

بنام یگانه خالق هستی

مبانی کمر بند ها

فلسفه و توانمندی کمر بند ها

الگوی انیمیشن سازی به منظور تداعی تکنیک ها

نمایش هر سه سطح از تکنیک (جودان، گدان، چودان)

نام کامل تکنیک ها به همراه ترجمه

بررسی تاجی های هر سطح از کمر بند

بررسی کاتا های هر سطح از کمر بند

لغت نامه های اساسی در آموزش



گردآورنده: احمد اسمعیلی بیک

www.kkmarydasht.ir

سوگند نامه کیوکوشین (دوجوگن)

ما جسم و دل خود را پرورش می‌دهیم تا روحی استوار و نامتزلزل داشته باشیم
راه راستین مبارزه را میپیماییم، تا همواره روح و حواس خود را آماده نگه داریم
با قدرتی راستین میکوشیم تا روح فروتنی را در خود بوجود آوریم
ما نهایت فروتنی را رعایت خواهیم کرد، به درجات بالاتر از خود احترام میگذاریم، از خشونت می‌پرهیزیم
ما از اصول دینی خود پیروی میکنیم و هرگز فضیلت واقعی فروتنی را فراموش نخواهیم کرد
ما بیشتر به حکمت و قدرت فکر خواهیم کرد و دنبال خواسته های دیگر نیستیم
تمام زندگی، از طریق نظم و انضباط کاراته به دنبال تحقق معنای واقعی راه کیوکوشین خواهیم بود

تمام فلسفه کیوکوشین کاراته از زبان سوسای اویاما در یازده شعار (آیو نو می جویچی کاجو)

- ۱- آغاز و پایان راه هنرهای رزمی ادب و نزاکت است. پس در همه حال به طور شایسته و بدون ریا مودب و خوش رفتار باش.
- ۲- دنبال کردن راه رزمی همانند پیمایش یک صخره است، بدون استراحت به بالا رفتن ادامه دهید. این امر مستلزم از خودگذشتگی مطلق و قاطع به وظیفه مورد نظر است.
- ۳- تلاش کنید تا ابتکار عمل را در همه چیز به دست آورید، تمام مدت در برابر رفتارهای ناشی از خصومت خود خواهانه یا بی دقتی محافظت کنید.
- ۴- حتی برای هنرمند رزمی جایگاه پول را نمی توان نادیده گرفت، با این حال باید مراقب باشید تا هرگز وابسته آن نشوید.
- ۵- طریقت راه رزمی بر حالت های استقرار متمرکز شده است، برای حفظ وضعیت صحیح در همه زمان ها تلاش کنید.
- ۶- راه رزمی با یک هزار روز تمرین آغاز و پس از ده هزار روز تمرین به تسلط می رسد.
- ۷- در راه رزمی، درونگرایی حکمت را به یاد می آورد. همیشه تأمل در مورد رفتار خود را فرصتی برای پیشرفت تلقی کنید.
- ۸- ماهیت و هدف راه رزمی، جهانی است. تمام خواسته های خود خواهانه باید در آتش های یکنواخت تمرینات سخت کباب شوند.
- ۹- هنرهای رزمی با یک نقطه شروع می شوند و به یک دایره ختم می شوند. خطوط مستقیم از این اصل ناشی می شود.
- ۱۰- جوهر واقعی راه رزمی فقط از طریق تجربه قابل تحقق است. با دانستن این موضوع، یاد بگیرید که هرگز از مطالبات آن ترسید.
- ۱۱- در راه رزمی همیشه به یاد داشته باشید، پاداش یک قلب مطمئن و حق شناس، به راستی فراوان است.

مبانی کمر بند سطح نارنجی

نارنجی	کیو ۱۰	
نارنجی با یک نوار آبی	کیو ۹	

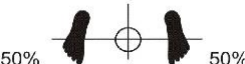
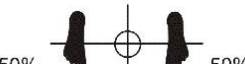
سطح ثبات

کمر بند نارنجی، که در برخی سازمان ها با رنگ قرمز جایگزین می شود بعد از کمر بند سفید (سطح خلوص) قرار می گیرد. علت نارنجی بودن، ارزش کمر بند های قرمز در برخی از سبک هاست که برای دان های ۵ به بالا مورد استفاده قرار می گیرند. اولین رنگ پس از سطح خلوص (کمر بند سفید)، مربوط به عنصر خاک (زمین) است. تمرکز اصلی در این سطح درک مبنای بدنی است. قدرت و پیشرفت بر پایه و اساس محکم ساخته می شوند. برای شاگردان که متعهد به دریافت کمر بند نارنجی هستند، عنصر زمین بدان معناست که آموزش ها در این سطح باید بر ثبات متمرکز باشد. اصول بنیادی مانند مواضع شما (سانچین داچی) بسیار تقویت شده و انتظار می رود که کامل شود. در این مرحله باید سبک زندگی و چشم انداز جاه طلبی، قدردانی، پایداری و سرزندگی اتخاذ شود. هر شاگرد باید برای شرکت در کلاس ها تعهد برقرار کند. سرسختی اش در غلبه بر مقاومت برای شرکت در کلاس درس، می تواند یک جنگ داخلی برای هر فرد ایجاد شود. این نبرد شما برای پیروزی است. (گزیده ای از کتاب کاراته بودو ماس او یاما به نویسندگی شییهان کامرون کویین)

نارنجی

توانمندی کمر بند سطح کیو ۱۰

فنون ایستادن (تاچی وازا: tachi waza) – وازا: تکنیک، فنون. تاچی: ایستادن

موضع ریشه دار یا غیر منقول. فودو داچی در کیوکوشین زمانی شکل می گیرد که پاشنه ها نصف عرض شانه باز وانگشتان در زاویه ۴۵ درجه باشند. تقسیم وزن بدن در هر پا ۵۰ درصد می باشد. (تاچی وقتی به عنوان پسوند بیاید به داچی تغییر تلفظ می دهد) (درصد ها نشان دهند تقسیم وزن بدن می باشند)	 فودو داچی (Fudo Dachi) 
هیکو داچی موقعیت موازی کف پاها می باشد و منظور موازی بودن کف پاهاست. در کیوکوشین برای آموزش دوحالت تعریف شده است که حالت دوم مهم و موضع اصلی در کاراته است. در اینجا نیز حالت دوم مد نظر است. در حالت اول منظور موازی بودن پاهاست که اندازه بین کف های پا نصف عرض شانه هاست و بیشتر نقش انتقال دهنده به سایر تاچی ها بین مواضع پا را دارند. حالت دوم هیکو داچی که در سایر سبک ها نیز وجود دارد و در کیوکوشین به یوی داچی (yoi dachi) به معنای موضع آماده می شناسیم. در یوی داچی کف پاها به موازات هم در راستای شانه ها قرار می گیرد. یوی داچی یک موقعیت بسیار پایدار است. یوی داچی یکی از مهمترین موقعیت های مقدماتی است، زیرا بدن را از هر زاویه ای برای مقابله با حملات آماده می کند و همین امر باعث شده تا در کاراته سنتی نسبت به امروزی اهمیت بیشتری پیدا کند. به یاد داشته باشید که مهم هست در یوی داچی وزن بین دو پا مساوی توزیع شود و هرگز وزن اضافی را بر پای دیگر نیندازید.	 یوی داچی (هیکو داچی) Yoi Dachi (Heiko Dachi) 

نارنجی

کیو ۱۰

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مروتدشت

موضع مایل به جلو . در زن کوتسو داچی ، فاصله طولی پاها به طور کلی دو برابر عرض شانه هاست ، تقریباً ۸۰ یا ۱۰۰ سانتی متر بسته به قد هنرجو و سبک می باشد. و فاصله عرضی پاها نیز تقریباً به اندازه عرض شانه هاست. انگشتان پای جلو به سمت جلو و انگشتان پای عقب زاویه ۴۵ درجه به خود میگیرند (در برخی سبک ها بین ۳۰ تا ۴۵ درجه). پای عقب باید کشیده باقی بماند و پاشنه پا را به عقب فشار دهد. باسن نیز بسته به سبک و نوع تمرین بین ماندن در جلو (زاویه صفر) یا تا زاویه ۴۵ درجه تغییر می کند. به همین ترتیب ، قفسه سینه می تواند به جلو یا با چرخش ۴۵ درجه روبرو شود. به طور معمول وزن بدن ۶۰ درصد در پای جلو و ۴۰ درصد در پای عقب توزیع می شود اما در برخی گروه های کیوکوشین مانند گروه کانچو ماتسویی یا برخی سبک ها، وزن ۷۰ به ۳۰ هم تقسیم میشود.

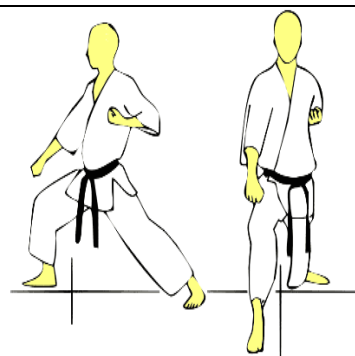
زانوی پای جلو در زنکوتسو داچی باید با نوک انگشتان پا هم تراز و به درستی انعطاف شود تا نوک پا دیده نشود، گرچه درشت نی (ساق پا) باید نسبت به زمین کاملاً عمودی باشد.

کمر باید همیشه بصورت عمودی و صاف باقی بماند.

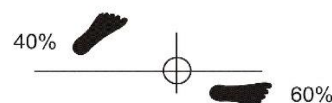
* گاهی زانو پای جلو هنگام انجام زنکوتسو داچی به همان اندازه در جهت کف پا نیست ، کسانی وجود دارند که تمایل دارند زانو را به سمت بیرون و یا به سمت داخل قرار دهند . در حالت اول ، مچ پا و زانو تحت فشار قرار میگیرند، که احتمال آسیب دیدگی را افزایش می دهد. در حالت دوم ، پای جلو کاملاً روی زمین باقی نمی ماند و مچ پا تحت فشار قرار می گیرد و حرکت را دشوار می کند.

* اگر ساق پای جلو از عمود فراتر رود، وزن بدن روی تاندون کشکک (زانو) می افتد و آن را تحت فشار قرار میدهد.

* بیش از حد باز کردن فاصله عرض و طولی ، باعث بی ثباتی در موقعیت می شود و از تحرک به میزان قابل توجه ای کاسته میشود.



زن کوتسو داچی
(Zen Kudzu Dachi)

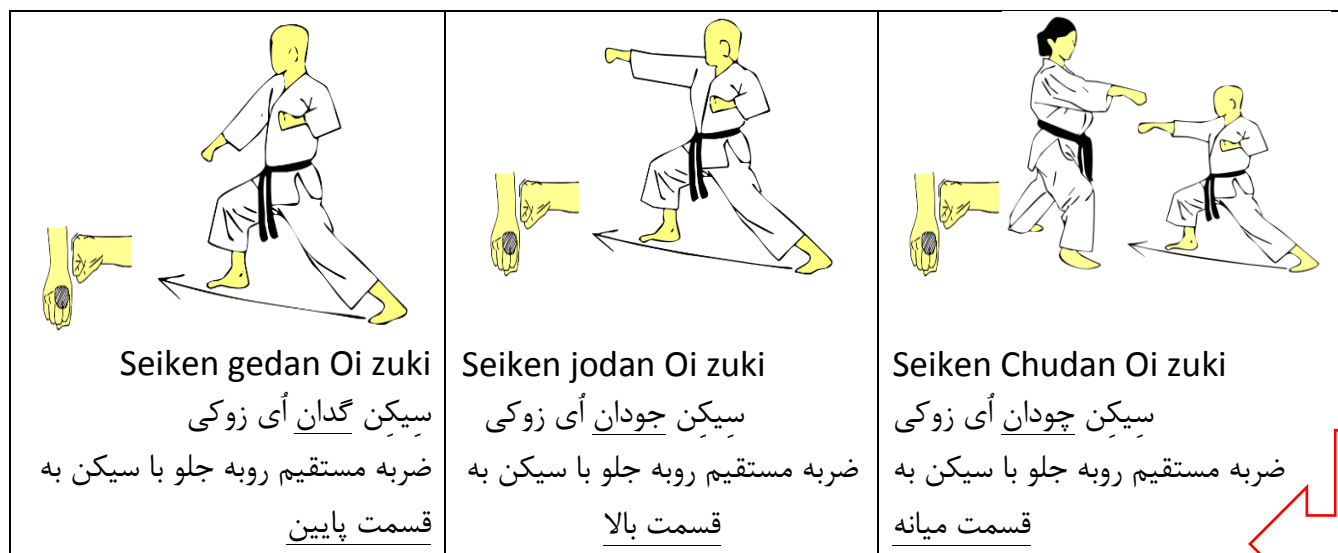


نارنجی

کیو ۱۰

فنون مشت زدن (اوچی وازا) (uchi waza) - سوکی وازا (tsuki waza)

✱ ضربه سِیکِن زوکی (Seiken zuki): ضربه مستقیم سِیکِن، منظور از سِیکِن مفصل اول انگشتان بخصوص انگشت میانی و اشاره هست. این حرکت با نام سِیکِن آی زوکی (Seiken oi zuki) نیز معرفی می شود که در آن آی (oi) به معنای حرکت به جلو می باشد (ضربه مستقیم سِیکِن به سمت جلو) که این تکنیک به همراه زن کوتسو داجی اجرا می شود (دست و پا موافق).

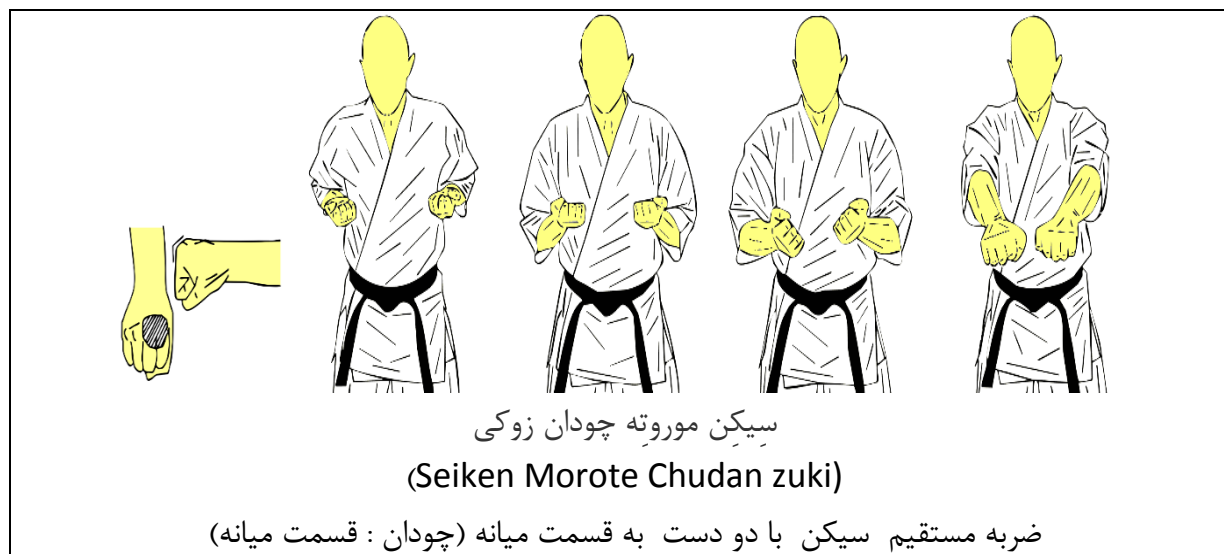


نارنجی

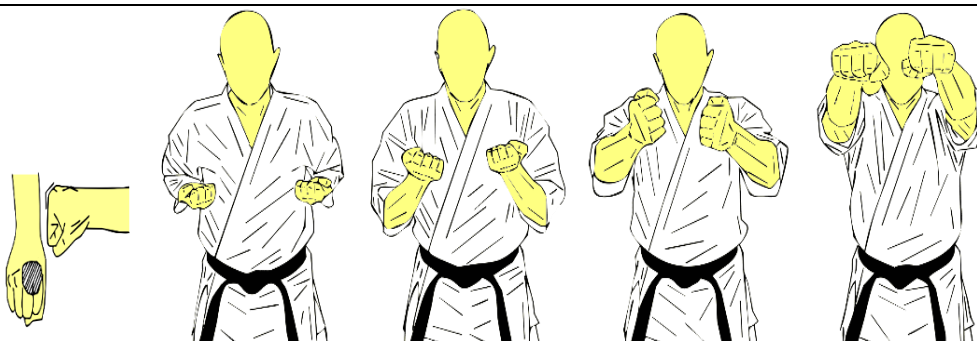
کیو ۱۰

✱ ضربه سِیکِن موروته زوکی (Seiken morote zuki): ضربه مستقیم سِیکِن با دو دست.

