

ترجمه کتاب کونگ فو توآ در آلمان

(هشتم)

نگرش و توضیح کامل اولین 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 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 :

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 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 است.

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 آآ

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 خط توآ ()**
- بخش نهم- نگرش و توضیح کامل یین ()
- بخش دهم- نگرش و توضیح کامل یانگ ()
- 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 هشتم

صفحه

- نکته های قابل توجه برای همراهان عزیز
نگرش و توضیح کامل اولین خط توآ ()
جمع آوری اعمال تنفسی آناتوآ
" "
- "هایما"
- "وایس کینه"
- محور چهارم "وایسا"
- " " "یا" "
- آزمایش خط یک " " در هنر توآ
- مهمترین اشکالات تکنیکی

بخش هشتم

نکته های قابل توجه برای همراهان عزیز

در این بخش از کتاب خط اول به طور دقیق و کامل شرح داده خواهد شد. همانطور که در بخش چهارم (تکنیکهای دست در توآ) گفته شد، وقتی یک دست برای دفاع و یا حمله به کار می رود، دست دیگر به صورت عکس العمل در جهت مخالف عمل می کند تا آن تکنیک بیشترین تأثیر را در هر یک از موارد (قدرت، سرعت و برخورد دقیق به هدف) داشته باشد. چنانچه هر دو دست در یک زمان برای دفاع یا حمله و یا ترکیب آنها استفاده شود، در این صورت بدن وظیفه انجام عکس العمل را به عهده دارد. بدیهی است که قدرت گیری ضربات دست و پا نه فقط از ماهیچه های دست و پا است، بلکه چرخش بالا تنه از قسمت کمر و استفاده از نیروی عضلات و دوران شانه ها، شکم، کمر، کیل، ران، ساق و همه مفاصل بدن در انجام یک ضربه نقش بسیار مهمی را به عهده دارند. هر تکنیک حمله ای یا دفاعی باید به صورت انفجاری (بسیار سریع و پر قدرت) با عکس العمل و چرخش صحیح بدن به همراه عمل تنفسی در یک نقطه معین اجرا شود. این حالت در بین توآکاران " شوک " نامیده می شود. تکنیکهایی که با شوک اجرا می شوند نه تنها زیبایی، قدرت، سرعت و انعطاف خاص خود را دارند، بلکه تجربه نشان داده که استفاده از شوک در انجام ضربات کلاسیک (ضربات دست و پا بدون برخورد به مانع) باعث پر قدرت نمودن مفاصل دست و پا و دیگر نقاط بدن می شود. استفاده از شوک باعث سالم ماندن مفاصل همراهان در سنین بالاتر نیز خواهد بود. همچنین در اینجا یادآور می شوم که تمامی تکنیک های دست و پای نشان داده شده ابتدا کاملاً آرام و شمرده فرا گیری و تمرین شود تا زمانی که بدن خودش را با حرکات جدید تطبیق بدهد و به آنها عادت کند (تکنیک در بدن جا بیافتد).

در دوران آموزش من در دانشکده انشاء تن و روان، ابتدا تکنیکها بعد از آموزش بارها و بارها به صورت انفرادی تکرار می شد تا در بدن کاملاً جا می افتاد. پس از آن به ترتیب ترکیب تکنیکها (محور) و سرانجام ترکیب محورها (خط کامل) فرا گرفته و تمرین می شد.

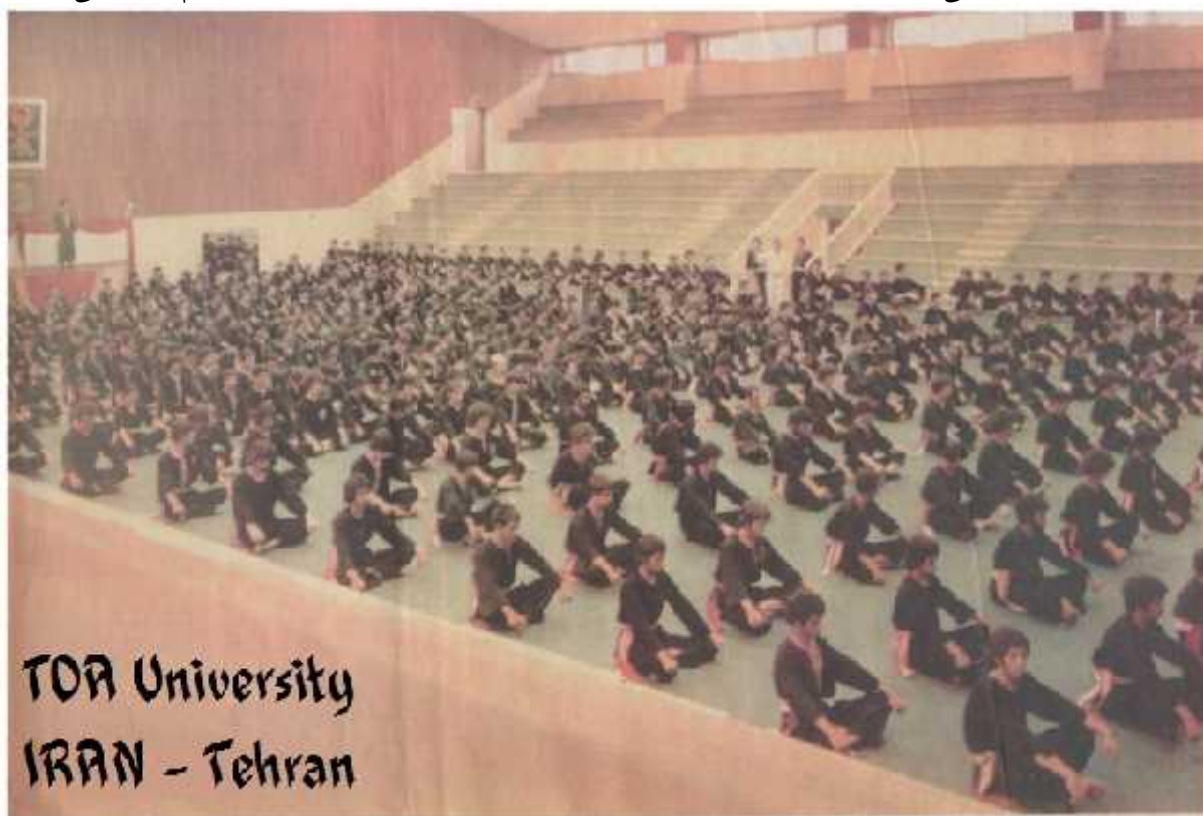
به عقیده من این روش تدریس نیازمند به زمان طولانی بوده با توجه به شرایط زندگی امروز کمتر کسی قادر به انجام و پذیرش آن می باشد. تجربه نشان داده که فراگیری خط یک بین افراد مختلف از دو ماه تا دو سال متغیر است. بنابر این آموزش تکنیکها می بایست با توجه به سرعت یادگیری و استعداد افراد مختلف صورت گیرد. همچنین هرچه انواع تمرینات در کلاسهای آموزشی توآ بیشتر و گسترده تر باشد، انگیزه همراهان برای فراگیری این هنر بیشتر خواهد شد.

باید توجه داشت که انجام ذن (تمرکز، انجام عمل های تنفسی در آرامش، فراموش کردن مشکلات روزمره) در کنار تمرینات فیزیکی، آمادگی توآکار را در فراگیری تکنیکهای پیچیده و دشوار توآ بالا می برد.

در پایان لازم به توضیح است که فراگیری مطلق خطوط توآ تنها به توسط کتابها و فیلمهای مختلف بدون حضور در محضر اساتید این هنر رزمی روش صحیحی نیست. کتابها و فیلمهای آموزشی در واقع برای بخاطر سپردن بهتر مسیرهای حرکتی، عملهای تنفسی و اسامی تکنیکهای گوناگون برای هنرجویان آموزش دیده می باشند.

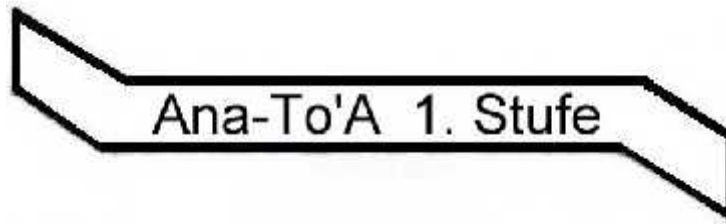
کاربرد و انجام استقرارها و تکنیکهای گوناگون که در زیر
بخشهای قبلی کتاب بطور جامع توضیح داده
است که در اینجا از انجام دوباره آن خودداری می .

آموزش هنر رزمی توآ در دانشکده انشاء تن و روان به توسط استاد بزرگ ابراهیم میرزایی



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.

نگرش و توضیح کامل اولین خط توآ ()



معنی آناتوآ

آناتوآ یعنی تو، توئی که به حکم طبیعت باید مدت زمانی را در این دنیای خاکی زندگی کنی. آناتوآ یعنی من مساوی تو و تو مساوی من. آناتوآ به معنای جهان تن و روان و نفوذ به مرز دانایان و آگاهی به آزادی انسان است. آناتوآ دارای خواص موجی و بر خلاف حرکت بدنی انسان می باشد. گفته می شود که آناتوآ دارای (۵۱۵) تکنیک، ترکیب و عکس العمل سازی است. آناتوآ دارای شش ضربه مستقیم پا (کیتو) و انواع مختلف تکنیکهای دست بوده، جزء زیباترین خطوط هنر رزمی توآ به شمار می رود.

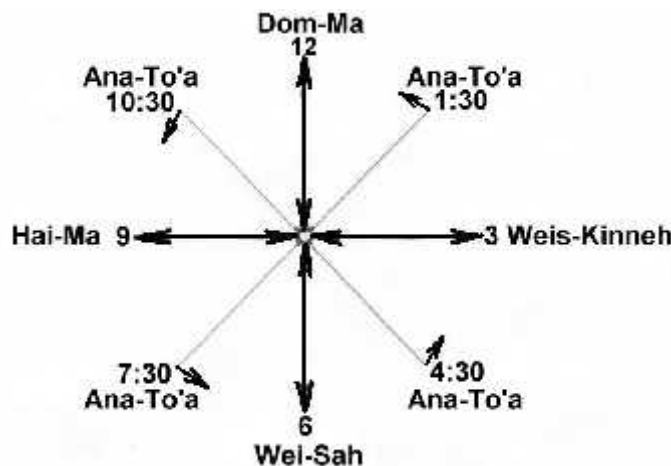
جمع آوری اعمال تنفسی آناتوآ

یارومه - چیکاره - هایس - هایس - هایما - هایما - وایس کینه - وایسا - توآ - آتادو - یارومه - توآ

توجه: فراموش کردن ۳ عمل تنفسی در هنگام آزمایش آناتوآ، یک غلط تکنیکی محسوب گشته و با داشتن ۳ غلط تکنیکی می بایست آزمایش تکرار گردد.

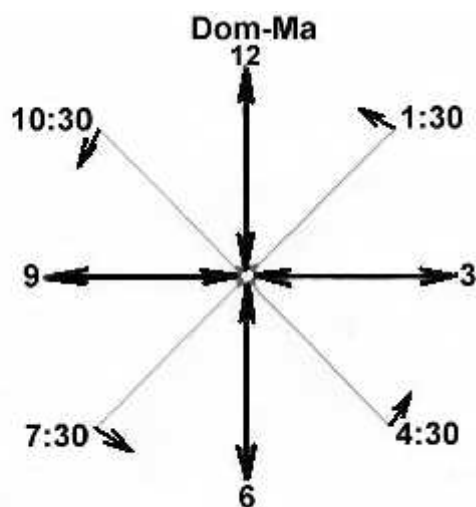
پنج محور یا قسمت کلی توضیح داده شده

- " " : در جهت ساعت ۱۲ (جهت شمال) آغاز می شود.
- " هایما " : در جهت ساعت ۹ (جهت مغرب) آغاز می شود.
- " وایس کینه " : در جهت ساعت ۳ (جهت مشرق) آغاز می شود.
- " وایسا " : در جهت ساعت ۶ (جهت جنوب) آغاز می شود.
- " " " یا " " : در جهت ساعت ۴/۵ (جهت جنوب شرقی) آغاز شده و در جهت ساعت ۱۲ (جهت شمال) پایان می یابد.



توجه مهم: در هنگام تغییر مسیرها ابتدا سر به جهت مسیر مورد نظر برگشته و آن مسیر را زیر نظر می گیرد.

:" "



سن سه سرو:

از استقرار "کامی سما" با هر دو دست تکنیک "سن سه سرو" به جلو انجام می گردد. در این حالت پشت دستها بهم چسبیده، سرپنجه دست چپ به سمت بالا (نمودار تن) و سرپنجه دست راست به سمت جلو (نمودار روان) می باشد.

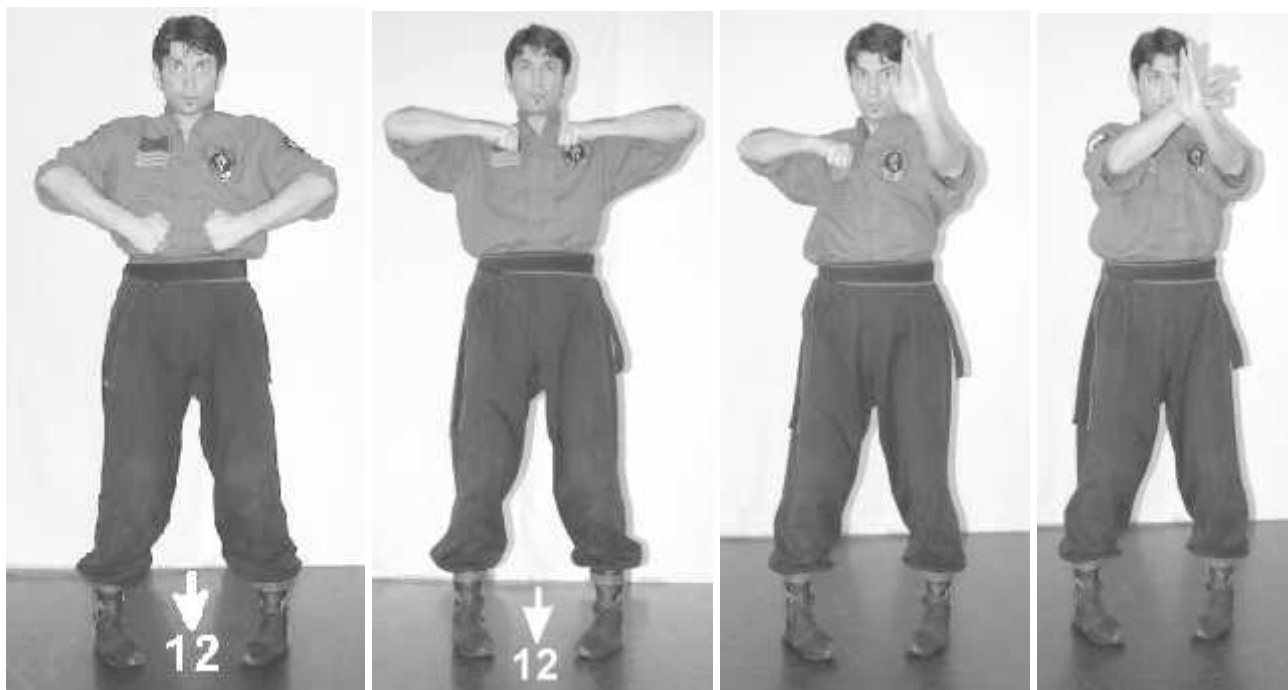
شکلهای زیر نشان دهنده حالت های درست و نادرست "سن سه سرو" هستند



