

ترجمه کتاب کونگ فو توآ در آلمان

()

بدنسازی در 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 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 تواسلی 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 ناشر:

website: 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 د
- تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای
- **بدنسازی در هنر توآ**
- بخش هفتم- دفاع شخصی و سلاحهای سرد در هنر توآ
- بخش هشتم- نگرش و توضیح کامل اولین ()
- بخش نهم- نگرش و توضیح کامل ین ()
- بخش دهم- نگرش و توضیح کامل ین ()
- بخش یازدهم- ترتیب ضربه پا در خط توآ با بیان مسیر ضربه
- بخش دوازدهم- تعدادی از معروفترین اساتید و قهرمانان توآ در ایران



**KUNG FU TO'A
SCHOOL**



**IN
GERMANY**

فهرست

صفحه

بدنسازی در هنر رزمی تو
مهمترین تمرینات بدنسازی که بصورت انفرادی
روش صحیح تکنیک "زمین خوردن"
شکستن اجسام سخت (کن) در هنر رزمی تو
هفت نکته مهم و قابل توجه برای شکستن اجسام سخت
بدنسازی دو نفره
" " " " در هنر تو
حالت احترام در هنر تو

بدنسازی در هنر رزمی

سخت کردن و مقاوم ساختن عضلات و مفاصل بدن یکی از مهمترین اصول در ورزش رزمی توأمی .
تمرینات مختلف بدنسازی از جمله ضربه زدن به قسمتهای چوب و وسایل مختلف دیگر، نه تنها باعث حکم ماهیچه ها و مفاصل گوناگون بدن بلکه موجب بالاتر
هنرجویان در مبارزات تن به تن می . با کاهش حساسیتها در نقاط ضعف بدن سینه شکم پهلوها
ماهیچه های ستون فقرات، دستها و پاها ترس از مبارزه و ضربه خوردن نیز کمتر می شود و در این صورت
تمرکز و دقت برای انجام صحیح حملات در مبارز بیشتر می شود.
ضربات حریف ، فرصت و توانایی ورزشکاران در بستن (دفاع کردن) زیر شکم یا سر و صورت خو که غیر
قابل سخت شدن می باشند ، به مراتب بیشتر خواهد بود.
ی که به بدنشان وارد می شود متد . بدین دلیل هر هنرجو ابتدا
باید تنها به تمرینات بدنسازی پرداخته و سپس به آرامی تمرینات دشوارتری در برابر یک یا چند
دهد.
تمرینات مرتب و منظم بدنسازی و تمرکز و دقت حواس در انجام آنها باعث می گردد که هنرجویان بهتر به قدرت
واقعی بدن خود پی ه ه شدت تمرینات بی فزایند. در غیر این صورت احتمال آسیب دیدگی در
مبارزات تن به تن بسیار بالا می .

بدنسازی در مقابل (مراسم توآ در شهر شورندورف - آلمان)



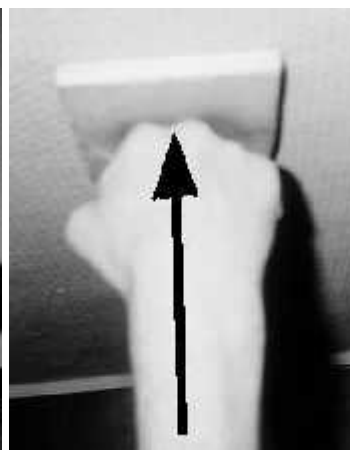
بدنسازى در مقابل (مدرسه توأ در)



حرکات قدرتی شکم ارفیکس و غیره که در بخش نرمشها ضیح داده شد، تاثیرات مثبت خود را هنگام تمرینات بدنسازى نشان می دهند.

در ابتدا مهمترین تمرینات بدنسازى که بصورت انفرادى و بدون داشتن حریف تمرینی صورت می خواهم داد. هر تمرین بطور معمول بین بار تکرار می .