موروته (morote): با دو دست

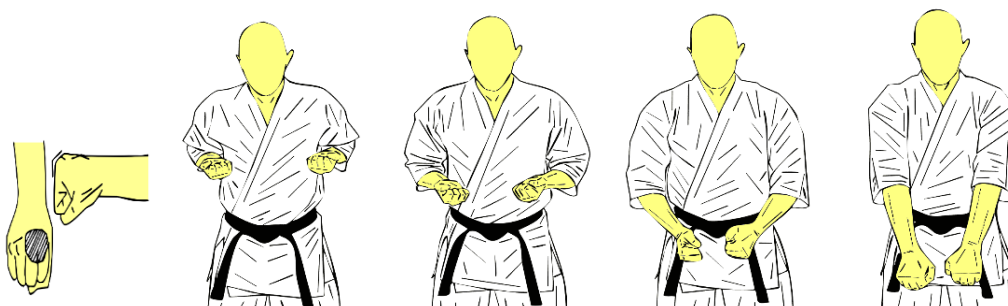


مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



سیکِن موروتِه جودان زوکی
(Seiken Morote Jodan zuki)

ضربه مستقیم سیکِن با دو دست به قسمت بالا (جودان: قسمت بالا)



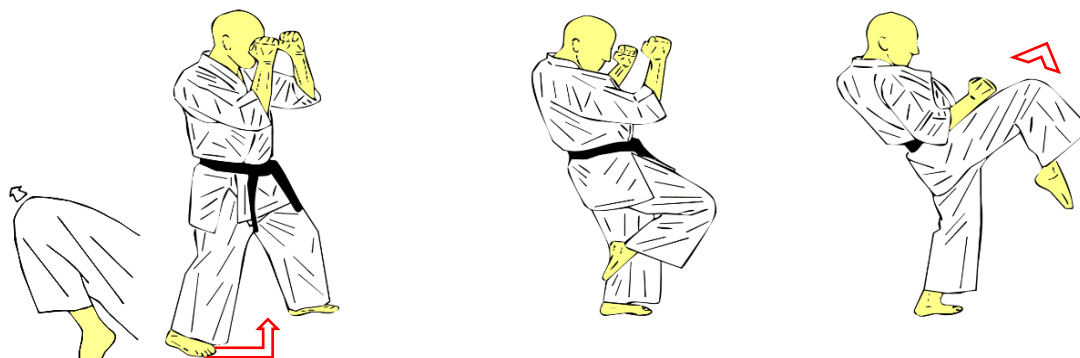
سیکِن موروتِه گِدان زوکی
(Seiken Morote gedan zuki)

ضربه مستقیم سیکِن با دو دست به قسمت پایین (گِدان: قسمت پایین)

نارنجی

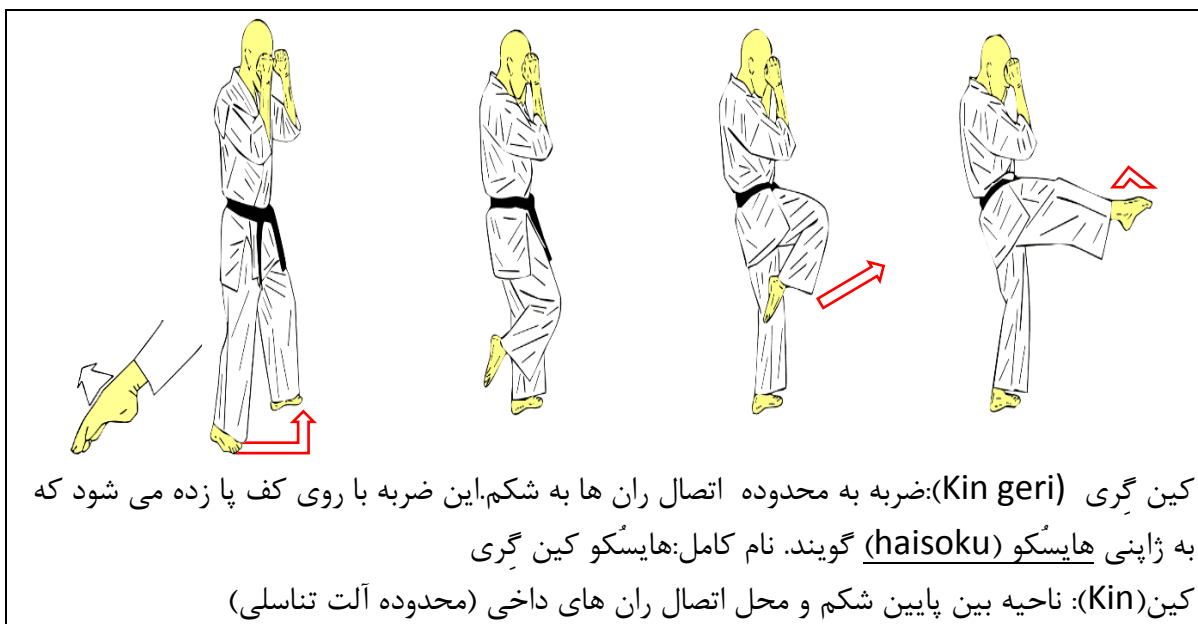
کیو ۱۰

فنون پازدن (کری وازا: kerī waza)

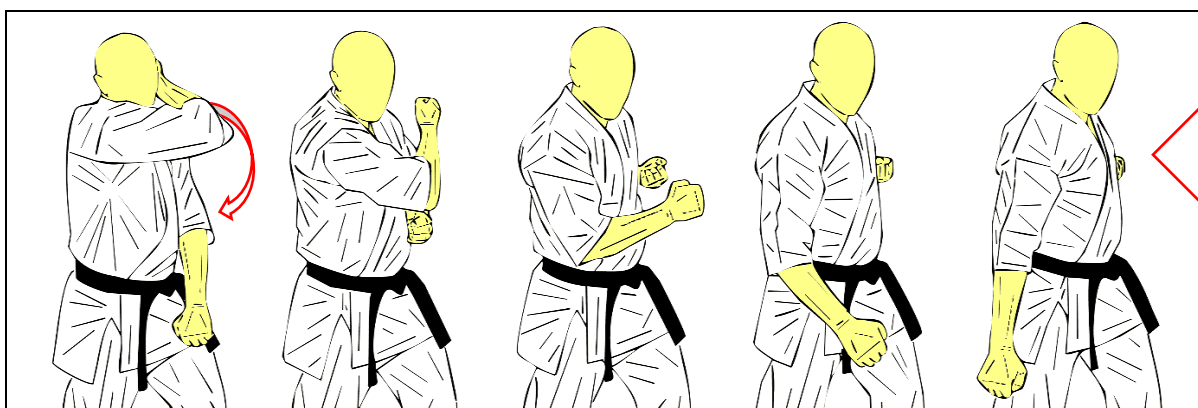


هیزا گِری (hiza geri): ضربه با زانو. هیزا به معنای زانو می باشد. همچنین این تکنیک را با نام هیزا گانمن گِری (hiza Ganmen geri) نیز اجرا می کند. گانمن (Ganmen): صورت، سر (منظور ضربه زانو به سر).

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



فنون دفاع (اوکه وازا: uke waza)



سیکِن گِدان بارای (Seiken Gedan barai): دفاع قسمت پایین توسط سِیکِن به صورت رفت و برگشت. این دفاع به مفهوم رد کردن به سمت پایین شناخته شده است. و از آن برای رد کردن ضربات وارده دست و پا به قسمت شکم و کشاله ران (قسمت های جلوی بدن) استفاده میشود. بنابراین این تکنیک را با نام سِیکِن مای گِدان بارای (Seiken Mae Gedan Barai) نیز اجرا می کنند.
مای (Mae): جلو- بارای (Barai): در اصل هارای (harai) می باشد که در جمله به صورت بارای تلفظ می شود و به معنای واقعی کلمه یعنی در حال جارو کردن (رفت و بگشت) و به مفهوم رد کردن به پایین شناخته شده است.

*به معنای واقعی: جارو کردن ضربات وارده به سمت پایین به وسیله سِیکِن ها.

➔ به چرخش مچ و سِیکِن ها در اجرای این تکنیک و سایر تکنیک ها توجه ویژه شود. چرخش های دست و مچ در تمامی تکنیک ها متناسب با طول اجرای تکنیک، چرخش پیدا میکند.

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

کاتا:

تایکیوکو سونو ایچ (Taikyoku Sono Ichi): تایکیوکو به معنای منجر شدن به عظمت یا در نهایت شکوهمند شدن می باشد. تایکیوکو به معنای دیدن کل به جای تمرکز روی قسمت های جزئی است و به عنوان راهی برای ساده سازی کاتا های سری پینان و آماده شدن برای اجرای آنها محسوب می شود. این به عنوان تشویق شاگردان برای حفظ ذهن باز زمانی که یک مبتدی هستند، دیده می شود.

سونو (Sono) در کاتا به معنای قسمت ترجمه میشود: قسمت اول تایکیوکو.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند: زِنکو تسو داچی، یوی داچی / هیکو داچی، سِیکِن چودان اُی زوکی.

نارنجی

کیو ۱۰

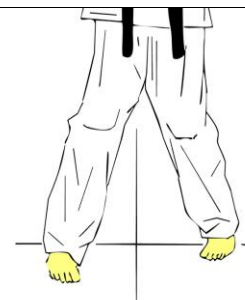
توانمندی کمر بند سطح کیو ۹

فنون ایستادن (تاچی وازا: tachi waza)

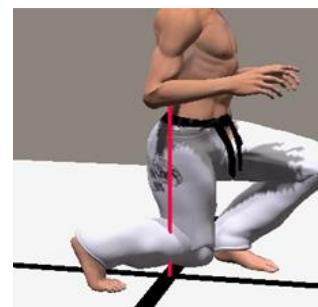
موضع سه نبرد، گاه به عنوان نبرد برای اتحاد ذهن ، بدن و روح تعبیر می شود. اما تفسیرهای دیگری نیز درباره آن وجود دارد. برای رسیدن به این وضعیت می بایست از حالت یوی داچی سرانگشتان را ۴۵ درجه به داخل داده و یک پا را به سمت جلو حرکت دهیم به طوری که فاصله انگشتان پای عقب با پاشنه پای جلو به اندازه عرض شانه ها یا ودر یک راستا باشد. برای بررسی وقتی زانوی پای عقب را خم کنید به پاشنه های پای جلو برسند (تصویر ۲).

انگشتان هر دو پا به سمت داخل و زاویه ۴۵ درجه را نشان می دهند. در بعضی سبک ها پای عقب مقدار کمی به داخل می چرخد یا مثل سبک شوتوکان و شیتوریو زاویه نود درجه به خود میگیرد . بدن عمودی است و وزن آن در هر دو پا مساوی توزیع می شود. وظیفه اصلی آن ایجاد چرخش است که ممکن است برای استفاده در حین دفاع یا ضربه به قسمت فوقانی بدن تفسیر شود. موقعیت پای جلو و عقب به شما این امکان را می دهد که چرخش بهتر باسن را نسبت به یکی از مواضع موازی مانند کیبا داچی داشته باشید. و این بدین معنی است که ضربه شما قدرت بیشتری خواهد داشت. اگر پای راست جلو باشد به آن میگی سانچین داچی گویند و برای پای چپ هیداری سانچین داچی را می گویند.

یک اشتباه رایج در هنگام چرخش سانچین داچی، بالا بردن باسن و پایین آوردن دوباره آن می باشد. حرکت باسن در چرخش ها باید کم باشد. یکی از ویژگی های دیگر سانچین داچی این است که شما باید انگشتان پا را روی زمین نگه دارید درحالی که پاشنه ها کشش درونی را ایجاد می کنند. احتمالاً پیچیده ترین کار هنگام چرخش با سانچین داچی از بین رفتن تعادل نیست ، تعادل روی آنها آسان است ، بنابراین توصیه می شود هنگام چرخش پاشنه پا را بلند نکنید. از این تاچی برای تکنیک های پیشرفته و کاتاهای سطح بالا استفاده میشود.



سانچین داچی
(Sanchin Dachi)



نارنجی

کیو ۹

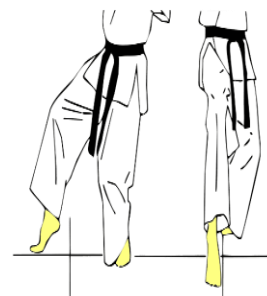
مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

موضع عقب . این موضع کاملاً دفاعی می باشد. در کیوکوشین اگر از فودو داچی ، انگشتان یک پا را در راستای پاشنه پای دیگری به اندازه تقریبی ۲.۵ برابر کف پا جلو ببریم به طوری که پای عقب مقداری خم شده باشد و پاشنه پای جلو تقریباً به اندازه سه انگشت از زمین فاصله بگیرد به این وضعیت می رسیم.

توضیح وزن به گونه ای می باشد که ۷۰ درصد وزن روی پای عقب و تنها ۳۰ درصد وزن روی انگشتان پای جلو می باشد. پای جلو نسبت به پای عقب مقدار کمی خمیده می شود.

تعادل پای عقب روی لبه بیرونی و سینه پا قرار دارد در صورتی که پای جلو توسط انگشتان پشتیبانی می شود.

هنگام چرخش حرکت باسن باید کم باشد. در کوکوتسوداچی همانند اکثر تکنیک های کاراته، بدن به صورت عمودی و قائم باقی می ماند.



کو کوتسو داچی
(Ko Kutsu Dachi)

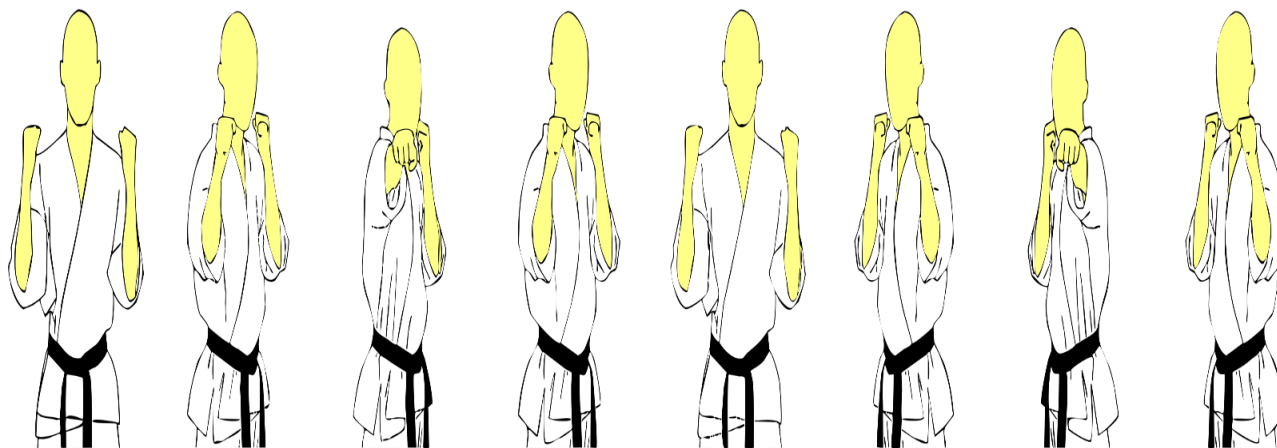


نارنجی

کیو ۹

فنون مشت زدن (اوچی وازا (uchi waza) - سوکی وازا (tsuki waza))

✳ ضربه سِیکِن آگو اوچی (Seiken ago uchi) : ضربه سِیکِن به چانه. آگو (ago): فک، چانه



سِیکِن آگو اوچی (Seiken ago uchi)

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

✱ ضربه سیکِن گِیاکو زوکی (Seiken Gyaku zuki): این ضربه معکوس ضربه سیکِن اُی زوکی (Seiken oi zuki) می باشد. با اجرای زَنکوتسو داچی، ضربه سیکِن نیز توسط دست مخالف پای جلو اجرا میشود. در صورتی که سیکِن اُی زوکی با دست موافق پای جلو اجرا می شود.