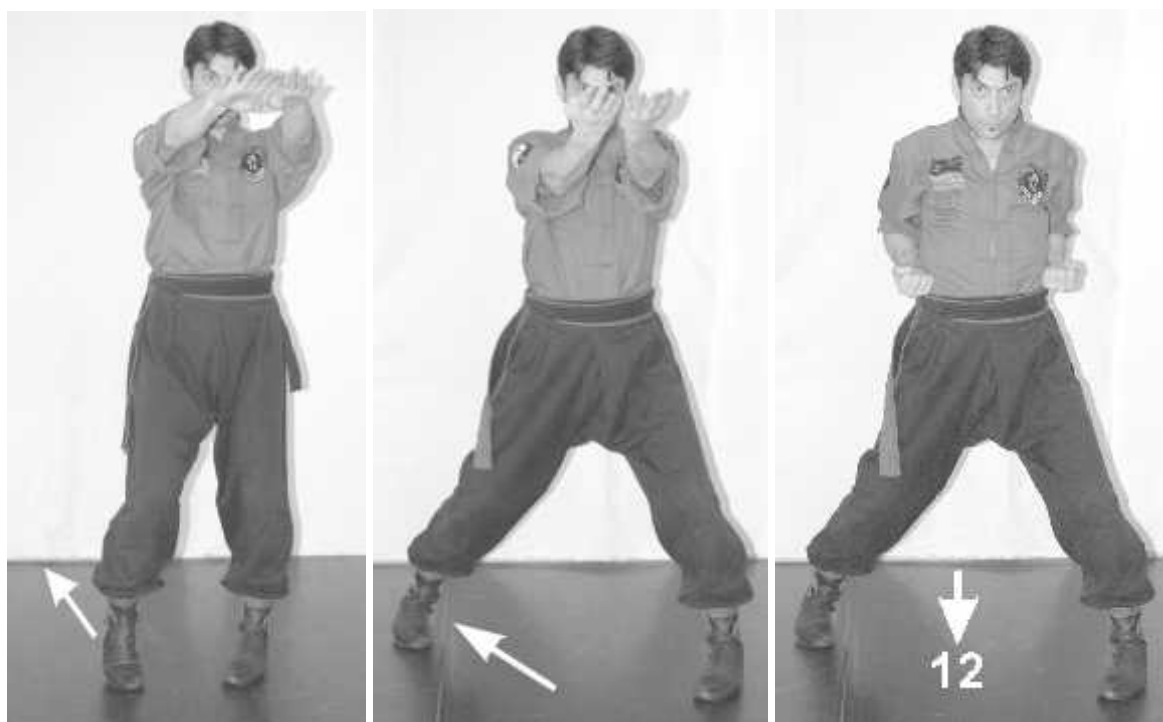
گفته می شود که از استقرار "کامی سما" اصولاً تکنیکهای حمله ای یا دفاعی انجام نمی شود. حالت های دست صرفاً برای نشان دادن پیام های مختلف می باشند. با وجود این من و همراهانم در آلمان حالت "سن سه سرو" را به عنوان پایه بسیاری از تکنیکهای دفاعی و حمله ای نیز دانسته و انجام می دهیم. (شکلهای زیر)



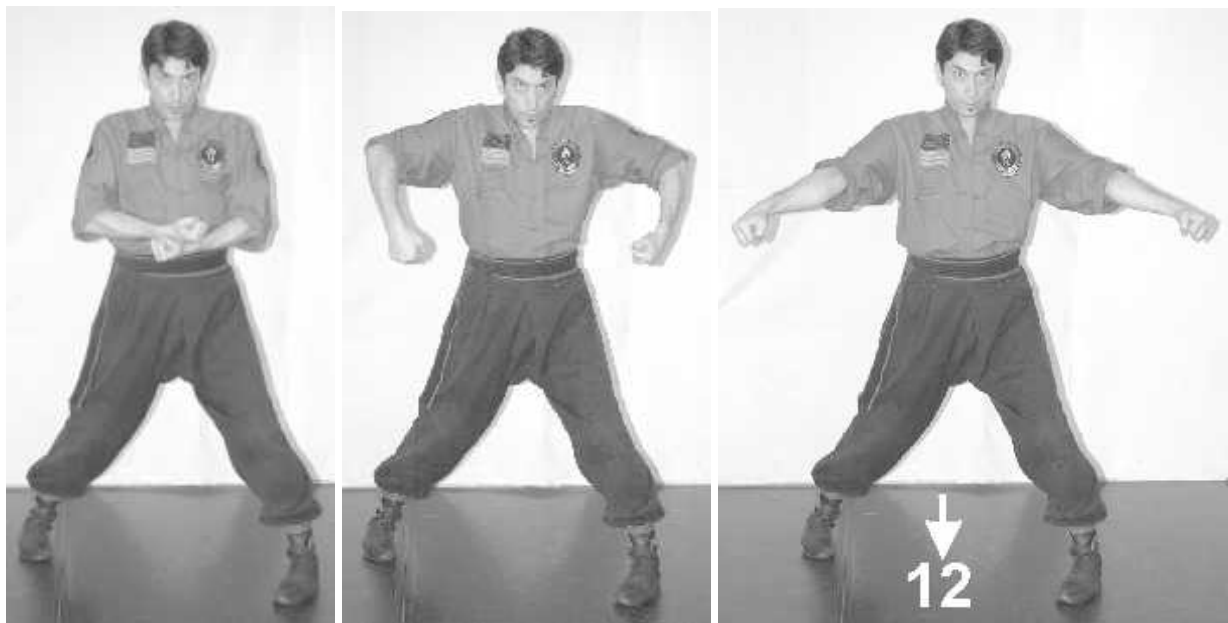
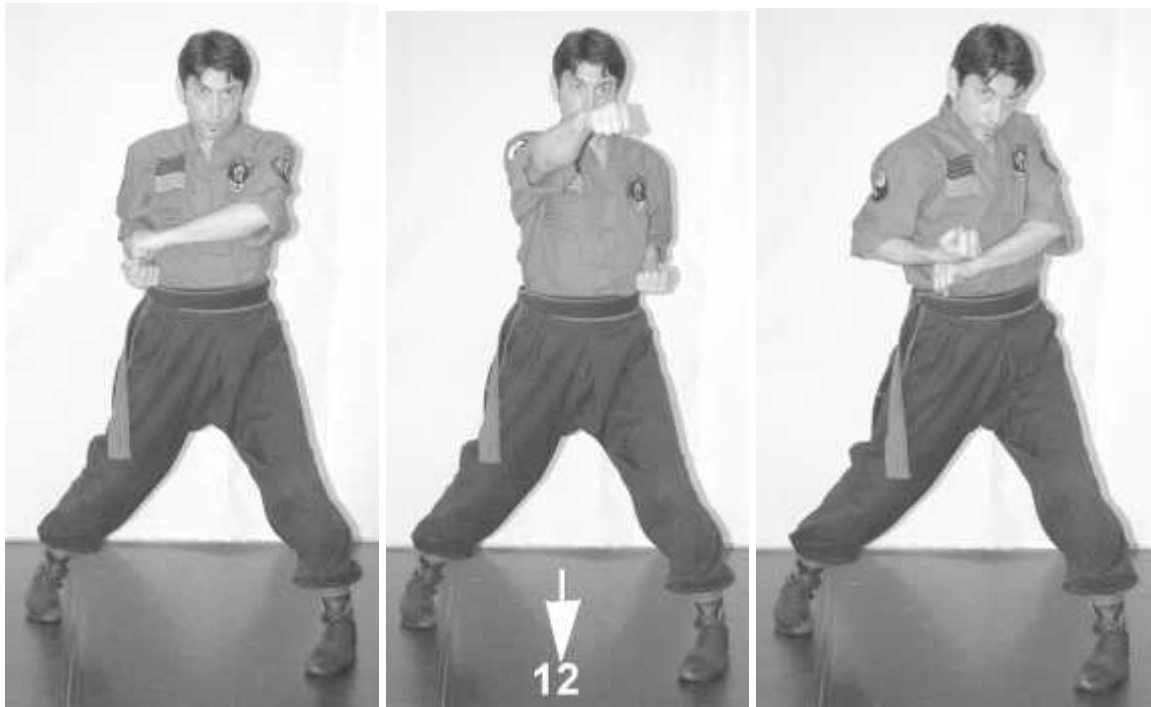
انجام عمل "سن سه سرو" از استقرار "کامی سما" به جهت ساعت ۱۲ یا به جهت شمال. (شکلهای ۱ تا ۴)
 انجام "سن سه سرو" همزمان با عمل تنفسی (یارومه) صورت می گیرد.



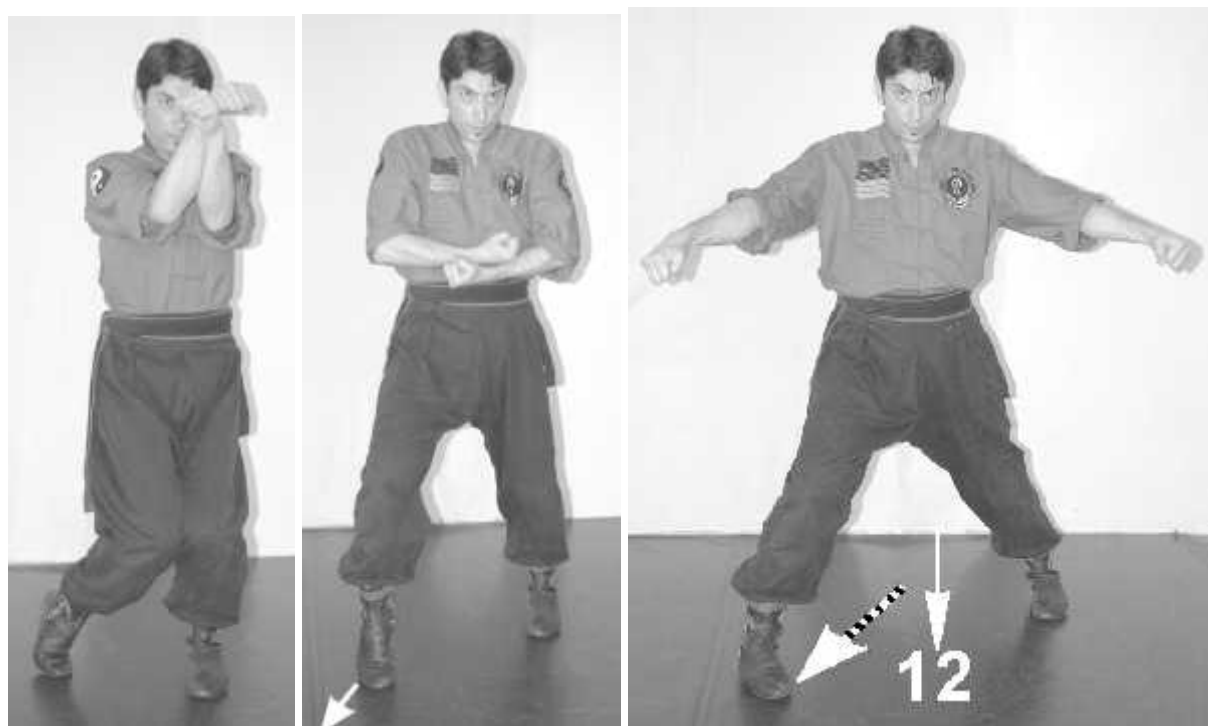
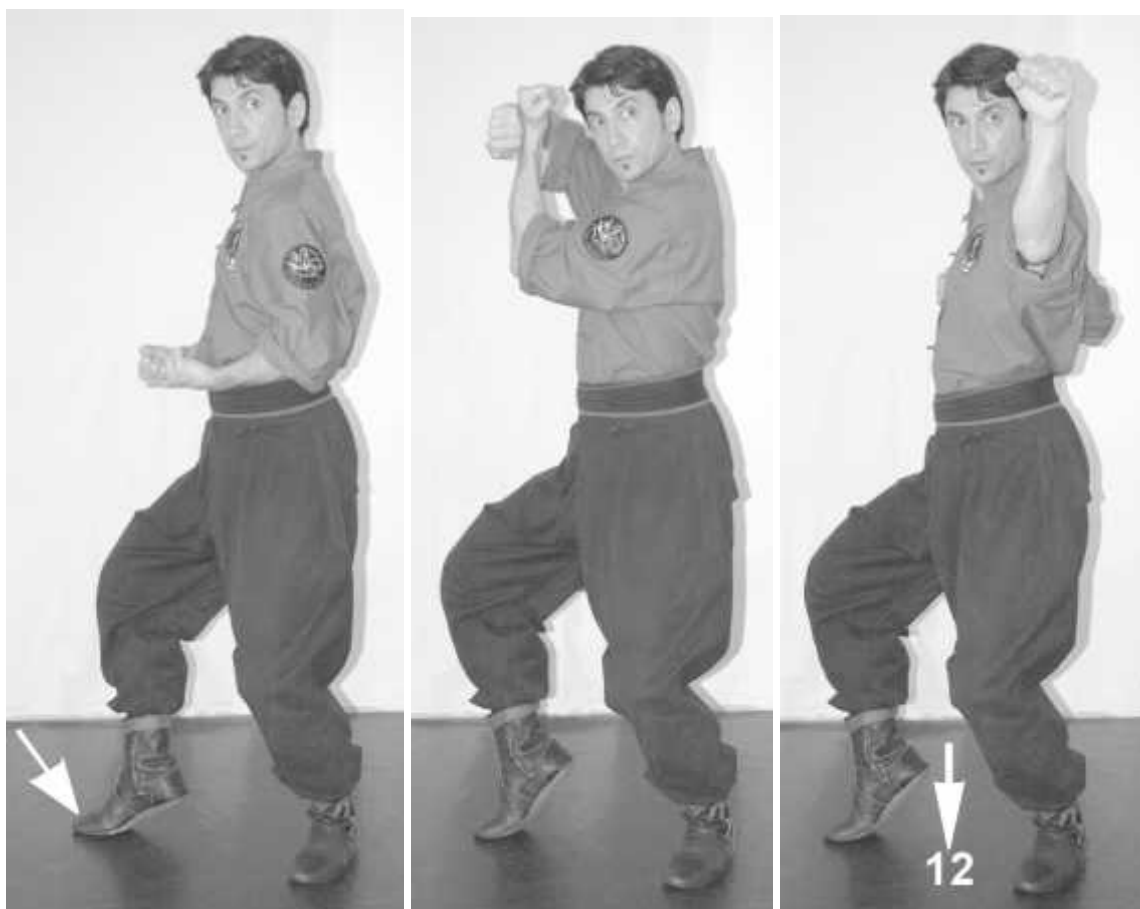
از حالت "سن سه سرو" پای راست به عقب کشیده شده (استقرار راتو) و همزمان هر دو دست مشت شده به عقب (پهلوهای بدن) کشیده می شوند. انجام "عقب کشیدن دستها" همزمان با عمل تنفسی (چیکاره) صورت می گیرد. (شکلهای ۱ تا ۳)



بعد انجام تکنیک متوی راست به کمک عکس العمل دست چپ، مشت‌های هر دو دست پشت به پشت هم در قسمت راست بدن (بدن هم زمان به دور محور عمودی خود کمی به چپ گردش می‌کند) قرار گرفته و بلافاصله تکنیک چینو (تقسیم قدرت) انجام می‌گردد (شکل‌های ۱ تا ۶).