شکلهای زیر روش سخت و محکم ساختن پیچ تیغه داخلی و خارجی دست را توسط یک تخته کوچک نشان می دهند.





شکلهای زیر روش سخت و محکم کردن تیغه داخلی و خارجی دست را توسط کیسه بوکس نشان می دهند.

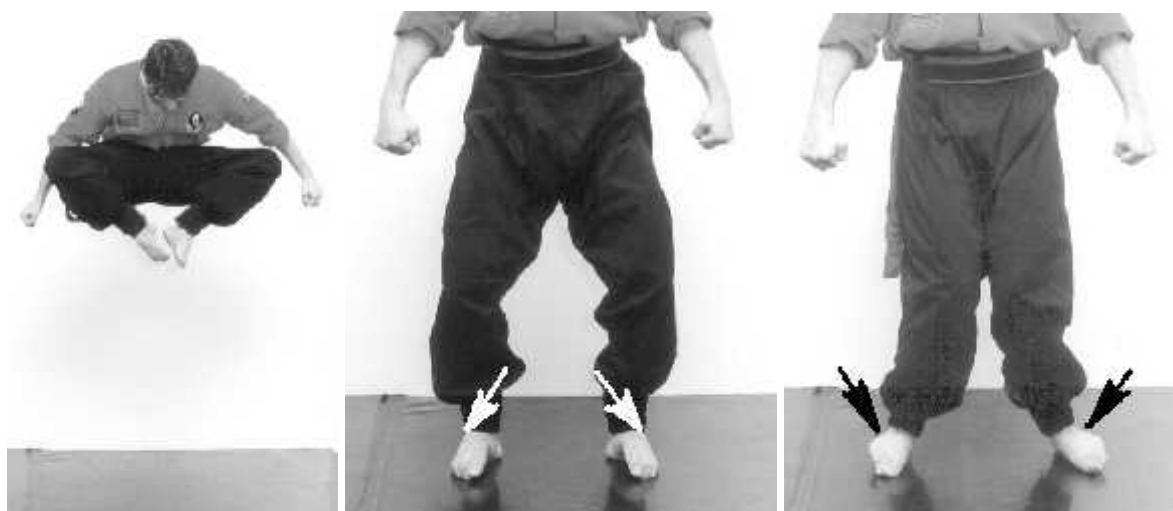


شن ریز نشان می دهند.

شکلهای زیر روش سخت و محکم کردن سرپنجه های دست را



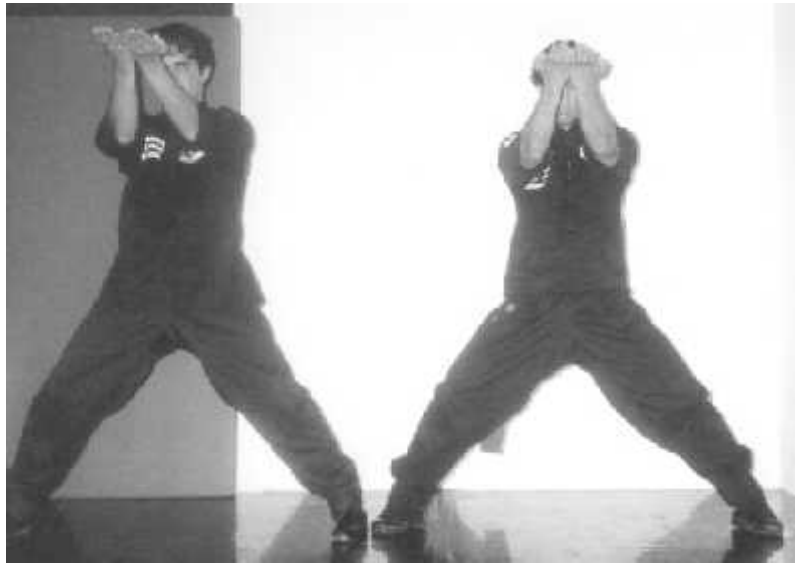
شکل‌های زیر روش سخت و محکم کردن سینه پاشنه لبه خارجی و داخلی پاها را توسط جهش و کوبش آنها بروی زمین نشان می دهند.