گِیاکو (Gyaku): معکوس، مخالف

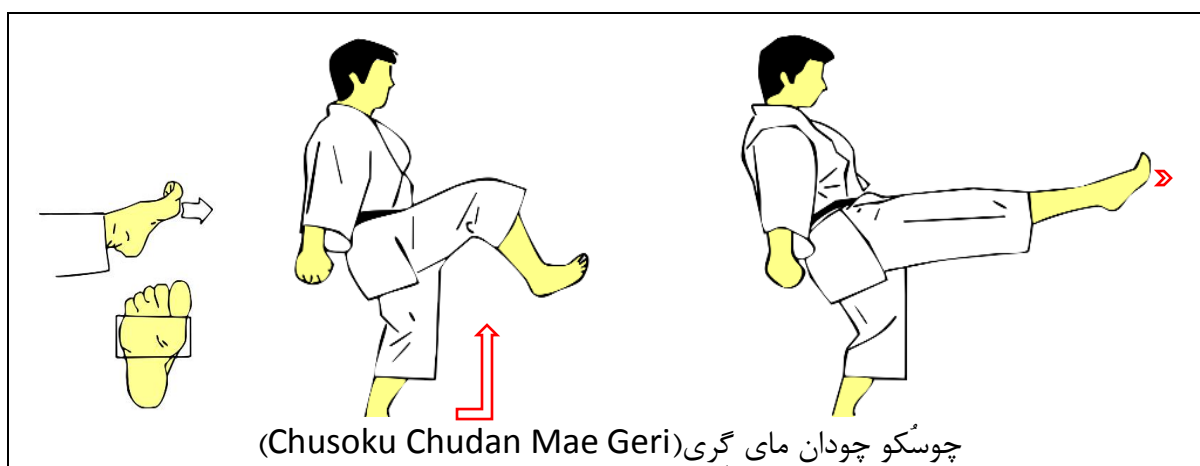
 Seiken gedan Gyaku zuki سیکِن گِدان گِیاکو زوکی معکوس ضربه مستقیم سیکِن به قسمت پایین	 Seiken jodan Gyaku zuki سیکِن جودان گِیاکو زوکی معکوس ضربه مستقیم سیکِن به قسمت بالا	 Seiken Chudan Gyaku zuki سیکِن چودان گِیاکو زوکی معکوس ضربه مستقیم سیکِن به قسمت میانه
--	---	---

نارنجی

کیو ۹

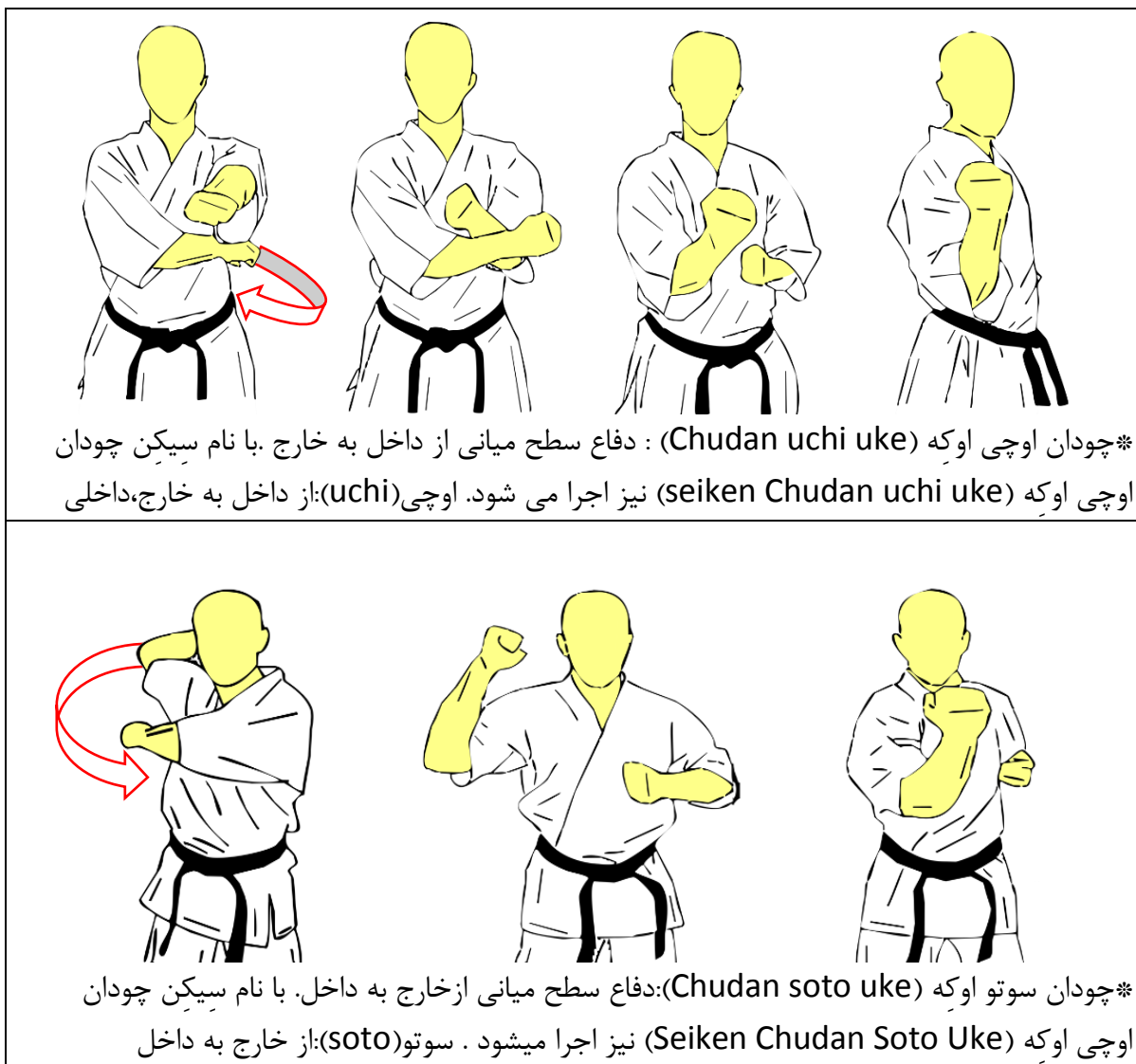
فنون پا زدن (کری وازا: kerī waza)

✱ چودان مای گِری (Chudan Mae Geri): ضربه پا رو به جلو به قسمت میانه. محل انتقال ضربه در این تکنیک، سینه پا می باشد. از این رو تکنیک را با نام چوسُکو چودان مای گِری (Chusoku Chudan Mae Geri) نیز اجرا می کنند. چوسُکو (Chusoku): سینه پا - مای (Mae): جلو.



چوسُکو چودان مای گِری (Chusoku Chudan Mae Geri)

فنون دفاع (اوکِه وازا: uke waza)



– کاتاها (kata)

تای کیوکو سونو نی (Taikyoku Sono ni): تایکیوکو به معنای منجر شدن به عظمت یا در نهایت شکوهمند شدن می باشد.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

زنکوتسو داچی، یوی داچی/هیگو داچی، سِیکِن جودان آی زوکی، سِیکِن گِدان بارای

کيهون (kihon)، سطح کمر بند نارنجی

کيهون به معنی پایه ای، اصل، معیار و... می باشد و در هنر های رزمی ژاپن اشاره به تکنیک های اساسی (کيهون وازا) دارد که پایه بسیاری از این هنر های رزمی را تشکیل می دهند. باتوجه به معنی، کيهون را می توان لغت نامه کاراته دانست که ترجمه، اجرا و بررسی لغات آن به صورت عملی و پویا می باشد. کيهون وازا یا تکنیک های اساسی کیوکوشین را در قسمت توانمندی کمر بندها آوردیم. لذا در این قسمت به اصلاحات دیگر کاراته پرداخته می شود. بنابراین برای اجرا یا بررسی هر تکنیک یا اصطلاح به کيهون آن مراجعه می کنیم.

- شمارش اعداد

۱ - ایچی یا ایچی (ichi)	۲ - نی (ni)
۳ - سان (san)	۴ - یون (yon) / شی (shi)
۵ - گو (go)	۶ - روک یا روکو (roku)
۷ - شیش یا شیشی (shichi) / نانا (nana)	۸ - هاچی یا هاچی (hachi)
۹ - کو (ku) / کیو (kyuu)	۱۰ - جیو (juu)

توجه: در شمارش اعداد تک رقمی ارقام ۹، ۷، ۴ قسمت اول تلفظ شان (شی، شیش، کو) رایج است.



کاراته (karate): مبارزه با دستان خالی. کارا (kara): تکنیک مبارزه، ته (te): دست

کیوکوشین کای (kyokushinkai): انجمن سبک کیوکوشین (نهایت حقیقت).

{کیوکو (kyoku): نهایی، شین (shin): حقیقت، کای (kai): انجمن.}

شیرو (shiro): سفید / دایی دایی (Daidai): نارنجی

*چند اصطلاح رایج در تمرینات آموزشی

یوی (Yoi): آماده	کامای ته (Kamae te): آماده باشید (موقعیت را آماده کنید)
هاجیمه (Hajime): شروع	یامه (Yame): متوقف کردن
یاسومه (Yasume): استراحت کنید، راحت باشید	ماواته (Mawatte): تغییر جهت (در جهت عکس)
ساگاری (Sagari): در حال عقب رفتن	موگوری (Mugorei): بدون شمارش (بدون دستور)
میگی (migi): سمت راست	هیداری (hidari): سمت چپ

***توجه شود در این جزوه هر سه سطح از تکنیک ها به منظور تداعی هر چه بهتر آورده شده است. بنابراین در تمرینات و آزمون در صورتی که اسامی هر تکنیک بدون اشاره به سطح گدان، چودان و جودان آورده شود منظور اجرای آن تکنیک در سطح میانه (چودان) هست. همچنین اسامی ممکن هست با نام کوتاه آن اجرا شود چرا که تکنیک ها تخصصی هستند و نام کوتاه آنان به راحتی تداعی کننده تکنیک می باشند.

سطح کمربند آبی

آبی	کیو ۸	
آبی با یک نوار سبز	کیو ۷	

کمربند آبی ، سطح انعطاف پذیری یا سازگاری

آبی ، نمادی برای رنگ آب است.

کمربند آبی در این سطح توانایی اساسی برای سازگاری و انعطاف پذیری را ایجاد می کند. درست همانطور که آب با شکل هر شیئی که آن را نگه دارد تطبیق می یابد. سازگاری از طریق کومیتة (مبارزه) رشد می کند. استقلال شروع میشود، شاگرد می آموزد کاراته را متناسب با نقاط قوت و ضعف بدنی خود تطبیق دهد. پیشرفت برای بدن قوی، به ویژه در بالا تنه و بازوها صورت می گیرد. توجه ویژه ای به آموزش شنا با استفاده از نوک انگشتان دست و پا صورت میگیرد. از نظر انعطاف پذیری ، هنر آموزان در سطح انعطاف پذیری جسمی و ذهنی باید در کشش نسبتا خوبی عمل کنند که از طریق تمرین منظم می توان به آن دست یافت. در این سطح شور و هیجان همراه هست گاهی نیز تمایل به تسلیم شدن...

تا حدودی نا امید می شود. به یاد داشته باشید که اینها بخشی از آموزش است. قادر به تشخیص موانع در مسیر یادگیری و برخورد مناسب با آنها، موفقیت بسیار مهمی است. در میان نبرد فیزیکی یا نبرد درونی خود، آرام باشید. روح و ذهن یک کیوکشین کا واقعی باید بی نظیر بماند.

(گزیده ای از کتاب کاراته بودو ماس او یاما به نویسندگی شیهان کامرون کویین)

آبی

کیو ۸

توانمندی کمر بند سطح کیو ۸

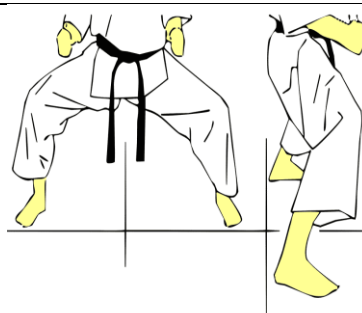
فنون ایستادن (تاچی وازا: tachi waza)

موضع اسب سواری در کیوکوشین به طور معمول پاشنه پاها در یک راستا به اندازه دو برابر عرض شانه ها باز می شوند که در آن زاویه انگشتان پا ۹۰ درجه می باشد. و توزیع وزن بر هردو پا مساوی و کمر ها نیز صاف و عمودی هستند. همچنین در کيباداچی، انگشتان پاها در زاویه ۴۵ درجه نیز قرار میگیرد. با این حال مربی هنگام تمرین به شما خواهد گفت پاها را در چه زاویه ای قرار دهید. کيبا داچی با زاویه ۹۰ درجه، در پاشنه پا ها حالت پیچ خوردگی ایجاد می شود که استقامت را افزایش می دهد. در کيبا داچی ۹۰ درجه، سر هر زانو باید با لبه انگشتان شست پا در یک راستا و زاویه ۹۰ را تشکیل دهند و از قرار دادن زانوها در آن سوی خط عمود خود داری کنید (تصویر ۲).

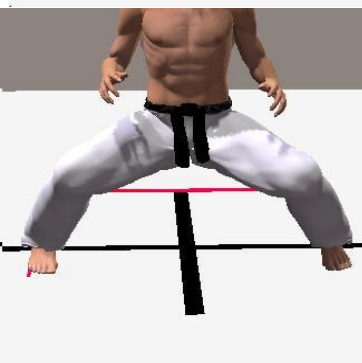
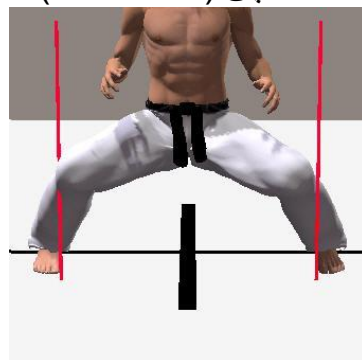
*در کيبا داچی اگر خم شدن زانو کافی نباشد، موقعیت را خیلی بالا و ناپایدار قرار می دهد.

*در کيبا داچی اگر فاصله پاها را بیش از اندازه باز کنید گرچه ممکن است پایدار تر به نظر برسد، اما از تحرک کافی در این موقعیت جلوگیری می کند و وزن به تیغه داخلی پا هدایت می شود.

*در کيبا داچی از دادن زانوها به سمت داخل و همچنین هدایت وزن زیاد روی قسمت داخلی پا و قوس ها خود داری کنید. یکی از اشتباهات رایج استراحت دادن پاها بر روی لبه داخلی کف پا و جدا کردن لبه خارجی از زمین هست در صورتی که باید وزن ها به طور کامل در کف پا توزیع شوند. باقی ماندن در حالت صحیح سوارکاری برای دو دقیقه کاملاً یک دستاورد است. بیشتر افراد نمی توانند برای چند ثانیه بمانند. اما باید به پنج دقیقه برسید، که حداقل نیاز به یک دستاورد منطقی در آموزش این موضع است. باید به تدریج پیشرفت کنید. ممکن است ماه ها و یا حتی سال ها طول بکشد، اما این تلاش به خوبی سپری خواهد شد. این داچی برای مبارزه طراحی نشده است. چرا که یک هل دادن تعادل شما را به هم می ریزد. این یک ایستادن مهم می باشد که بیشتر تمرکز آن بر توسعه استقامت و تقویت ارتباط ذهن و بدن است. کاتا های پیشرفته تمرکز مهمی بر روی کيبا داچی دارند.



کيبا داچی (kiba dachi)



آبی
کیو ۸

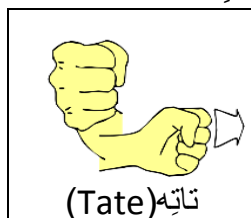
فنون مشت زدن (اوچی وازا) (uchi waza) - سوکی وازا (tsuki waza)

✱ **ضربه تاته زوکی (Tate zuki):** ضربه مشت عمودی. در این ضربه مشت ها نسبت به زمین عمودی قرار

می گیرند و محل انتقال ضربه نیز سِیکِن ها می باشد. از این رو این تکنیک را با نام سِیکِن تاته زوکی (

Seiken Tate zuki) نیز اجرا می کنند.

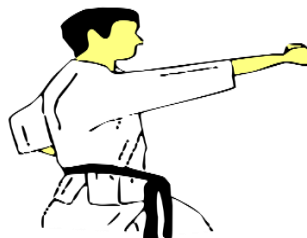
تاته (Tate): عمودی، طولی، بلندی



Seiken gedan Tate zuki

سِیکِن گدان تاته زوکی

ضربه مشت عمودی به قسمت پایین



Seiken jodan Tate zuki

سِیکِن جودان تاته زوکی

ضربه مشت عمودی به قسمت بالا



Seiken chudan Tate zuki

سِیکِن چودان تاته زوکی

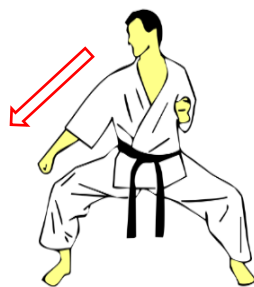
ضربه مشت عمودی به قسمت میانی

✱ **ضربه جون زوکی (jun zuki):** ضربه مستقیم مشت با چرخش. با اینکه جون زوکی در بعضی سبک

ها همان سِیکِن ای زوکی می باشد اما در کیوکوشین با کیبا داچی اجرا می شود. یعنی با اجرای چرخشی

کیبا داچی، سِیکِن زوکی نیز اجرا میشود. این تکنیک با نام سِیکِن جون زوکی نیز اجرا میشود.

