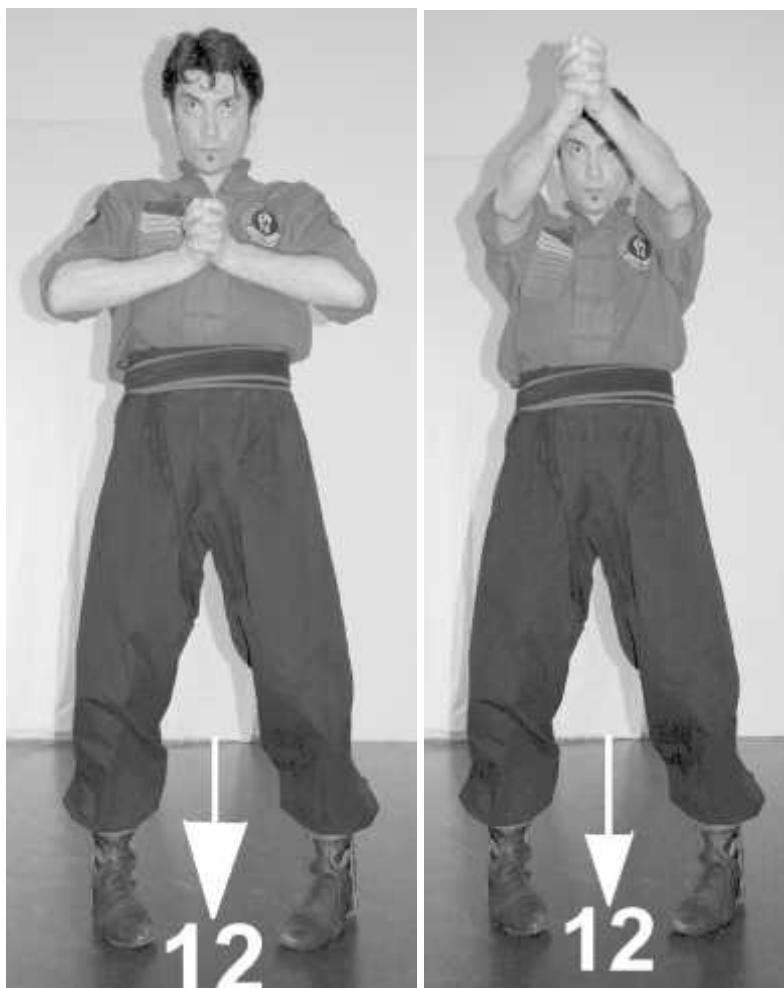




از استقرار "هورایما راتو" پای عقب (چپ) به پای جلو نزدیک شده در مسیر ساعت ۱۲ به استقرار "کامی سما" می رود. همزمان دو دست مشت شده به بدن نزدیک شده، مشت چپ به پهلو روی شال و مشت راست بر روی سینه چپ قرار می گیرند. عمل تنفسی در اینجا "سوتو" است.



سپس در استقرار "کامی سما" (ساعت ۱۲) هر دو دست در مرکز بدن به هم نزدیک شده و انگشتان دستها در هم گره می خورند. بعد از کشیدن دستها به جلو عمل تنفسی "یارومه" انجام می شود. (شکلهای ۱ و ۲)



گره خوردن انگشتان دو دست در همدیگر



سرانجام گره هر دو دست در استقرار "کامی سما" (ساعت ۱۲) به آرامی از هم باز شده و به آرامی مشت می شوند و در جلو شکم قرار می گیرند. عمل تنفسی با گذاشتن احترام "توآ" انجام می شود. (شکلهای ۱ و ۲)



## آزمایش خط " " در هنر توآ

همراه برای انجام آزمایش به مرکز "اوتایمی" رفته و در حالت "کامی سما" در مقابل استاد (ممتحن) قرار می گیرد. ابتدا دستهای همراه به اطراف باز شده همزمان عمل تنفسی "آنادو" انجام می شود. سپس مشت‌های گره شده جلوی پیشانی قرار گرفته همزمان عمل تنفسی "پارومه" انجام می شود. سرانجام مشت‌های گره شده جلوی شکم قرار گرفته و همزمان عمل تنفسی "توآ" انجام می شود.

