

ترجمه کتاب کونگ فو توآ در آلمان

(دهم)

نگرش و توضیح کامل سومین 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 پد 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 :

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

e-mail: babakt64@yahoo.de

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

فهرست کتاب کونگ فو توآ در آلمان

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

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



**KUNG FU TO'A
SCHOOL**



**IN
GERMANY**

فهرست بخش دهم

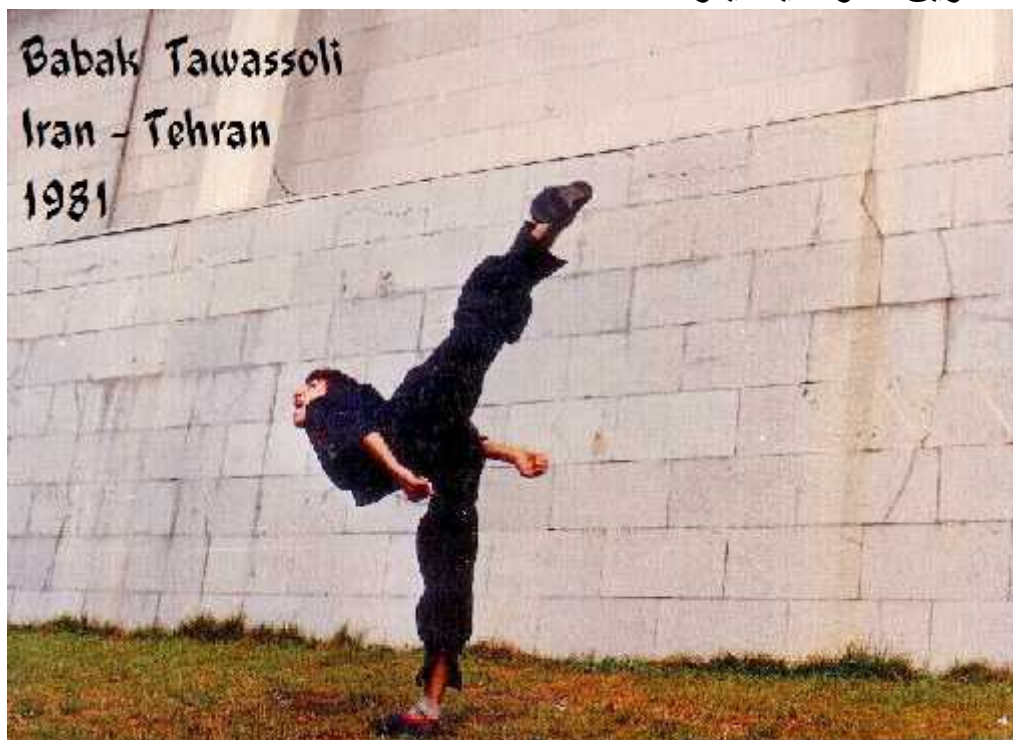
صفحه

() و توضیح کامل و مین
جمع آوری اعمال تنفسی

محور چهارم

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

تمرین "اوسایا کیتو" " "



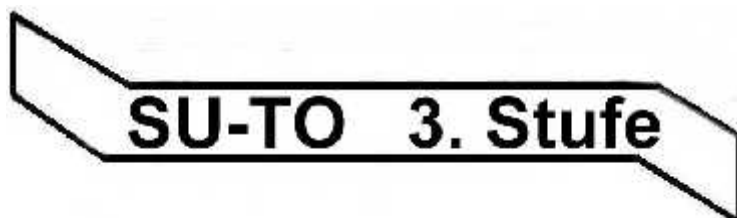
سعید قربانی و پرویز زرین پنجه دو نابغه در هنر توأ " " یز -



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 دهم

نگرش و توضیح کامل سومین خط توآ ()



معنی سوتو

و به معنای دانائی و نابودی ترس از زندگی است. سوتو با استقرارهای بزرگ خود باعث پر قدرت شدن عضلات پا، کپل، کمر و شکم گشته ضربات پا را قویتر می کند.
گفته می شود که سوتو دارای () تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی است.
سوتو دارای ضربه پا (کیتو) (کیتو) (هانی کیتو) (اوسایا کیتو) (یته کیتو) (هورایاد کیتو) (هورایما کیتو) (یاد کیتو) (نیما کیتو) (یایاد کیتو) (لگد پایین به صورت) مختلف تکنیکهای دست است.

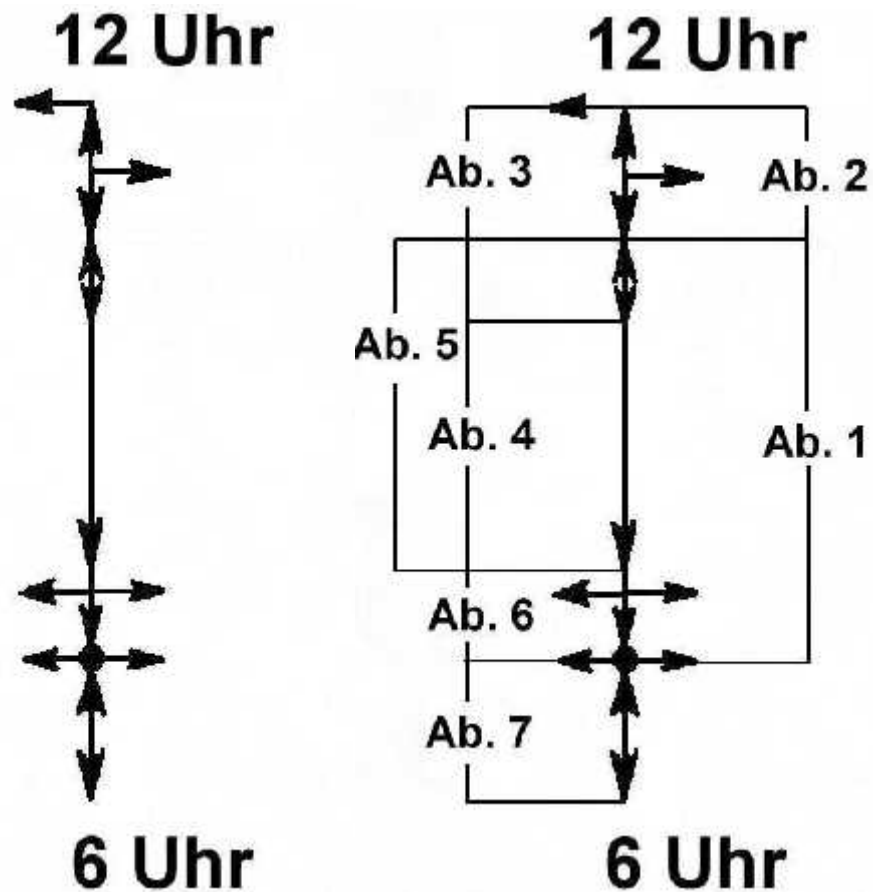
جمع آوری اعمال تنفسی

– اوکی نو (کی نو) – مای – مومای – تومای – هاپ کی پاته (کی پاته) – هاتویو – هاتویو – یارومه – یارومه .
توجه: در خط سه " می توان از انجام اعمال تنفسی در تکنیکهای چپ کرد.
توجه: فراموش کردن عمل تنفسی در هنگام آزمایش ، یک غلط تکنیکی محسوب گشته و با داشتن تکنیکی می بایست آزمایش تکرار گردد.

و در آلمان در هفت محور یا قسمت کلی توضیح داده شده

" "	در جهت ساعت	(جهت شمال) آغاز می شود.
" "	در جهت ساعت	(جهت) آغاز می شود.
" "	در جهت ساعت	(جهت) آغاز می شود.
"جهام"	در جهت ساعت	(جهت) آغاز می شود.
" "	در جهت ساعت	(جهت شمال) آغاز می شود.
" "	در جهت ساعت	(جهت) آغاز می شود.
"هفتم"	در جهت ساعت	(جهت) از شده و در جهت ساعت (جهت شمال) پایان می یابد.

مسیر ساعت



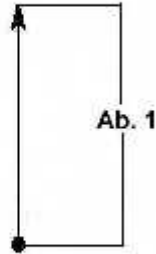
مسیر ساعت

توجه: تمام استقرارهای " بزرگتر از حد معمول می باشند.

()

:" "

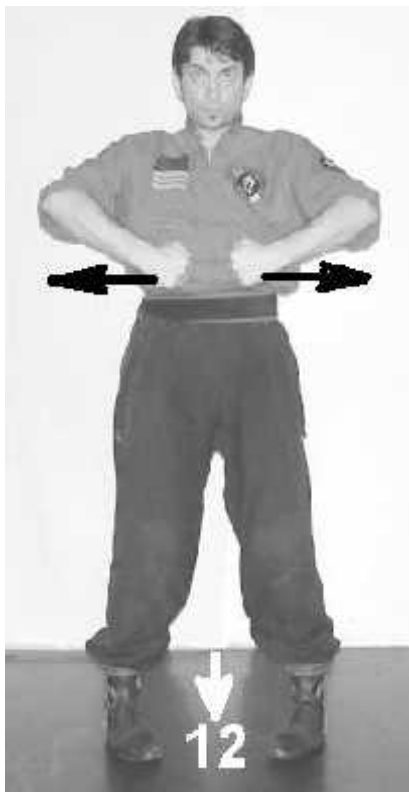
12 Uhr

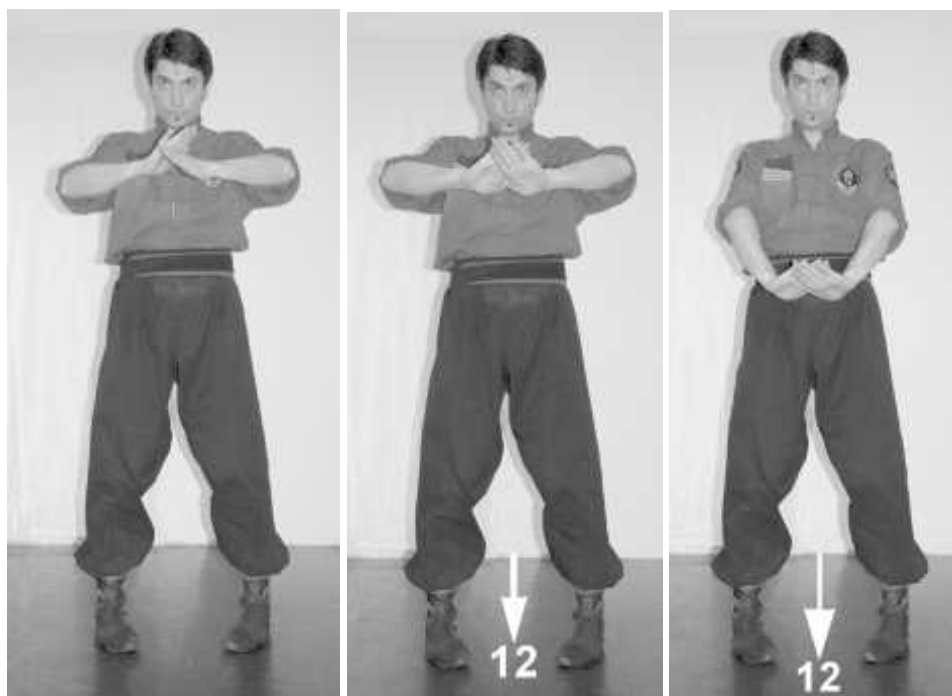


6 Uhr

کامی سما سوتو:

"کامی سما" () ت ها از هم فاصله گرفته باز می سپس کف دستها بهم خورده دست روی دست چپ قرار گرفته و به کمک شستها به هم قفل می گردند. سرانجام هر دو دست بهم قفل شده به زاویه درجه پایین کشیده می شود. (شکلهای)



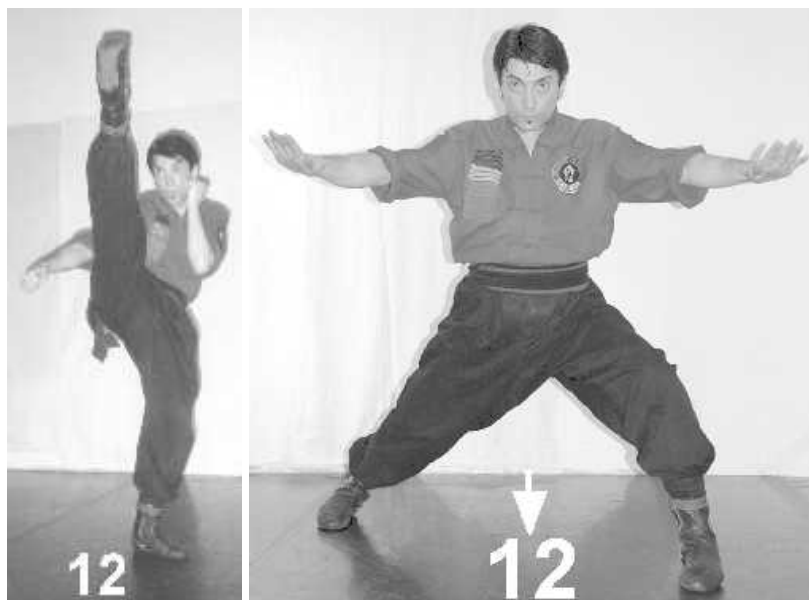


"کامی سما" () پای راست روی پنجه گردش کرده و سپس به عقب کشیده شده در " قرار می گیرد. همزمان دستها با تکنیک "دفاع کف دست" بدن را از چپ به راست پوشانده سپس دستها از هم جدا شده تکنیک "کف دست شاهین" انجام می دهند. عمل تنفسی در این تکنیک " " (شکلهای

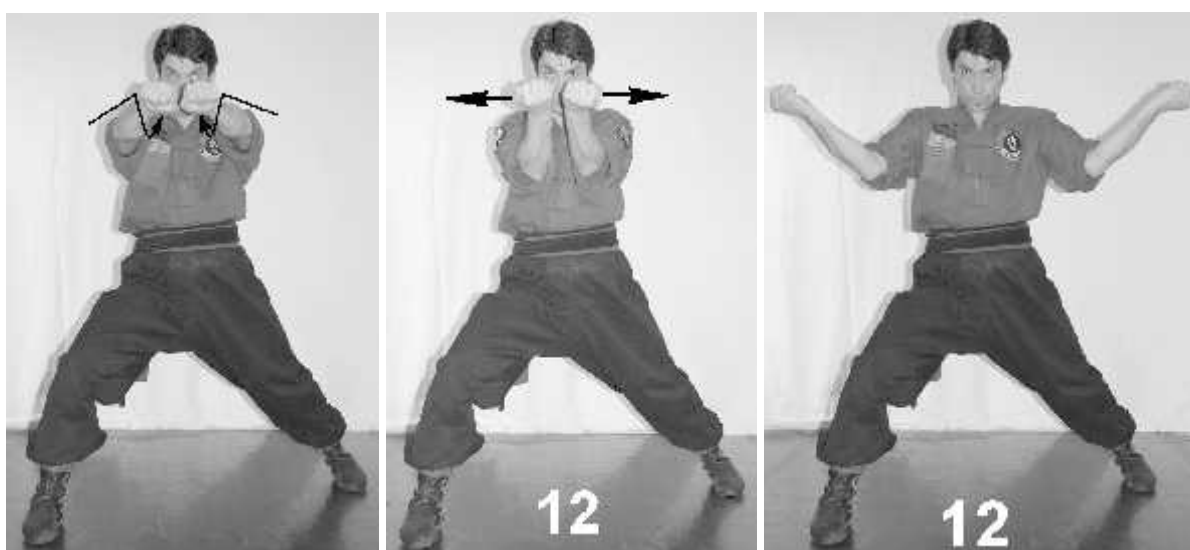
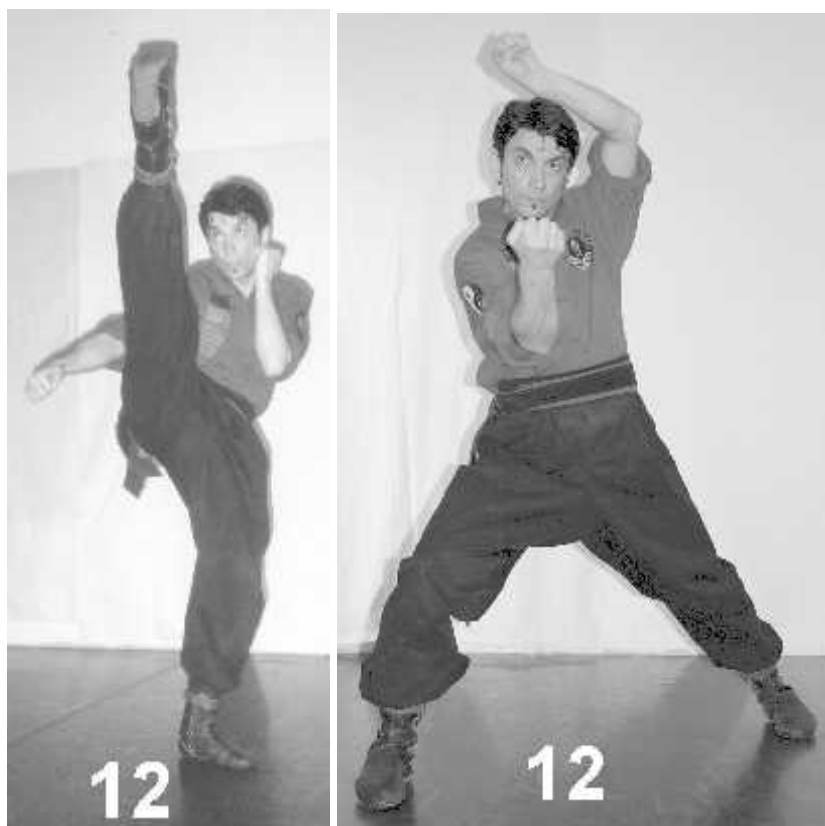