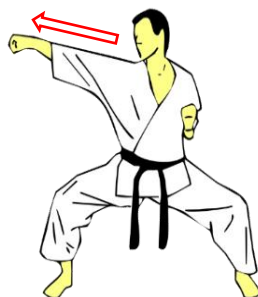
جون (jun): چرخیدن، تغییر جهت



Seiken gedan Jun zuki

سِیکِن گدان جون زوکی

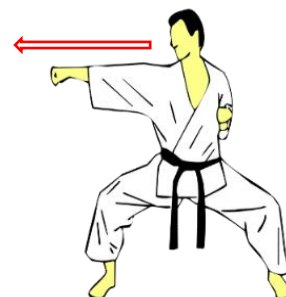
ضربه مشت به قسمت پایین
با اجرا کیبا داچی



Seiken jodan Jun zuki

سِیکِن جودان جون زوکی

ضربه مشت به قسمت بالا
با اجرا کیبا داچی



Seiken Chudan Jun zuki

سِیکِن چودان جون زوکی

ضربه عمودی به قسمت میانه
با اجرای چرخشی کیبا داچی

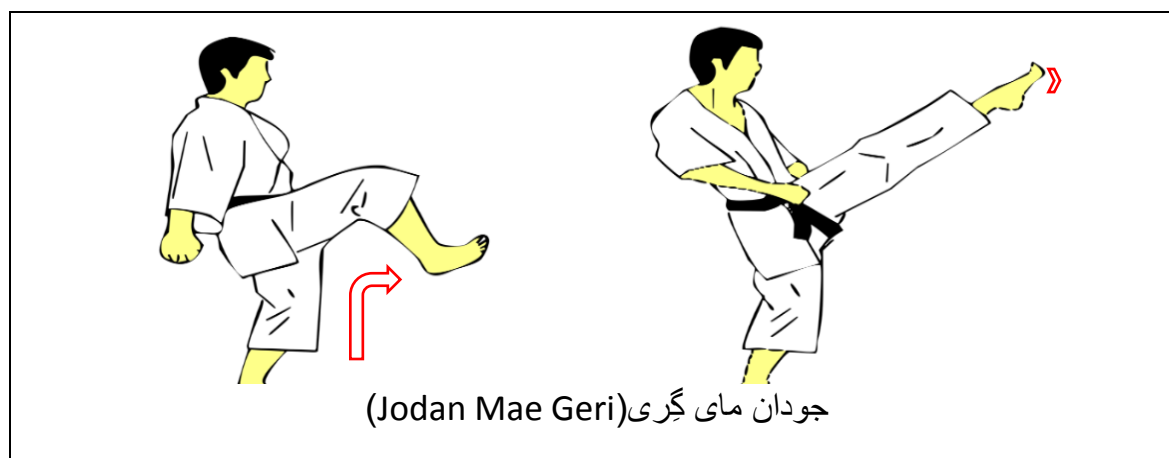
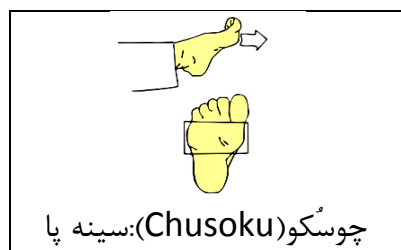
مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

✱ **ضربه شیتا زوکی (shita zuki):** ضربه مشت زدن از زیر . محل انتقال ضربه، سِیکِن می باشد (سِیکِن شیتا زوکی). این تکنیک را شیتا اوچی (shita uchi) نیز می نامند. شیتا (shita): از زیر.



✱ فنون پا زدن (کری وازا: kerī waza)

✱ **ضربه جودان مای گری (Jodan Mae Geri):** ضربه پا به جلو به سطح بالایی. انتقال ضربه نیز در این تکنیک چوسکو (Chusoku) می باشد از این رو این تکنیک را با نام چوسکو جودان مای گری نیز اجرا میکنند. چوسکو (Chusoku): سینه پا – مای (mae): جلو



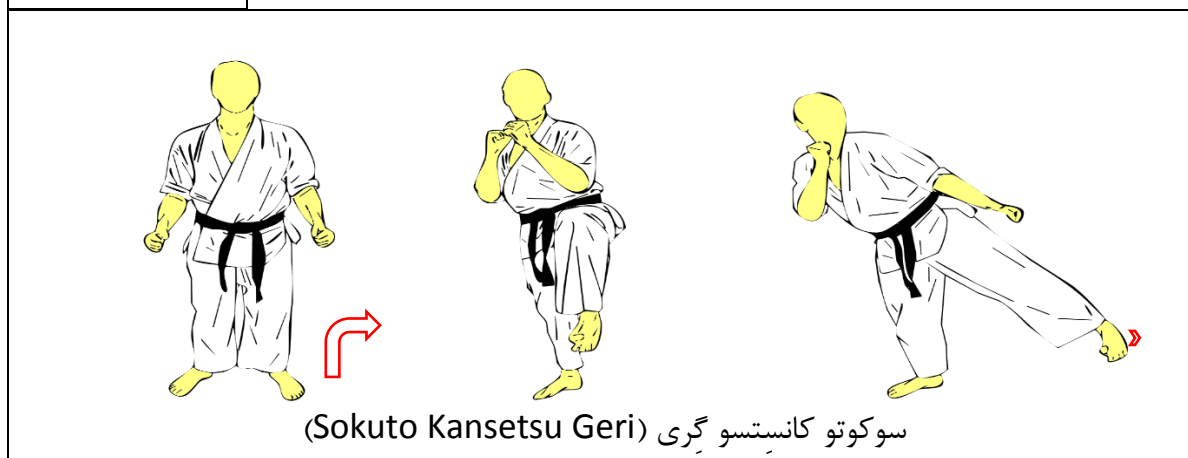
مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

✱ **ضربه سوکوتو کانستسو گری (Sokuto Kansetsu Geri):** ضربه تیغه کف پا به مفصل زانو. همچنین

این ضربه ماهیچه ساق پا را نیز مورد هدف قرار میدهد.

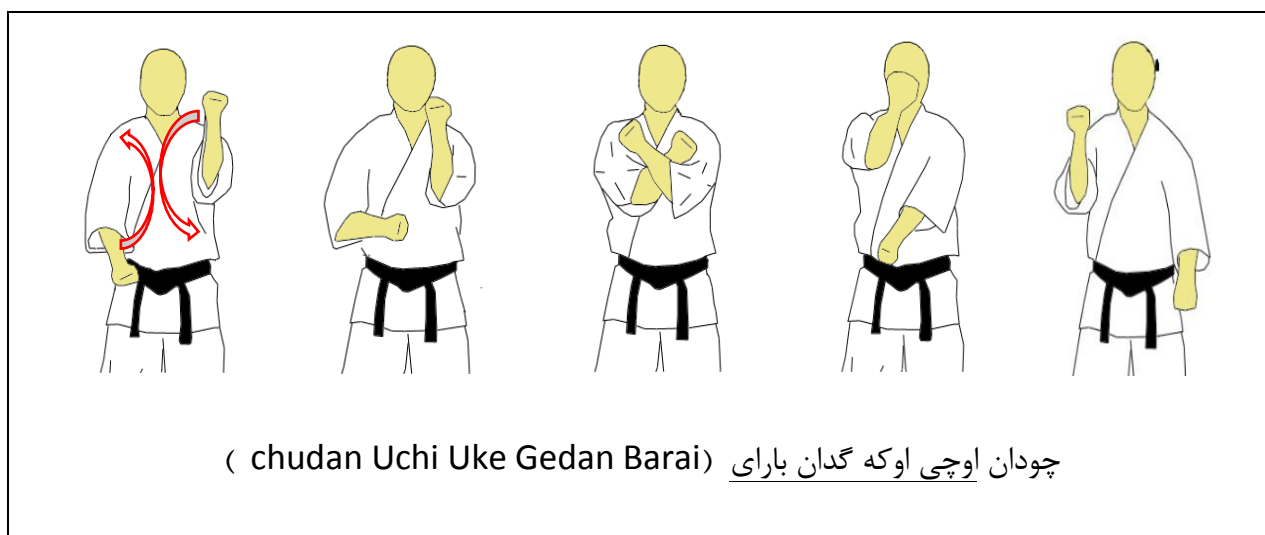


کانستسو (Kansetsu): مفصل (مفصل زانو، مچ...). سوکوتو (Sokuto): لبه خارجی پا



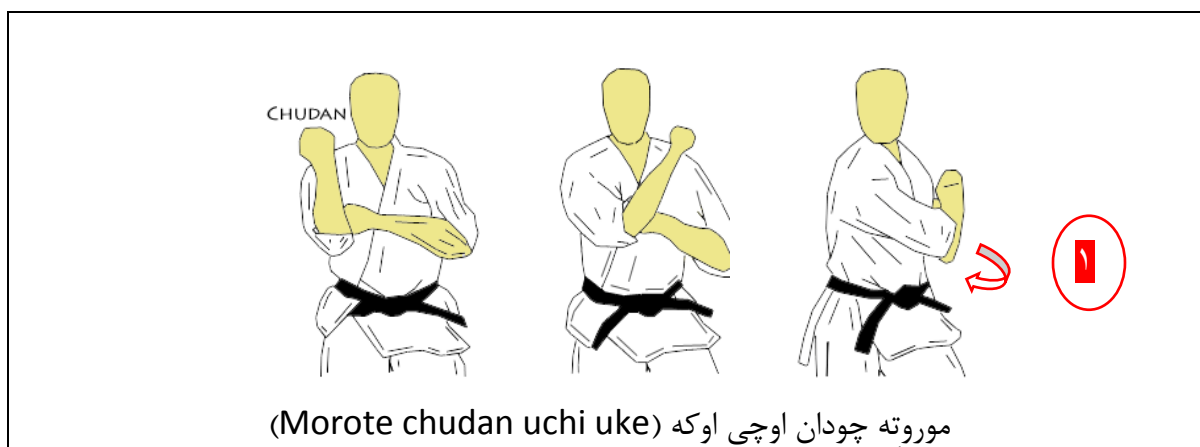
☞ فنون دفاع (اوکِه وازا: Uke waza)

✱ **چودان اوچی اوکِه، گِدان بارای (chudan Uchi Uke, Gedan Barai):** دفاع داخلی سطح میانه و دفاع رد کردن به سمت پایین (اجرای ترکیبی گِدان بارای و چودان اوچی اوکِه). این دفاع با نام سِیکِن چودان اوچی اوکِه گِدان بارای (seiken Chudan uchi uke, gedan barai) نیز اجرا می شود.



مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

* **موروته چودان اوچی اوکه (Morote chudan uchi uke):** دفاع سطح میانه با هر دست. با نام سیکن موروته چودان اوچی اوکه یا موروته اوچی اوکه نیز اجرا میشود. موروته (Morote): دو دست



کاتا (kata)

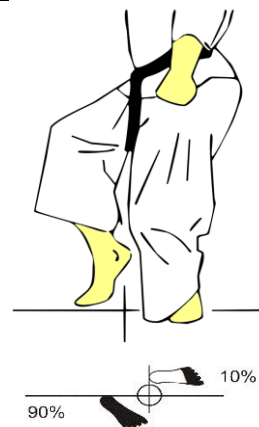
آبی
کیو ۸

تایکیوکو سونو سان (Taikyoku Sono San): تایکیوکو به معنای منجر شدن به عظمت هست و تکنیک های که در این کاتا تقویت میشوند عبارتند از: سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، یوی داچی، سیکن چودان ای زوکی، سیکن جودان ای زوکی، سیکن گدان بارای)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی، چودان سوتو اوکه).

توانمندی کمر بند سطح کیو ۷

فنون ایستادن (تاچی وازا: tachi waza)

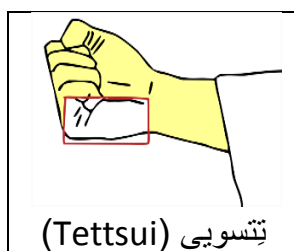
موضع پا گربه ای. این موضع در کیوکوشین شبیه به کوکوتسو داچی می باشد با این تفاوت که فاصله پاها حدودا به اندازه ۱.۵ برابر کف پا می باشد (فاصله پاها نصف کوکوتسو داچی) و پاشنه پای جلو تقریبا ۵-۶ انگشت و دوبرابر کوکوتسو داچی از زمین فاصله میگیرد. که سبب میشود پای جلو نیز بیشتر خم شود. وزن بدن نیز ۹۰ درصد در پای عقب و ۱۰ درصد در پای جلو قرار می گیرد، به صورتی که انگشتان پای جلو در حالت استراحت قرار می گیرند. فاصله بین دو پا از یک کف پا کمتر نباشد که سبب ناپایداری زیاد می شود و یا وزن را ۱۰۰ درصد در پای عقب قرار ندهید که پشت به عقب کشیده می شود و همچنین سبب ناپایداری موضع می شود. این داچی نیز معمول ترین روش برای اجرای شوتو اوکه می باشد. در این داچی باید پای جلو را کاملا پشتیبانی کنید. به طور کلی اساتید تصدیق می کنند که این یک موضع دفاعی هست اما برخی نیز توضیح می دهند که در اصل این یک تروفند و یک روش ضد حمله می باشد که در آن ضربه مای گری (mae geri) را تسهیل می بخشد.



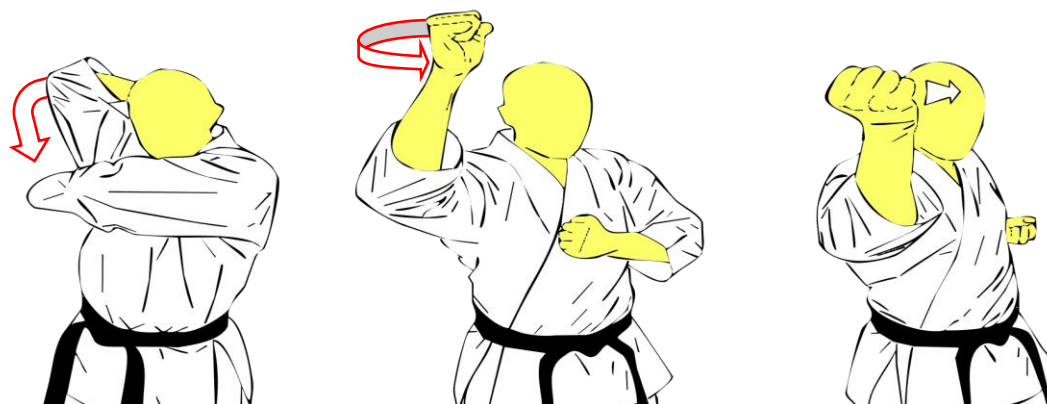
Neko Ashi Dachi
نکو آشی داچی

فنون مشت زدن (اوچی وازا (uchi waza) - سوکی وازا (tsuki waza))

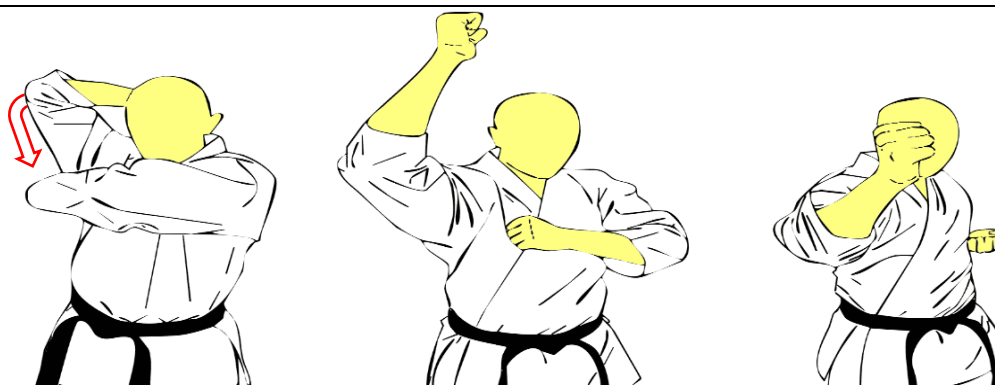
* ضربات تتسویی (Tettsui): ضربه تیغه خارجی دست در حالت مشت شده.