توجه داشته باشید که تمامی تمرینات (بدنسازی) افرادی زیر در استقرار یته راتو انجام می .



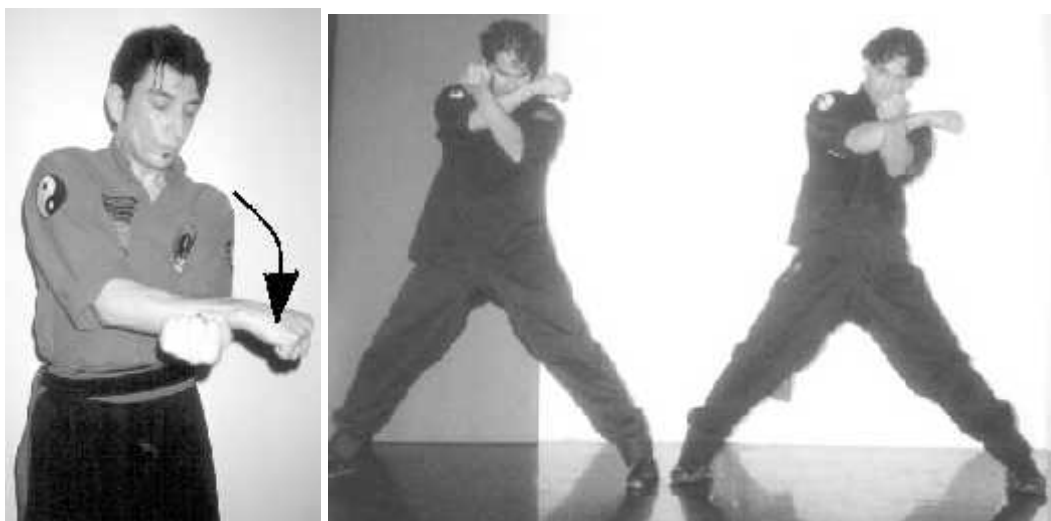
شکلهای زیر روش سخت و محکم کردن تیغه خارجی و داخلی دستها را توسط برخورد آنها از خارج بداخل نشان می دهند.



شکلهای زیر روش سخت و محکم کردن پشت دستها را توسط برخورد آنها از خارج بداخل نشان می دهند.



شکلهای زیر روش سخت و محکم کردن قسمت‌های خارجی و داخلی ساعد دستها را توسط برخورد آنها به یکدیگر نشان می‌دهند.



شکل زیر روش محکم ساختن عضلات شکم () را توسط پهلوئ مشتان دست نشان می‌دهد.



شکل‌های زیر روش محکم ساختن قسمت‌های بدن شانه سینه دنده‌ها پشت کمر کپل، تمام قسمت‌های ساقها و قوزک پا توسط تیغه داخلی و خارجی دست‌ها نشان می‌دهند.