عقب تکنیک "کیتو" را در جهت ساعت با عمل تنفسی "کی نو" دوباره به عقب در استقرار " پای " " می . همزمان با هر دو دست تکنیک "کف دست شاهین" انجام می شود. (شکل)



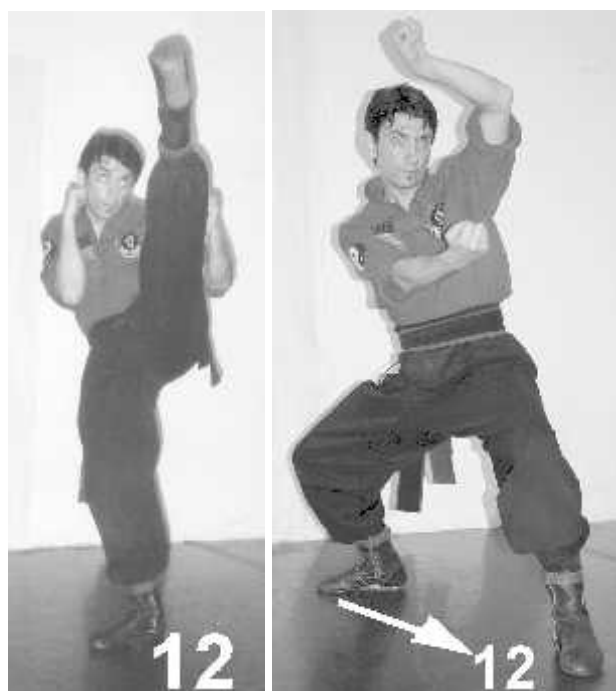
عقب دوباره تکنیک "کیتو" را در جهت ساعت پای " " بعد از جمع کردن تکنیک دفاعی " و دست راست تکنیک حمله ای " می رود. همزمان " متوی برخاسته" را در جلوی شکم انجام می دهند. (شکل های)



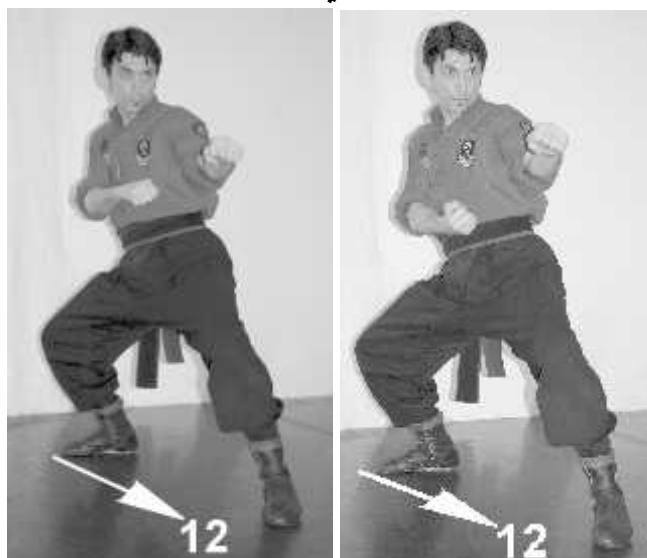
" پای چپ از عقب تکنیک "کیتو را در جهت ساعت انجام داده و دوباره به عقب در استقرار می رود. همزمان با هر دو دست تکنیک "کف دست شاهین" انجام می شود. (شکل) "



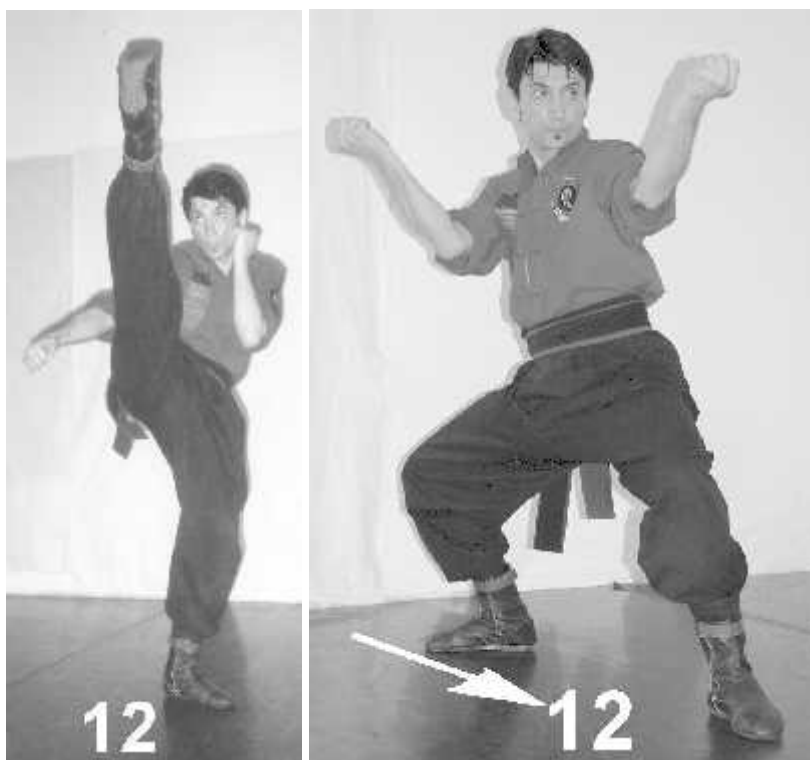
" پای چپ از عقب دوباره تکنیک "کیتو" را در جهت ساعت
 به جلو در استقرار "هورایما راتو" می رود. همزمان
 تکنیک دفاعی " " ای "متوی برخاسته" را در جلوی شکم انجام می دهند.
 بعد از جمع کردن پا " و دست راست تکنیک حمله
 انجام می شود. (شکل‌های
 توجه: " در هر دو شکل صحیح می باشد.



پا

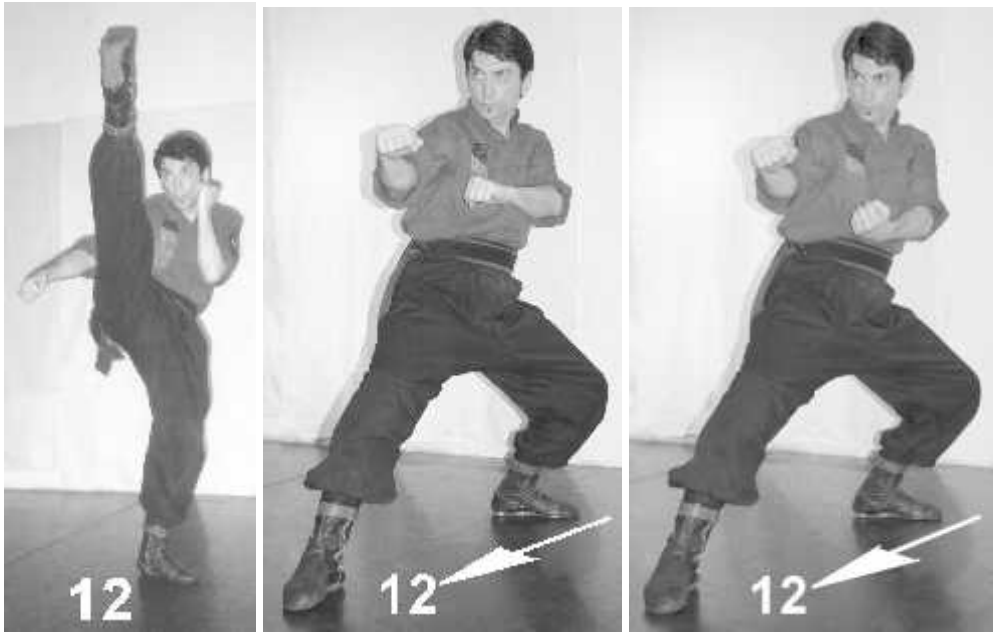


"هورایما راتو" پای راست از عقب دوباره تکنیک "کیتو" را در جهت ساعت کردن پا به عقب در استقرار "هورایما راتو" می رود. همزمان عمل "چینو سوتو" انجام می شود. (شکل‌های



"هورایما راتو" پای راست از عقب دوباره تکنیک "کیتو" را در جهت ساعت کردن پا به جلو در استقرار "هورایما راتو" می رود. همزمان عمل " " انجام می شود. (شکل‌های

توجه: " " در هر دو شکل صحیح می باشد.



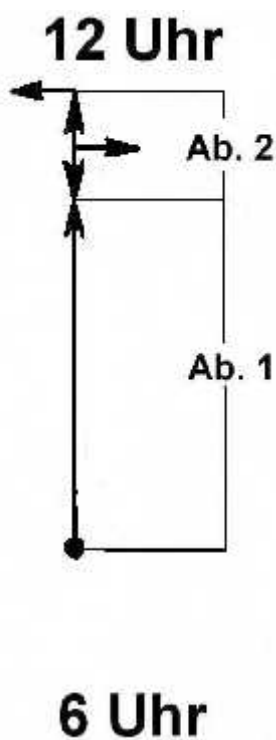
"هورایما راتو" پای چپ از عقب دوباره تکنیک "کیتو" هت ساعت
 عمل تنفسی "مومای" انجام می شود. بعد از جمع کردن ضربه کیتو، پا به عقب در استقرار "هورایما راتو"
 می رود. همزمان عمل "چینو سوتو" انجام می شود. (شکل‌های)



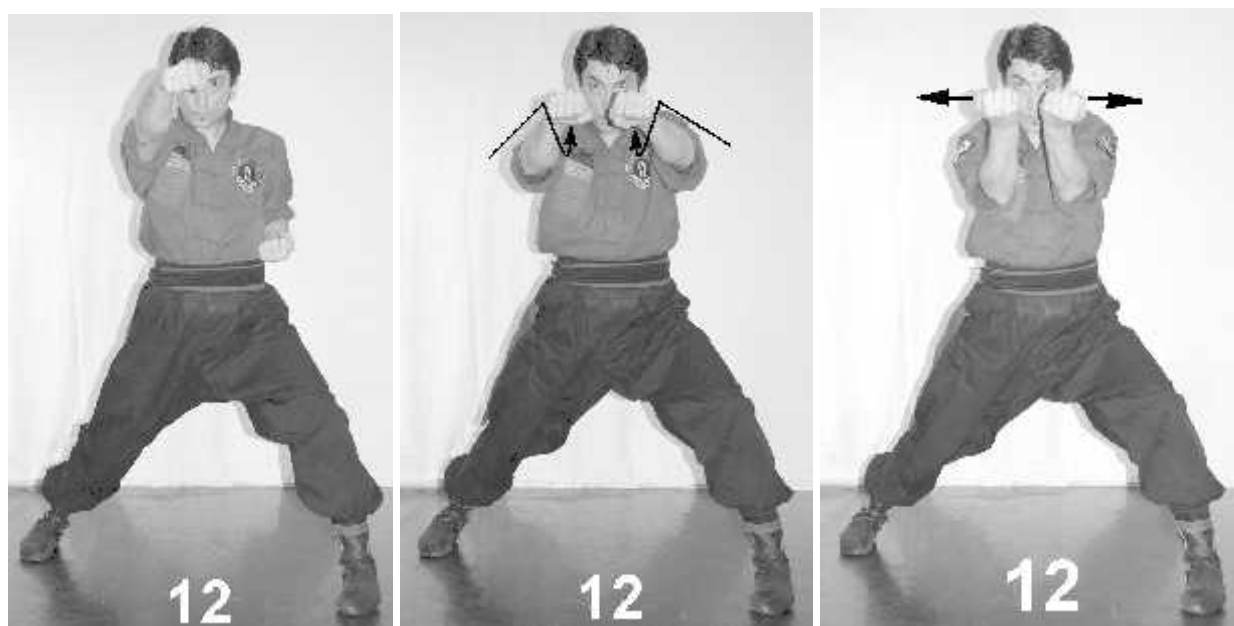
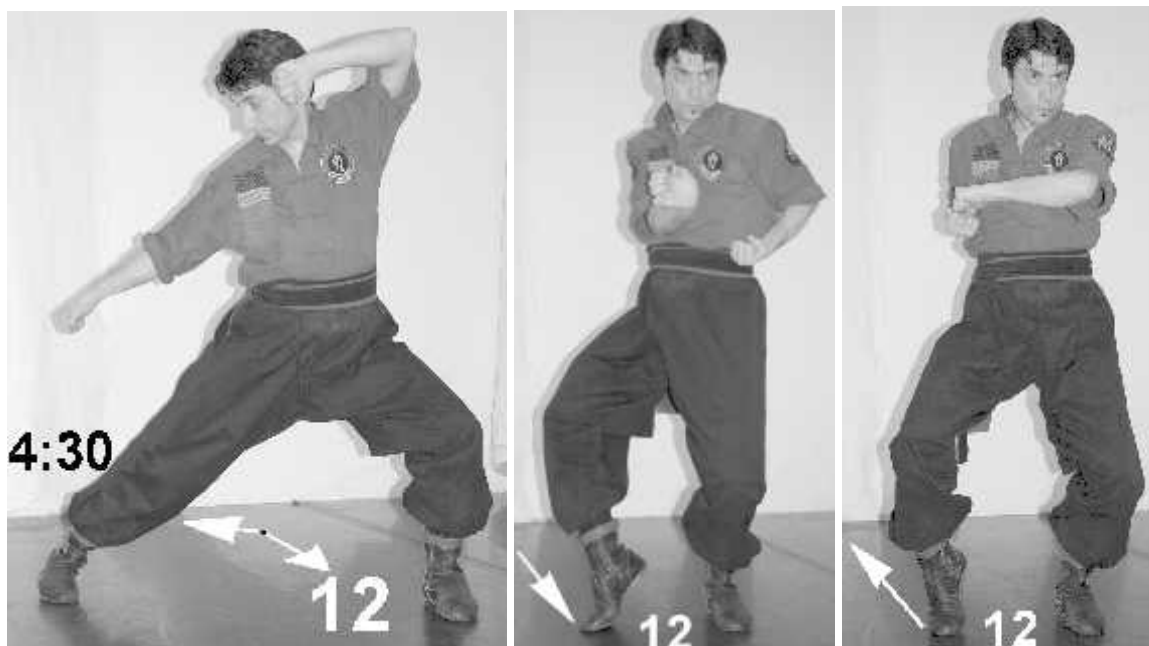
"هورایما راتو" پای چپ از عقب دوباره تکنیک "کیتو" را در جهت ساعت
 کردن ضربه کیتو، پا به جلو در استقرار " می رود. همزمان در جهت ساعت تکنیک دفاعی چپ " "
 عمل تنفسی "مومای" و تکنیک " با عمل تنفسی "تومای" انجام می شود. (شکلهای)



() : " "



" " () بدن روی محور خود به جهت راست گردش کرده با دست راست در امتداد مسیر
 " (/) تکنیک "تایساباکی" انجام می شود. سپس پای راست به پای جلو نزدیک شده تکنیک
 حمله ای "مشت نیمه کوتاه" راست به جهت جلو () انجام می شود. سرانجام پای راست به عقب
 برگشته به استقرار " می رود و همزمان تکنیک " " "چینو سوتو" در جهت ساعت
 می شود. (شکل‌های)
توجه: در اینجا شانه چپ همزمان با تکنیک حمله ای "مشت نیمه کوتاه" راست به جلو کشیده می شود.
 بعلاوه آرنج دست راست حدود چهار انگشت از بدن فاصله دارد.