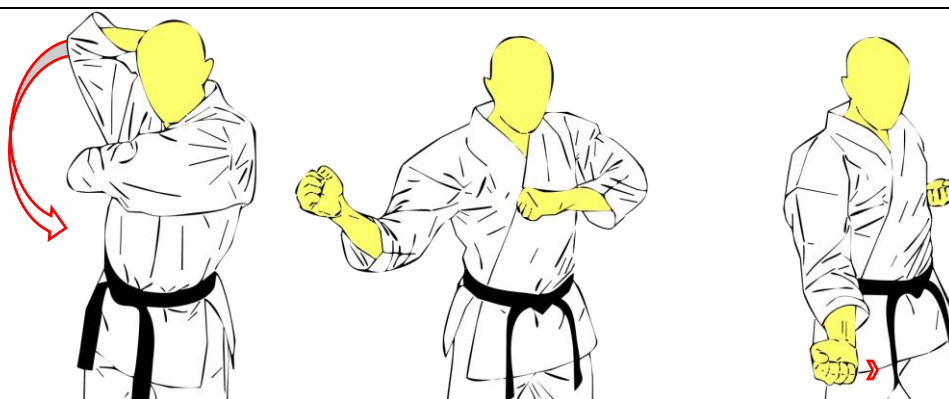
مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



تتسویی کومکامی اوچی (Tettsui Komekami Uchi): ضربه تتسویی به گیجگاه.
کومکامی (Komekami): گیجگاه، شقیقه، گودی دو طرف پیشانی



تتسویی اوروشی گانمن اوچی (Tettsui Oroshi Ganmen Uchi): ضربه تتسویی از بالا به پایین به سر.
اوروشی (Oroshi): از بالا به پایین - گانمن (Ganmen): سر، صورت



تتسویی هیزو اوچی (Tettsui Hizo Uchi): ضربه تتسویی به طحال.
هیزو (Hizo): طحال، غده ای در سمت چپ معده.

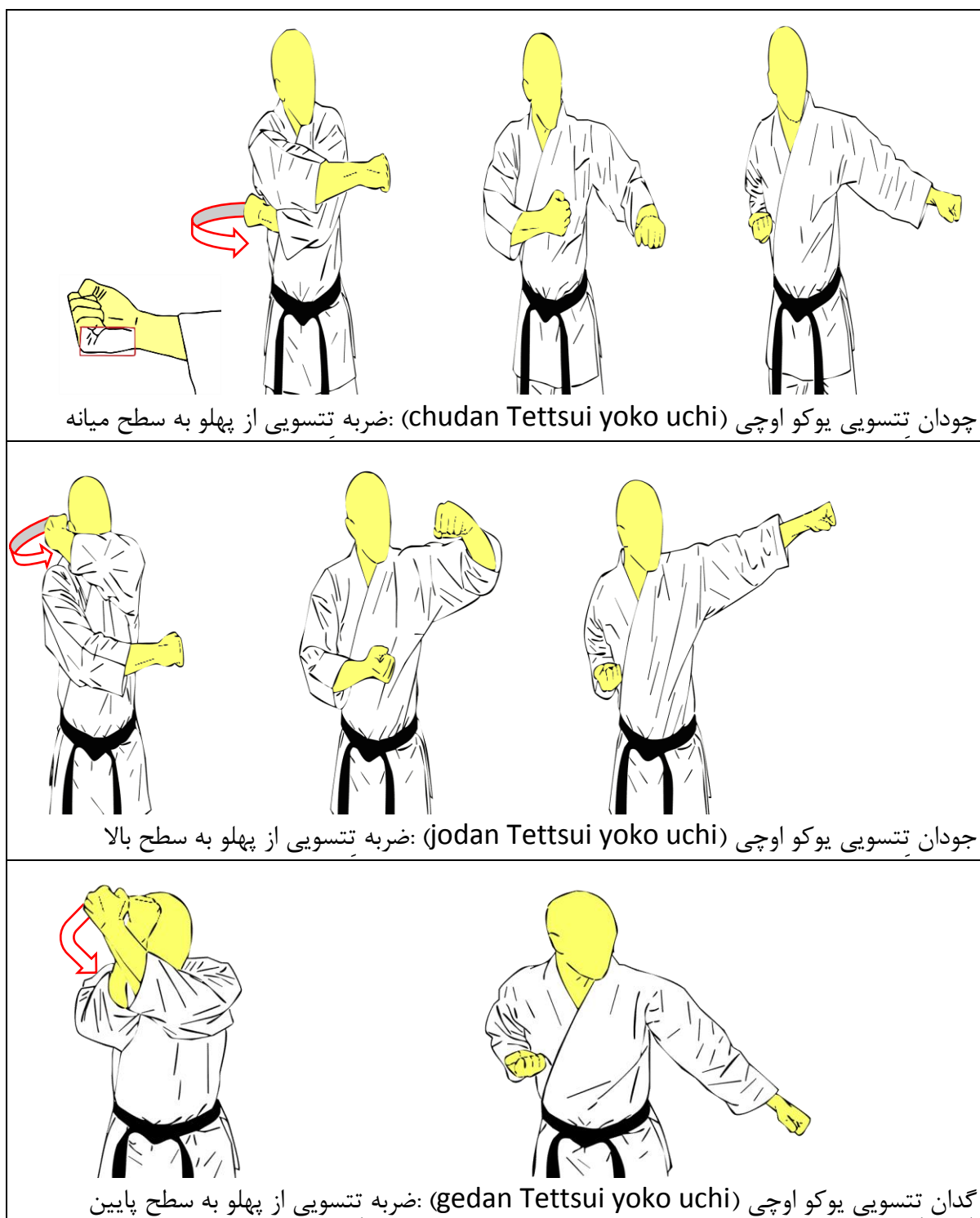
مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

✱ **ضربات تتسویی مای یوکو اوچی (Tettsui mae yoko uchi):** ضربه تتسویی به جلو از پهلو. دقت شود در این تکنیک چون تتسویی به جلو می باشد دست به طور کامل باز نمی شود .
 یوکو (yoko): از پهلو ، از کنار – مای (mae): جلو



مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

✱ **ضربه تتسویی یوکو اوچی (Tettsui yoko uchi):** ضربه تتسویی از پهلو. کیا داچی می تواند یک داچی ایده آل برای اجرای این تکنیک باشد.

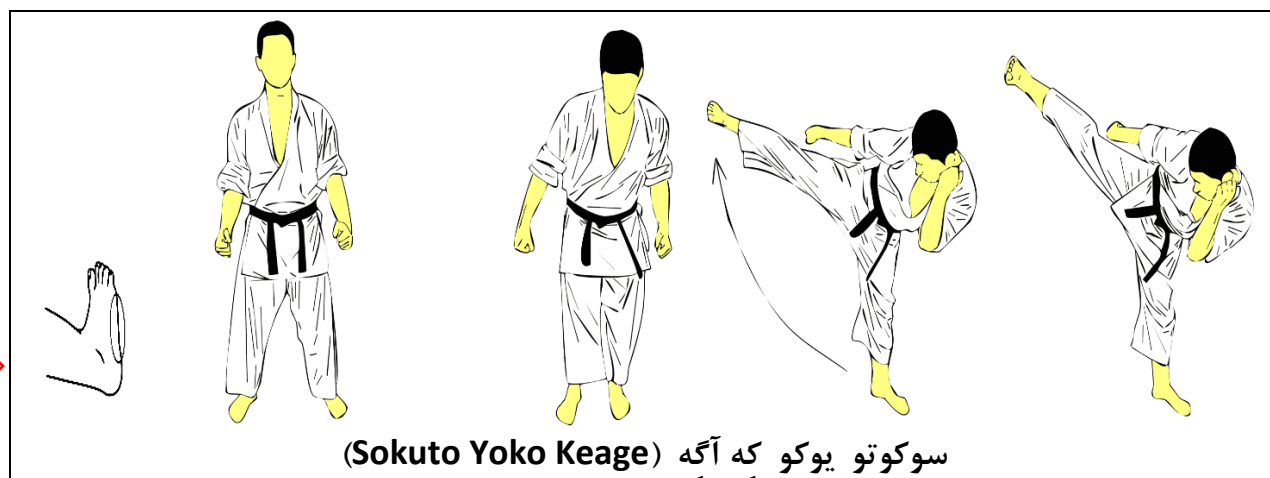


آبی
کیو ۷

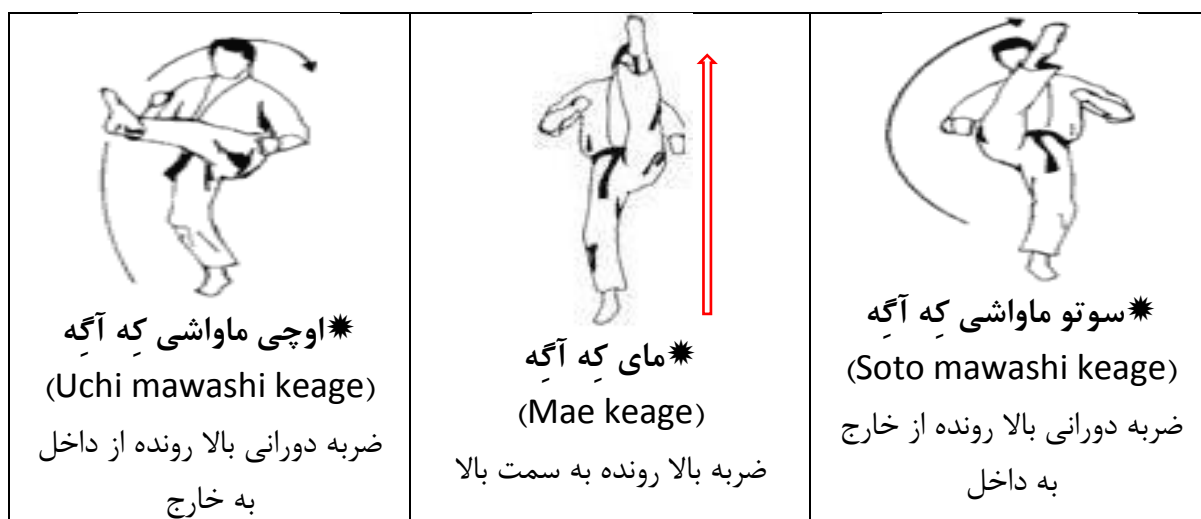
مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

🥋 پا زدن (کری:keri)

*ضربات که آگه یا کیاگه (Ke age): ضربه پا بالارونده. در این تکنیک پا صاف و مستقیم بالا می آید.
 یوکو که آگه (Yoko Keage): ضربه بالارونده تیغه پا از پهلو. برای اصابت بهتر تیغه پا به هدف، پس از بالا آمدن پا، لگن به سمت لگد می چرخد. دقت شود همه در یک خط صاف اتفاق می افتد. از آنجا که محل اصابت ضربه لبه خارجی پا است، نام کامل آن سوکوتو یوکو که آگه (Sokuto Yoko Keage) می باشد.
 که (ke): پا زدن - آگه (age): بالارونده، صعودی (به صورت نموداری) - سوکوتو (Sokuto): تیغه خارجی پا - یوکو (Yoko): از پهلو



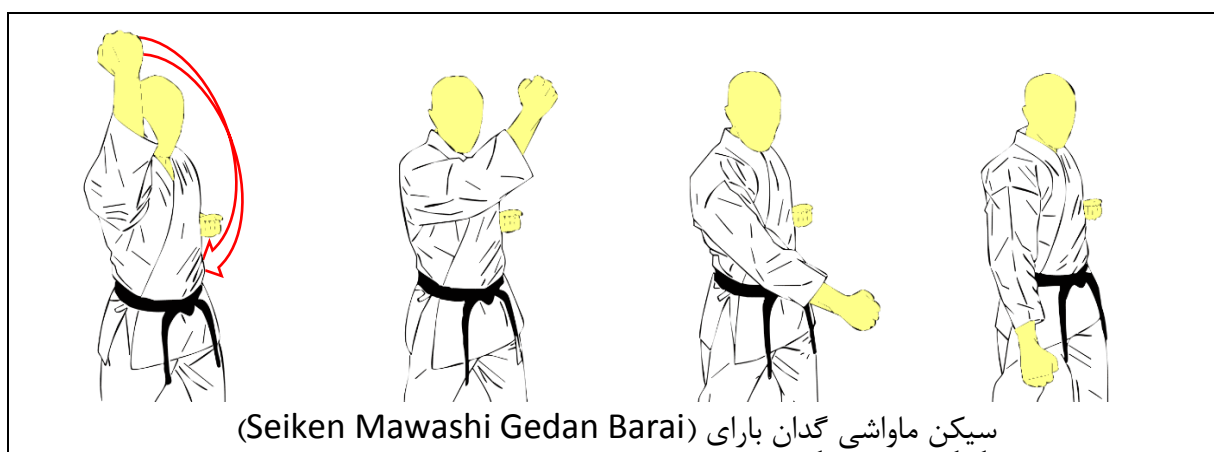
—تکمیلی ضربات که آگه



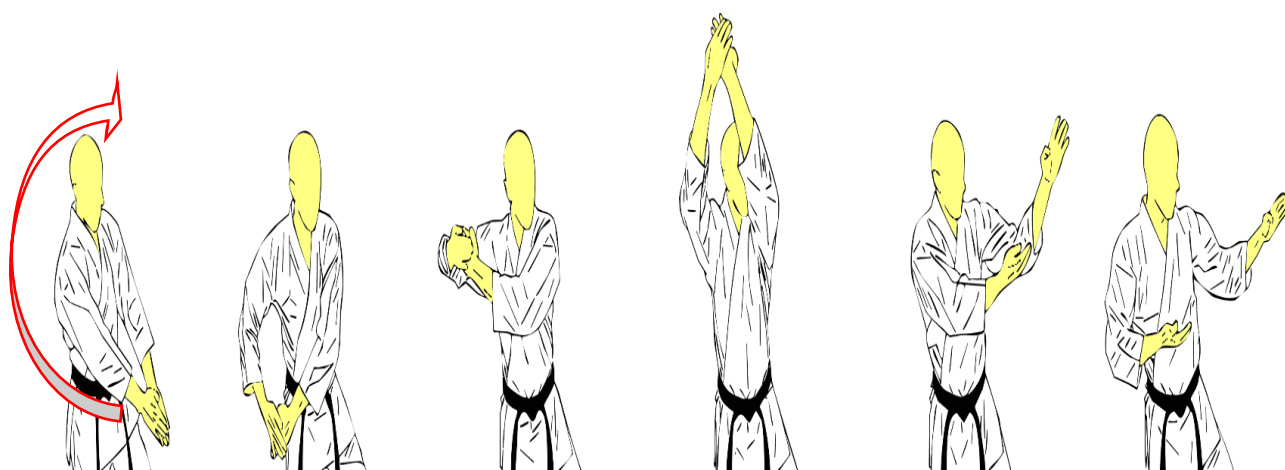
مای (Mae): جلو - ماواشی (mawashi): دورانی - سوتو (Soto): خارج به داخل - اوجی (Uchi): داخل به خارج {تکنیک های بالا با نام های سوتو ماواشی گری و اوجی ماواشی گری هم اجرا می شوند}

فنون دفاع (اوکِه وازا: Uke waza)

★ **ماواشی گِدان بارای (Mawashi Gedan Barai):** به مفهوم رد کردن ضربه به سمت پایین به صورت دورانی. این تکنیک را با نام سِیکن ماواشی گِدان بارای نیز اجرا می کنند.
ماواشی (Mawashi): مدور، دایره ای



★ **شوتو ماواشی اوکِه (Shuto Mawashi Uke):** دفاع مدوری با تیغه خارجی دست. تاچی ایده آل برای اجرای این تکنیک کوکوتسو داچی و نکو آشی داچی می باشد.
شوتو (Shuto): تیغه خارجی دست. ماواشی (Mawashi): دورانی



آبی

کیو ۷

❧ کاتا (kata)

❧ پینان سونو ایچ (Pinan Sono Ichi): پینان به معنای آرامش می باشد. سری کاتاهای پینان به عنوان

پایه و اساس بسیاری از کاتا های پیشرفته در کاراته عمل می کنند، زیرا بسیاری از تکنیک های موجود در این

کاتا ها در رده های بالاتر نیز وجود دارد. پینان تلفظ اوکیوانایی کلمه ژاپنی هینان (Heian) است. از این رو این

کاتا را هینان نیز می نامند. در پینان سونو ایچ مهمتر از حرکات پا و تغییر جهت، وضعیت بالا تنه و کنترل

آشفستگی بر آن می باشد و بر آن نیز متمرکز است.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند: سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، یوی داچی/هیکو داچی، سیکن

گدان آی زوکی، گدان بارای)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی)، سطح کیو ۸ (نکو آشی داچی، تتسویی کومکامی

اوچی، شوتو ماواشی اوکِه)

آبی

کیو ۷

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

کیهون، سطح کمر بند آبی

دو (do): به معنای راه و مسیر. این یک فلسفه هست که در فرهنگ ژاپن به پیمودن منظم یک مسیر از زندگی خاص که یک فرم هنری خاص می باشد، اشاره دارد. با پیمودن منظم این مسیر در هنر مربوطه پیشرفت میکنیم. مثل کیوکوشین کای کاراته دو. فلسفه دو در هنر کیوکوشین، بر توسعه فضیلت های اخلاقی در کنار افزایش قدرت جسمانی بصورت منظم و هدفمند متمرکز هست.