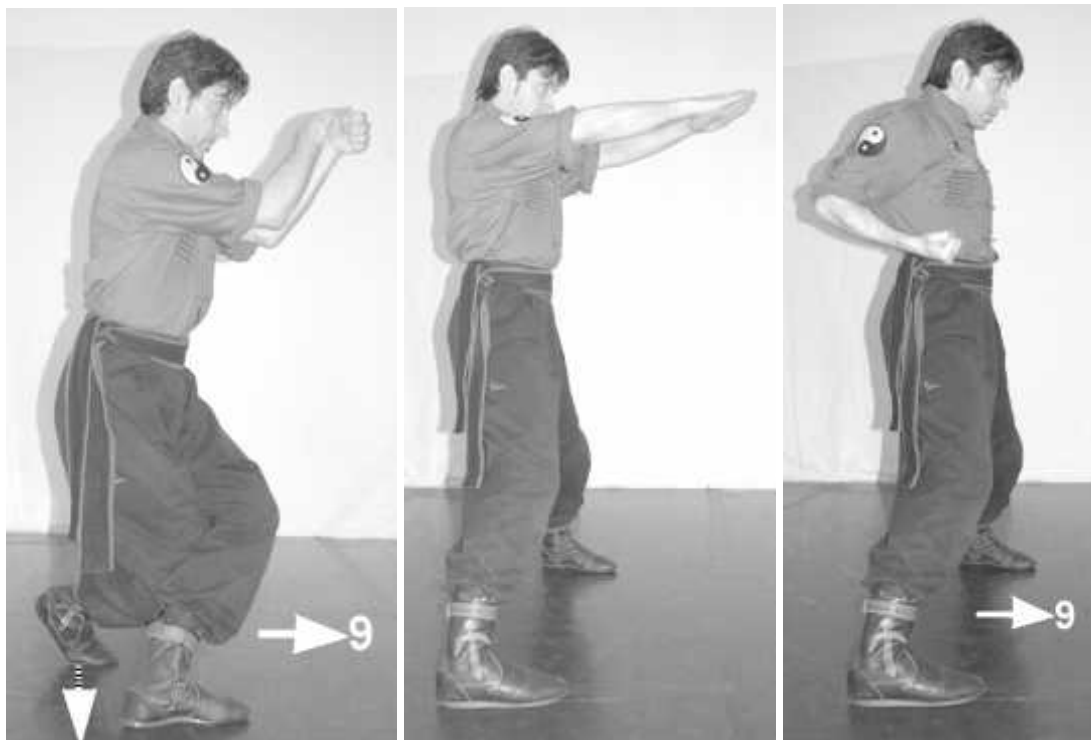
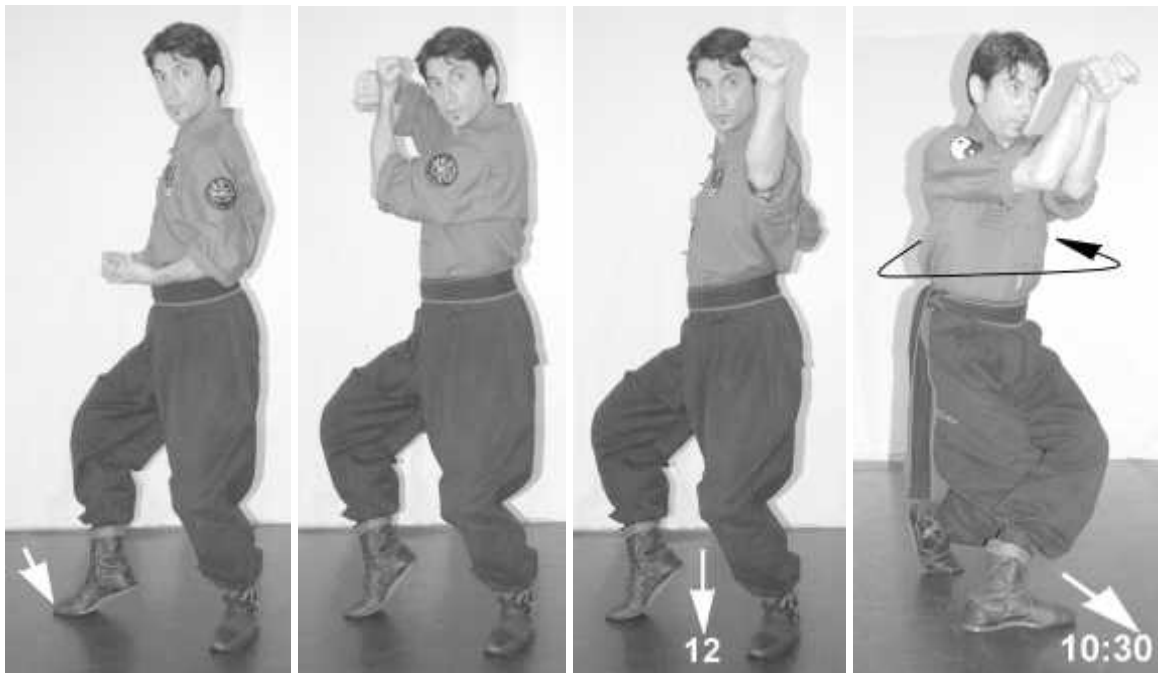
با انجام تکنیک دفاعی "دوما" چپ، "بلوک" و "چینو"، پای راست به جلو در جهت ساعت ۱۲ کشیده شده در استقرار "راتو" قرار می گیرد. (شکل‌های ۱ تا ۶)



با انجام تکنیک دفاعی "دوما" راست، "بلوک" و "چینو"، پای چپ به جلو در جهت ساعت ۱۲ کشیده شده در استقرار "راتو" قرار می گیرد. (شکلهای ۱ تا ۵)



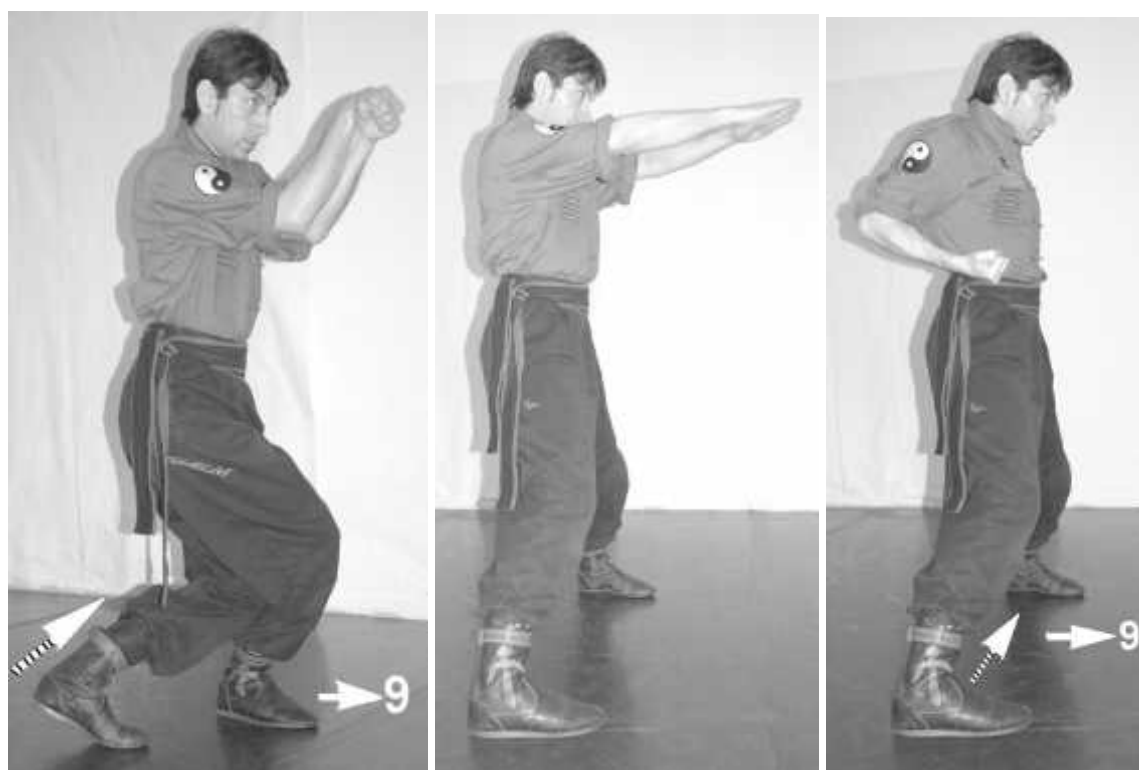
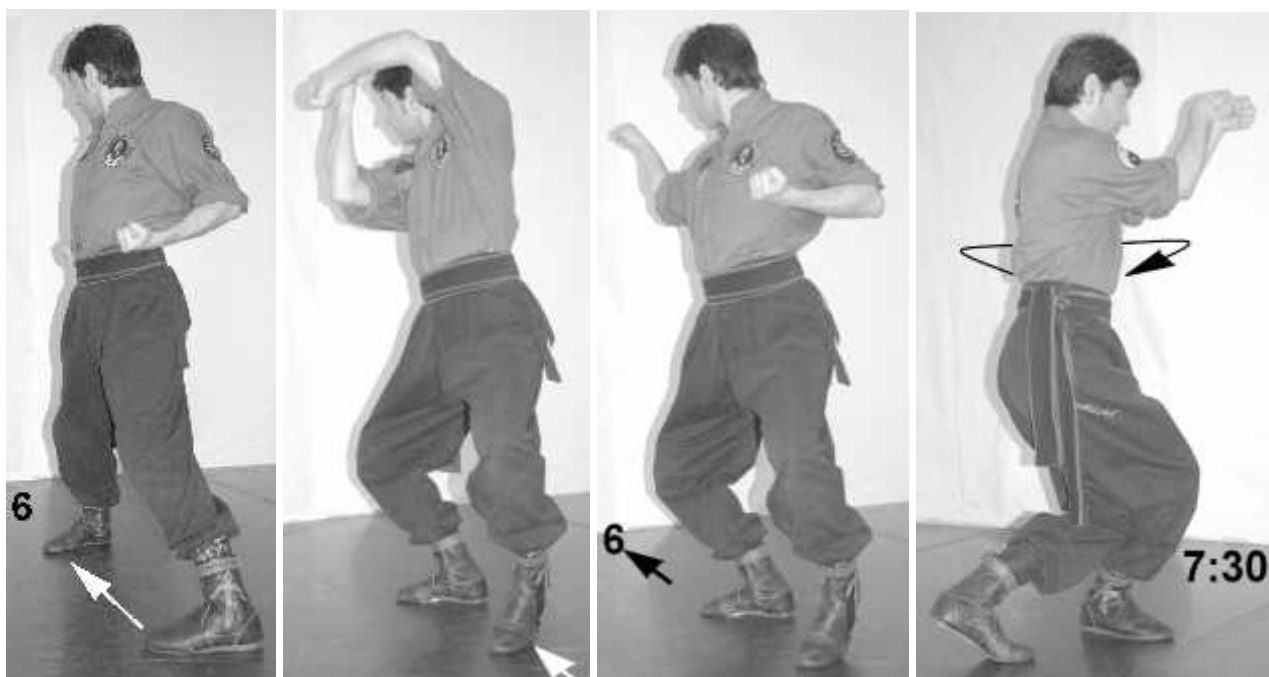
با انجام تکنیک دفاعی "دوما" چپ (ساعت ۱۲)، "بلوک" در استقرار "پاقلابی" (ساعت ۱۰/۵ تا ۹) پای راست به "یته راتو" (ساعت ۹) کشیده شده همزمان هر دو دست مشت شده به عقب (پهلوهای بدن) کشیده می شوند. انجام "عقب کشیدن دستها" همزمان با عمل تنفسی (هایس) صورت می گیرد. (شکلهای ۱ تا ۷)



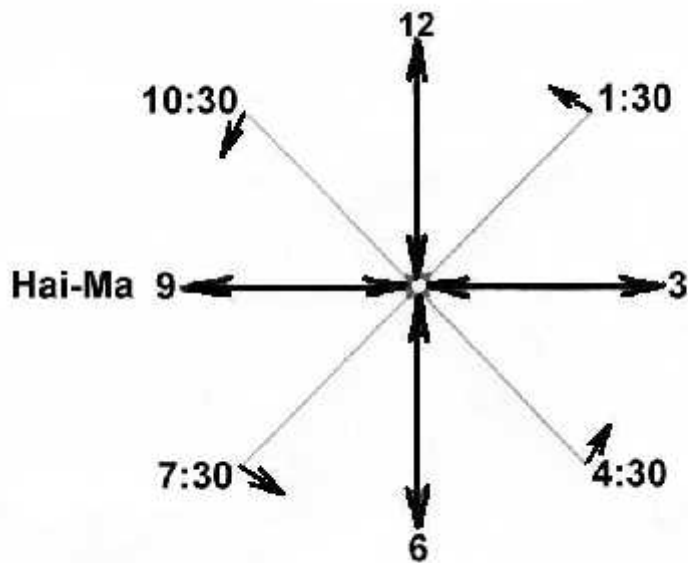
با انجام تکنیک دفاعی "دوما" چپ (ساعت ۶)، "بلوک" در استقرار "پاقلابی" (ساعت ۴/۵ تا ۳) پای راست به "یته راتو" (ساعت ۳) کشیده شده همزمان هر دو دست مشت شده به عقب (به پهلوهای بدن) کشیده می شوند. (شکلهای ۱ تا ۷)



با انجام تکنیک دفاعی "دوما" راست (ساعت ۶)، "بلوک" در استقرار "پاقلابی" (ساعت ۷/۵ تا ۹) پای چپ به "یته راتو" (ساعت ۹) کشیده شده همزمان هر دو دست مشت شده به عقب (به پهلوهای بدن) کشیده می شوند. انجام "عقب کشیدن دستها" همزمان با عمل تنفسی (هایس) صورت می گیرد. (شکلهای ۱ تا ۷)



"هایما":