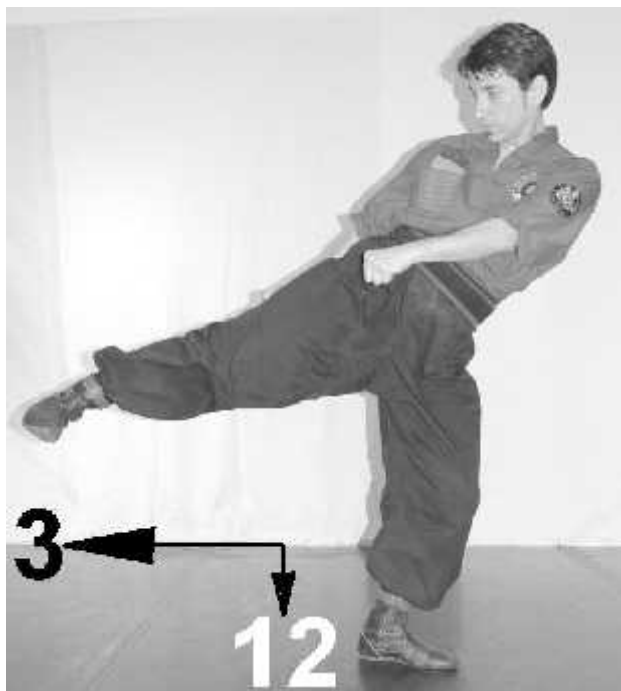


" پای راست از عقب تکنیک "هنی کیتو" در جهت ساعت
 جمع کردن پا "استقرار بر یک پا" مچ یک دست روی دیگری قرار گرفته با تکنیک " می ضربدر " به
 حمله می شود. سپس پای راست به عقب در استقرار " قرار گرفته و همزمان دستها بعد از یک دور
 دوباره همان تکنیک " مشت ضربدر " از بالا به پایین به عنوان دفاع از پایین بدن (زیر شکم)
 می دهند. (شکل های)
 توجه: قدرت گیری تکنیک دفاعی و حمله ای "دو متو کوتاه با پشت دست" از بدن می باشد و در انجام
 این "دو متو کوتاه با پشت دست" 4 سمت پایین، دید () می باشد.





" پای راست از " تکنیک "هنی کیتو از پهلو" را در جهت ساعت
 از جمع کردن دوباره به عقب در استقرار " می رود. همزمان تکنیک دفاعی راست " در جه
 انجام شده و دست عکس العمل چپ بر روی سینه راست قرار می گیرد. سپس دست راست با گردش دایره
 ای با کمک گرفتن از قدرت بدن تکنیک دفاعی " را در جهت ساعت انجام داده و دست عکس العمل
 چپ بر روی سینه گردش کرده دوباره روی سینه قرار می گیرد. "چینو سوتو" در جهت
 انجام می گیرد. (شکل‌های
 توجه: در اینجا قدرت گیری تکنیکهای دفاعی " " " از بدن می باشد و دید در انجام این تکنیک به
 () می باشد.

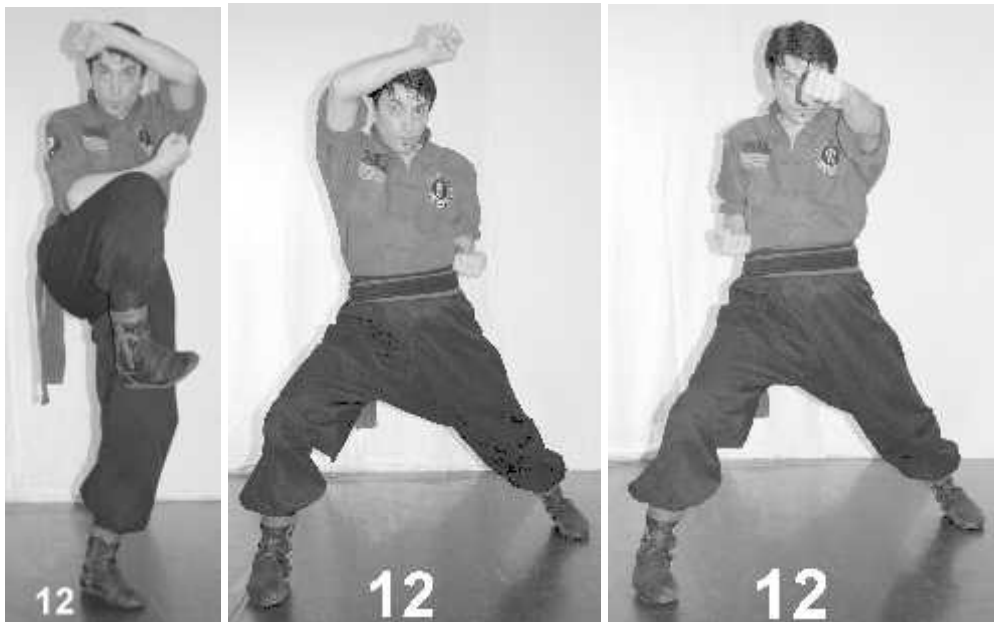




ف راست به پشت ردش کرده مسیر پشت " " پای راست در جهت
 () تکنیک "هنی کیتو به پشت" می دهد. همزمان تکنیک راست "پته
 انجام شده و عمل تنفسی "کی پاته" انجام می شود. (شکلهای " در جهت ساعت



پای راست جمع شده به جلو در استقرار " قرار گرفته و همزمان تکنیک دفاعی " " تکنیک " " در مسیر ساعت ی (شکلهای) توجه: در خط سه " می توان از انجام اعمال تنفسی در تکنیکهای چپ کرد.



" " () ن روی محور خود به جهت گردش کرده در امتداد مسیر " " (/) تکنیک "تایسایاکی" انجام می شود. سپس پای به پای جلو نزدیک شده تکنیک حمله ای "مشت نیمه باز کوتاه" به جلو () انجام می شود. پای به عقب برگشته به استقرار " " می رود و همزمان تکنیک " " "چینو سوتو" در جهت ساعت انجام می شود. (شکلهای)

توجه: در اینجا شانه همزمان با تکنیک حمله ای "مشت نیمه باز کوتاه" به جلو کشیده می شود. حدود چهار انگشت از بدن فاصله دارد.



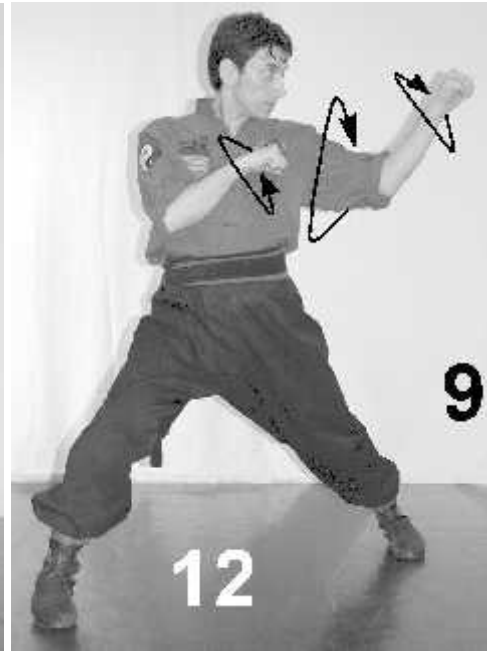
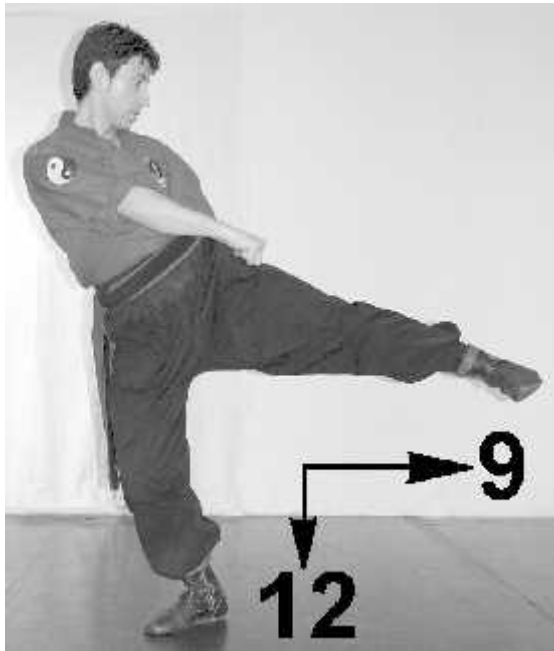


" پای چپ از عقب تکنیک "هنی کیتو از روبرو" را در جهت ساعت
 کردن پا "استقرار بر یک پا"، مچ یک دست روی دیگری قرار گرفته با تکنیک "پشت مشت می ضربدر" به جلو حمله
 می شود. سپس پای چپ به عقب در استقرار " قرار گرفته و همزمان دستها بعد از یک دور دوران
 همان تکنیک "پشت مشت می ضربدر" را از بالا به پایین به عنوان دفاع از پایین بدن (زیر شکم) انجام می دهند.
 (شکل‌های

توجه: قدرت گیری تکنیک دفاعی و حمله ای "دو متو کوتاه با پشت دست" از بدن می باشد و در انجام
 ین " و متو کوتاه با پشت دست" به سمت پایین، دید () می باشد.



" پای چپ از طرف چپ تکنیک "هنی کیتو از پهلو" را در جهت ساعت
 جمع کردن دوباره به عقب در استقرار " می رود. همزمان تکنیک دفاعی چپ " در جهت ساعت
 انجام شده و دست عکس العمل راست بر روی سینه چپ قرار می گیرد. سپس دست چپ با گردش دایره ای با کمک
 گرفتن از قدرت بدن تکنیک دفاعی " را در جهت ساعت انجام داده و دست عکس العمل راست بر روی
 سینه گردش کرده دوباره روی سینه قرار می گیرد. "چینو سوتو" در جهت ساعت
 می گیرد. (شکل های)
 توجه: در اینجا قدرت گیری تکنیکهای دفاعی " " " از بدن می باشد و دید در انجام این تکنیک به
 () می باشد.

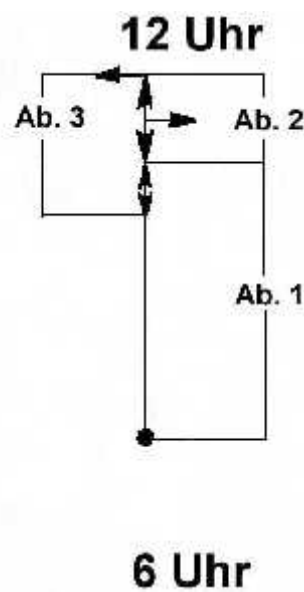


" " سر از طرف چپ به پشت گردش کرده مسیر پشت بدن زیر نظر قرار می گیرد. سپس پای چپ در جهت پشت () ، تکنیک "هنی کیتو به پشت" را انجام می دهد. همزمان تکنیک چپ "یته متو" در جهت پس از جمع کردن پای چپ، پا در استقرار "راتو غیر کلاسیک" () قرار می گیرد. همزمان هر دو دست پشت بهم در جهت ساعت به جلو کشیده می شوند. (شکلهای



()

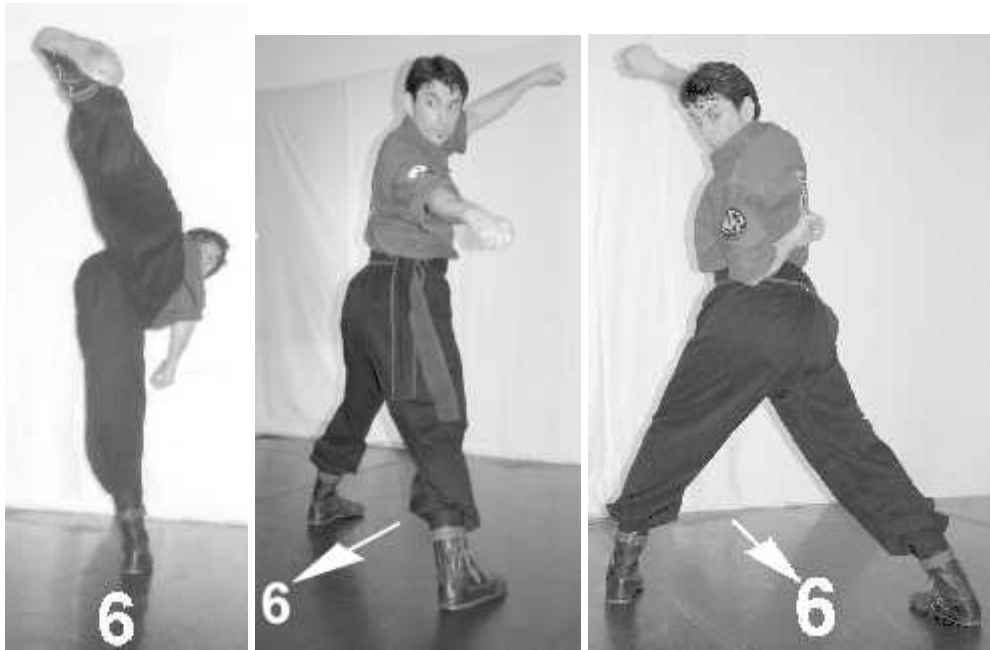
:" "



"راتو غیر کلاسیک" در جهت ساعت پای جلو () در جا گردش کرده به استقرار "هورای" تغییر می کند. همزمان دستهای مشت شده به بدن نزدیک می شوند و بازوها روی سینه قرار می گیرند. دست چپ تکنیک حمله ای "سویتو" را در جهت ساعت گوش راست کشیده می شو. (شکل‌های)