اصولاً انجام آزمایش آنادو فقط یک بار با "قدرت و سرعت" انجام می گردد. در صورت وجود سه اشتباه مهم در انجام آنادو "قدرت و سرعت"، آزمایش مورد تائید قرار نمی گیرد. بعد از قبولی در آزمایش آنادو "قدرت و سرعت"، آنا توآ "قدرت و سرعت" مورد آزمایش قرار می گیرد. در صورت وجود سه اشتباه مهم در انجام آنا توآ "قدرت و سرعت"، آزمایش مورد تائید قرار نمی گیرد. اگر همراه سه بار در تکرار آنا توآ "قدرت و سرعت" ناموفق باشد، می بایست آزمایش آنادو "قدرت و سرعت" نیز دوباره تکرار شود. بعد از قبولی همراه در آزمایش آنادو "قدرت و سرعت" و آنا توآ "قدرت و سرعت" و ادای احترام، استاد (ممتحن) به همراه خود دست توآ داده، موفقیت همراه در آزمایش "آنادو" تائید می شود.



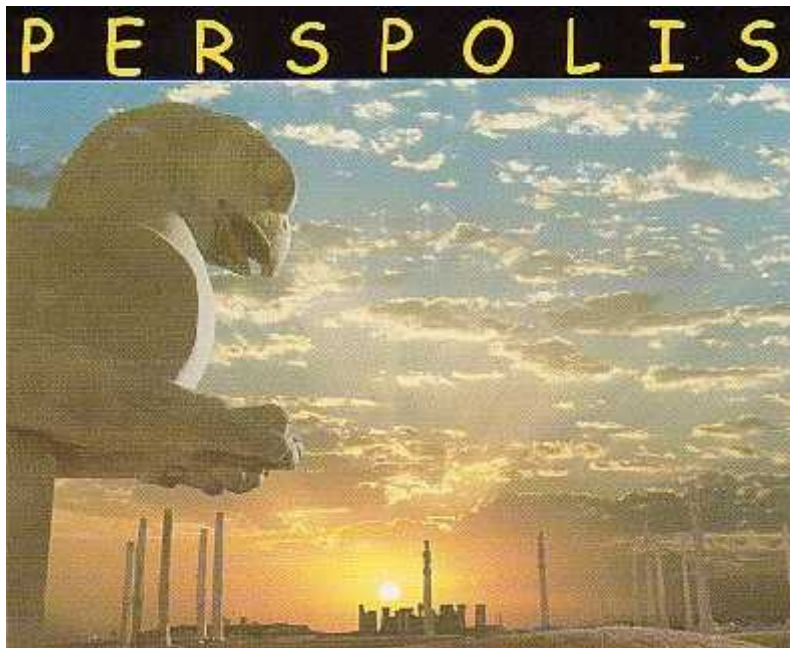
از این به بعد دو نوار باریک سفید رنگ بر قسمت راست سینه لباس وی دوخته می شود.

### مهمترین اشکالات تکنیکی از قبیل زیرند:

- اشتباه در انجام تکنیکهای دست یا پا،
  - اشتباه در انجام عکس العمل تکنیکها،
  - فراموش کردن مسیر تکنیکها یا خطوط،
  - بیش از سه بار اشکال در انجام "استقرار"،
  - بیش از سه بار اشکال در انجام "اعمال تنفسی"،
  - بیش از سه بار اشکال در انجام "دید" صحیح،
  - بیش از سه بار مکث طولانی در انجام تکنیک،
- توجه داشته باشید که توانایی فیزیکی، موقعیت سنی و دیگر شرایط مربوط به توآکا باید به توسط استاد مربوطه بطور دقیق مورد توجه و قضاوت قرار گیرد.



برای توضیح و تدریس صحیح و قدم به قدم خطوط دیگر توآ 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 آ

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)