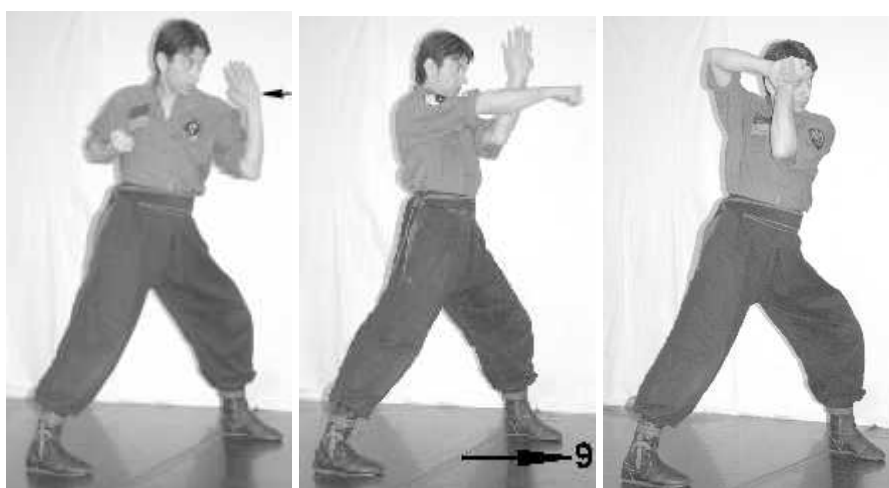
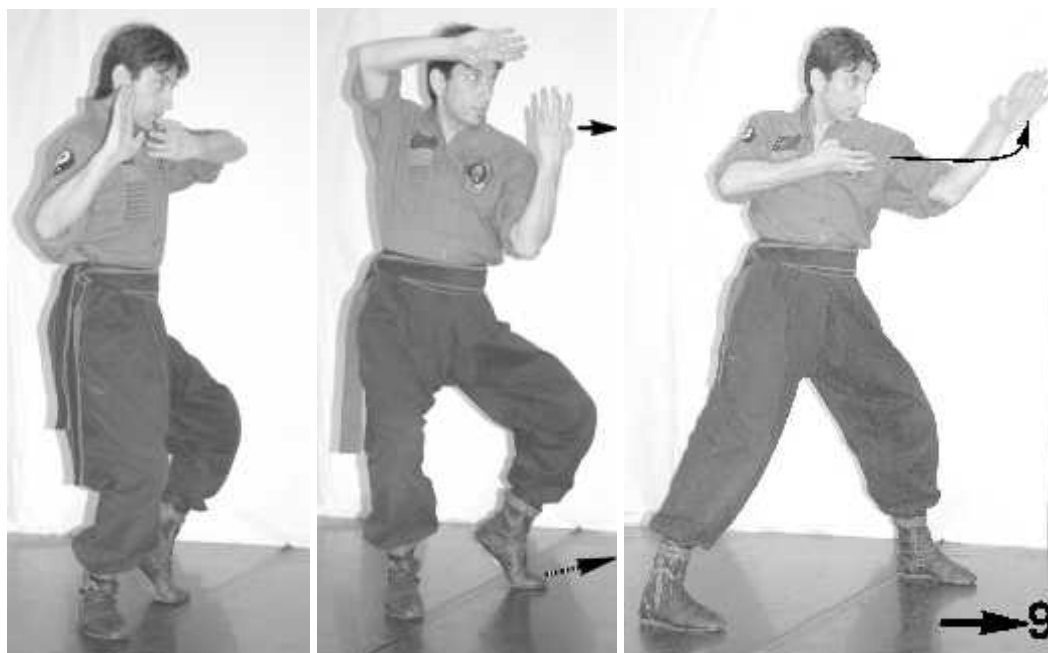


از حالت استقرار "پته راتو" پای راست در جهت ساعت ۹ به جلو کشیده می شود. همزمان به کمک "گادو" چپ تکنیک "هایما" راست انجام می شود. انجام "تکنیک هایما راست" همزمان با عمل تنفسی (هایما) صورت می گیرد. سپس یکی بعد از دیگری تکنیکهای "سویتو" راست، "دومامتو" راست و در پایان دو متوی چپ و راست مستقیم در جهت ساعت ۹ انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۹)

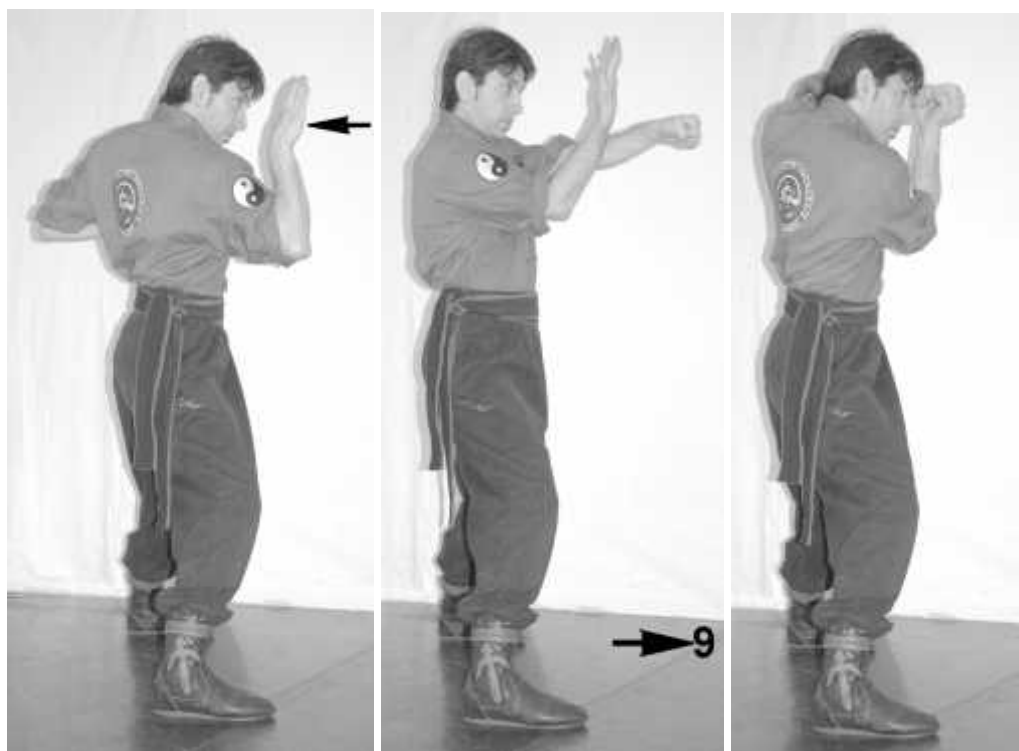
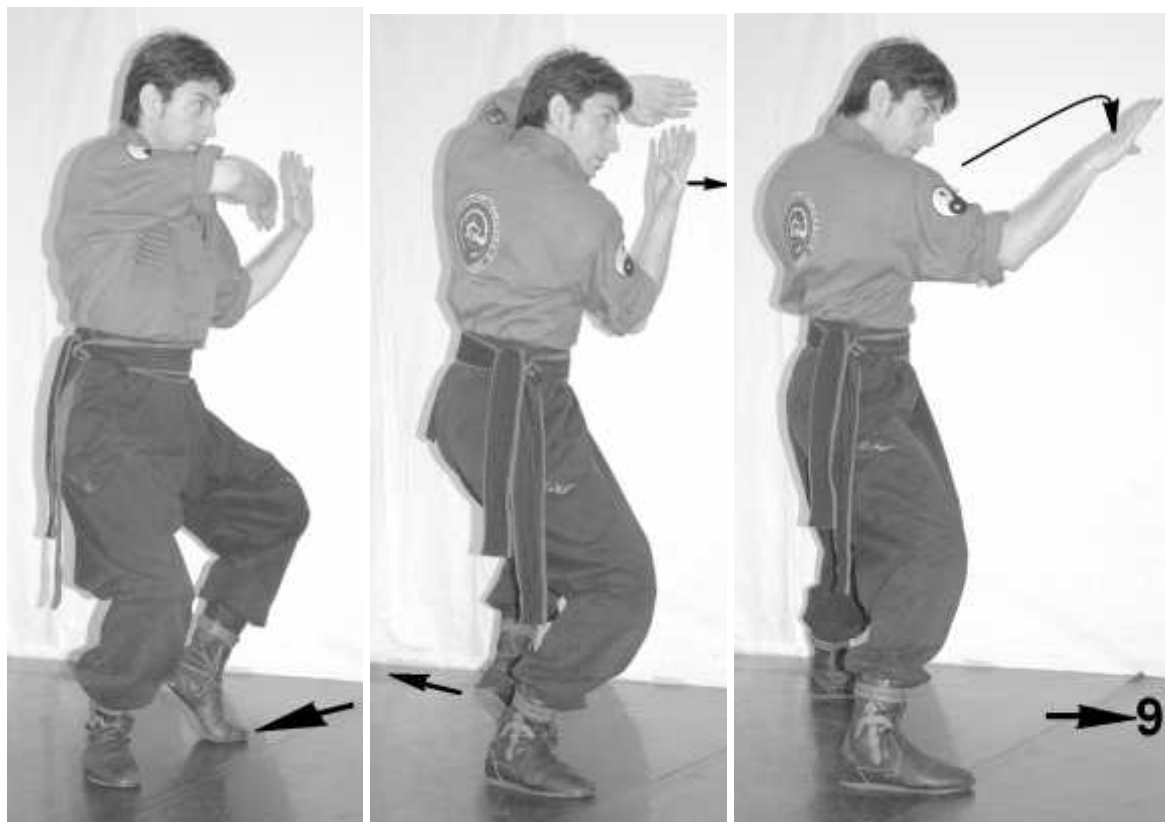




از حالت استقرار "راتو" پای چپ در جهت ساعت ۹ به جلو کشیده می شود. همزمان به کمک "گادو" راست تکنیک "هایما" چپ انجام می شود. سپس یکی بعد از دیگری تکنیکهای "سویتو" چپ، "دومامتو" چپ و در پایان دو متوی مستقیم راست و چپ در جهت ساعت ۹ انجام می شود. (شکل‌های ۹ تا ۱۸)

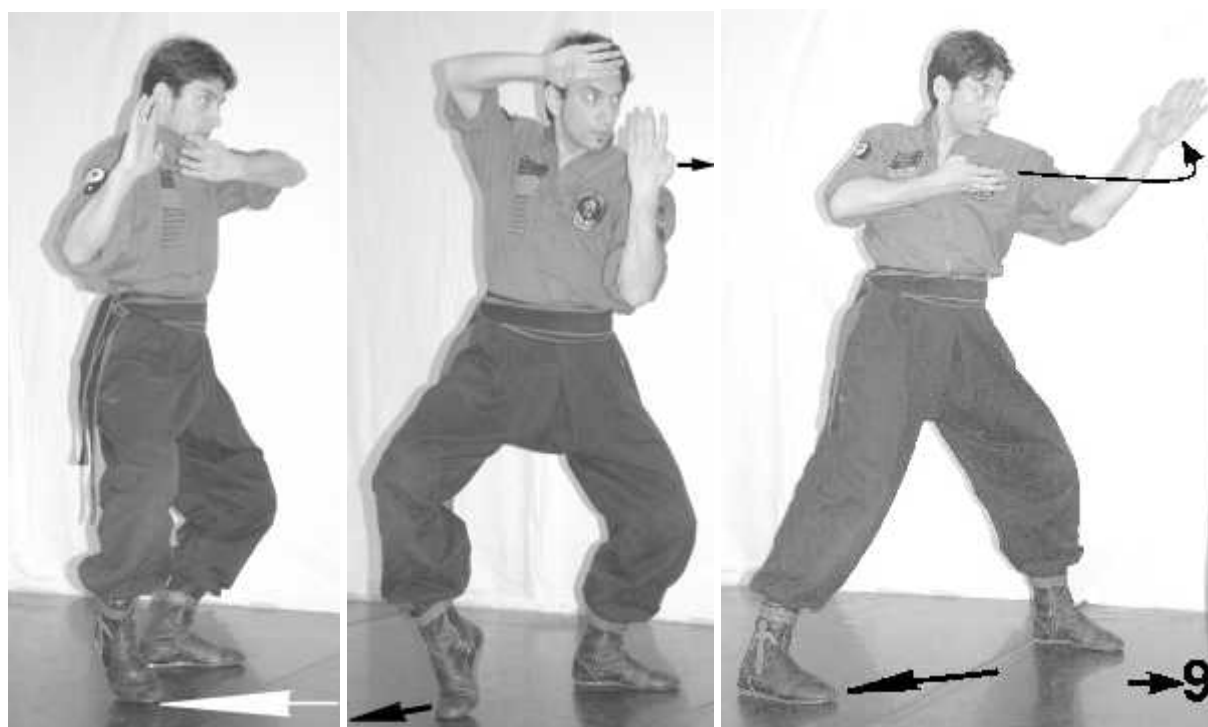


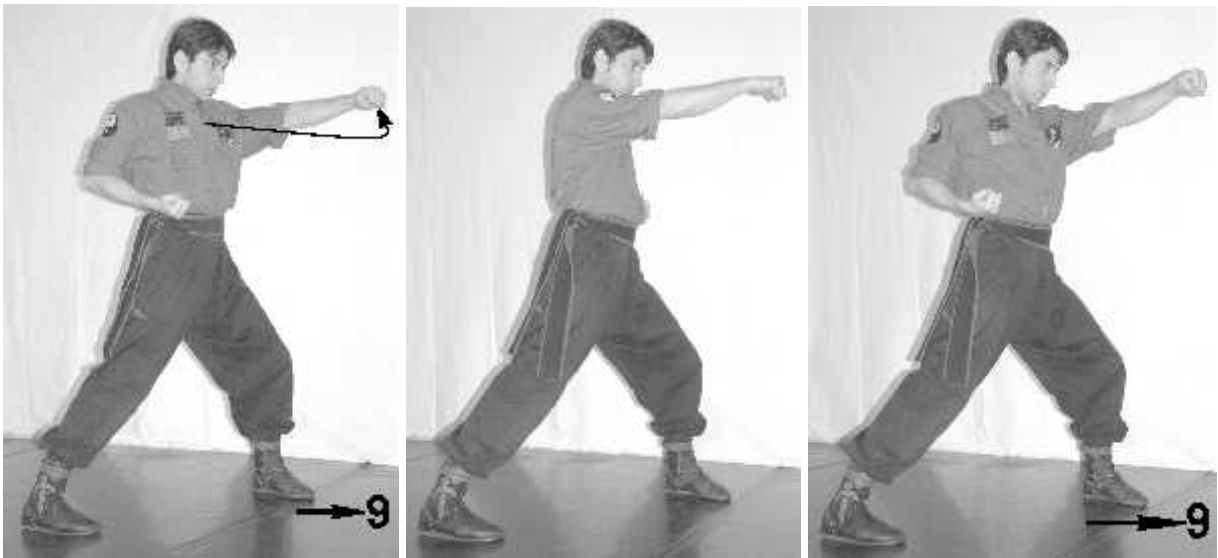
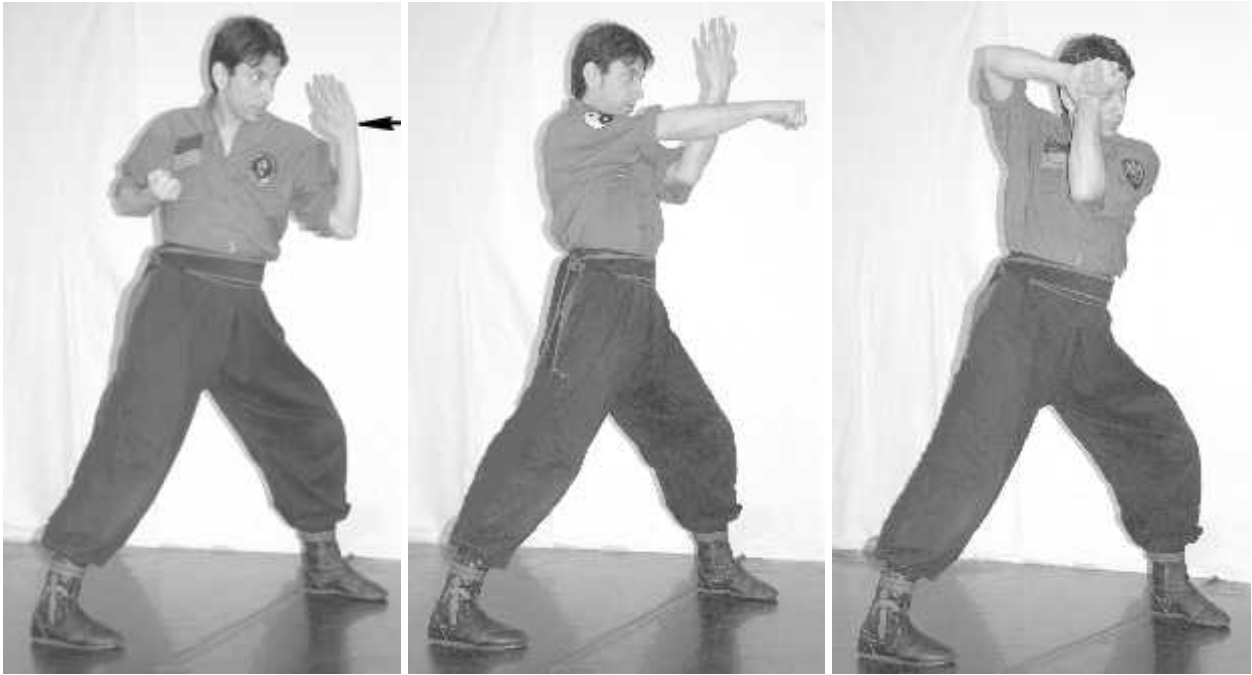
از حالت استقرار "راتو" پای چپ به عقب کشیده می شود. همزمان به کمک "گادو" چپ تکنیک "هایما" راست انجام می شود. انجام "تکنیک هایما راست" همزمان با عمل تنفسی (هایما) صورت می گیرد. سپس یکی بعد از دیگری تکنیکهای "سویتو" راست، "دومامتو" راست و در پایان دو متوی چپ و راست مستقیم در جهت ساعت ۹ انجام می شود. (شکلهای ۹ تا ۹)