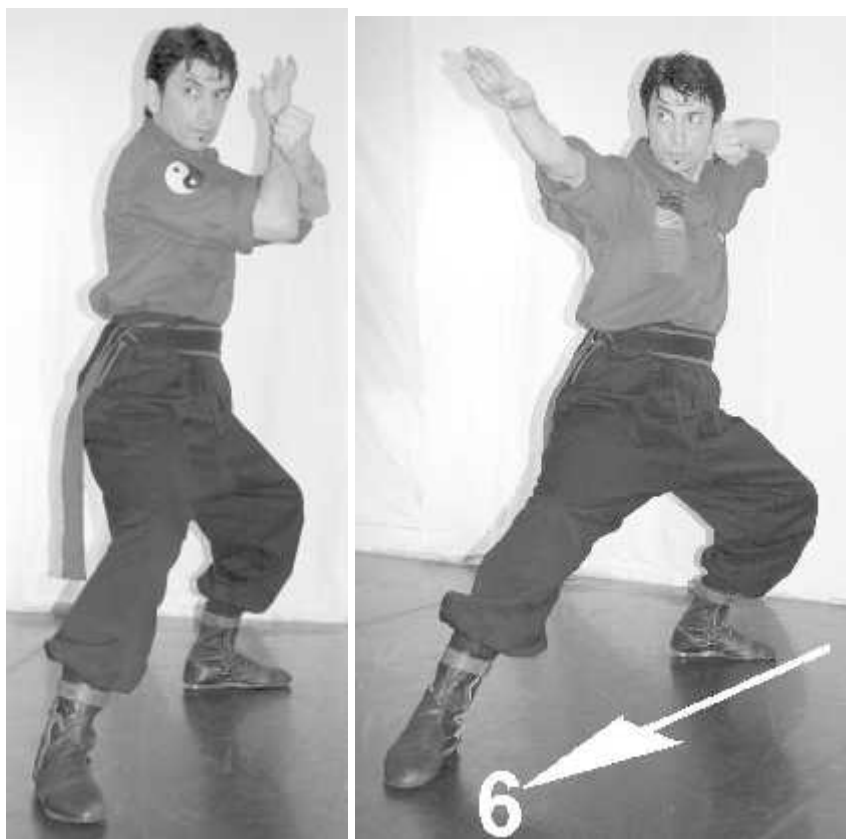
"هورایما راتو" پای راست تکنیک "اوسایا کیتو" را در جهت ساعت
 " پشت به مسیر " قرار می گیرد. همزمان بالا تنه تا حد ممکن به جهت
 () گردش کرده، متوی راست در زاویه درجه پایین (/) و متوی چپ در زاویه
 ه بالا (/) انجام می شوند. سپس بالا تنه تا حد ممکن به جهت چپ () گردش کرده و همزمان
 دست راست تکنیک دفاعی " " و مشت چپ به عنوان عکس العمل در پشت بدن (برای حفاظت از ستون فقرات)
 قرار می گیرد. (شکلهای (



" " (پشت به) پای () به طرف پای عقب کشیده شده همزمان دو تکنیک دفاعی
 " " در جهت پهلوهای بدن () () انجام می شود. سپس پای چپ تکنیک "اوسایا کیتو"
 در جهت ساعت ، بدن از جلو بر روی پای راست گردش کرده
 "هورایما راتو" (پای چپ پشت پای راست) در جهت ساعت " انجام می شود. (شکلهای (

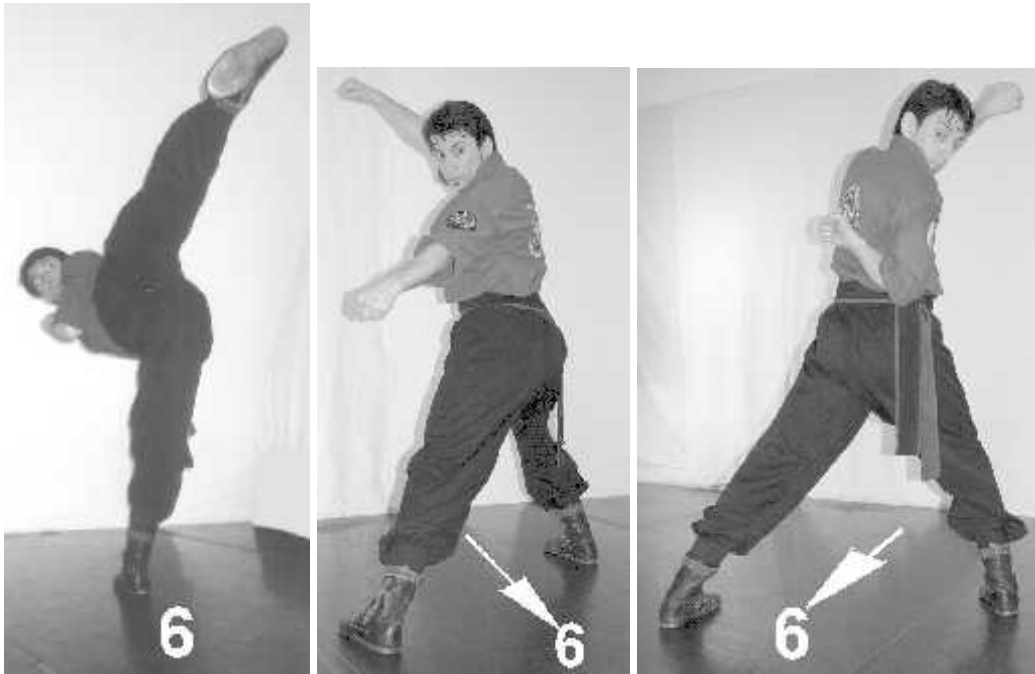


"هورایما" در جهت ساعت ، پای جلو () در جا گردش کرده به استقرار "راتو غیر کلاسیک" تبدیل می شود. همزمان هر دو دست پشت بهم در جهت ساعت به جلو کشیده می شوند. ای جلو () در جا گردش کرده به استقرار "هورایما راتو" تبدیل می شود. همزمان دستهای مشت شده به بدن نزدیک می شوند و بازوها روی سینه قرار می گیرند. تکنیک حمله ای "سویتو" را در جهت به عنوان عکس العمل به پشت گوش کشیده می شود. (شکلهای)



"هورایما راتو" پای چپ تکنیک "اوسایا کیتو" را در جهت ساعت

" پشت به مسیر ساعت قرار می گیرد. همزمان بالا تنه تا حد ممکن به جهت چپ () گردش کرده، متوی چپ در زاویه درجه پایین (/) و متوی راست در زاویه درجه بالا (/) انجام می شوند. سپس بالا تنه تا حد ممکن به جهت راست () گردش کرده و همزمان دست چپ تکنیک دفاعی " و مشت راست به عنوان عکس العمل (برای حفاظت از ستون فقرات) می گیرد. (شکلهای (



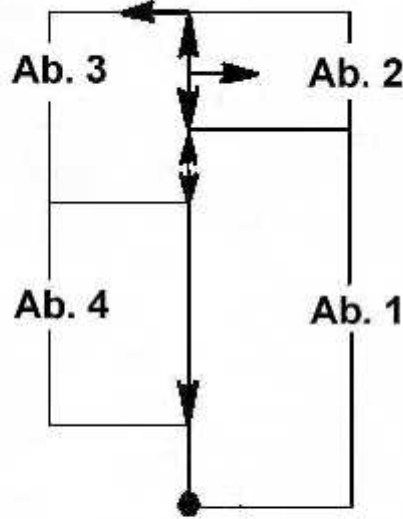
" (پشت به ساعت) پای جلو () به طرف پای عقب کشیده شده همزمان دو تکنیک دفاعی " در جهت پهلوهای بدن () () انجام می شود. سپس پای راست تکنیک "اوسایا کیتو" در جهت ساعت انجام داده و بعد از جمع شدن پا، بدن از جلو بر روی پای چپ گردش کرده در استقرار "هورایما" (پای راست پشت پای چپ) در جهت ساعت قرار می گیرد. همزمان دست چپ تکنیک دفاعی "سویتو" لبه خارجی روی جنا سینه قرار گرفته عمل تنفسی "هاتویو" () انجام می شود. (شکلهای (



"چهارم":

()

12 Uhr



6 Uhr

"هورایما راتو" () پای جلو () به عقب کشیده شده به استقرار "راتو غیر کلاسیک کوچک" تبدیل می شود. همزمان دست چپ تکنیک دفاعی "وایما دوما" () است به عنوان عکس العمل برای حفاظت از سر به پهلوی راست سر کشیده می شود. سپس پای چپ به جلو در استقرار "راتو غیر کلاسیک" کشیده شده و همزمان هر دو دست () "سرینجه" به جلو در جهت ساعت انجام می شود. (شکل‌های) توجه: کف دستها در این تکنیک به طرف یکدیگر قرار می گیرند. رچی لبه دستها "سویتو" نیز آموزش داده می شود.

این دو تکنیک همزمان به عنوان حمله

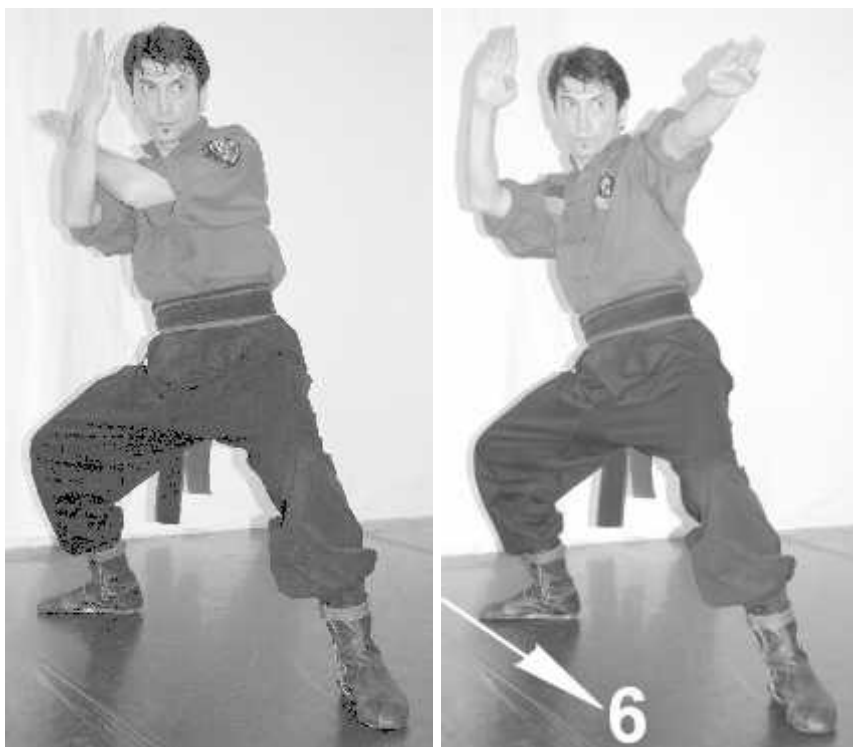




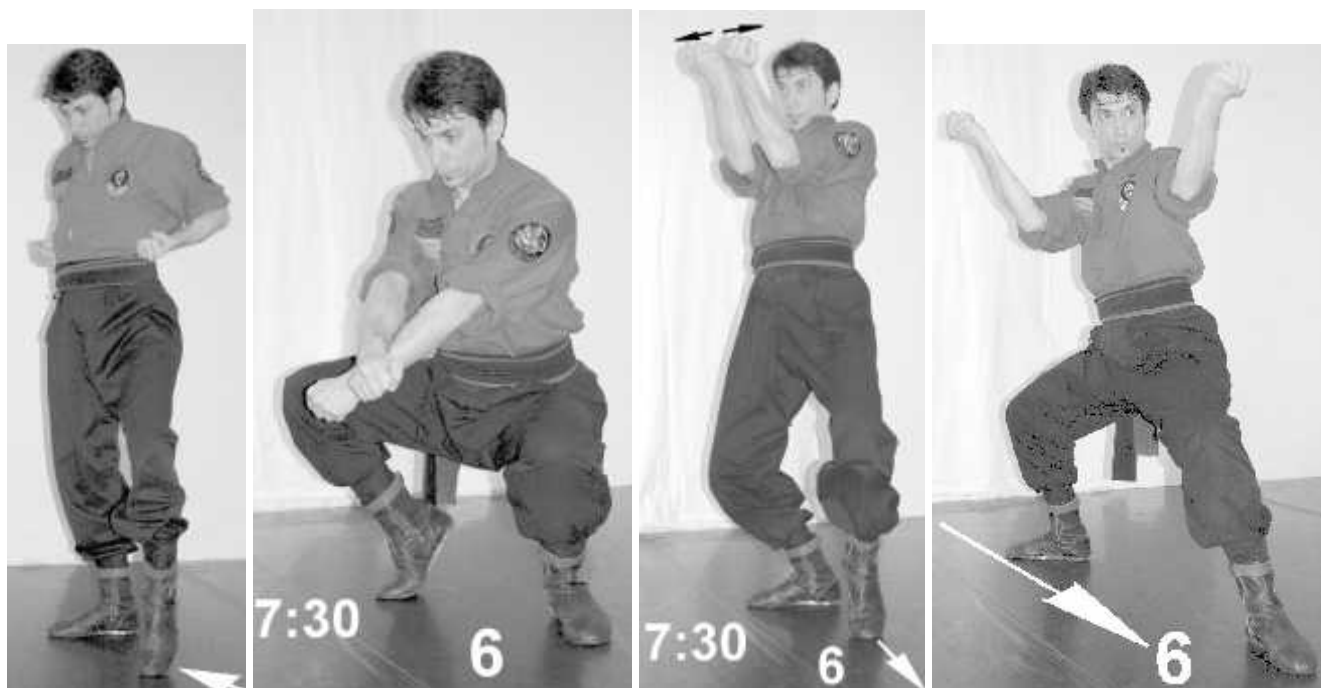
"هورایما راتو" () هر دو دست همزمان با قدرت گیری از بدن دو تکنیک دفاعی " " انجام می دهند. (شکلهای)
 توجه: " " چپ در مسیر () " راست تا حد امکان عمود بر زمین برای حفاظت از سمت راست سر می باشد.



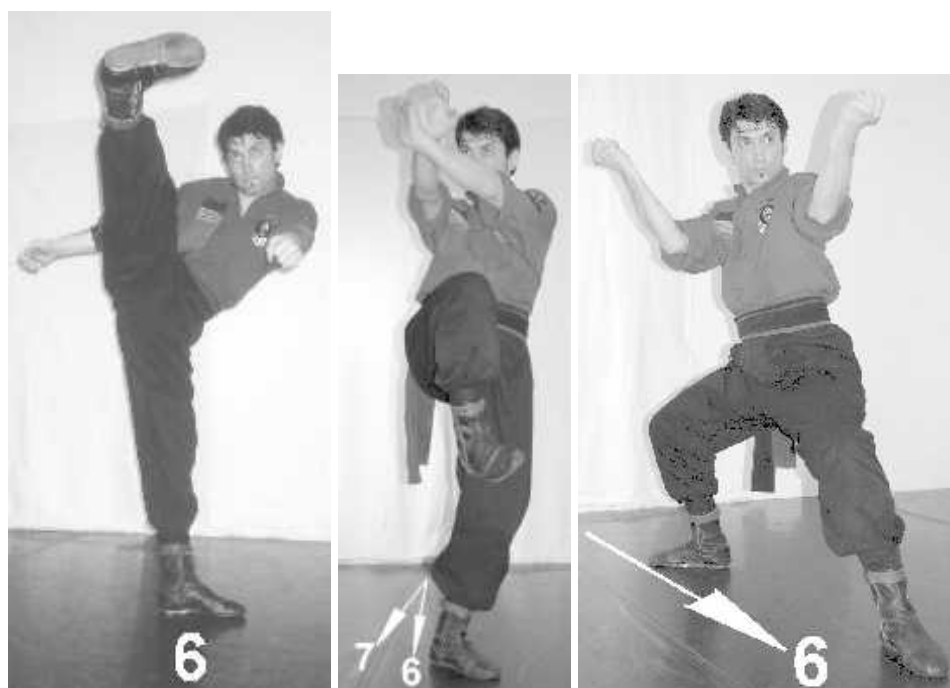
"هورایما راتو" () هر دو دست همزمان با قدرت گیری از بدن تکنیک حمله ای "سویتو" در مسیر بدن () "سویتو" () حد امکان عمود بر زمین برای حفاظت از سد () انجام می دهند. (شکلهای)



"هورایما راتو" () پای جلو () به عقب کشیده شده بعد از رفتن به روی سر پنجه پای راست،
 (بدن عمود بر زمین) انجام می شود. همزمان تکنیک دفاعی " / در مسیر ساعت /
 انجام می شود. ای چپ دوباره به روی پنجه در "استقرار پاگربه ای" رفته هر دو دست
 همزمان دو تکنیک دفاعی " / انجام می دهند. سرانجام پای جلو () دوباره به
 "هورایماراتو" () رفته عمل "چینو سوتو" انجام می شود. (شکلهای (



"هورایما راتو" () پای راست تکنیک "هورایاد کیتو" را در جهت ساعت
 "استقرار بر یک پا" رفته و هر دو دست تکنیک حمله ای "دو مشت نیم باز" در جهت ساعت
 انجام می دهند. همزمان عمل تنفسی " / انجام می شود. (



"هورایما راتو" () پای راست تکنیک "یاد کیتو" را در جهت ساعت
 "هورایما راتو" در جلو قرار می گیرد. همزمان دست راست تکنیک دفاعی "سویتو"
 چپ با لبه خارجی، روی جناغ سینه قرار گرفته تکنیک کامل می شود. (شکل‌های (



"هورایما راتو" () پای جلو () به عقب کشیده شده به استقرار "راتو غیر کلاسیک
 کوچک" تبدیل می شود. همزمان دست راست تکنیک دفاعی "وایما دوما" () و مشت چپ به عنوان عکس
 العمل برای حفاظت از سر به پهلو چپ سر کشیده می شود. سپس پای راست به جلو در استقرار "راتو غیر
 کلاسیک" کشیده شده و همزمان هر دو دست ()
 گیری کرده و تکنیک
 حمله ای "سرپنجه" به جلو در جهت ساعت انجام می شود. (شکل‌های ()
 توجه: کف دستها در این تکنیک به طرف یکدیگر قرار می گیرند. بعلاوه این دو تکنیک همزمان به عنوان حمله
 با قسمت خرجی لبه دستها "سویتو" نیز آموزش داده می .