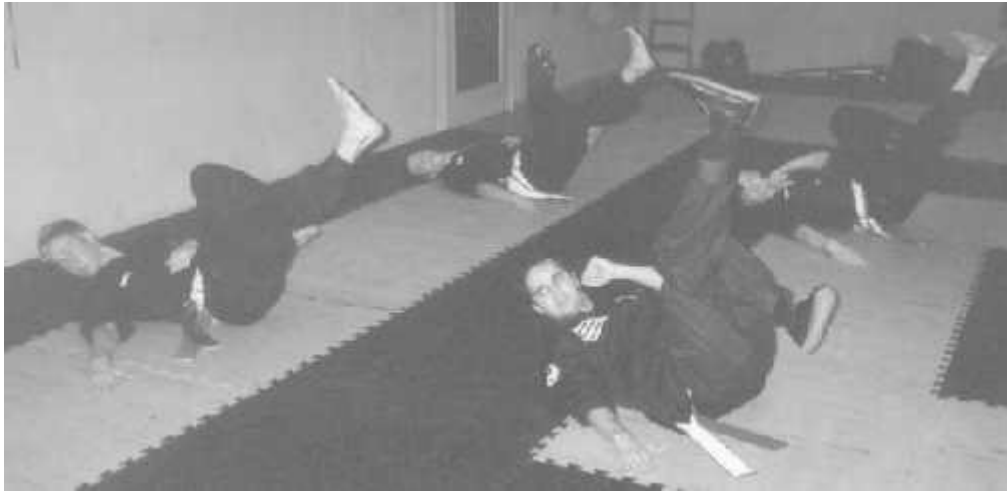


- روش صحیح تکنیک "زمین خوردن": برای فراگیری روش مهم افتادن بدون آسیب دیدگی به روی زمین و انجام سه تمرین به صورت انفرادی توصیه می شود.
 () با دستهای کشیده بطرفین ابتدا بروی نشیمنگاه رفته و سپس بروی پشت غلتیده با کف روی زمین می کوبیم (شکل‌های) .

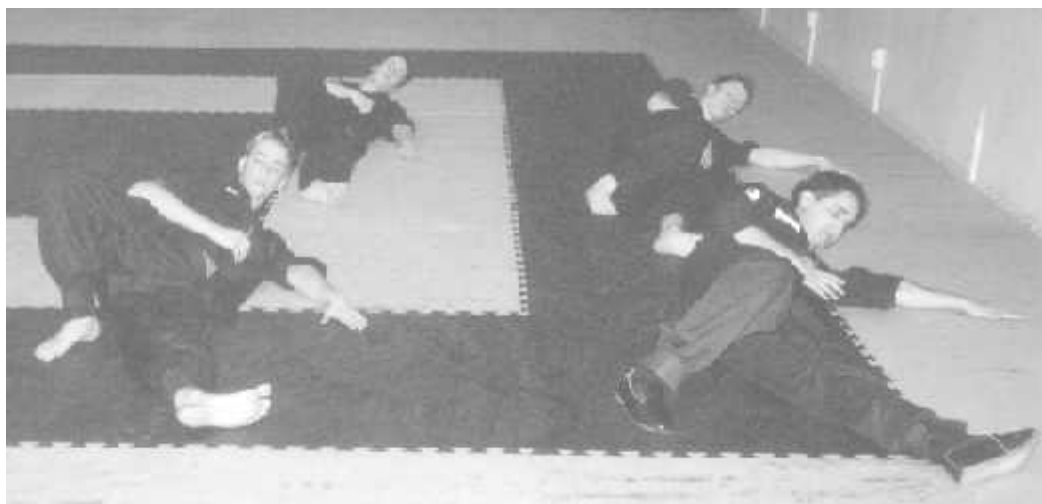


(افتادن از پهلو): ابتدا با یک دست کشیده و پای موافق روی نشیمنگاه رفته و سپس به روی پهلو موافق دست و پا، غلت زده با کف دست به روی زمین می کوبیم (شکل‌های) .





() ابتدا بطور دلخواه یک پا را جلو قرار داده (در اینجا راست) روی آن شده طوری روی دست موافق پا (در اینجا راست) غلت خورده که سر با زمین تماسی پیدا نکند. همزمان هنگام زمین دست و پای (در اینجا چپ) صورت کشیده روی زمین فرود می یابد. (شکلهای)



شکستن اجسام سخت (نکن) هنر رزمی



مراسم شکستن اجسام سخت مانند تخته های چوبی قطعات سنگی () شیشه سفالهای سقف، قالبهای یخ
 ه منظور نشان دادن قدرت بدنی خود به دیگران نبوده بلکه ی دو اصل و فلسفه مهم می
 تمرکز و تصمیم راسخ به هدف رسیدن، که در اینجا نفوذ به اجسام سخت تعبیر می
 فلسفه دوم نابودی بدیها پلیدی دشمنیها دروغگوییها تنبلیها و دیگر مسائل منفی که در اینجا شکستن اجسام سخت
 می

هفت نکته مهم و قابل توجه برای شکستن اجسام سخت:

هرچقدر سرعت ضربه بالاتر باشد با توجه به فرمول نیرو برابر است با ضرب جرم در سرعت به توان دو

$$F=mv^2$$

بیشتر است.