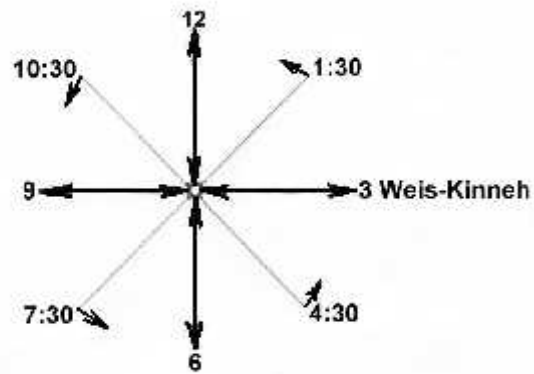


از حالت استقرار "راتو" پای راست به عقب کشیده می شود. همزمان به کمک "گادو" راست تکنیک "هایما" چپ انجام می شود. سپس یکی بعد از دیگری تکنیکهای "سویتو" چپ، "دومامتو" چپ و در پایان دو متوی مستقیم راست و چپ در جهت ساعت ۹ انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۹)

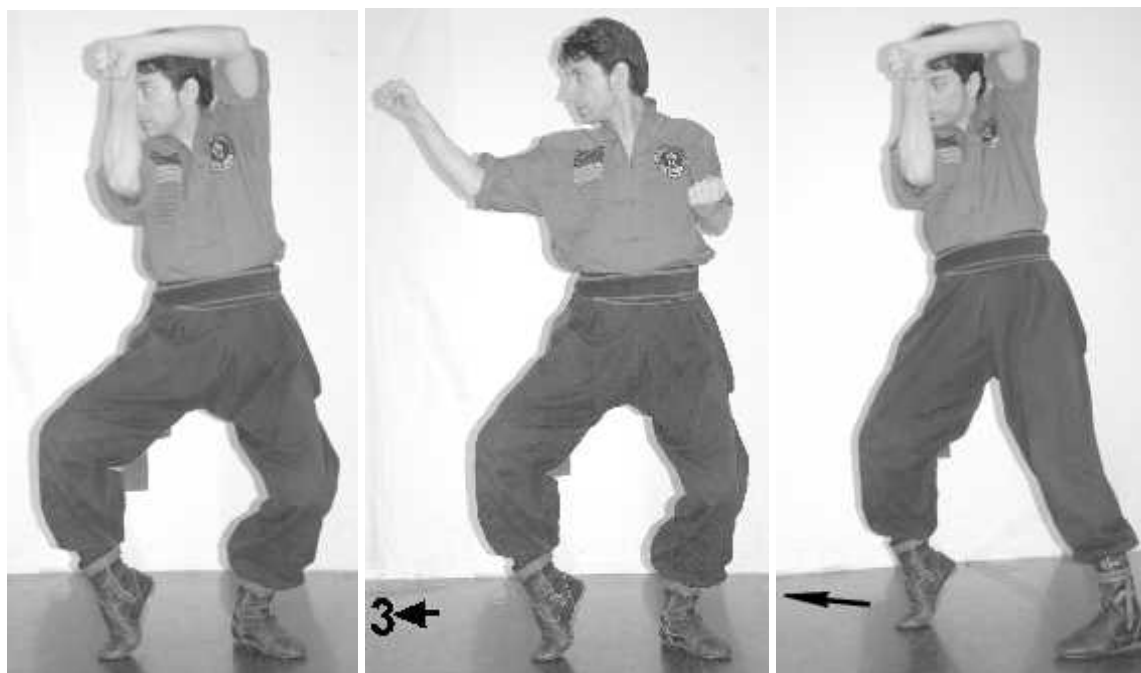
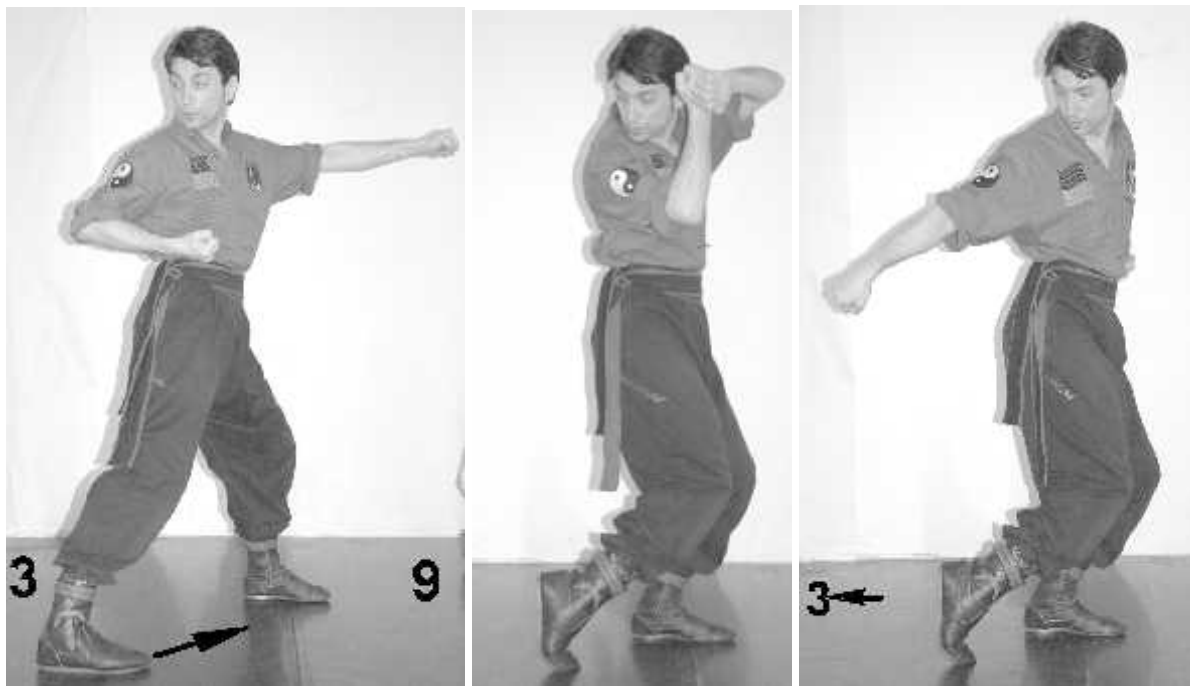




"وايس كينه":

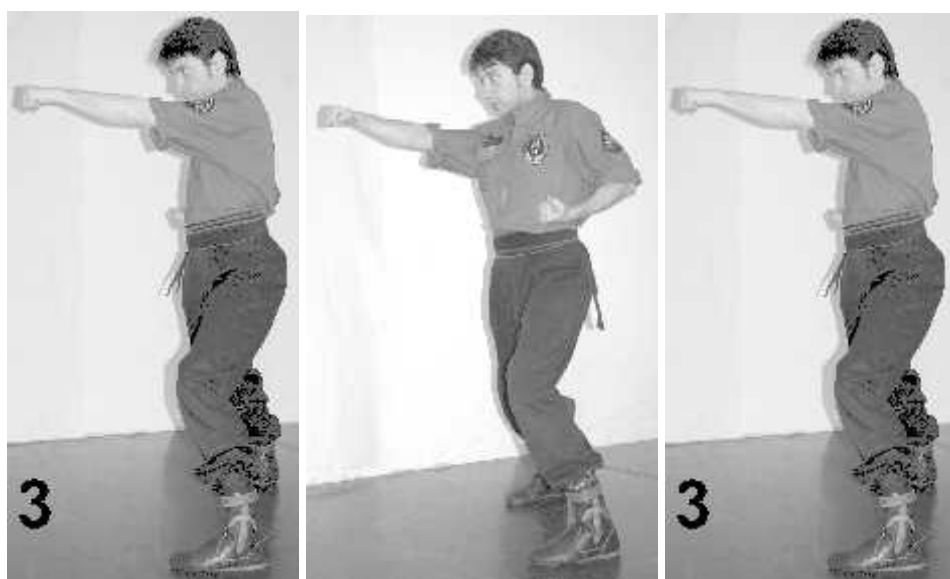
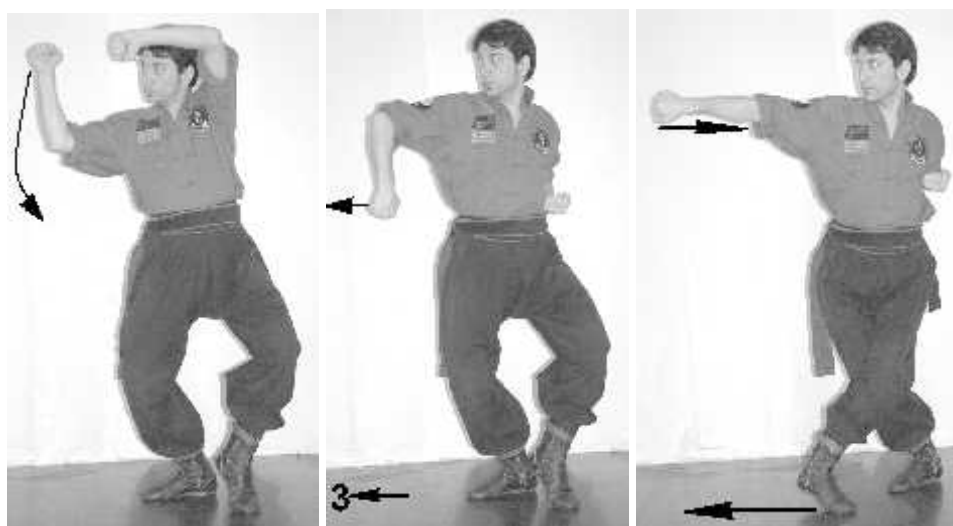


از استقرار "راتو" جهت ساعت ۹، ابتدا سر از طرف راست به عقب برگشته و مسیر پشت (ساعت ۳) را زیر نظر می گیرد. سپس پای عقب (راست) بطرف پای جلو کشیده شده و از سمت راست ۱۸۰ درجه به پشت گردش کرده بعد از استقرار "پا گربه ای" دوباره پای راست به راتو کشیده می شود و همزمان سه تکنیک دفاعی راست "وایسا"، "دوما" و "وایمادوما" در جهت ساعت ۳ انجام می شود. انجام "تکنیک وایس کینه" همزمان با عمل تنفسی (وایس کینه) در دو بخش صورت می گیرد. سرانجام دو متوی مستقیم چپ و راست زده می شود. (شکل های ۱ تا ۹).