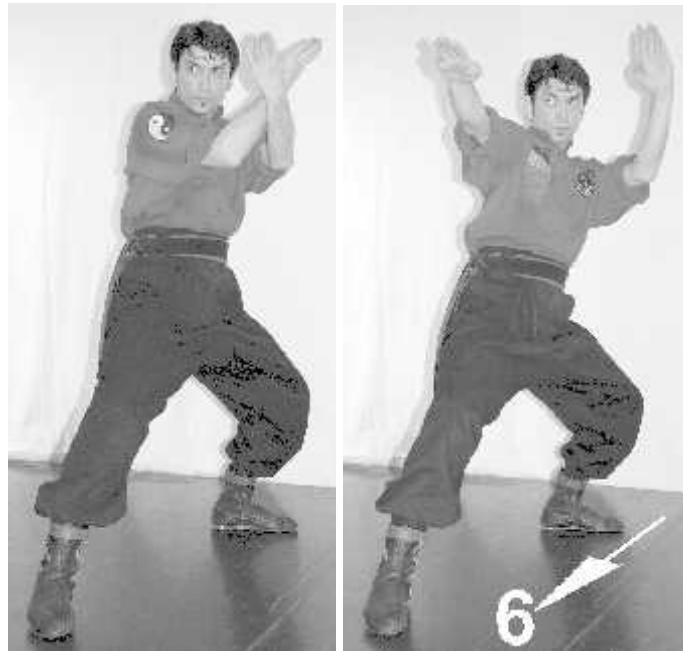




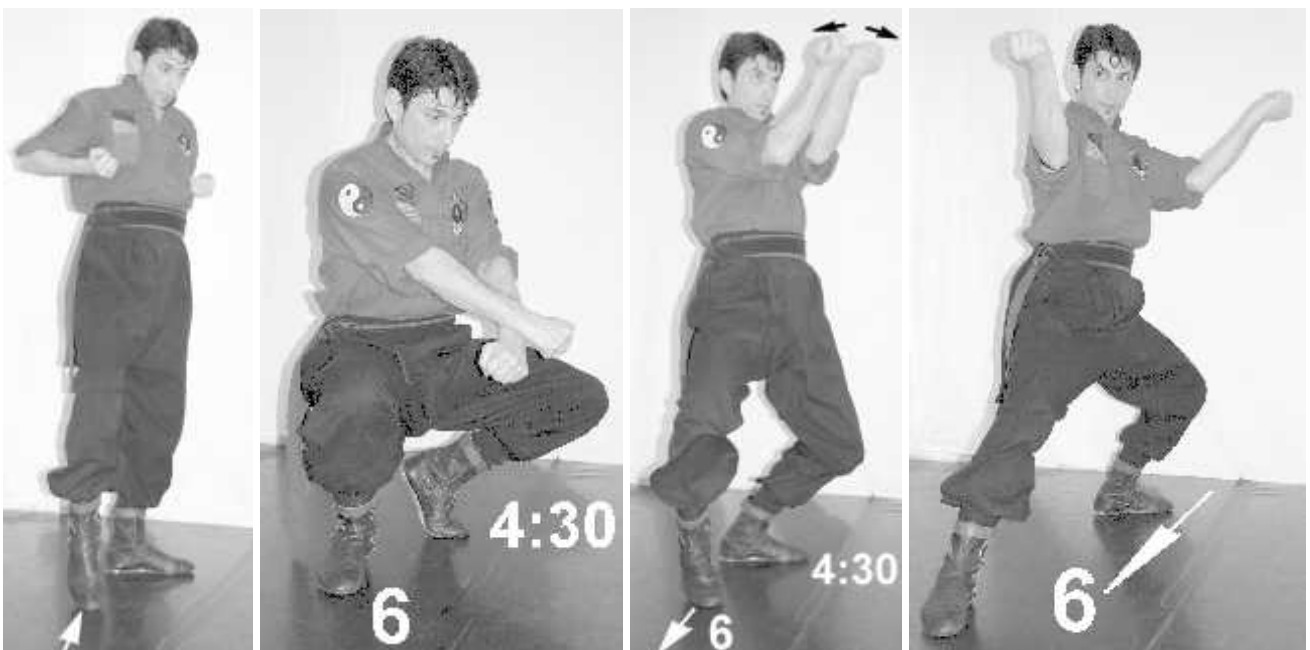
"هورایما راتو" () هر دو دست همزمان با قدرت گیری از بدن دو تکنیک دفاعی " " انجام می دهند. (شکل‌های)
 توجه: " " راست در مسیر بدن () " " چپ تا حد امکان عمود بر زمین برای حفاظت از سمت چپ سر می باشد.



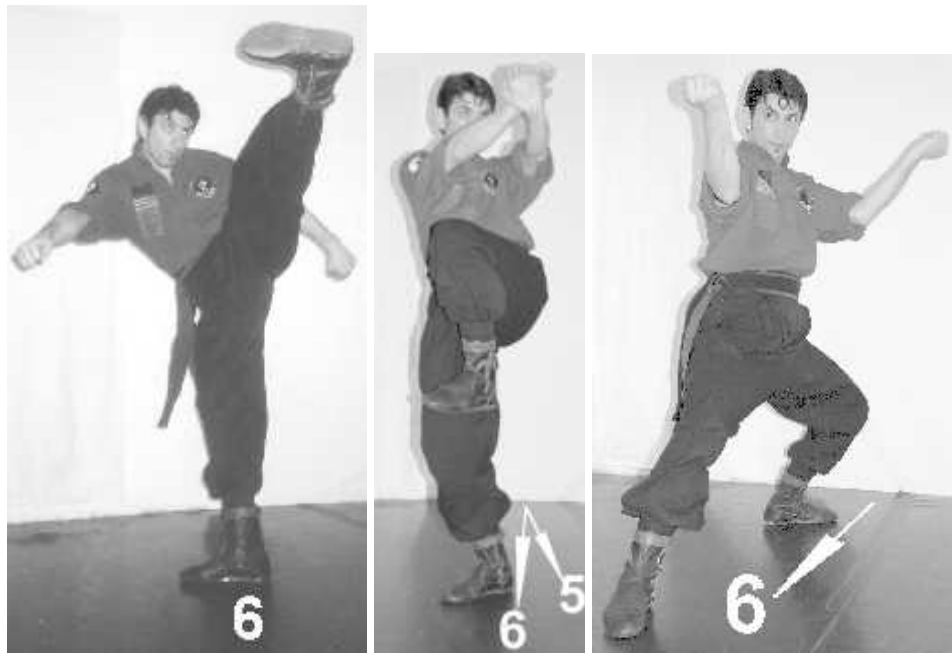
"هورایما راتو" () هر دو دست همزمان با قدرت گیری از بدن تکنیک حمله ای "سویتو" () در مسیر بدن () انجام می دهند. (شکلهای (



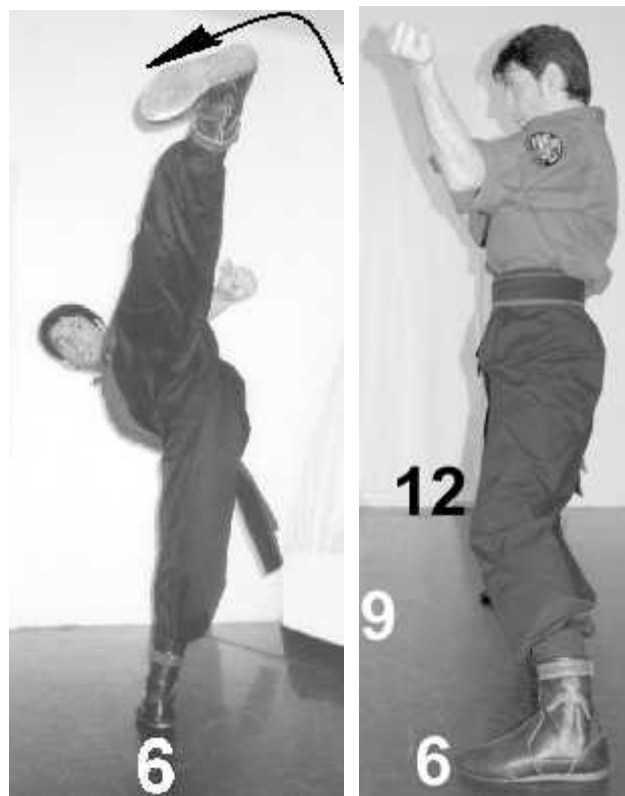
"هورایما راتو" () پای جلو () به عقب کشید بعد از رفتن به روی سرپنجه پای (بدن عمود بر زمین) انجام می شود. همزمان تکنیک دفاعی " / در مسیر ساعت انجام می شود. پس از بلند شدن پای چپ دوباره به روی پنجه در "استقرار پاگر به ای" رفته، هر دو دست / انجام می دهند. سرانجام پای جلو () دوباره به "هورایما راتو" () رفته عمل "چینو سوتو" انجام می شود. (شکلهای (



"هورایما راتو" () پای تکنیک "هورایاد کیتو" را در جهت ساعت
 "استقرار بر یک پا" رفته و هر دو دست تکنیک حمله ای "دو مشت نیم باز" را در جهت ساعت
 انجام می دهند. ()

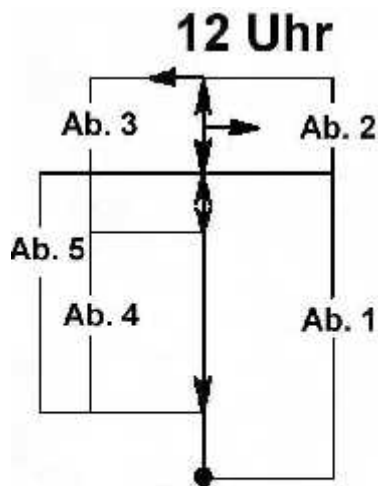


"هورایما راتو" () پای تکنیک "یاد کیتو" را در جهت ساعت
 "یته" در جلو قرار می گیرد. همزمان "چینو سوتو" می شود. (شکل های)



()

: " "



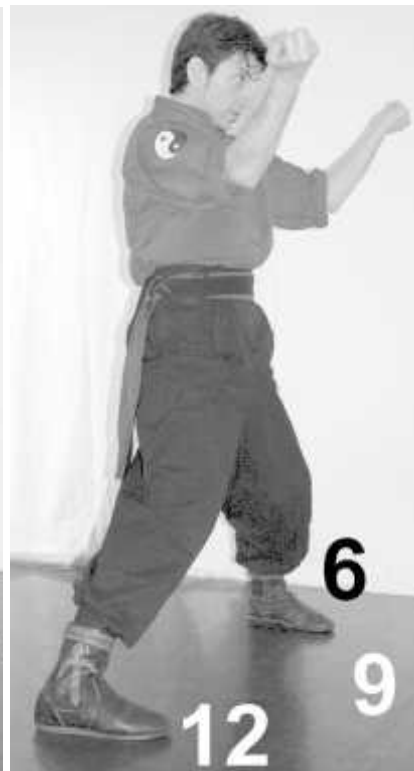
6 Uhr

"یته راتو" سر در جهت ساعت گردش کرده آن مسیر زیر نظر قرار می گیرد. پای چپ جلوی پای راست قرار گرفته تکنیک پای "یته کیتو" () انجام می شود. همزمان عمل تنفسی "هاتویو" انجام می شود. پس از جمع شدن تکنیک، پای راست به استقرار "یته راتو" رفته، تکنیک "تایساباکی" جهت ساعت انجام می شود. (شکلهای)

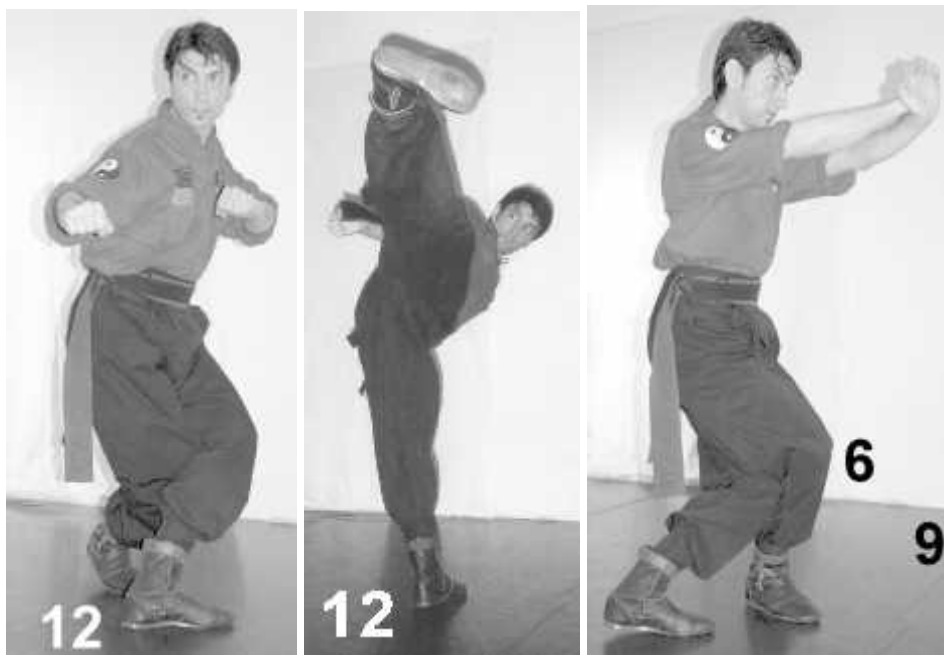




"یته راتو" بیشتر وزن بدن روی پای راست آمده و همزمان هر دو دست با قدرت گیری از بدن تکنیک دفاعی " " " " در مسیر انجام می دهند. سپس وزن بدن بر روی هر دو پا در "یته راتو" به طور مساوی تقسیم و همزمان عمل "چینو سوتو" انجام می شود. (شکل‌های)