دوجو (dojo): سالن آموزش (مکان راه). هر جایی که آموزش میبینیم دوجو نام دارد و منظور مکانیست که در آن راه و مسیری خاصی (یا همان دو: do) را برای پیشرفت در آموزش هنر طی می کنیم.

دوجوکن (dojo kun): قوانین دوجو، سوگند نامه

دوگی (dogi): لباس آموزش (یا لباس راه)، **کاراته گی (karate gi):** لباس کاراته. / **اوبی (obi):** کمر بند

کیو (Kyu): رتبه برای کمر بند های پایین، کمر بند های رنگی (از کیو ۱، نارنجی تا کیو ۱۰، قهوه ای)

دان (Dan): رتبه برای کمر بند های مشکی (کمر بند مشکی از دان ۱ تا دان ۱۰ میباشد)

شومن (shomen): جلو، جلودار. یک الگوی جایگاه برای رتبه ها می باشد و به معنای جلودار است. اولین جایگاه روبروی دوجو، برای بنیانگذار سبک یا جایگاه یاد بودش موسوم به جایگاه افتخار (کامیزا) می باشد. که در صورت فوت صاحب سبک، با یک عکس یا... تزئین می شود و پایین ترین جایگاه نیز کمر بند سفید می باشد.

ری (rei): تعظیم به نشانه احترام گذاشتن.

شیهان (shihan): مربی ارشد (این لقب در ابتدای دریافت دان ۴ داده می شود و معادل فوق لیسانس و در بسیاری از سبک ها دکترا می باشد)

سنسی (Sensei): مربی توانا، کسی که قبل از ما در این راه آمده و راه را در پیش گرفته است. (این لقب معمولاً به دان ۲ و ۳ داده می شود)

سنپای یا سَمپای (Senpai / Sempai): دستیار مربی، هنرجو ارشد (معمولاً به دان ۱ یا ۲ داده میشود).

نی (ni): به، اشاره به چیزی داشتن. (شومن نی ری: احترام به جلو (منظور کامیزا می باشد)، شیهان نی ری: احترام به شیهان و...)

اوس (ous): عمق و روح کلمه اوس به معنای صبر و اراده است. به عبارتی اوس یعنی من می توانم. به خصوص وقتی در تمرین تحت فشار قرار گرفتیم با اوس گفتن به خود یادآور می شویم که هرگز تسلیم نمی شوم و به استقامت ادامه می دهیم. در میان تمرین کنندگان کیوکوشین برای نشان دادن احترام به یک دیگر یا برای بیان فهمیدم مورد استفاده قرار میگیرد.

کاتا (kata): فرم، شکل. منظور فرمی از شبیه سازی مبارزه می باشد که در آن تکنیک ها به طور کامل اجرا میشود. کاتا سبب بهبود تکنیک ها در مبارزه واقعی می شوند.

آا (ao): آبی

سطح کمربند زرد

زرد	کیو ۶	
زرد با یک نوار نارنجی	کیوه	

سطح ادعا

کمربند زرد، جدا از تمرکز، صرفاً نیازمند مهارت های بدنی مانند تعادل، پایداری، هماهنگی چشم و دست و توانایی های فنی عمومی نسبت به کمربندهای قبلی می باشد. همچنین توجه ویژه به جنبه های روانشناختی مانند آموزش احساسات، آگاهی، ادعا و ظهور قدرت اراده نیاز دارد. از شاگردان انتظار می رود عقل و آگاهی خود را در هماهنگی میان مفاهیم اساسی فیزیکی کاراته با ظرفیت بزرگ ذهن خود به کار گیرند. به توانایی های رو به رشدتان اطمینان داشته باشید و در هر عملکردتان تعیین کننده باشید. تمام تلاش خود را برای اصلاح دانش کاراته خود انجام دهید و یاد بگیرید که تمام حرکات را به روشی ناب و صحیح انجام دهید. با رویارویی با اطمینان، ترس ها بر طرف می شوند.

زرد

کیو ۶

توانمندی کمر بند سطح کیو ۶

فنون ایستادن (تا چی وازا: tachi waza)

موضع پا در نایی. البته به موضع ساگی آشی داچی (Sagi ashi dachi) به معنای مرغ ماهی خوار معروف است و امروزه به آن سورو آشی داچی (Tsuru ashi dachi) گفته می شود.

سورو آشی داچی در کیوکوشین، کف یک پا بدون نیروی زیاد در کنار زانوی پای تکیه گاه که تا حدودی خم شده است قرار میگیرد. در برخی گروه ها یا

سبک ها پشت کف پا در پشت زانو تکیه گاه قرار می گیرد. بدن در حالت نیمرخ یا پهلویی در راستای پای جمع شده به سمت حمله می باشد.

سورو آشی داچی، موقعیت مقدماتی برای حمله با یوکو گری (Yoko geri) است. همچنین به عنوان راهی برای گریز از حمله دشمن به طرف پایي که جمع میشود نیز استفاده می شود. بنابراین، باید درک شود که کاراته کا به طور افقی با توجه به حریف ایستاده است.

در سبک کیوکوشین از سورو آشی داچی به عنوان یک ضد حمله با پا، به وسیله یوگوگری تعبیر می شود، در صورتی که در سبک های دیگر ترجیح می دهند پا در کنار زانو بماند.

سورو آشی داچی منفعتی بسیار متفاوت در ژاپن باستان نسبت به کاراته مدرن دارد. اساساً با دو معیار مختلف مورد استفاده قرار می گرفت، یکی به عنوان یک تمرین توسعه انرژی درونی و دیگری تعادل و استقامت، تمرین کننده خود را برای مدتی طولانی یا کمتر در این موقعیت قرار می داد که علاوه بر کمک به او در تعادل، پاها را به شدت تقویت می کرد و یک تمرین مهم برای توسعه کی (ki) یا انرژی درونی بود.



سورو آشی داچی
(Tsuru Ashi Dachi)

زرد

کیو ۶

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

فنون مشت زدن (اوچی وازا (uchi waza) - سوکی وازا (tsuki waza))

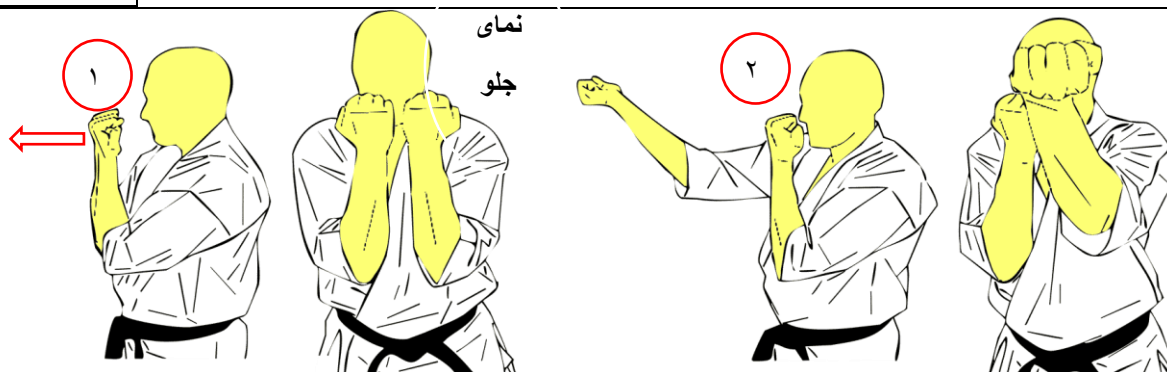
✳️ ضربه نیهون نوکیته (Nihon Nukite): ضربه با دو سر انگشت. نیهون (Nihon): عدد ۲ (برای چیز های استوانه ای شکل مثل انگشتان استفاده میشود) - نوکیته (Nukite): سر انگشتان



✳️ ضربات اوراکن (Uraken): اوراکن به معنای پشت مشت می باشد در این ضربات مچ ها بصورت خم شده می باشند.

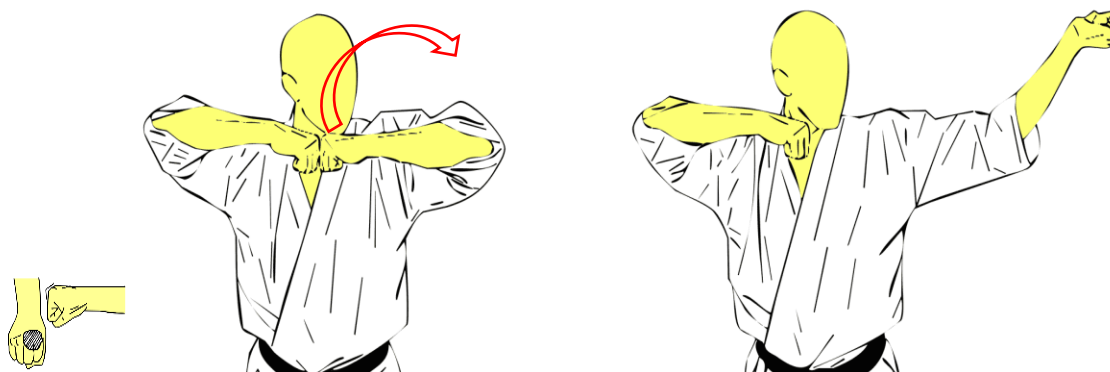


اوراکن (Uraken)

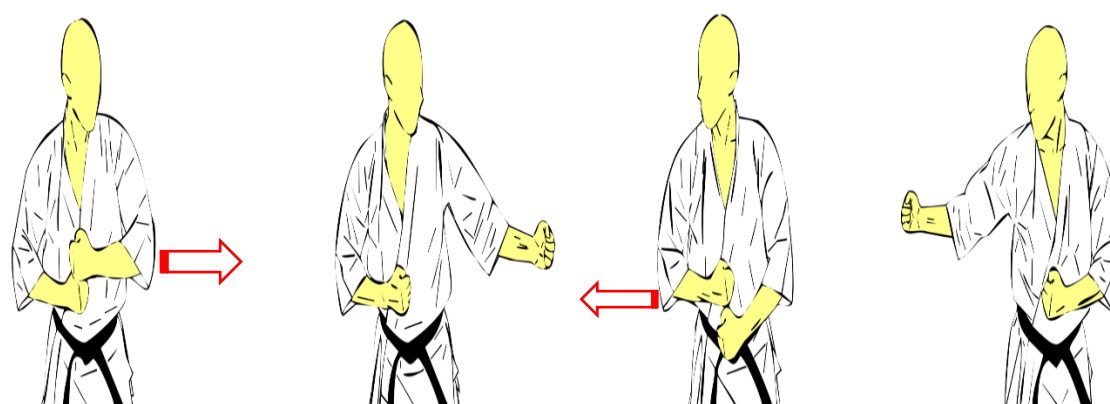


اوراکن شومن اوچی (Uraken Shomen Uchi): ضربه اوراکن (پشت مشت) به جلو. از آنجا که این ضربه صورت حریف را مورد حمله قرار می دهد با نام اوراکن شومن گانمن اوچی (Uraken Shomen Ganmen Uchi) نیز اجرا می شود (ضربه پشت مشت به جلوی سر).
شومن (Shomen): جلو، جلودار - گانمن (Ganmen): سر، صورت

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



اوراکن سایو گانمن اوچی (Uraken Sayu Ganmen Uchi) ضربه پشت مشت به سر از پهلو یا طرفین
سایو (sayo): چپ و راست، طرفین -- گانمن (Ganmen): سر، صورت

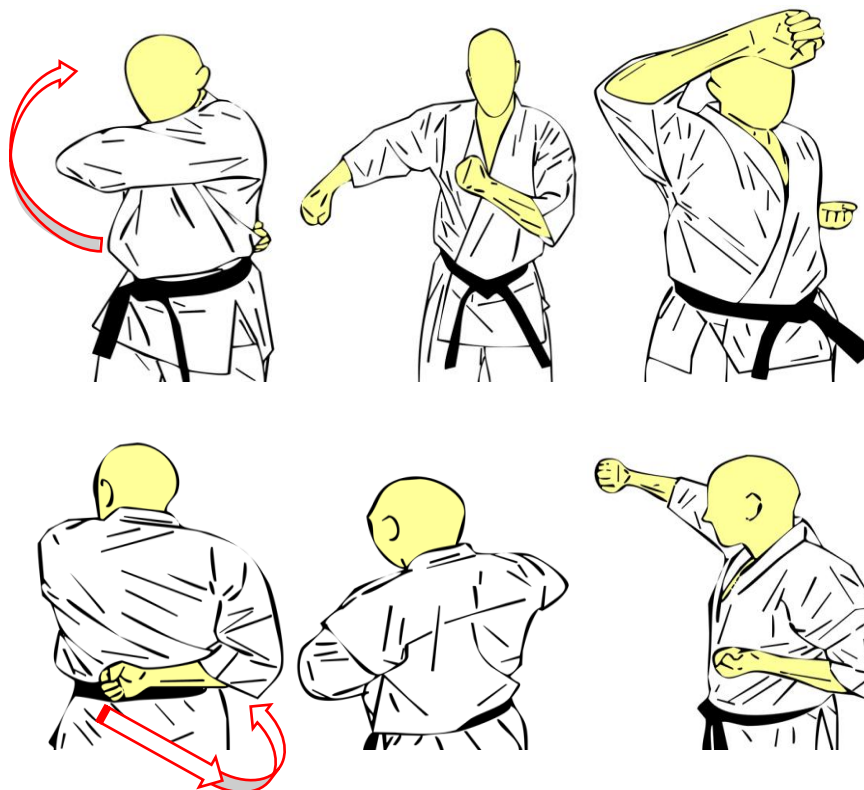


اوراکن هیزو اوچی (Uraken Hizo Uchi): ضربه اوراکن (پشت مشت) به طحال.
هیزو (Hizo): طحال، غده ای در سمت چپ معده.