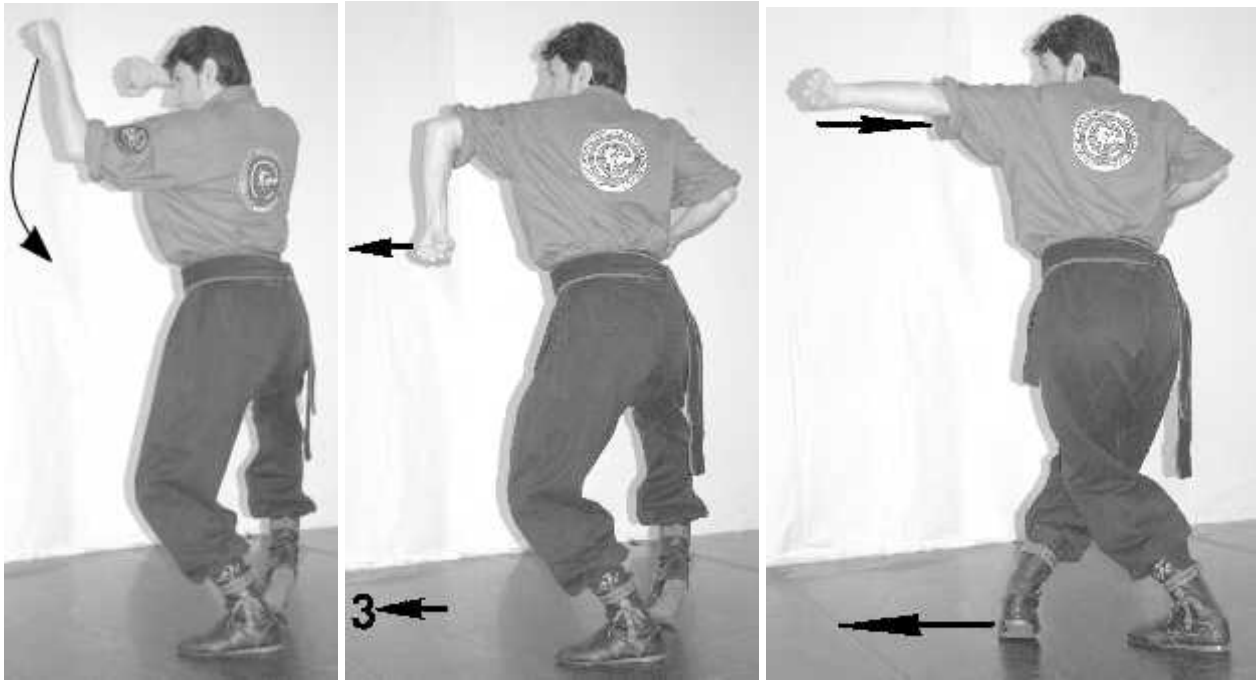




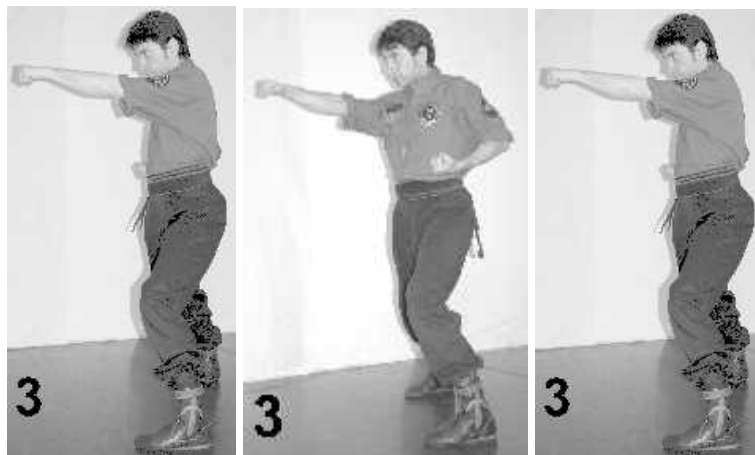
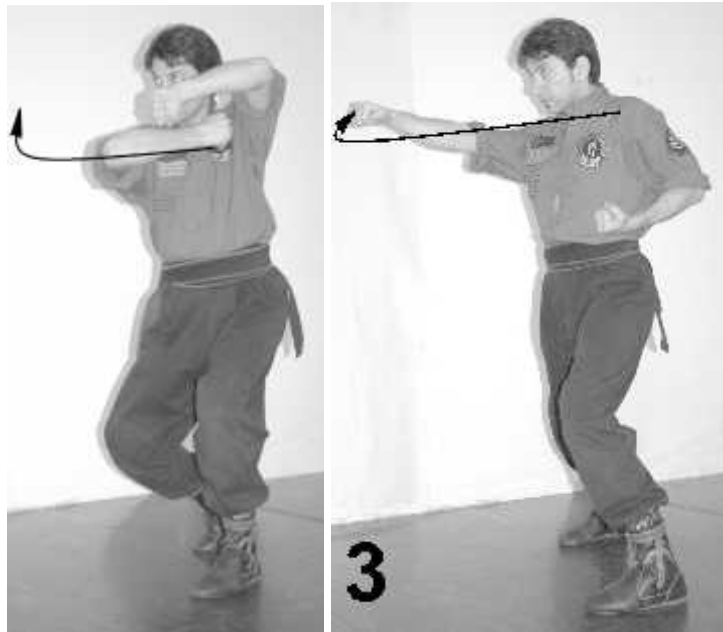
از استقرار "راتو" پای چپ به جلو (ساعت ۳) کشیده شده و در استقرار راتو قرار می گیرد. همزمان تکنیک دفاعی "اوراتو" راست و سه متوی چپ، راست و چپ در مسیر جلو انجام می گردد. (شکلهای ۱ تا ۶)



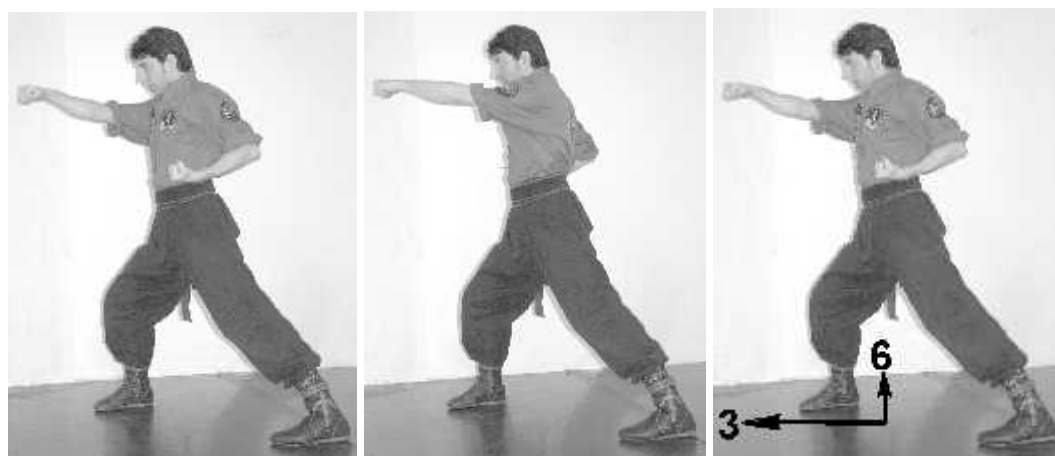
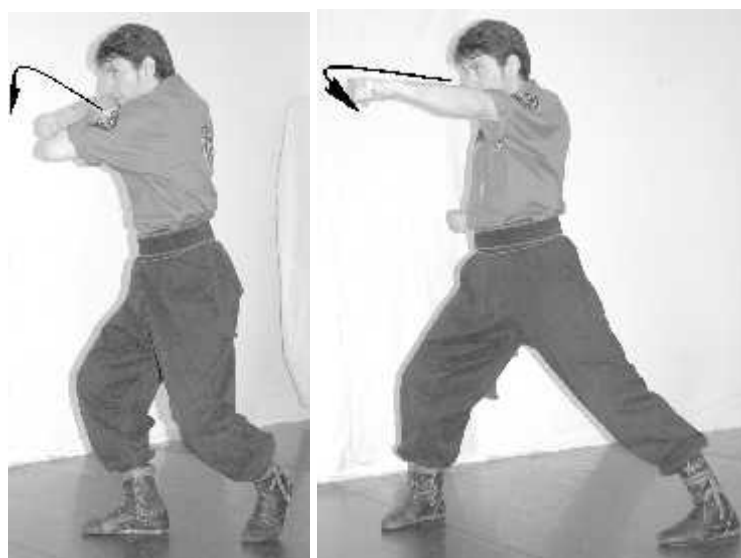
از استقرار "راتو" پای راست به جلو (ساعت ۳) کشیده شده و در استقرار راتو قرار می گیرد. همزمان تکنیک دفاعی "اوراتو" چپ و سه متوی راست، چپ و راست در مسیر جلو انجام می گردد. (شکلهای ۱ تا ۶)



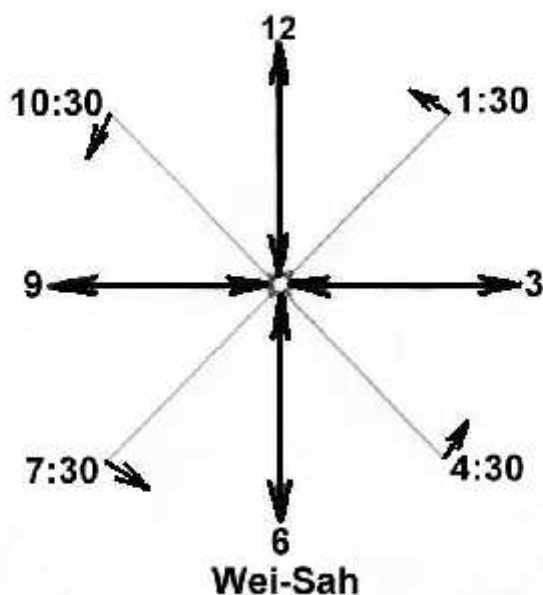
از استقرار "راتو" پای راست به عقب کشیده شده و در استقرار راتو قرار می گیرد. همزمان تکنیک دفاعی "اوران تو" راست، "دومامتو" راست و سه متوی چپ، راست و چپ در مسیر جلو (ساعت ۳) انجام می گردد. (شکلهای ۱ تا ۷)



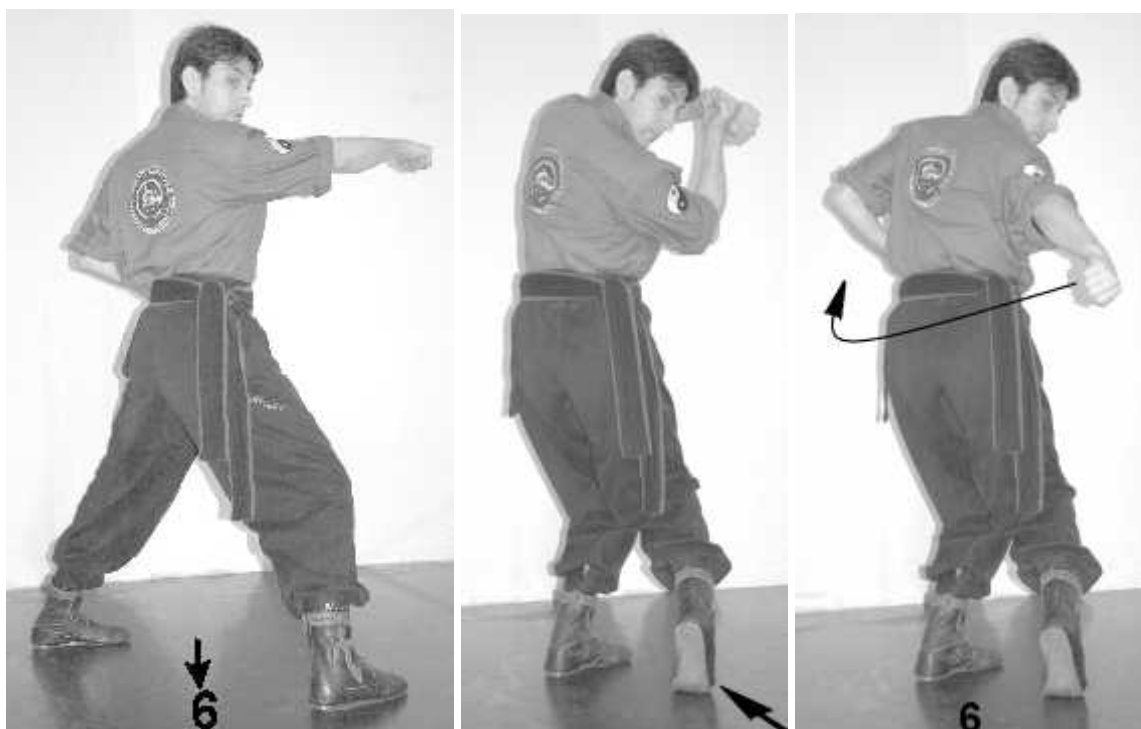
از استقرار "راتو" پای چپ به عقب کشیده شده و در استقرار راتو قرار می گیرد. همزمان تکنیک دفاعی "اوران تو" چپ، "دومامتو" چپ و سه متوی راست، چپ و راست در مسیر جلو (ساعت ۳) انجام می گردد. (شکلهای ۱ تا ۷)

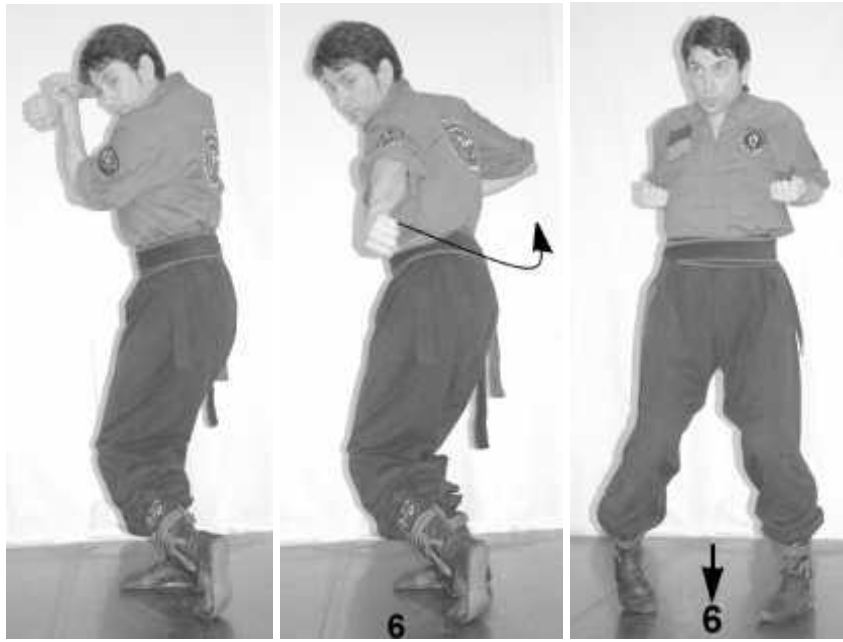


- محور چهارم "وایسا":

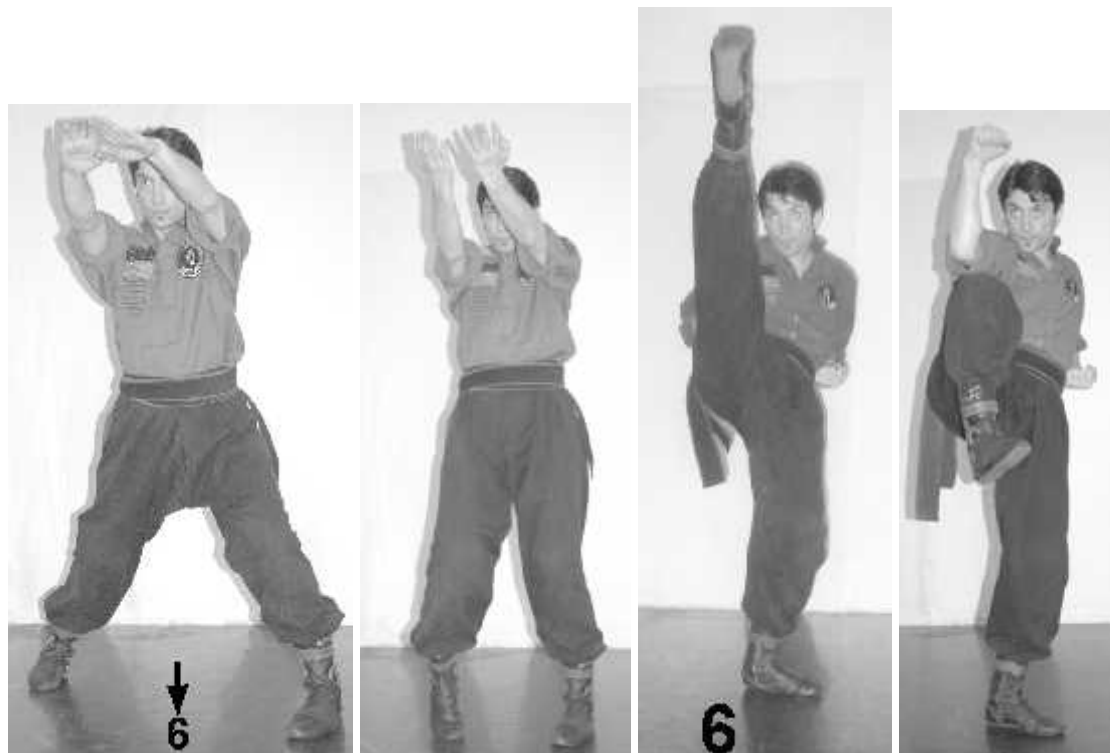


از استقرار "راتو" جهت ساعت ۳، ابتدا سر از طرف راست به پهلو برگشته و مسیر سمت راست (ساعت ۶) را زیر نظر می‌گیرد. سپس پای راست بطرف پای عقب کشیده شده تکنیک دفاعی "وایسا" با عمل تنفسی "وایسا" در مسیر ساعت ۶ انجام می‌شود. بعد از گردش بدن به سمت راست و قرار دادن پای چپ به روی پنجه، تکنیک دفاعی "وایسا" چپ در مسیر ساعت ۶ انجام می‌شود. سپس بدن به چپ گردش کرده پای راست به روی پنجه قرار می‌گیرد. همزمان تکنیک حمله ای "دو مشت نیمه باز" در مسیر ساعت ۶ انجام می‌گردد. سپس پای راست به عقب کشیده شده به استقرار "راتو" می‌رود و همزمان هر دو دست با هم تکنیک "دو دوماتو" را در مسیر ساعت ۶ انجام می‌دهند. سر انجام دستها در مسیر ساعت ۶ به "سن سه سرو" می‌روند. (شکلهای ۱ تا ۱۱)