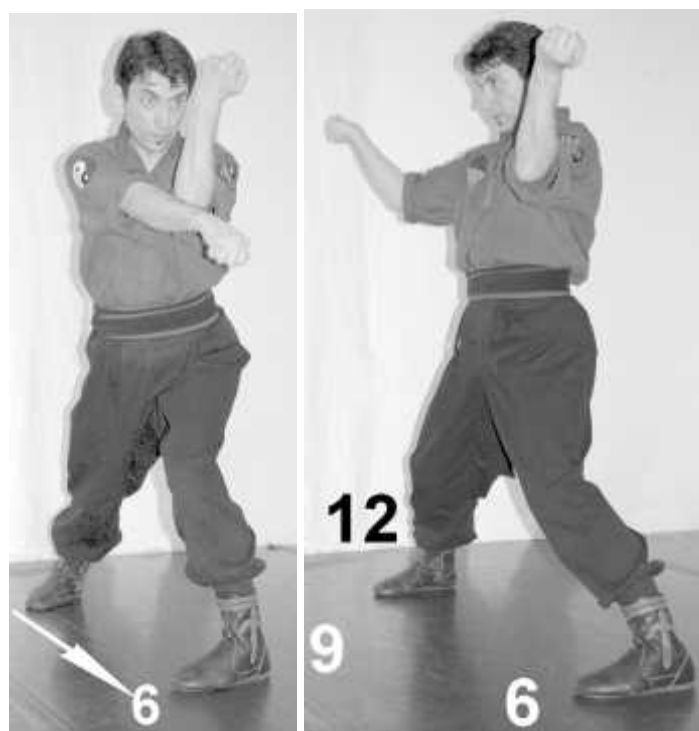
"پته راتو" سر دوباره در جهت ساعت گردش کرده آن مسیر زیر نظر قرار می گیرد. پای چپ جلوی پای راست قرار گرفته تکنیک پای "پته کیتو" () انجام می شود. پس از جمع شدن تکنیک، پای راست به استقرار "پا قلابی" ، هم زمان تکنیک حمله ای " نیم باز" در جهت ساعت انجام می سپس تکنیک "مشت نیم باز" راست با عکس العمل "مشت نیم باز" چپ انجام می شود. (شکل‌های)
توجه: در اینجا تکنیک راست "مشت نیم باز" می تواند، هم به عنوان حمله (ضربه زدن یا شکستن دست یا پای حریف) و هم به عنوان دفاع (جلوگیری از ضربه پای حریف) .



"پا قلابی" سر در جهت ساعت گردش کرده مسیر زیر نظر قرار می گیرد. سپس تکنیک پای "یته کیتو" () انجام می شود. پس از جمع شدن تکنیک، پای به استقرار "یته راتو" رفته، تکنیک "تایساباکی" در جهت ساعت انجام می شود. (شکلهای)



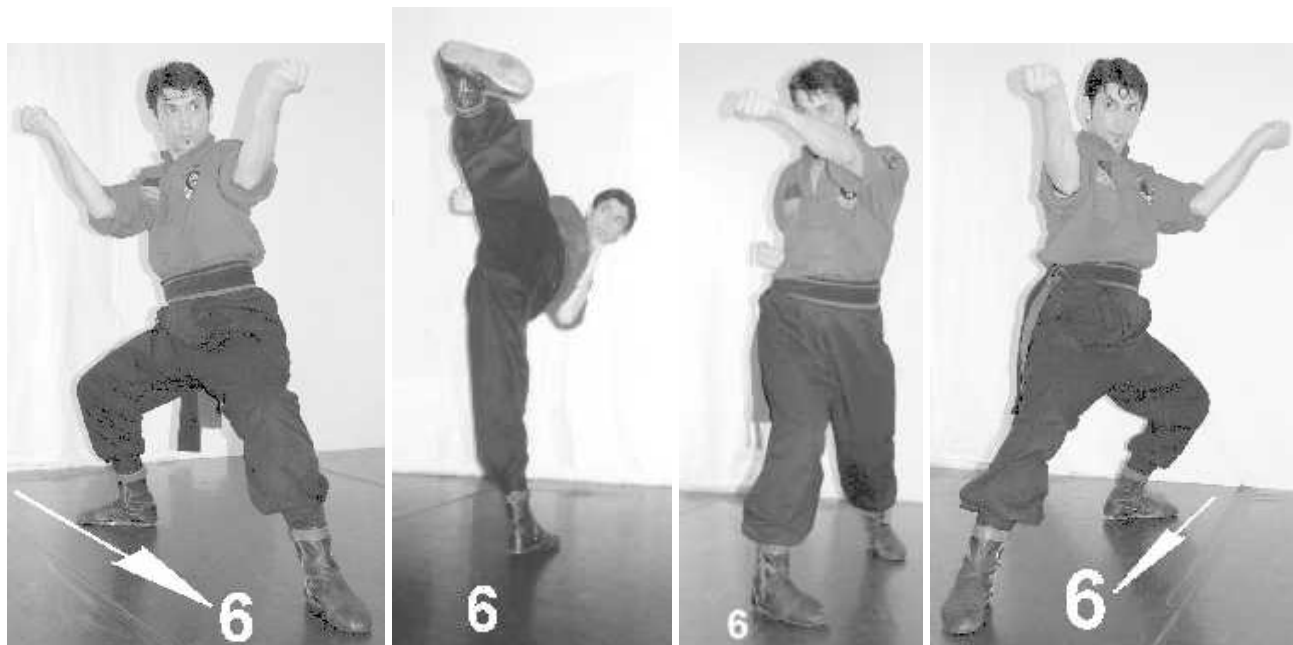
"یته راتو" بیشتر وزن بدن روی پای چپ آمده و همزمان هر دو دست با قدرت گیری از بدن تکنیک دفاعی " " " " راست را در مسیر ساعت انجام می دهند. ر روی هر دو پا در استقرار "یته راتو" به طور مساوی تقسیم و همزمان عمل "چینو سوتو" انجام می شود. (شکلهای)



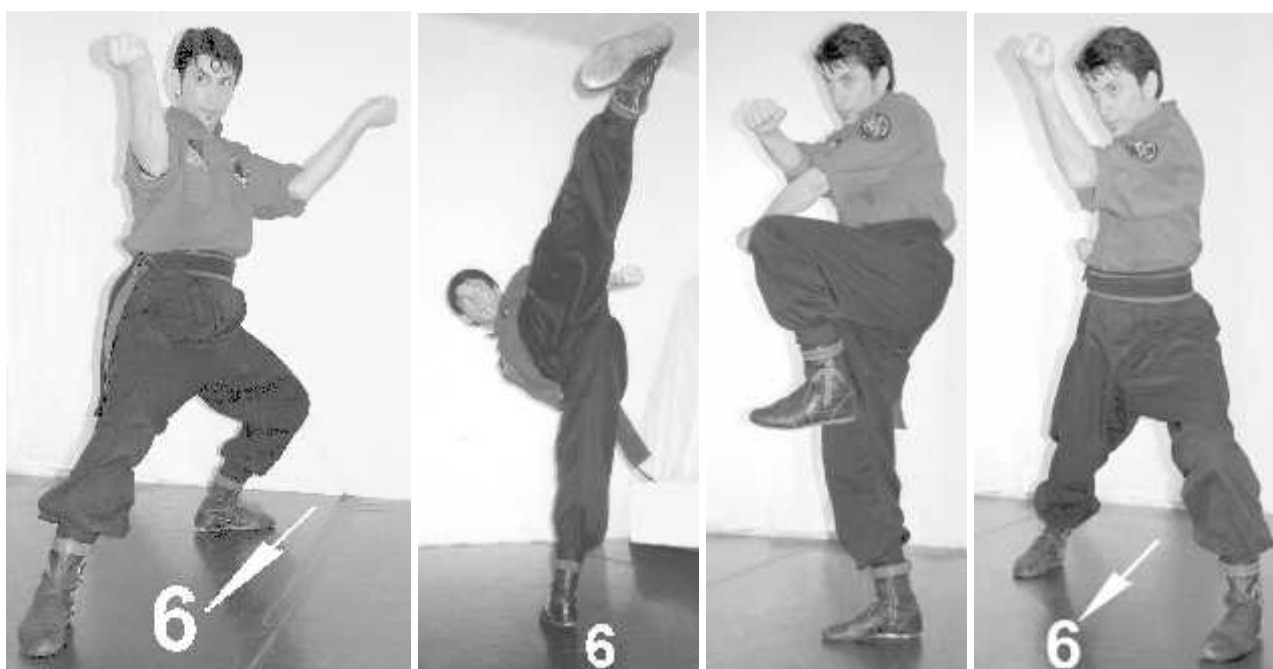
"پنه راتو" هت ساعت گردش کرده مسیر زیر نظر قرار می گیرد و سپس پای راست جلوی پای چپ قرار گرفته تکنیک پای "پنه کیتو" () انجام می شود. پس از جمع شدن تکنیک، پای چپ به "راتو غیر کلاسیک" رفته، تکنیک " راست در جهت ساعت انجام می شود. ای جلو () در جا گردش کرده به "هورایما راتو" در جهت ساعت تغییر می کند. همزمان عمل "چینو سوتو" انجام می شود. (شکلهای (



"هورایما راتو" پای راست تکنیک "یته کیتو" را در جهت ساعت انجام می دهد.
 تکنیک، پای راست به جلو در استقرار "راتو غیر کلاسیک" رفته، تکنیک " " چپ در جهت ساعت انجام می
 . سپس پای جلو () در جا گردش کرده به استقرار "هورایما راتو" در جهت ساعت تغییر می کند.
 همزمان عمل "چینو سوتو" انجام می شود. (شکلهای

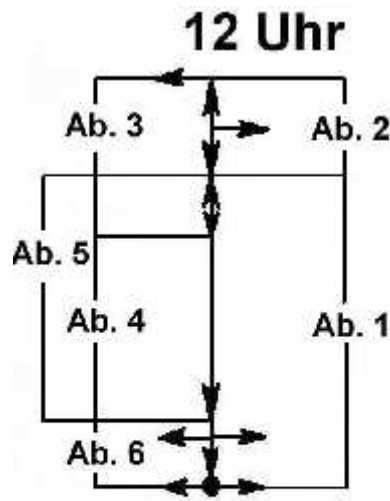


"هورایما" پای چپ تکنیک "یته کیتو" را در مسیر ساعت پس از جمع شدن تکنیک،
 " " " رفته، تکنیک " " در جهت ساعت انجام می شود. (شکلهای
 پای چپ به جلو در ا (



()

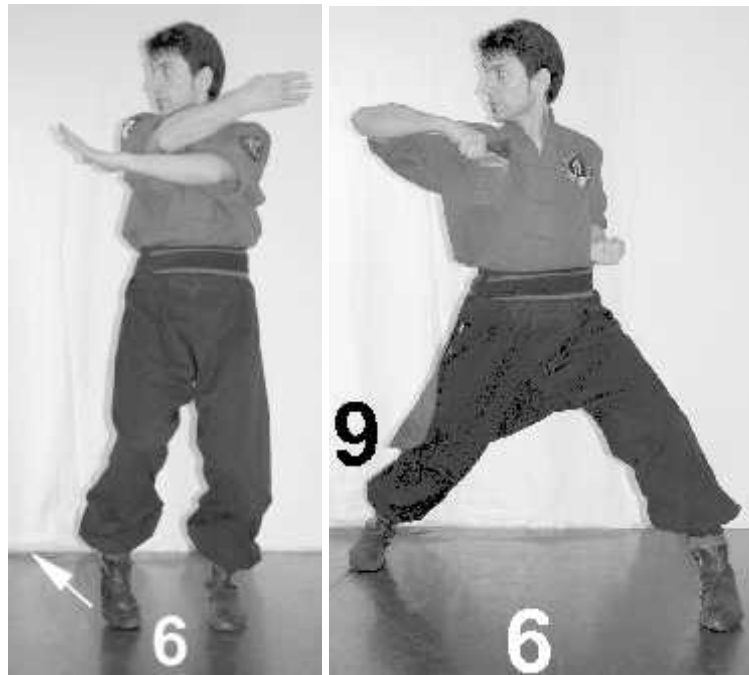
:" "



6 Uhr

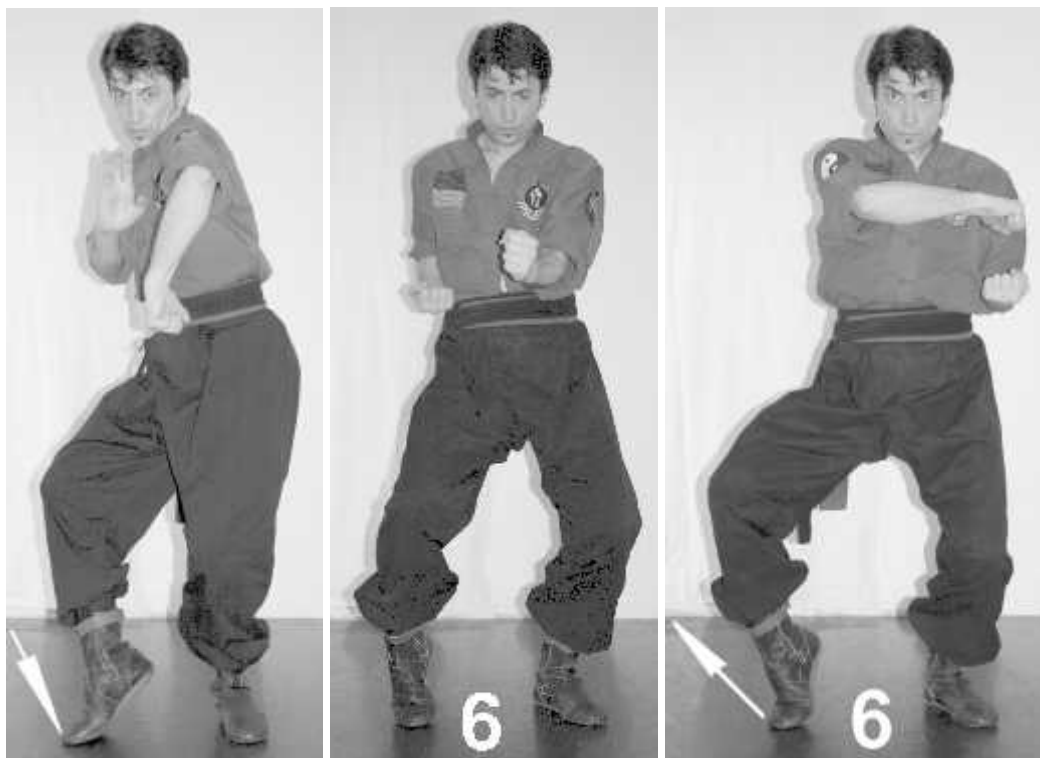
قرار می گیرد. همزمان تکنیک حمله ای "توک مرغی" در جهت ساعت
 راست دوباره به عقب در استقرار " () قرار گرفته تکنیک حمله ای "هوتو" ()
 انجام می شود. (شکلهای ()
 در صد وزن بدن روی پای جلو
 انجام می شود. سپس پای





" " () پای عقب () به نزدیک پای چپ کشیده شده، همزمان تکنیک دفاعی حمله ای " ی کوتاه" در جهت ساعت انجام می شود. پای راست دوباره به عقب رفته " قرار می گیرد و همزمان تکنیک " چپ در مسیر ساعت انجام می شود. "چینو سوتو" انجام می شود. (شکل‌های

توجه: در انجام تکنیک "متوی کوتاه" ابتدا تکنیک دفاعی " و سپس تکنیک " دست حدود چهار انگشت از بدن فاصله دارد. کاربرد این تکنیک در دفاع از حمله زانوی حریف و سپس ضربه به زیر شکم وی مناسب است.