- جسم سخت نباید لغزش داشته در این صورت نیروی وارد آمده در نقطه مورد نظر پخش گشته و احتمال شکستن جسم کم می

- ضربه وارد شده می بایست کاملاً به مرکز جسم سخت اصابت کند.

ی که برای شکستن اجسام سخت استفاده می شود مانند پیچ های تیغه دست سینه پا باید بطور مرتب با تمرینات گوناگون محکم و سخت گردند.

- استفاده از تمرکز کامل در شکستن اجسام سخت.

- استفاده از عمل تنفسی صحیح (فریاد) در شکستن اجسام سخت.

برای " نکن " نقش بسیار مهمی را در شکستن اجسام سخت ایفا می کند.



بدنسازی دو نفره

در اینجا تمرینات دو نفره بدنسازی مورد توجه قرار داده می شود. بهتر است که هر حرکت بار تکرار ابتدا ورزشکاران دو بدو در حالت "کامی سما" ایستاده سپس با انجام عمل تنفسی توأ (رای دست دادن به استقرار " رفته آماده انجام تمرینات بدنسازی می (شکلهای



" " هنر " " : " در مبارزات کلاسیک و بدنسازی دونفره، نشانگر فرد حمله کننده می
 " " هنر " " : " در مبارزات کلاسیک و بدنسازی دونفره، نشانگر فرد مورد حمله قرار گرفته (کننده) می



هنر : شکل زیر نشان دهنده صلح و مبارزه در کنار یکدیگر می
 نشان دهنده قدرت و آمادگی برای مبارزه بوده و کف کنترل می
 نشان دهنده صلح آن که در سمت قلب



توجه: شکل نشان دهنده نقطه ضربه زنده مشت دست یا پیچ مشتها در مبارزه یا شکستن اجسام سخت می باشد.
 شکل ت را در تمرینات بدنسازی نشان می دهد. توجه داشته باشید که در این حا
 مشت ضربه زده می شود.



ضربه زدن و ضربه خوردن بین دو نفر " " " مرتب تغییر می کند.
" " " با ضربه " " به " " " قسمتهای جلوی بدن " " " سینه شکم آنگاه ضربه می زند.



" " " ضربه " " به تمام قسمتهای پشت بدن " " " هیچه های پشت شانسه ماهیچه های اطراف
کمر ضربه می زند.
توجه: در ضربه زدن به ستون فقرات باید دقت کامل صورت گیرد.



" " با تیغه خارجی دستهای خود (سویتو) به قسمتهای جلوی بدن " " (سینه) از بالا به پایین ضربه می زند.



" " با تیغه خارجی دستهای خود (سویتو) به قسمتهای جلوی بدن " " (دنده ها) از خارج بدخل ضربه می زند.



" " تیغۀ خارجی دستهای خود (سویتو) به قسمتهای پشت بدن " (پشت شانه) ه پایین ضربه می زند.



" " تیغۀ داخلی دستهای خود (سویتو) به قسمتهای پشت بدن " (دنده ها) از خارج بدخل ضربه می زند.



" " با ساعد و آرنجهای خود (هوتو) به تمامی قسمتهای جلو و پشت بدن " " سینه، شکم، پشت شانه کمر ضربه می زند .



" " با ساعد و آرنجهای خود (هوتو) به تمامی قسمتهای جلو و پشت بدن " " سینه شکم ها پهلوها و کمر ضربه می زند.