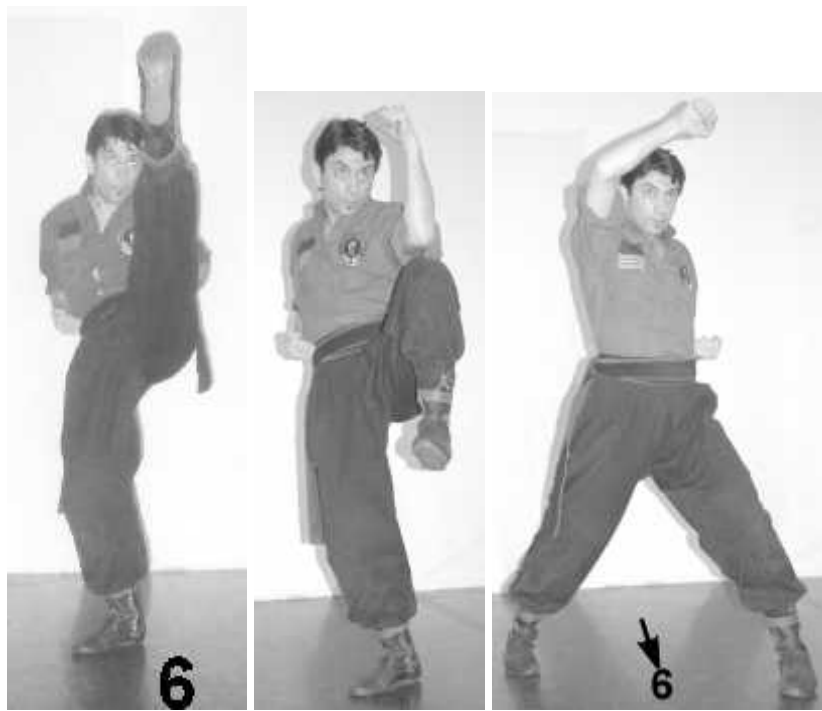
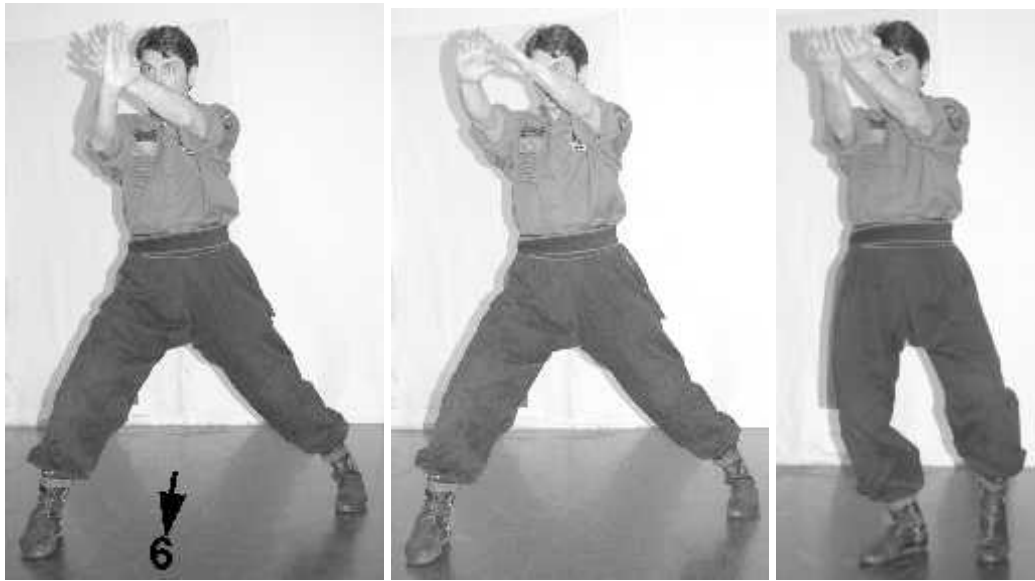




از حالت استقرار "راتو" پای عقب (راست) ضربه "کیتو" را در مسیر ساعت ۶ انجام می دهد. همزمان هر دو دست مشت شده به عنوان عکس العمل به عقب (به پهلوهای بدن) کشیده می شوند. بعد از جمع شدن تکنیک "کیتو" پا به جلو در استقرار راتو قرار داده شده همزمان تکنیک دفاعی "آفما" چپ انجام می گردد. سرانجام دو متوی راست و چپ انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۷)



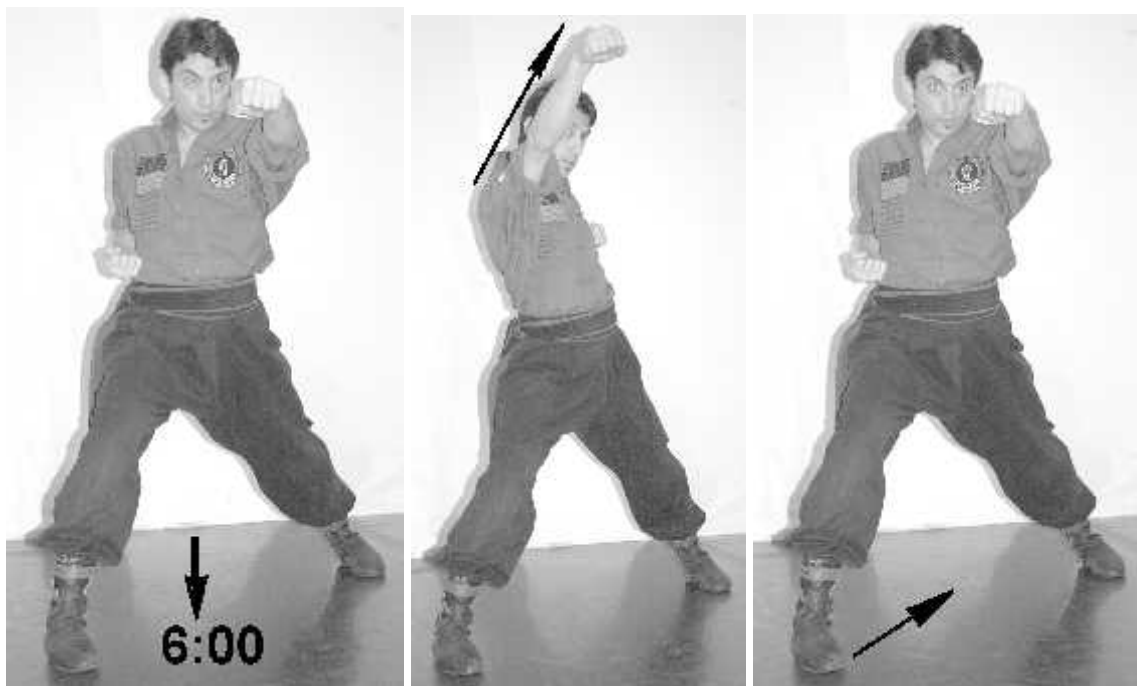
از حالت استقرار "راتو" ابتدا دستها به "سن سه سرو" می روند و سپس پای عقب (چپ) ضربه "کیتو" را در مسیر ساعت ۶ انجام می دهد. همزمان هر دو دست مشت شده به عنوان عکس العمل به عقب (به پهلوهای بدن) کشیده می شوند. بعد از جمع شدن پا در تکنیک "کیتو"، پا به جلو در استقرار راتو قرار داده شده همزمان تکنیک دفاعی "آفما" راست انجام می گردد. سرانجام دو متوی چپ و راست انجام می شود. (شکلهای ۱ تا ۸)



8



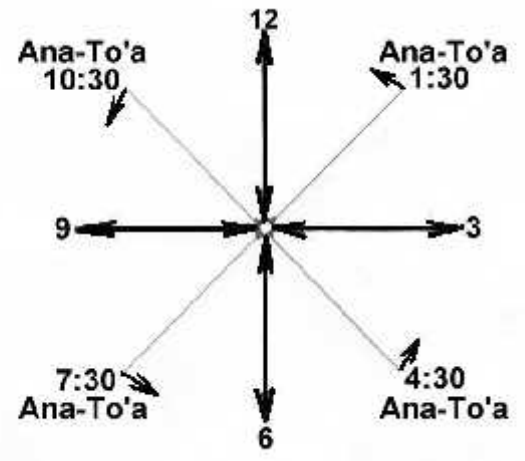
از حالت استقرار "راتو" (ساعت ۶) پای چپ به عقب کشیده شده به راتو می رود (فاصله پاها کمی بیشتر از حالت راتو معمولی است). همزمان به ترتیب تکنیک دفاعی "اوران تو پایین" راست برای دفاع بدن، "دومامتو بالا" راست، متوی چپ، متوی راست (بالا) و متوی چپ انجام می شوند. (شکلهای ۱ تا ۷)
توجه: ضربات دست به بالا با چرخش بدن انجام می شوند.



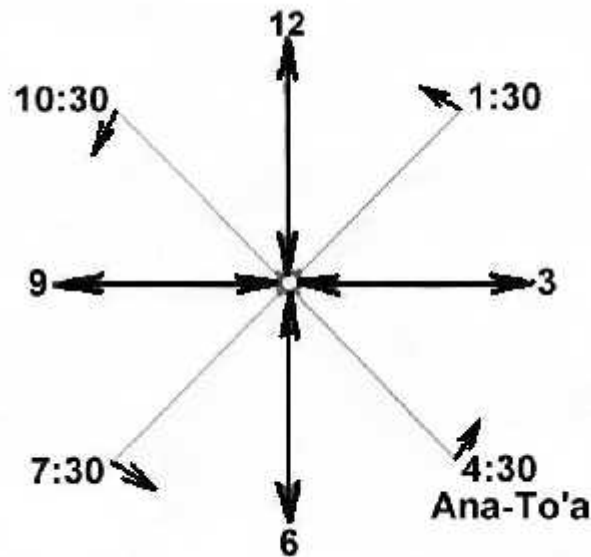
از حالت استقرار "راتو" (ساعت ۶) پای راست به عقب کشیده شده به راتو می رود (فاصله پاها کمی بیشتر از حالت راتو معمولی است). همزمان به ترتیب تکنیک دفاعی "اوران تو پایین" چپ برای دفاع بدن، "دومامتو بالا" چپ، متوی راست، متوی چپ (بالا) و متوی راست انجام می شوند. (شکلهای ۱ تا ۷)
توجه: ضربات دست به بالا با چرخش بدن انجام می شوند.



:" " يا " "



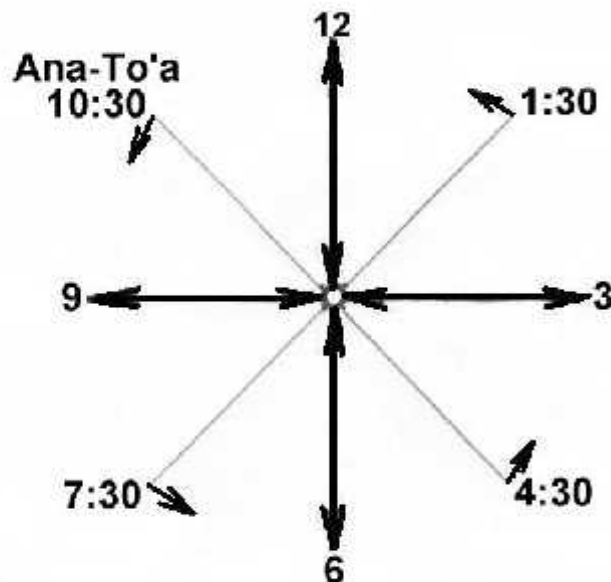
از استقرار "راتو" جهت ساعت ۶، ابتدا سر از طرف چپ به پهلو برگشته و مسیر سمت چپ (ساعت ۴/۵) را زیر نظر می‌گیرد. پای جلو (چپ) بطرف پای عقب کشیده و از طرف چپ (ساعت ۴/۵) دوباره به راتو گذاشته می‌شود و همزمان تکنیک دفاعی "اوران تو" چپ با عمل تنفسی (توآ) انجام می‌شود. سپس به ترتیب تکنیکهای دست "اوراتو چپ"، "هوتو راست"، "ینه متو راست" و "سن سه سرو" در جهت ساعت ۴/۵ انجام می‌گردند. سپس تکنیک پای "کیتو" راست با عکس العمل هر دو دست انجام می‌شود. پس از انجام کیتوی راست و جمع کردن آن، بدن از سمت چپ ۱۸۰ درجه گردش کرده (ساعت ۱۰/۵) پا را به عقب "راتو" می‌گذاریم. همزمان تکنیک دفاعی "آفا" چپ و دو متوی راست و چپ انجام می‌شود (شکلهای ۱ تا ۱۵).



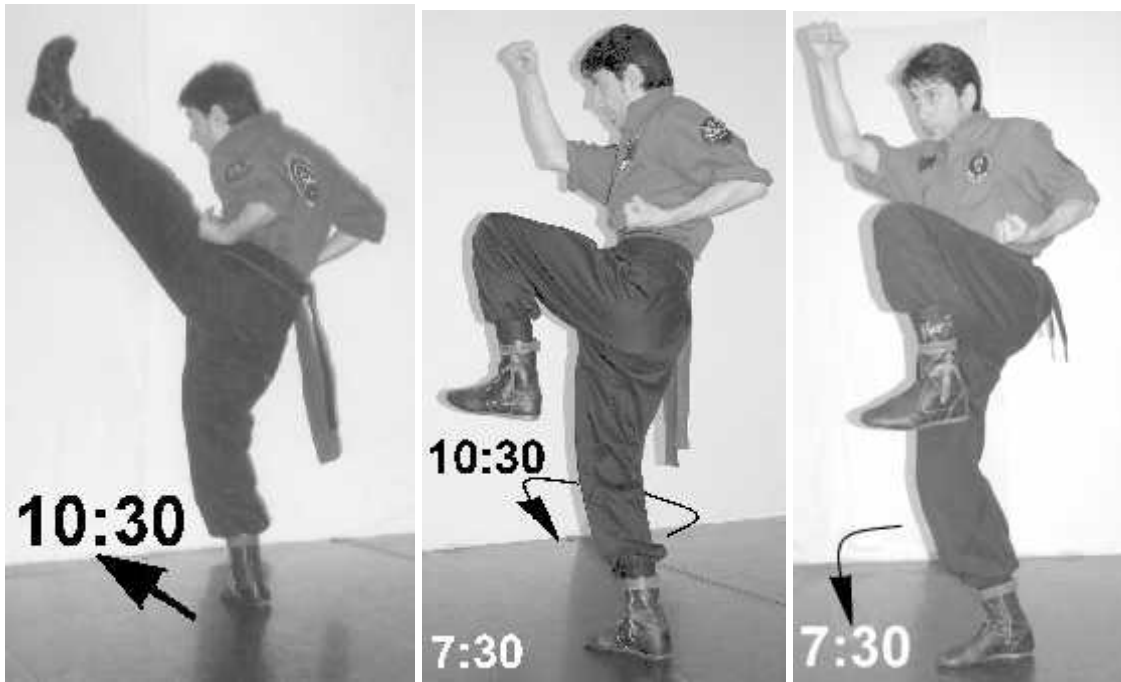




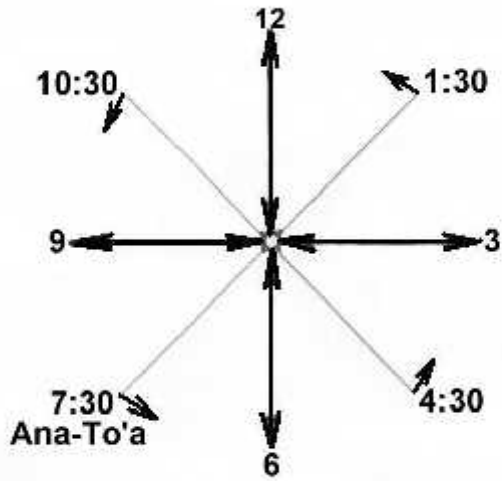
از استقرار "راتو" جهت ساعت ۱۰/۵، پای راست در همان جهت بطرف جلو کشیده شده دوباره به راتو گذاشته می شود و همزمان تکنیک دفاعی "اوران تو" راست انجام میشود. سپس به ترتیب تکنیکهای دست "اوراتو راست"، "هوتو چپ"، "یته متو چپ" و "سن سه سرو" در جهت ساعت ۱۰/۵ انجام می گردند. سپس تکنیک پای "کیتو" چپ با عکس العمل هر دو دست انجام می شود. پس از انجام کیتوی چپ و جمع کردن آن، بدن از سمت چپ ۹۰ درجه گردش کرده (ساعت ۷/۵)، پا را به جلو "راتو" می گذاریم. همزمان تکنیک دفاعی "آفما" چپ و دو متوی راست و چپ انجام می شود (شکل‌های ۱ تا ۱۵).