" پای راست تکنیک "نیم کیتو" را در جهت سا انجام می دهد. پس از جمع شدن تکنیک، پای راست دوباره به عقب در استقرار " رفته، همزمان دست چپ تکنیک دفاعی " در جهت ساعت / و دست راست تکنیک دفاعی " انجام می دهند. دستها به یکدیگر نزدیک شده و با قدرت گیری از بدن، همزمان تکنیک دفاعی " هت ساعت / و تکنیک دفاعی " انجام می دهند. (شکلهای





تکنیک حمله ای " " در جهت ساعت / با عمل تنفسی
 تکنیک دفاعی "واپا دوما" در جهت /
 (انجام می شود. (شکل های

" " ()
 " انجام می ده. در همان جهت
 می ده. "چینو سوتو" ()





" () " پای راست تکنیک " کیتو صفر " را تا حد ممکن در جهت چپ بدن انجام می دهد و سپس پای راست جمع شده دوباره به استقرار " می رود "چینو سوتو" () انجام می شود. (شکلهای)

توجه: جلوی بدن (سینه) "کیتو صفر" تا حد امکان پهلوی راست یا چپ) گردش نمی کند.

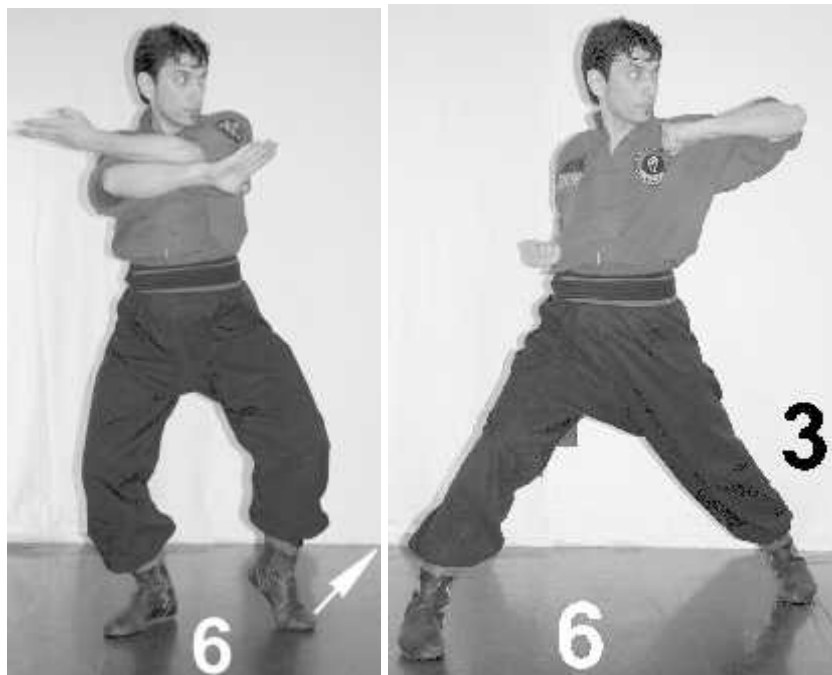
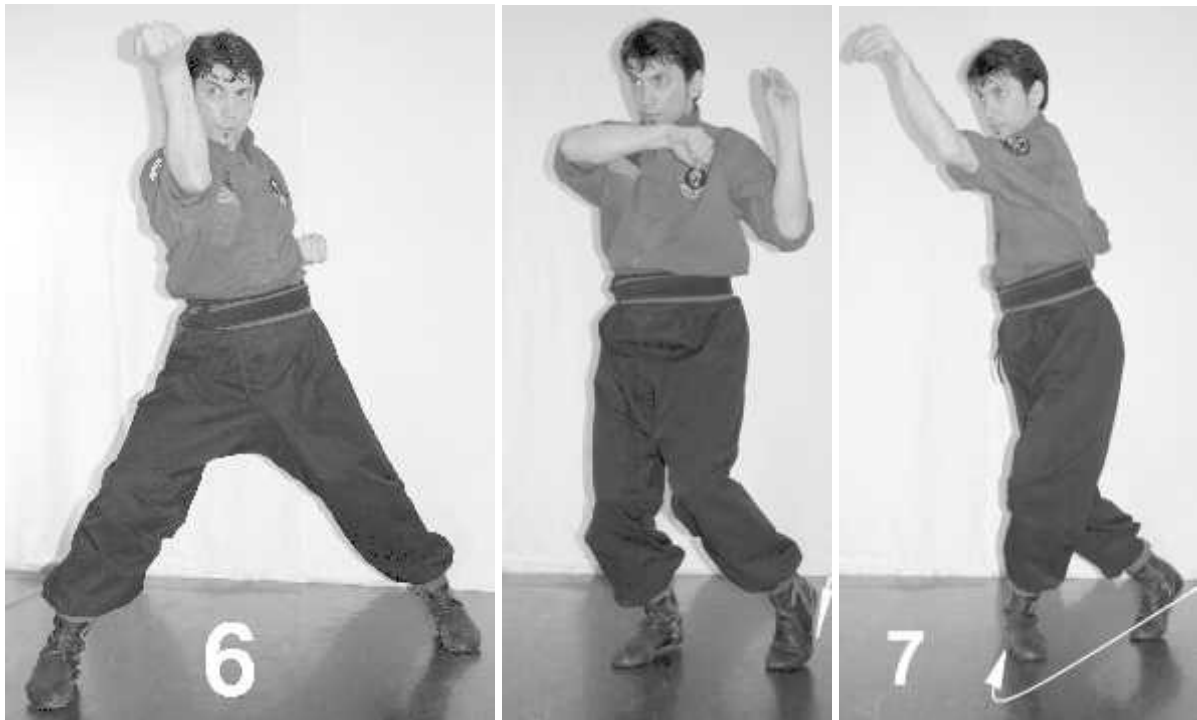
جهت ضربه)



" () " پای راست تکنیک " کیتو صفر " را تا حد ممکن در جهت راست بدن () می دهد. سپس پای راست جمع شده به جلو در استقرار " () می رود و همزمان تکنیک دفاعی " () انجام می شود. (شکل‌های توجه: جلوی بدن (سینه) " کیتو صفر " تا حد امکان بطرف جلو قر جهت ضربه (طرف پهلو راست یا چپ) گردش نمی کند.

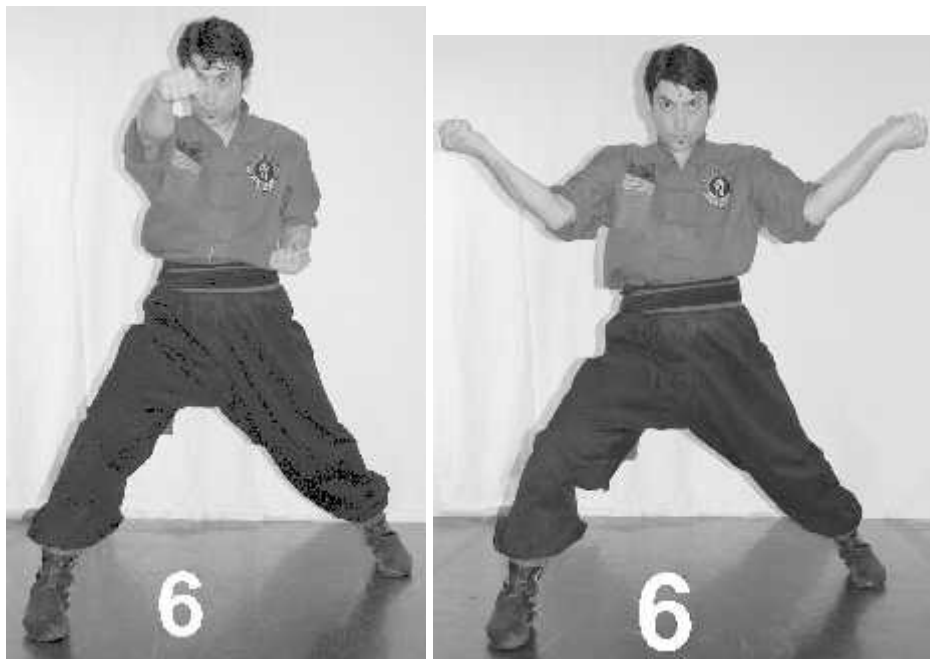
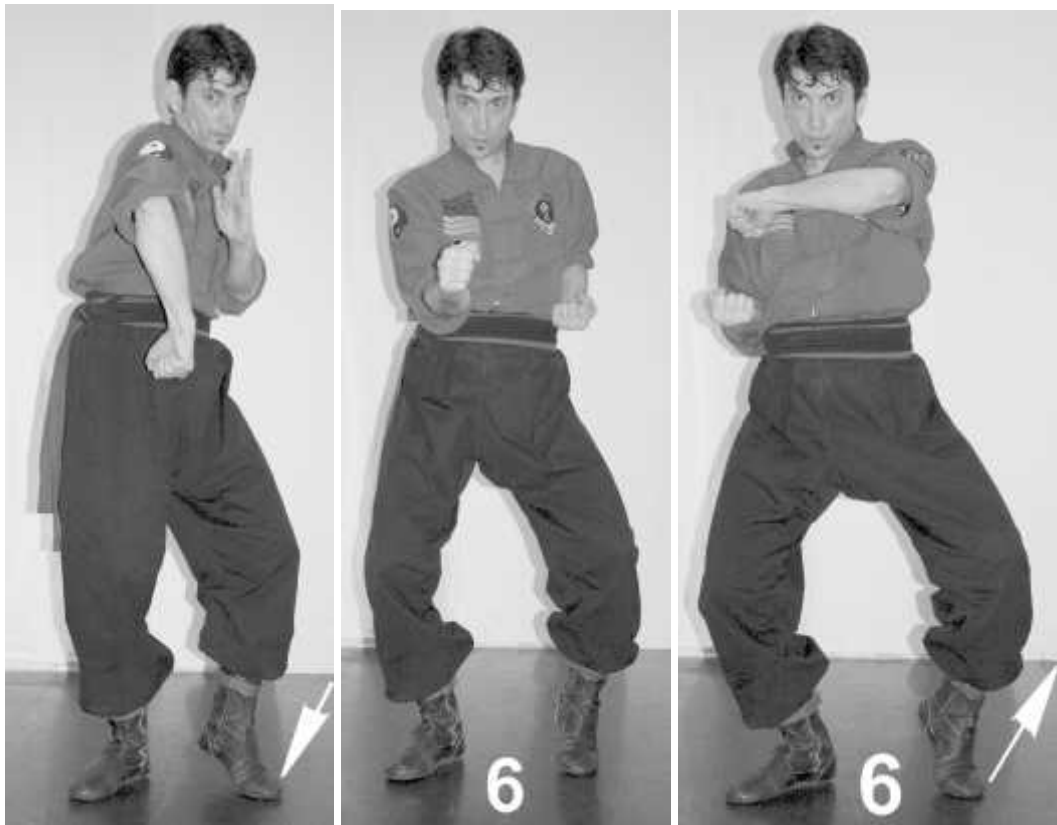


" () " پای عقب () به جلوی پای راست کشید قرار می گیرد. همزمان تکنیک حمله ای "نوک مرغی" چپ در جهت ساعت به عقب در استقرار " () " قرار گرفته تکنیک حمله ای "هوتو" (شکل‌های () در صد وزن بدن روی پای جلو انجام می شود. پای چپ دوباره () انجام می شود.



" " () پای عقب () به نزدیک پای کشیده شده، همزمان تکنیک دفاعی و حمله ای "متوی کوتاه" در جهت ساعت انجام می شود. پای دوباره به عقب رفته در استقرار " می گیرد و همزمان تکنیک " در مسیر ساعت انجام می شود. "چینو سوتو" انجام می (شکل های) .

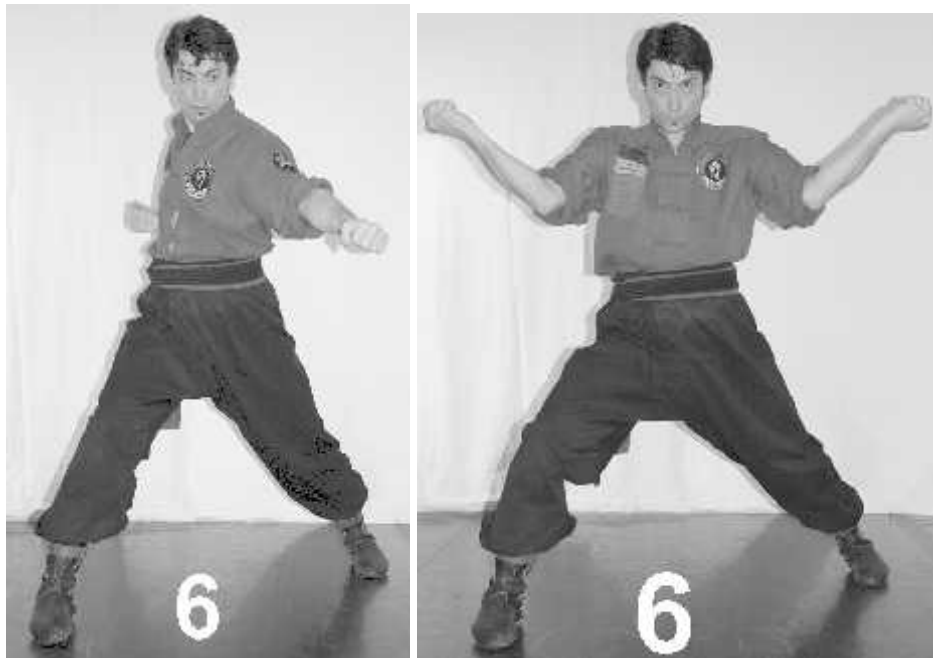
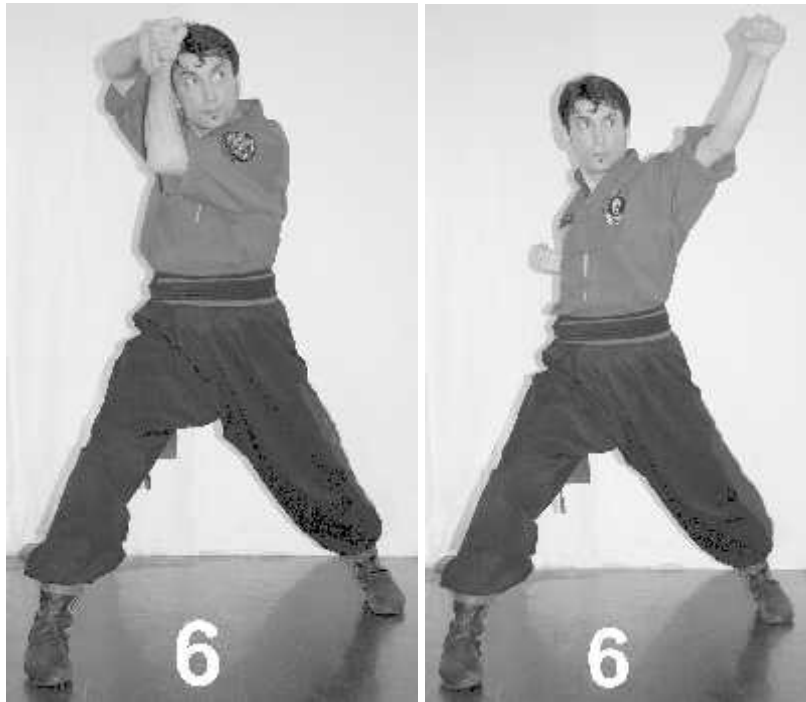
توجه: در انجام تکنیک "متوی کوتاه" ابتدا تکنیک دفاعی " و سپس تکنیک " دست حدود چهار انگشت از بدن فاصله دارد. کاربرد این تکنیک در دفاع از حمله زانوی حریف و سپس ضربه به زیر شکم وی مناسب است.