اوراکن اوریشی اوچی (Uraken Oroshi Uchi)
ضربه اوراکن از پشت. / اوریشی (Oroshi): از عقب-از پشت

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



اوراکن ماواشی اوچی (Ura Mawashi Uchi): ضربه دورانی اوراکن.
ماواشی (Mawashi): دورانی

زرد

کیو ۶

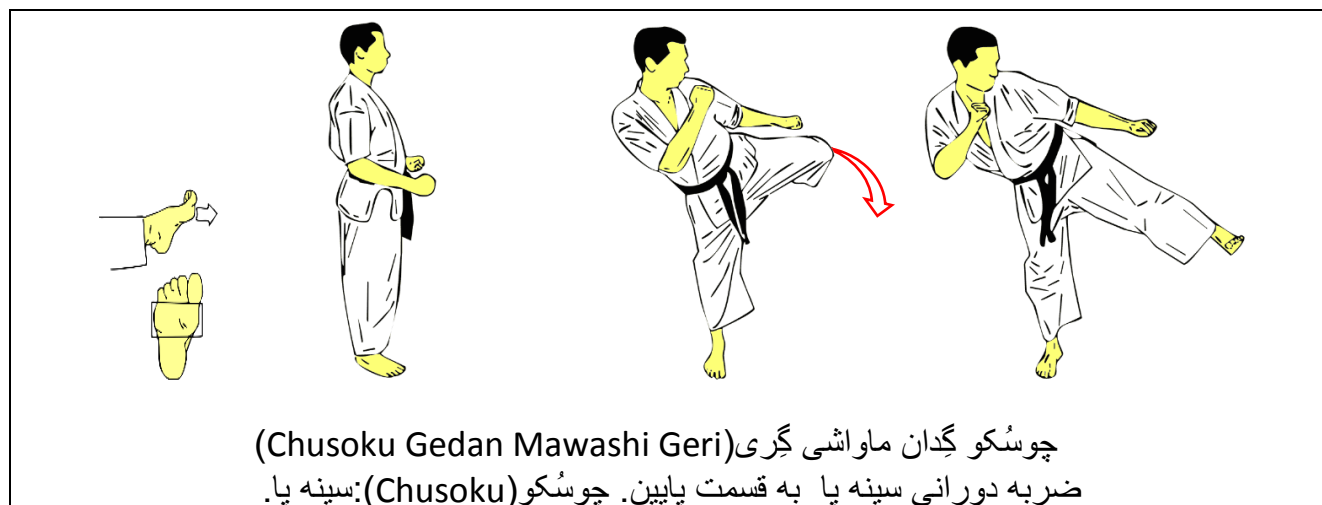
فنون پا زدن (کری وازا: kerī waza)

✳️ ضربات گدان ماواشی گری (Gedan Mawashi Geri): ضربات دورانی پا به قسمت پایین

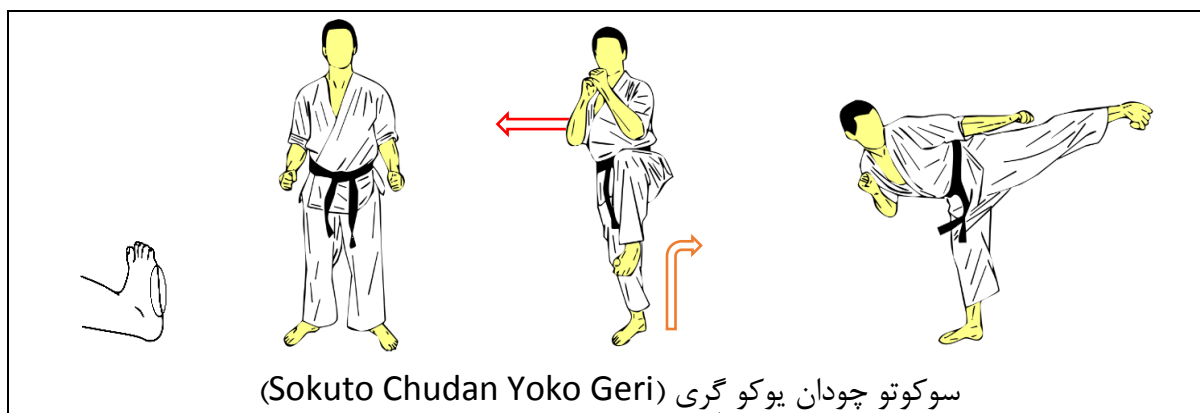


هایسوکو گدان ماواشی گری (Haisoku Gedan Mawashi Geri)
ضربه دورانی روی پا به قسمت پایین. هایسوکو (Haisoku): روی پا

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



✱ ضربه سوکوتو چودان یوکو گِری (Sokuto Chudan Yoko Geri): ضربه تیغه خارجی پا به قسمت میانه از پهلوی. سوکوتِه (Sokuto): تیغه خارجی پا - یوکو (Yoko): پهلوی

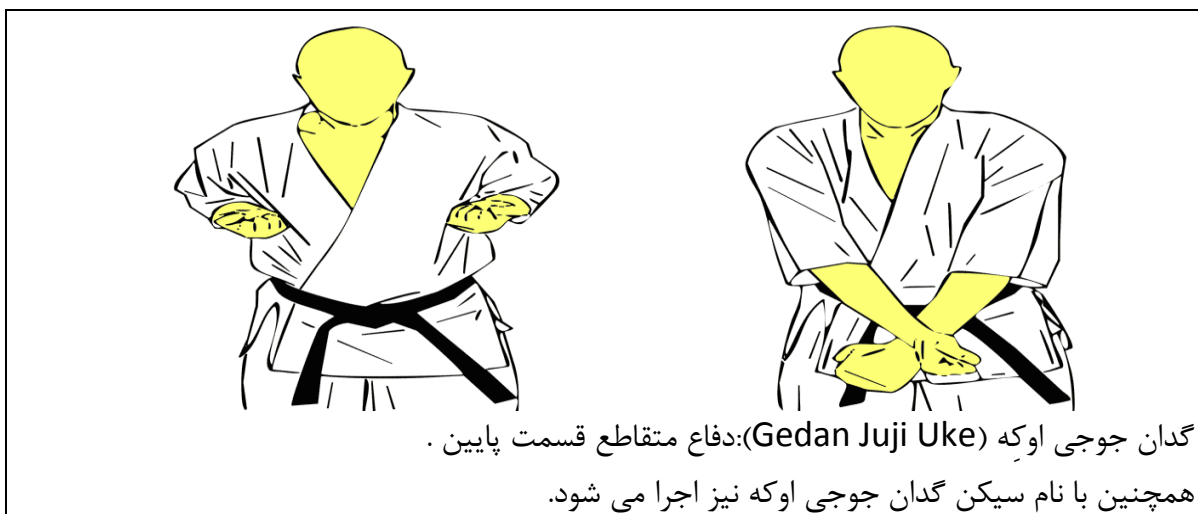


– فنون دفاع (اوکِه وازا: Uke waza)

✱ جوجی اوکِه (Juji Uke): دفاع متقاطع (X). جوجی (Juji): به شکل متقاطع (X)، صلیب



مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



کاتا:

★ پینان سونو نی : قسمت دوم کاتا پینان . پینان به معنای آرامش می باشد. این کاتا بر تعادل و کنترل بدن متمرکز شده است.

تکنیک های که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از :

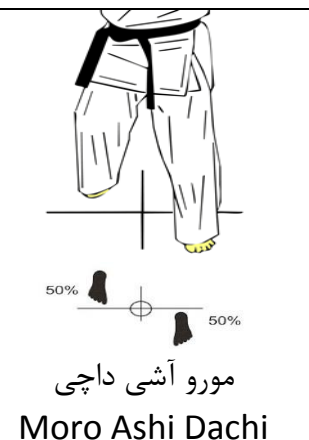
سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، یوی داچی/هیگوداچی، چودان ای زوکی، سِیکِن گدان بارای ، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی ، جودان اوکِه) ، سطح کیو ۸ (کیبا داچی، چودان جون زوکی، جودان مای گری) ، سطح کیو ۷ (شوتو ماواشی اوکِه) ، سطح کیو ۵ (اوشیرو گری چودان) ، سطح قهویی کیو ۱ (چودان یونیهون نوکینه) (توانایی اجرای دو تکنیک فرا تر از درجه خود)

توانایی دنبال کردنشون رو دارم. اوس!

توانمندی کمر بند سطح کیو ۵

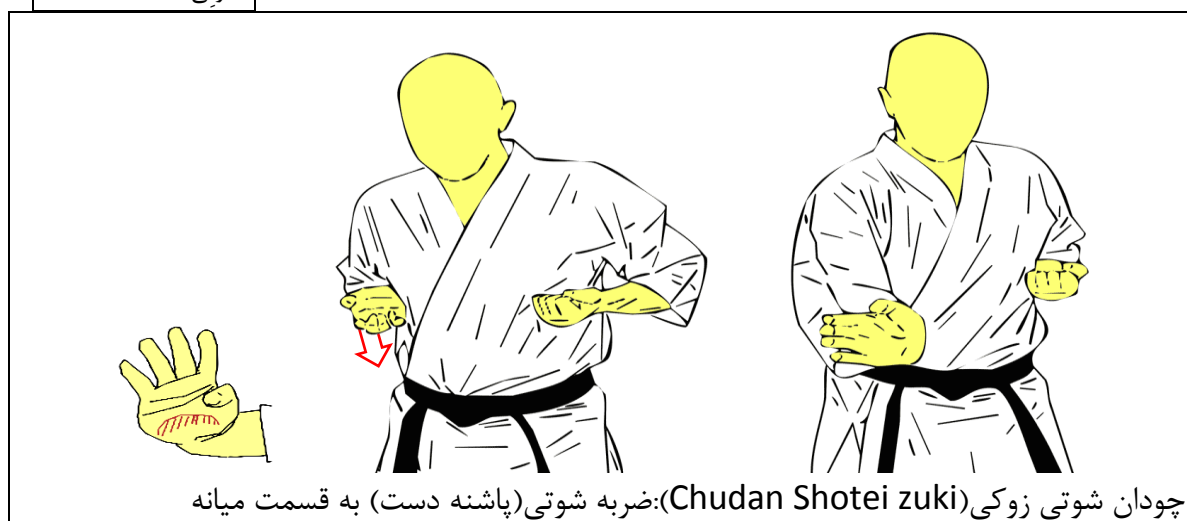
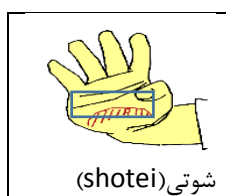
فنون ایستادن (تاچی وازا: tachi waza)

موضع یک پا به جلو برای رسیدن به این موضع در حالت یوی داچی یکی از پاها (به طور معمول، پای چپ) در حالت موازی حدود ۳۰ سانتی متر یا کمی بیشتر به جلو برده می شود. در کیوکوشین و برخی از سبک های کاراته این موقعیت را به عنوان یک موقعیت مبارزه در نظر می گیرند (کومیتة داچی). هنگام انجام تمرینات کیهون یا کاتا باید وزن بدن کاملاً بین دو پا توزیع شود. اما هنگام انجام کومیتة مورواشی داچی (kumite moroashi dachi)، موقعیتی است که سهولت فوق العاده ای برای انتقال وزن بدن به جلو یا عقب ایجاد می کند و برای حمله یا دفاع در برابر موقعیت های پیش بینی نشده بسیار مفید است.



فنون مشت زدن (اوچی وازا) (uchi waza) - سوکی وازا (tsuki waza)

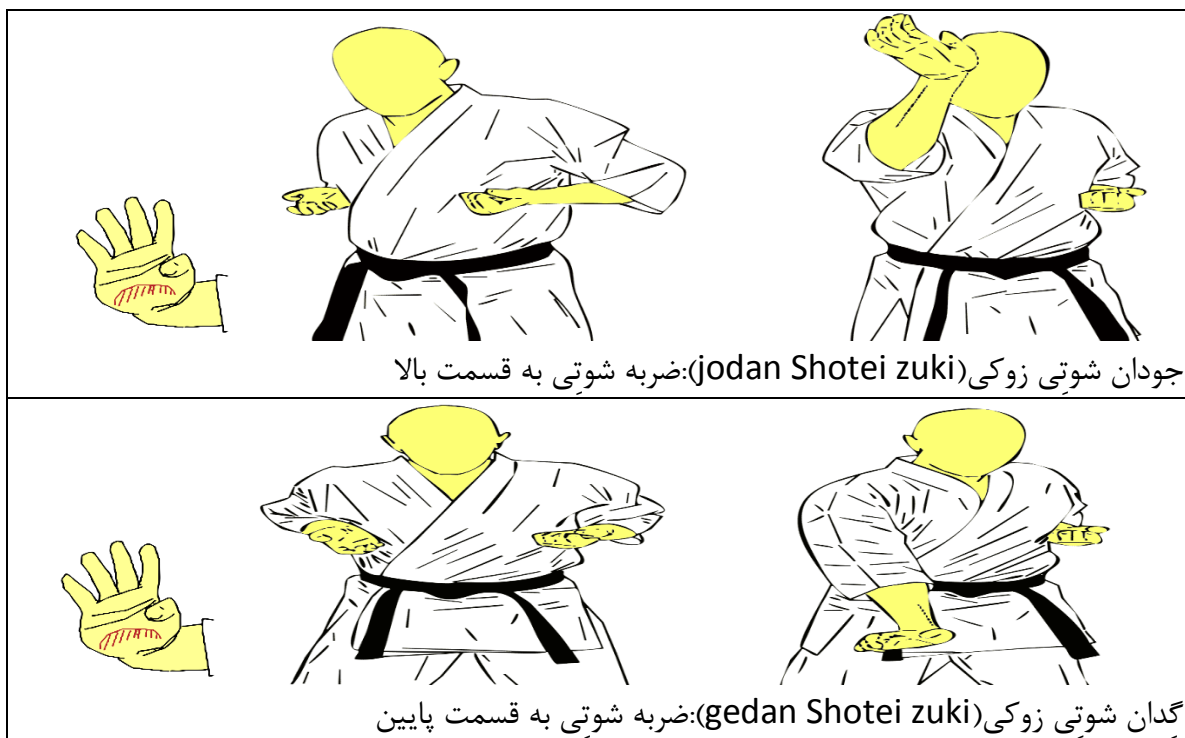
✳ ضربات شوتی زوکی (shotei zuki): ضربه با پاشنه دست. برخی سبک ها این تکنیک را با نام شوتی اوچی (shotei uchi) نیز اجرا می کنند.
شوتی (shotei): پاشنه دست.



مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

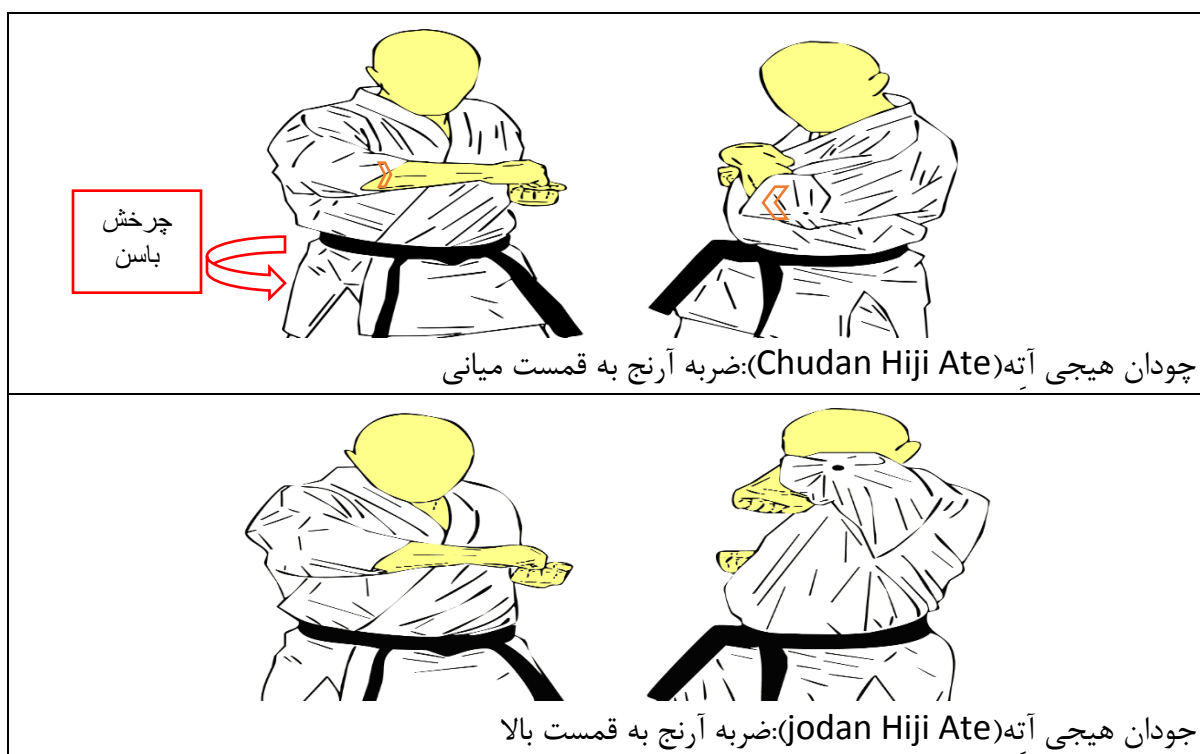
زرد

کیوه



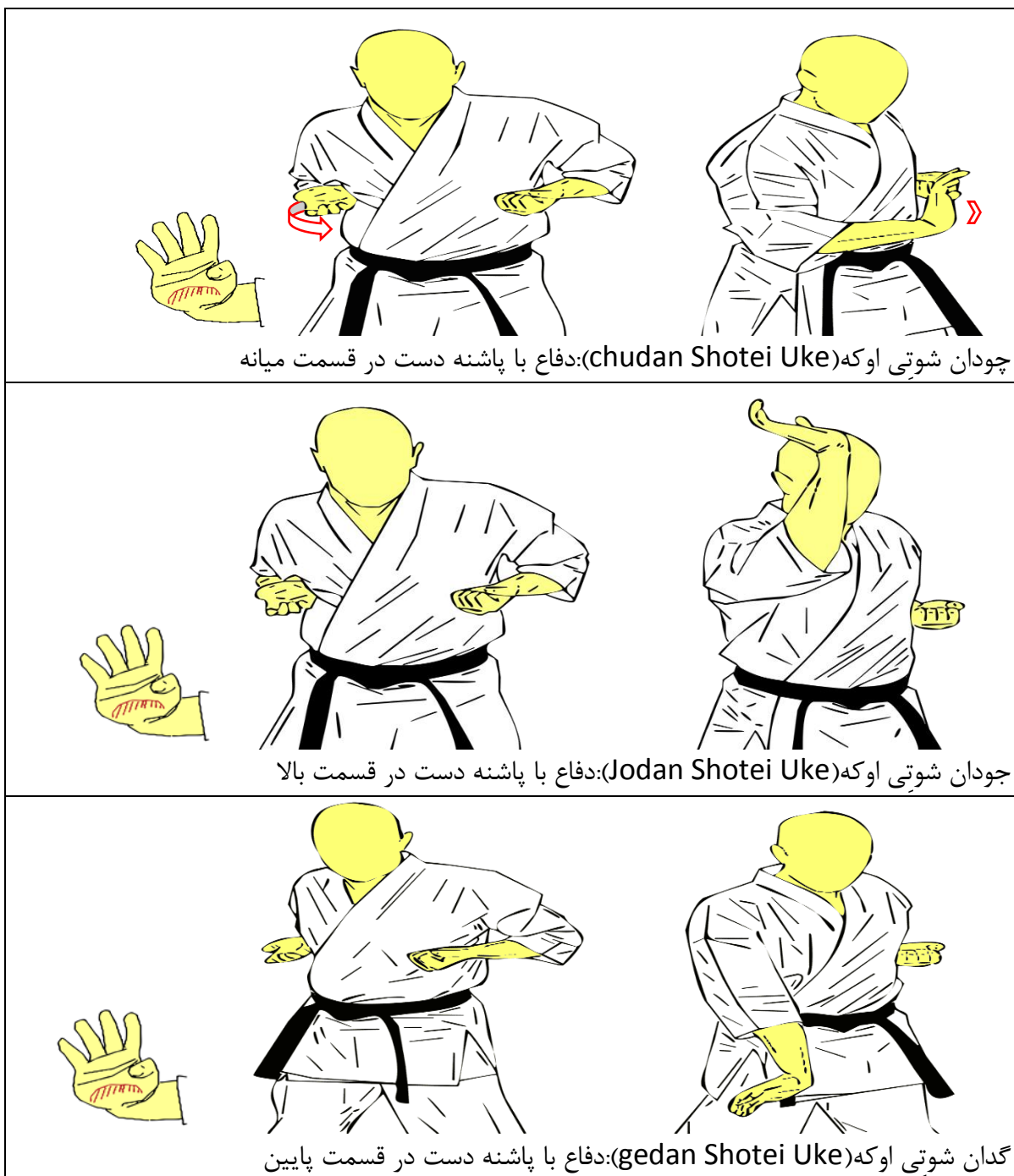
✱ ضربات هیجی آته (Hiji Ate): ضربه با آرنج .