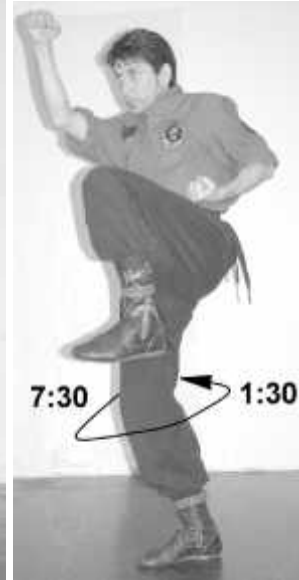




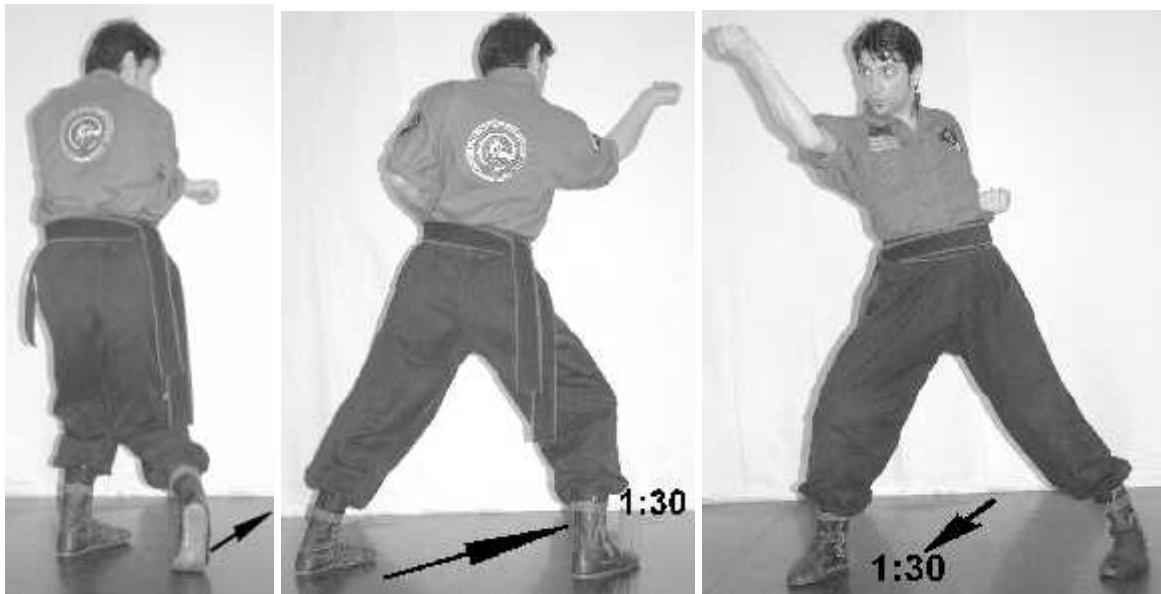
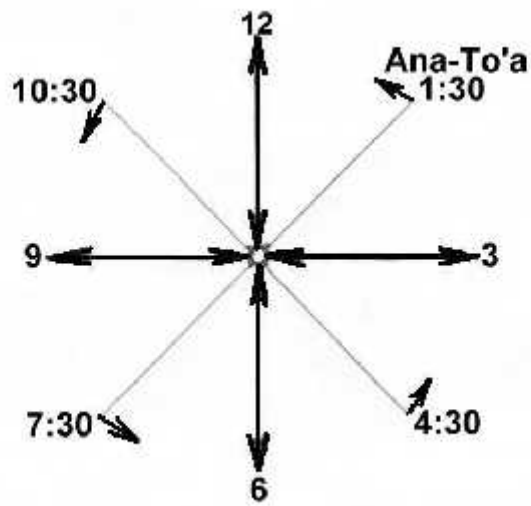


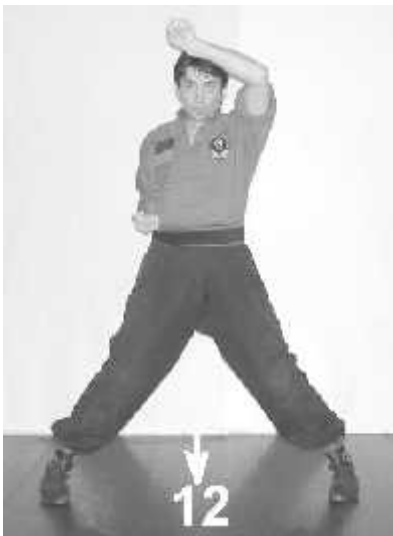
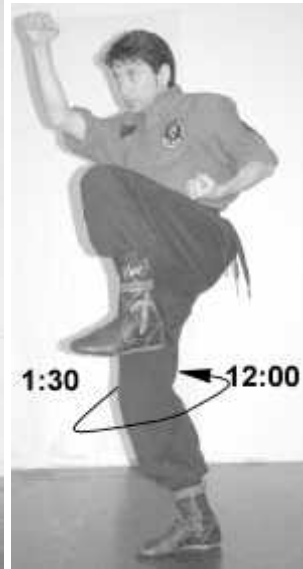
از استقرار "راتو" جهت ساعت ۷/۵، پای راست در همان جهت بطرف جلو کشیده شده دوباره به راتو گذاشته می شود و همزمان تکنیک دفاعی "اوران تو" راست انجام می شود. سپس به ترتیب تکنیکهای دست "اوراتو" راست، "هوتو چپ"، "ینه متو چپ" و "سن سه سرو" در جهت ساعت ۷/۵ انجام می گردند. سپس تکنیک پای "کیتو" چپ با عکس العمل هر دو دست انجام می گردد. پس از انجام کیتوی چپ و جمع کردن آن، بدن از سمت چپ ۱۸۰ درجه گردش کرده (ساعت ۱/۵) پا را به جلو "راتو" می گذاریم. همزمان تکنیک دفاعی "افما" چپ و دو متوی راست و چپ انجام می شود (شکل‌های ۱ تا ۱۳).





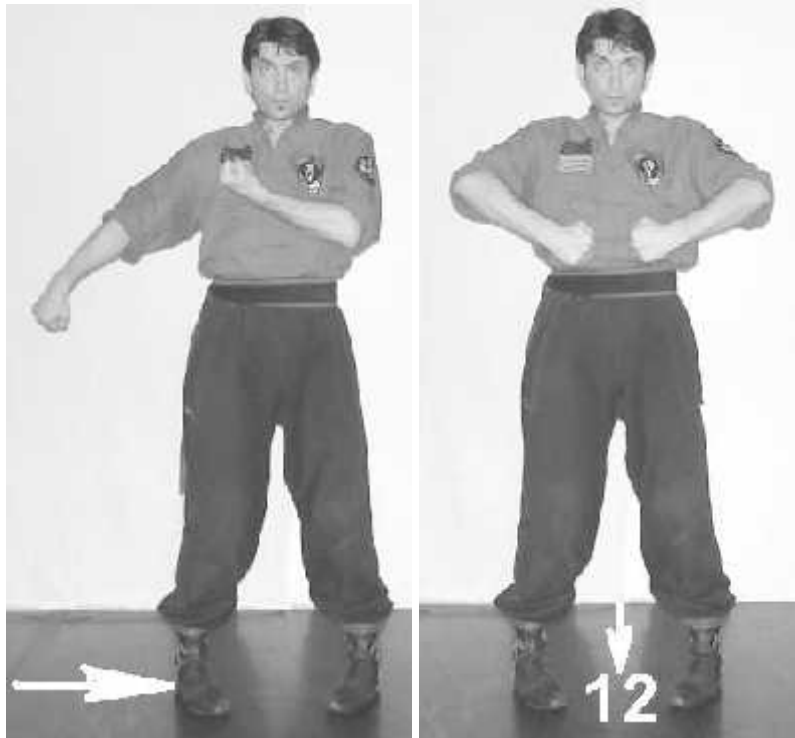
از استقرار "راتو" جهت ساعت ۱/۵، پای راست در همان جهت بطرف جلو کشیده شده دوباره به راتو گذاشته می شود و همزمان تکنیک دفاعی "اوران تو" راست انجام می شود. سپس به ترتیب تکنیکهای دست "اوراتو راست"، "هوتو چپ"، "یته متو چپ" و "سن سه سرو" در جهت ساعت ۱/۵ انجام می گردند. سپس تکنیک پای "کیتو" چپ با عکس العمل هر دو دست انجام می شود. پس از انجام کیتوی چپ و جمع کردن آن، بدن از سمت چپ ۴۵ درجه گردش کرده (ساعت ۱۲) پا را به پهلو "یته راتو" می گذاریم. همزمان تکنیک دفاعی "آفما" چپ و دو متوی راست و چپ انجام می شود (شکلهای ۱ تا ۱۴).





از استقرار "پنه راتو" در جهت ساعت ۱۲، پای راست بطرف پای چپ کشیده شده در استقرار "کامی سما" می رود و همزمان مشت چپ روی سینه راست و متوی راست از سمت راست در زاویه ۴۵ درجه به پایین کشیده شده عمل تنفسی "آتادو" انجام می شود. (شکل ۱)

سرانجام دستهای مشت شده به جلوی شکم قرار گرفته عملهای تنفسی "پارومه" و "توآ" انجام می شود. (شکل ۲)



آزمایش خط یک " در هنر توآ "

همراه برای انجام آزمایش به مرکز "اوتایمی" رفته و در حالت "کامی سما" در مقابل استاد (ممتحن) قرار می گیرد. دستهای همراه به اطراف باز شده همزمان عمل تنفسی "اناتوآ" 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 "توآ" انجام می شود.

سپس از حالت "کامی سما" دستها از هم باز شده و بدن بدور محور عمودی خود ابتدا بطرف قسمت چپ و بعد بطرف راست خود گردش می کند. با این عمل همراه نشان می دهد که تمام اطراف خویش را زیر نظر دارد. در این عمل حالت دستها، تکنیک حمله ای "دو انگشت" را نشان می دهند و مسیر دید بطور دائم حرکت دو انگشت نشان و میان را به اطراف تعقیب می کند. (شکلهای ۱ تا ۶)

توجه: این عمل گردش بدن و دید به جهت چپ و راست فقط در آزمایش " انجام شده و در آزمایش خطوط بعدی انجام نمی گیرد.





اصولاً انجام آزمایش آناتوآ یک بار با "قدرت" و یک بار با "سرعت" انجام می گردد. در صورت وجود سه اشتباه مهم در انجام آناتوآ "قدرت"، آزمایش مورد تائید قرار نمی گیرد. بعد از قبولی در آزمایش آناتوآ "قدرت"، آناتوآ "سرعت" مورد آزمایش قرار می گیرد. در صورت وجود سه اشتباه مهم در انجام آناتوآ "سرعت"، آزمایش مورد تائید قرار نمی گیرد. اگر همراه سه بار در تکرار آناتوآ "سرعت" ناموفق باشد، می بایست آزمایش آناتوآ "قدرت" نیز دوباره تکرار شود.

بعد از قبولی در آزمایش آناتوآ "سرعت" به شال همراه توسط استاد (ممتحن) گره دوم زده شده، ادای احترام گذاشته و سپس با دادن دست توآ، موفقیت همراه در آزمایش "آناتوآ" تائید می شود. از این به بعد شال همراه همیشه با دو گره بوده و یک نوار باریک سفید رنگ بر قسمت راست سینه لباس وی دوخته می شود.

مهمترین اشکالات تکنیکی :

- 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 آناتوا "سرعت"،
- توجه داشته باشید که توانایی فیزیکی، موقعیت سنی و دیگر شرایط مربوط به توآکا باید توسط استاد بطور دقیق مورد توجه و قضاوت قرار گیرد.

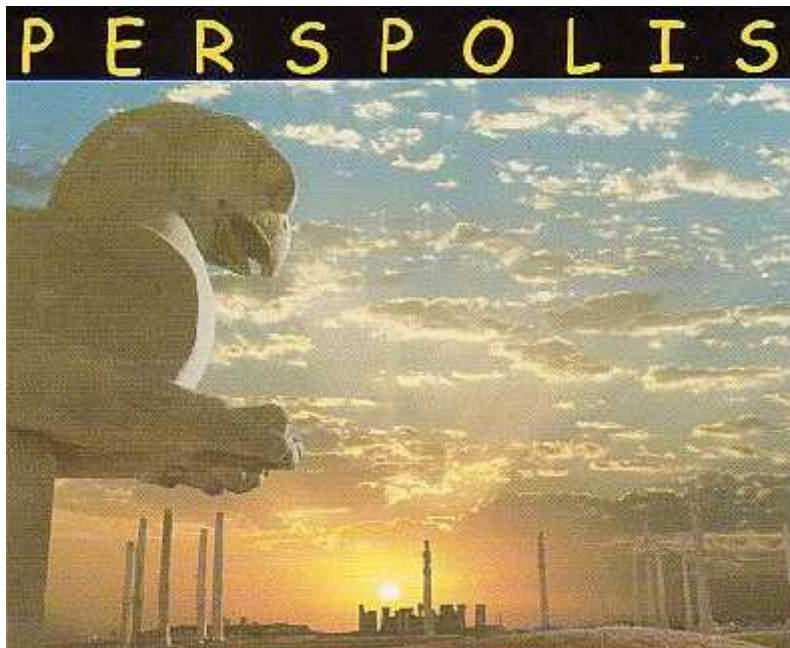
گره زدن شال همراه بعد از قبول شدن در آزمایش خط یک ()



دست دادن به سبک توآ



برای توضیح و تدریس صحیح و قدم به قدم خطوط دیگر 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