سینه شکم " به تمامی قسمت‌های جلو بدن "

" " "یته راتو"
ضربه می زند.



پشت شانه

" " در استقرار یته راتو با پشت دست چپ خود به تمامی قسمت‌های پشت بدن "
ها پهلوها کمر ضربه می زند.



" " " " همزمان قسمتهای داخل و خارج ساعد را بر خلاف یکدیگر بهم می کوبند. در انجام این تمرین
باید دستها عوض شده و از هر دو دست استفاده گردد.



" " " " همزمان قسمتهای داخلی دستها را بر خلاف یکدیگر بهم می کوبند. در انجام این تمرین باید
دستها مرتب عوض شده و از هر دو دست استفاده گردد.



" " ه "کیتو" به تمامی قسمتهای جلوی بدن " " سینه شکم ضربه می زند.
این تمرین باید از هر دو پا استفاده گردد.



" " "کیتو" به تمامی قسمتهای پشت بدن " " ماهیچه های پشت شانه ماهیچه های اطراف
و کمر ضربه می زند.
توجه: در ضربه زدن به ستون فقرات می بایست دقت کامل بعمل آید.



" " "یته کیتو" به تمامی قسمت‌های جلوی بدن " " "سینه شکم آنگاه ضربه می زند.
انجام این تمرین می بایست هر دو پا استفاده گردد.



" " "یته کیتو" به تمامی قسمت‌های
کمر ضربه می زند.
توجه: در ضربه زدن به ستون فقرات می بایست دقت کامل بعمل آید.
" " "ماهیچه های پشت شانه ماهیچه های



" با ساق و روی پا "یادکیتوی مبارزه ای" به تمامی قسمت‌های پشت شانه کمر ضربه می زند. در این حالت دستها بصورت گره شده در جلوی شکم قرار می گیر .
 " در انجام این تکنیک بطور مرتب از هر دو پا استفاده کرده بدور " می "



" با ساق و روی پا "یادکیتوی مبارزه ای" به تمامی قسمت‌های جلو و پشت بدن " سینه شکم پشت شانه کمر ضربه می زند. در این حالت دستها در بالا قرار می گیرند. " در انجام این تکنیک بطور مرتب از هر دو پا استفاده کرده بدور " می "



" " انوها و روی رانها به قسمتهای جلو و پشت بدن " " سینه شکم دنده ها پهلوها
 کمر ضربه می زند. " " در انجام این تکنیک بطور مرتب از هر دو پا استفاده کرده بدور " " می .



" " با ساق و روی پا "هیما کیتو" به تمامی قسمتهای داخلی و خارجی ران و ساق پایهای ضربه می
 " " در انجام این تکنیک بطور مرتب از هر دو پا استفاده کرده، ابتدا به یک پا و سپس به پای دیگر " " ضربه می زند.



ز پایین

" " " " به تمام قسمت‌های شکم و آبگاه
ضربه می‌زند. در اینجا ضربات مشت
شده و مرتب تکرار می
به بالا



" " دو چوب کوتاه به تمام قسمت‌های جلوی بدن
سینه شکم ضربه می‌زند.



ماهيچه هاي پشت شانه ماهيچه هاي اطراف

" " دو چوب کوتاه به تمام قسمتهای
کمر ضربه می زند.

توجه: در ضربه زدن به ستون فقرات باید دقت کامل بعمل آید.