" پای چپ تکنیک "نیماکیتو" را در جهت ساعت انجام می دهند. پس از جمع شدن تکنیک، پای چپ دوباره به عقب در استقرار " رفته، همزمان دست راست تکنیک دفاعی " هت ساعت / دست چپ تکنیک دفاعی " را انجام می دهند. سپس دستها به یکدیگر نزدیک شده و با قدرتگیری از بدن، همزمان تکنیک دفاعی " چپ در جهت ساعت / و تکنیک دفاعی " راست را انجام می دهند. (شکلهای



" () " تکنیک حمله ای " را در جهت ساعت / انجام می دهد.
 در همان جهت، دست تکنیک دفاعی "وایما دوما" جهت ساعت / انجام می دهد. "چینو"
 () انجام می شود. (شکلهای)



" () " پای چپ تکنیک " کیتو صفر" را تا حد ممکن در جهت چپ بدن انجام می دهد و سپس
 پای چپ جمع شده دوباره به استقرار " می رود "چینو سوتو" () انجام می شود. (شکلهای
 (توجه: جلوی بدن (سینه) "کیتو صفر" تا حد امکان بطرف جلو قرار دارد و جهت ضربه)
 پهلوی راست یا چپ) گردش نمی کند.

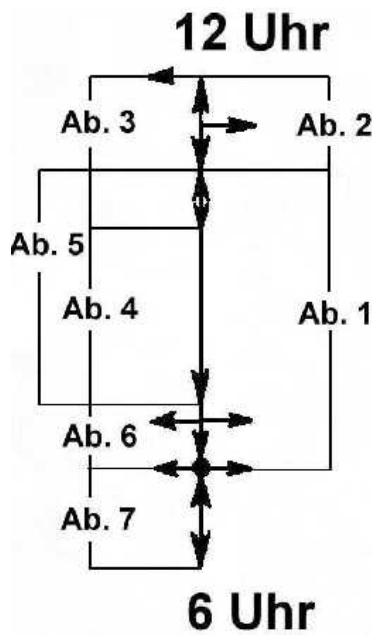


" () پای تکنیک " کیتو صفر " را تا حد ممکن در جهت () انجام می
 دهد و سپس پای جمع شده به پهلو " یته " می رود و همزمان "چینو سوتو" ()
 انجام می شود. (شکل‌های ()
 توجه: جلوی بدن (سینه) " کیتو صفر " تا حد امکان بطرف جلو قرار دارد و جهت ضربه (طرف پهلو
 راست یا چپ) گردش نمی کند.

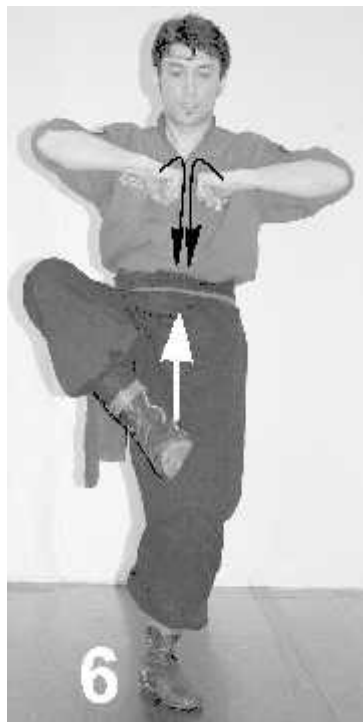


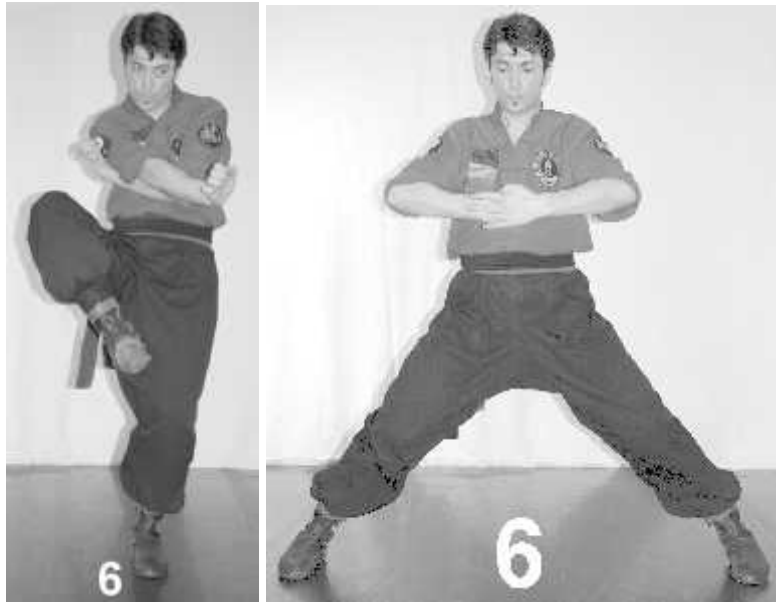
"هفتم":

()



"پته راتو" ()، پای راست تکنیک حمله ای "لگد پایین به صورت" همزمان هر تکنیک حمله ای "پشت مشتی" را از بالا به پایین انجام می دهند. سپس روی پای چپ مستقر مانده تکنیک حمله ای "مشت نیم باز" راست با عکس العمل "مشت نیم باز" چپ در جهت درجه پایین انجام می شود. سرانجام پای راست در استقرار "پته راتو" () قرار گرفته و همزمان تکنیک "کف" تکنیک حمله ای "متو خارجی" از پهلوها به مرکز بدن (جلوی شکم) انجام می شوند. عمل تنفسی در این تکنیک "پارومه" (شکلهای





حالت صحیح "متوی خارجی" و تکنیک "کف دست"



"متوی خارجی"



"پنه راتو" ()، پای چپ تکنیک حمله ای "لگد پایین به صورت" را انجام داده و همزمان هر دو دست تکنیک حمله ای "پشت مشت" را از بالا به پایین انجام می دهند. روی پای راست مستقر مانده تکنیک حمله ای "مشت نیم باز" چپ با عکس العمل "مشت نیم باز" راست در جهت درجه پایین انجام می شود. سرانجام پای " " () قرار گرفته و همزمان تکنیک "کف دست" راست بر خلاف تکنیک حمله ای "متو خارجی" چپ از پهلوها به مرکز بدن (جلوی شکم) انجام می شوند. (شکل‌های (



حالت صحیح

"متوی خارجی" و تکنیک "کف دست"

" "



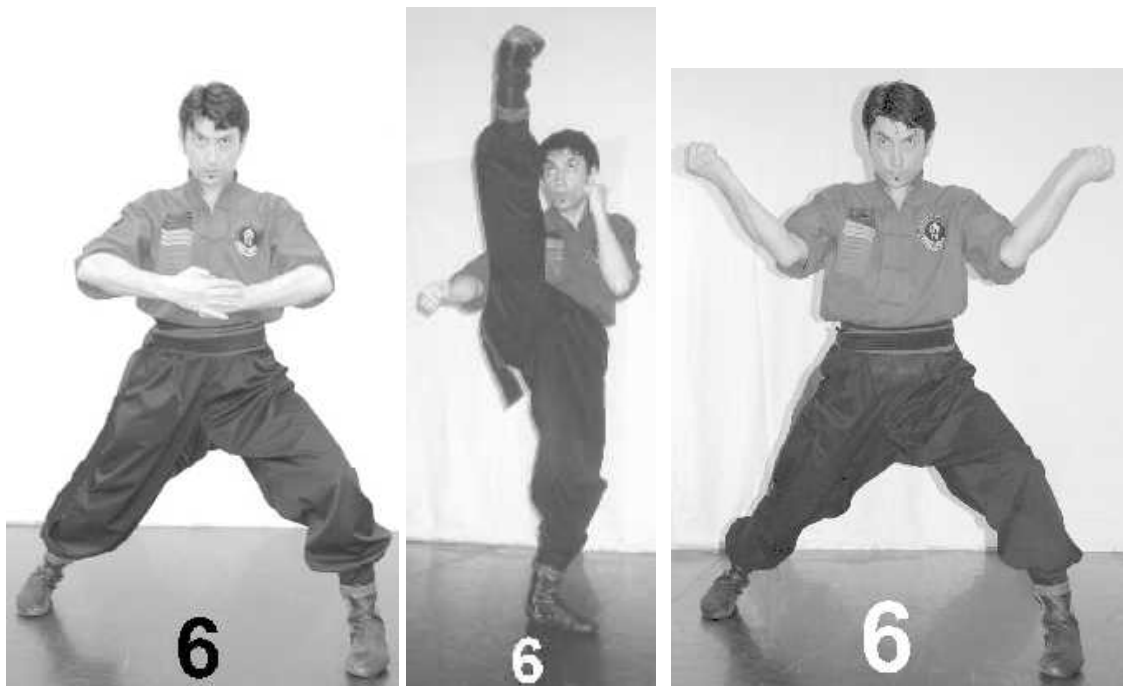
"متوی خارجی"

" "



و سپس پای راست به

" () پای راست تکنیک "هورایما کیتو" () " رفته عمل "چینو سوتو" انجام می شود. (شکل‌های



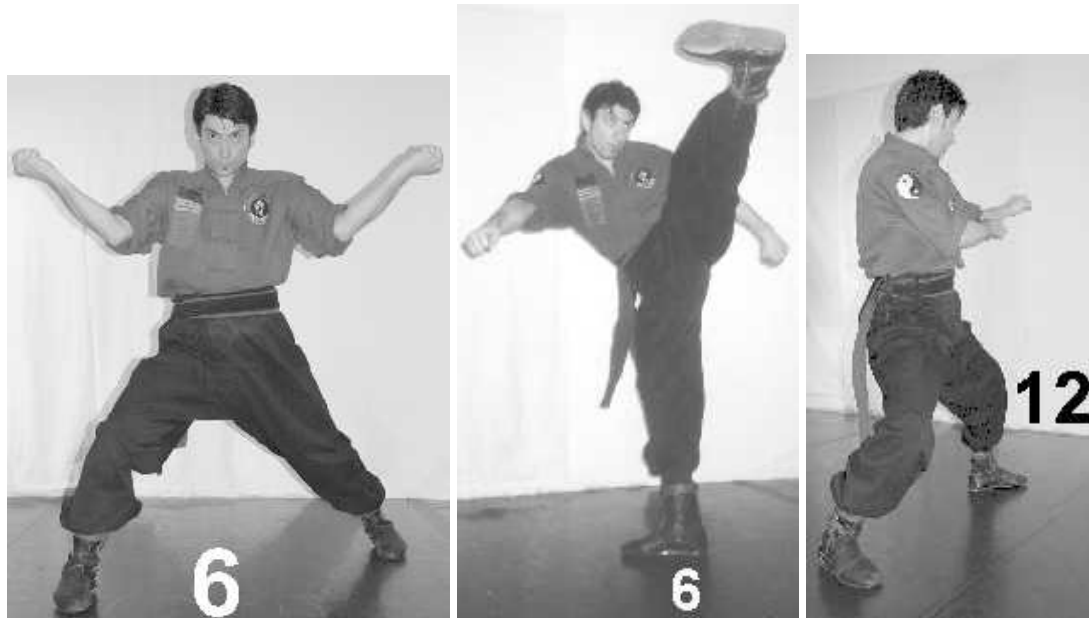
" () ، پای راست تکنیک "هورایاد کیتو" () انجام داده و سپس پای راست به " " "رفته عمل "چینو سوتو" انجام می شود. (شکل‌های (



" () ، پای تکنیک "هورایما کیتو" () انجام داده و سپس پای به عقب " " "رفته عمل "چینو " انجام می شود. (شکل‌های (



" " () ، پای چپ تکنیک "هورایاد کیتو" () ده و سپس بدن روی پای راست بطرف چپ گردش کرده پای چپ را در جهت ساعت به جلو در استقرار "هورایما راتو" قرار می دهد. حالت دستها " () بوده و همزمان عمل تنفسی " " انجام می شود. (شکلهای (



"هورایما راتو" () ، پای راست تکنیک "اوسایا یاد کیتو" () انجام داده و سپس پای "هورایما" به جلو (شکلهای () قرار گرفته و دستها عمل " " انجام می دهند.





"هورایما راتو" ()، پای چپ تکنیک "اوسایا یاد کیتو" ()
 چپ به جلو در استقرار "هورایما راتو" قرار گرفته و دستها عمل " ()
 (شکل‌های ام می دهند.)





"هورایما راتو" () ، پای راست به جلو در استقرار "کامی سما" قرار می گیرد. سپس هر دو (بصورت باز یا مشت نشده) ابتدا به یکدیگر نزدیک و سپس از هم دور شده، عمل تنفسی " می شود. (شکلهای (



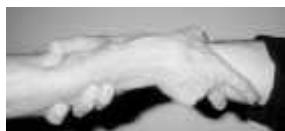
"کامی سما" () زانوها به یکدیگر نزدیک شده و همزمان کف هر دو دست جلوی پیشانی قرار گرفته و عمل تنفسی "یارومه" انجام می شود. سرانجام دوباره زانوها از یکدیگر فاصله گرفته در "کامی سما" عمل تنفسی " می . (شکلهای (



آزمایش خط سه " در هنر توأ

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

اصولا انجام آزمایش و فقط یک بار با " "	" انجام می گردد.	
در صورت وجود سه اشتباه مهم در انجام "	"، آزمایش مورد تأیید قرار نمی گیرد.	
بعد از قبولی در آزمایش " "	" مورد آزمایش قرار می گیرد.	
در صورت وجود سه اشتباه مهم در انجام آ "	"، آزمایش مورد تأیید قرار نمی گیرد.	
اگر همراه سه بار در تکرار " "	" ناموفق باشد، می بایست آزمایش " نیز دوباره تکرار شود.	
به همین ترتیب آزمایش قرار می گیرد.		
بعد از قبولی همراه در آزمایش " "	" و ادای احترام، استاد () به همراه خود دست توأ داده، موفقیت همراه در آزمایش " "	" تأیید می شود.



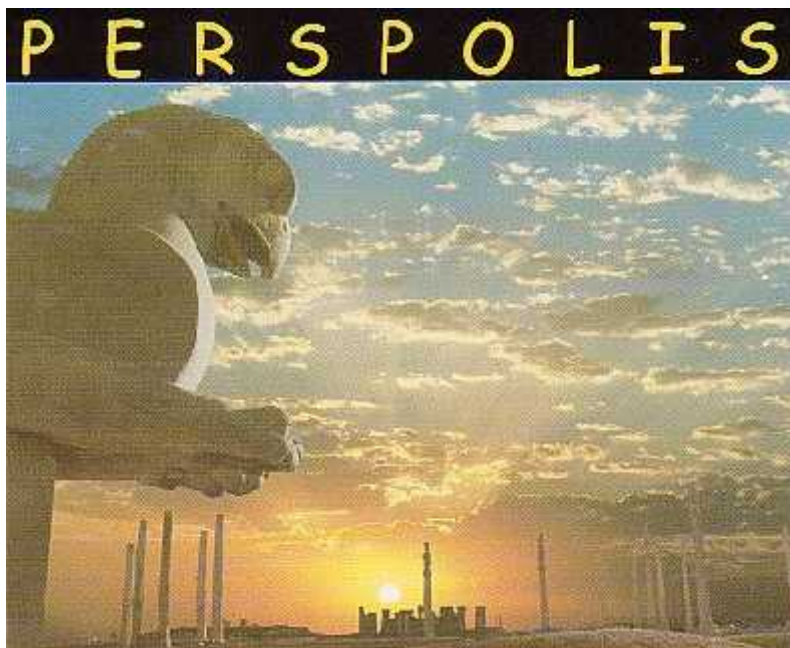
از این به بعد سه نوار باریک سفید رنگ بر قسمت راست سینه لباس وی دوخته می شود.

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 " " (استقرارهای سوتو بزرگتر از حد معمول می باشند).
 - 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

e-mail: babakt64@yahoo.de