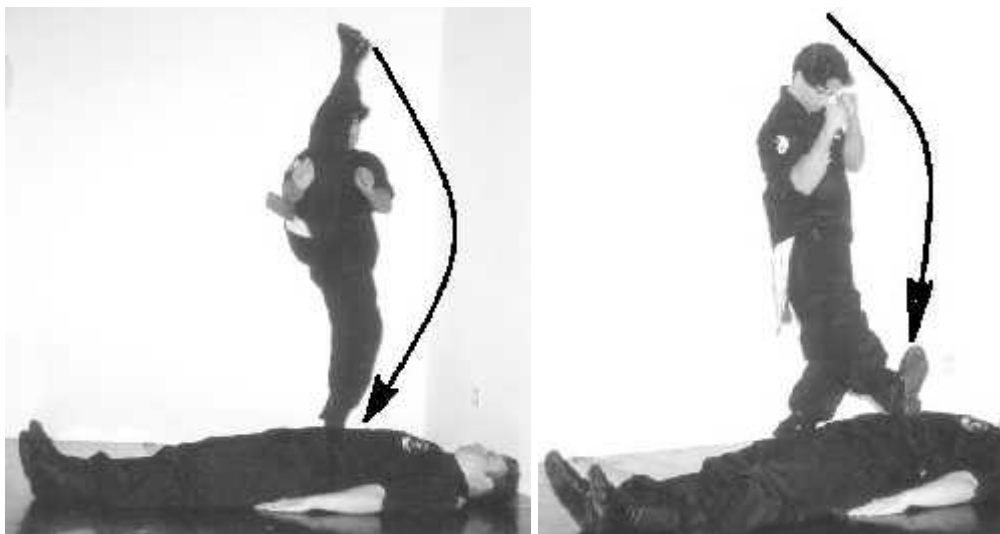


پهلوی ران و ساق پاهاى " ضربه می زند.

" " دو چوب کوتاه به تمام قسمتهای
" در انجام این تمرین بطور مرتب بدور " می



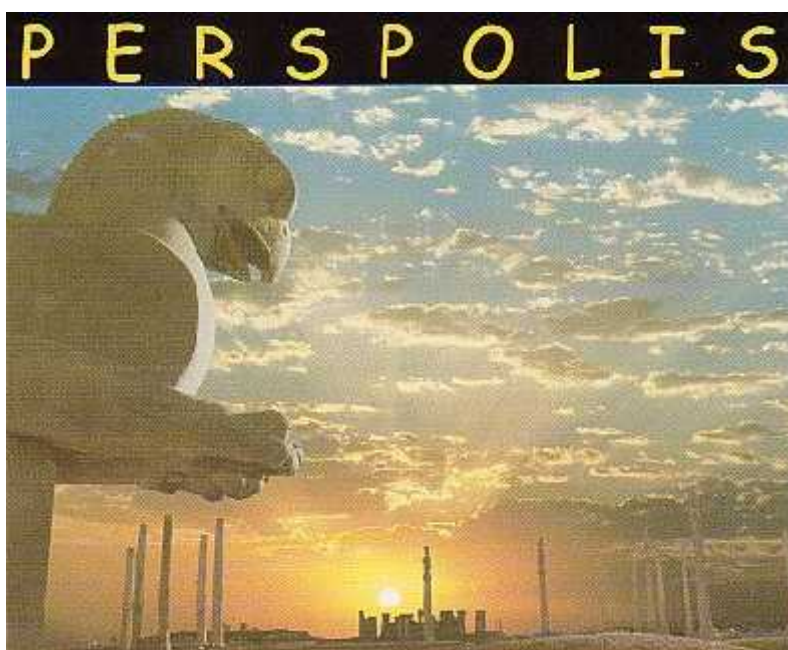
" " با ضربه چکشی (در اینجا با کف پا یا پاشنه) به تمام قسمت‌های شکم () و سینه ضربه می‌زند.
 " " در این تمرین به پشت دراز کشیده در مقابل هر ضربه هوا را از دهان خارج کرده و عضلات شکم را منقبض می‌کند.



" " با همه وزن خود بصورت جفت پا به روی شکم () " " می‌پرد. " " در این تمرین به پشت دراز کشیده در مقابل هر جهش " " هوا را از دهان خارج کرده و عضلات شکم را منقبض می‌کند.
 توجه: انجام این تمرین برای مبتدیان ممنوع بوده و برای افراد باتجربه می‌باید دقت خاصی انجام گردد.



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

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