هیجی (Hiji): آرنج - آته (Ate): وقتی به عنوان پسوند یا پیشوند بیاید به معنای ضربه می باشد.



فنون دفاع ها (اوکه وازا: uke waza)

✱ شوتهی اوکه (Shotei Uke): دفاع با پاشنه دست. شوتهی (Shotei): پاشنه دست .



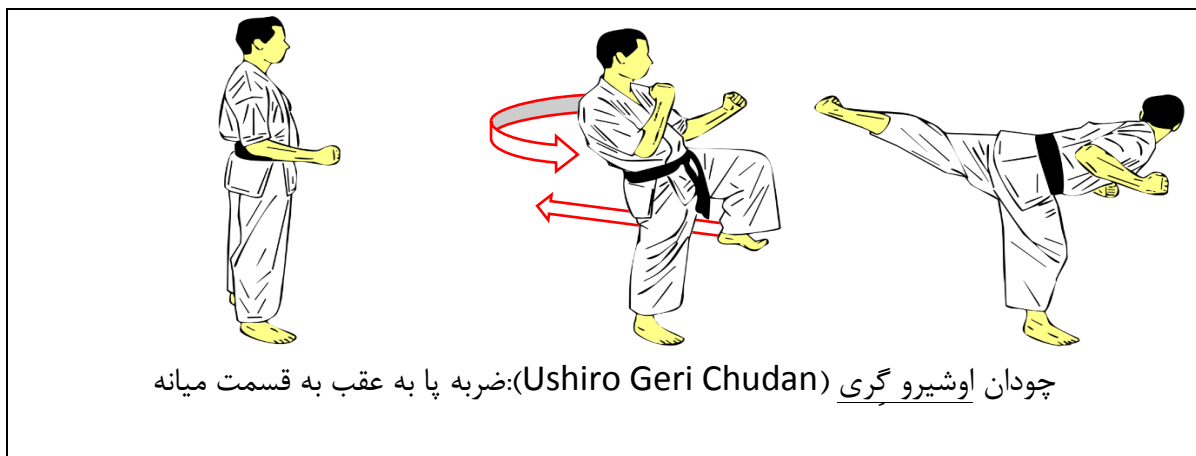
زرد
کیوه

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

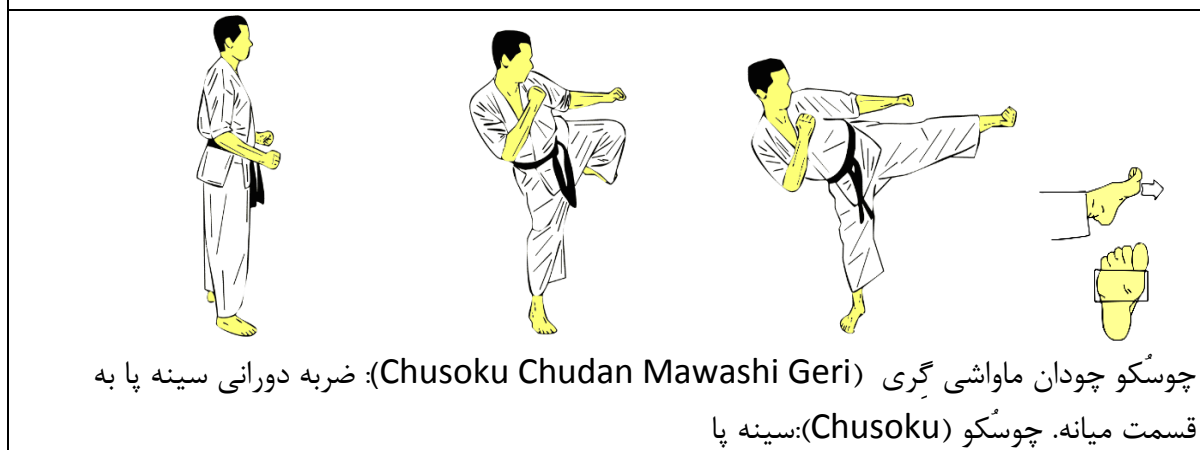
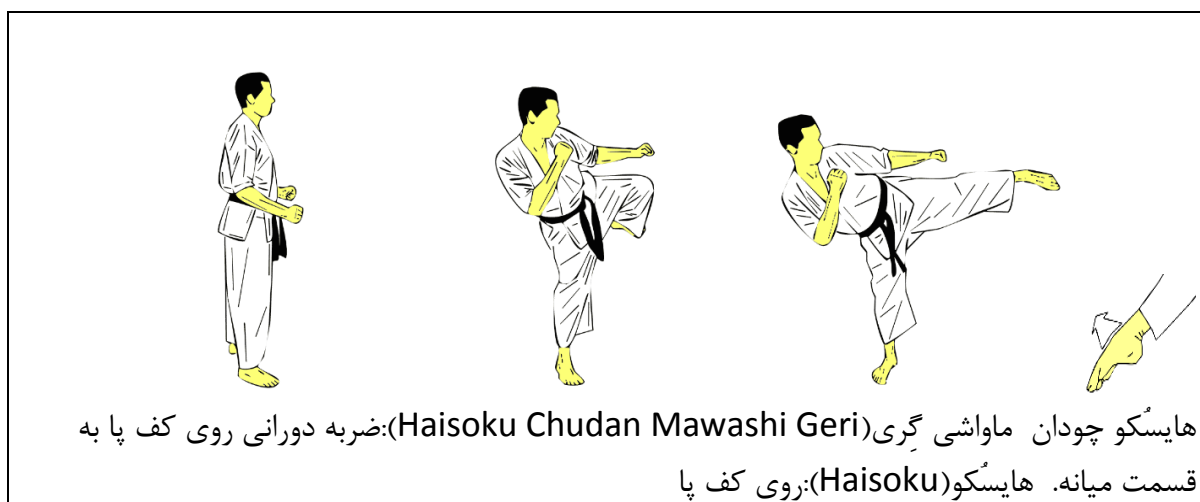
فنون پا زدن (کری: **keri waza**)

❖ اوشیرو گری چودان (**Ushiro Geri Chudan**): ضربه پا به عقب به قسمت میانه .

اوشیرو (**Ushiro**):عقب



❖ ضربات چودان ماواشی گری (**Chudan Mawashi Geri**): ضربات مدوری پا به قسمت میانه.



مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

کاتا

پینان سونو سان (Pinan Sono San): قسمت سوم پینان، پینان به معنای آرامش می باشد. در این کاتا جهت یابی بدن با اجرای ایستادن های مختلف توسعه داده می شود. این کاتا تکنیک های بسیاری برای مبارزات نزدیک دارد و بر استفاده از کیبا داچی تمرکز دارد.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، یوی داچی/هیگو داچی، چودان آی زوکی)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی، چودان اوچی اوکِه)، سطح کیو ۸ (کیبا داچی، چودان جون زوکی، چودان اوچی اوکِه گِدان بارای) سطح کیو ۶ (اوراکن سایو گانمن اوچی) سطح کیو ۵ (چودان هیجی آتِه، چودان هیجی آتِه)، سطح سبز کیو ۳ (هیسوکو داچی)، سطح قهوه ای کیو ۱ (چودان یونیهون نوکیتِه)

از بهانه هایم قوی تر هستم. اوس!

زرد

کیوه

کيهون سطح کمر بند زرد

کری (keri): پا زدن، هنگامی که به عنوان پسوند بیاید به گری (-geri) تغییر تلفظ می دهد (مثل: کین گری).



دقت کنید وقتی گری به تنهایی تلفظ شود به معنی اسهال می باشد!!!!

سوکی (tsuki): مشت زدن مستقیم، هنگامی که به تنهایی یا در ابتدای جمله بیاید سوکی تلفظ می شود، و هنگامی که در جمله بیاید زوکی (zuki) تلفظ می شود. این نوع مشت در جهت بازو حرکت می کند و به اصطلاح ضربه مستقیم می باشد که آن را از اوچی (uchi) متمایز می کند.

اوچی (uchi): برای تکنیک دست به معنای مشت زدن می باشد که در آن دست ها به صورت مدوری در اطراف آرنج یا شانه حرکت می کند (علت متمایز شدن از سوکی). برای تکنیک های دفاعی و پا بسته به نوع تکنیک به دو صورت از داخل به خارج و یا داخلی ترجمه می شود.

کی (ki): انرژی درونی، انرژی زندگی (*قانون پایستگی انرژی: انرژی نه به وجود می آید نه از بین می رود بلکه از جسمی به جسم دیگر منتقل یا به انرژی های دیگر تبدیل میشود. مثلاً انرژی جنبشی به انرژی گرمایی تبدیل می شود)

کیای (Kiai): آزاد سازی انرژی درونی که با فریادی که از ناحیه شکم ایجاد می شود همراه است.

کیمه (kime): اجرای کامل یک تکنیک از لحاظ جسمانی و فیزیکی (بستن تکنیک). توسعه و بهبود کیمه از طریق تمرین مدام تکنیک ها امکان پذیر هست.

دو (do): زاویه. بعد از هر عدد قرار میگیرد. (زاویه ۴۵ درجه = یونجیوگو دو/زاویه ۹۰ درجه: کیوجیو دو)

اُنْگای شیماس (O negai shimasu): عبارتی برای قدردانی و به معنای از شما سپاس گزارم می باشد. اما اگر می خواهید کسی کاری برای شما انجام دهد به معنای لطفاً و خواهش کردن می باشد.

اُتاگای (Otagai): هم دیگر

اُتْگای نی ری (Otagai ni rei): به هم دیگر احترام بگذارید.

سیزا (siza): زانو زدن رسمی. در سیزا به طور سنتی دست ها روی ران قرار میگیرد اما در کیوکوشین دست ها مشت شده در انتهای ران کنار پهلوهاست که معروف به سیزا به سبک ماس اوایاما می باشد. برای زانو ردن ابتدا زانوی پای چپ پایین می آید سپس زانوی پای راست. انگشتان شست پا در در سطح زمین به هم متصل و نسبت به پاشنه ها حالت (V) شکل به خود میگیرند. فاصله بین زانو ها حدوداً به اندازه دومشت می باشد.

کی ایرو (ki-iro): زرد

زرد

سطح کمر بند سبز

سبز	کیو ۴	
سبز با یک نوار قهوه ای	کیو ۳	

سطح احساسات یا حساسیت

سبز، اولین رنگ سطح های ارشد می باشد. کمر بند سبز اکنون از هوش و تفکر منحصر به فرد خویش و همچنین از اهمیت نیک خواهی و دلسوزی بیشتر آگاهی دارد .

او می فهمد که قدرت بدون خرد و دلسوزی مخرب، خطرناک و ترسناک است .

همانطور که سوسای بیان می کند: قدرت بدون عدالت خشونت است، عدالت بدون قدرت ناتوان است.

کمر بند سبز در حال حاضر در تمام تکنیک های اساسی و الگوهای اصلی حرکت خود تواناست و می تواند همه کاتاهای مورد نیاز را ارائه دهد. او می آموزد که تکنیک خود را با سرعت و نیرویی که از طریق تمرین سخت به وجود آمده است ترکیب کند.

در این سطح، همه کمر بندهای سبز باید بر روی جنبه قدرت کاراته کار کنند

کیوکوشین، کاراته ای قدرتمند است. کمر بند سبز باید بتواند این قدرت را نشان دهد.

حساسیت و زمان بندی؛ فرد باید بیاموزد که اهداف و تعادل طرف مقابل را احساس کند و چگونه از زمان برا حداکثر اثرگذاری تکنیک ها بهره بجوید. همچنین باید به مفاهیم و روشهای پیشرفته فنی توجه کند. به خاطر بسپارید، اقدامات غیر ارادی هستند، نه حرکات از پیش تعیین شده، یک تکنیک به طور طبیعی و بدون فکر

اتفاق می افتد. کمر بند سبز باید حالت هایی از ذهن داشته باشد که به زانشین (جایی که بدن ، بدون

تلاش، کاملاً آگاهانه عمل می کند، چیزی که با تمرین مداوم حاصل میشود) معروف است. هر کمر بند سبز باید

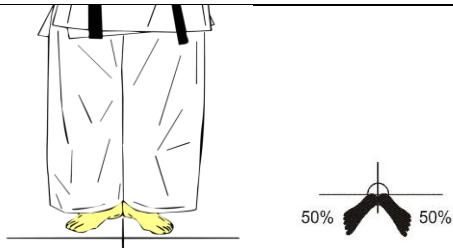
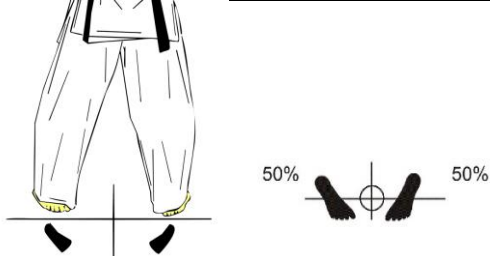
در تلاش باشد تا یک رویکرد فریبنده آرام و بی قید و شرط در دفاع از خود و زندگی روزمره اش توسعه دهد و در مبارزه نیز یک نگرش بالغ و بدون ترس ایجاد کند.

سبز

کیو ۴

توانمندی کمر بند سبز سطح کیو ۴

فنون ایستادن (تاچی وازا: *tachi waza*)

موضع توجه رسمی است. که در آن پاشنه ها متصل و انگشتان پا ۴۵ درجه (یونجوگو دو) باز می باشند. از این موضع برای کاتا های سطح بالا استفاده می شود.	 Musubi Dachi موسوبی داچی
به معنای واقعی کلمه یعنی برعکس ایستاده یا موضع هشت داخلی (هشت به علت نام ژاپنی آن هست نه عدد ۸ فارسی). در کیوکوشین پاها به اندازه عرض شانه ها باز می شوند ، سمت انگشتان ۴۵ درجه به سمت داخل بسته می شوند و زانوها کمی به سمت داخل خم می شوند. بازهم دقت کنید در این مواضع وزن پاها باید بطور مساوی تقسیم شوند. به دلیل گسترش کاراته برخی سبک ها و مربیان تغییراتی در آن به وجود می آوردند.	 Uchi Hachiji Dachi اوچی هاجیجی داچی

سبز

کیو ۴

فنون مشت زدن (اوچی وازا) (*uchi waza*) - سوکی وازا (*tsuki waza*)

✳ ضربات شوتو اوچی (*Shuto Uchi*): ضربه با تیغه خارجی دست .

شوتو (*Shuto*): تیغه خارجی دست.



مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

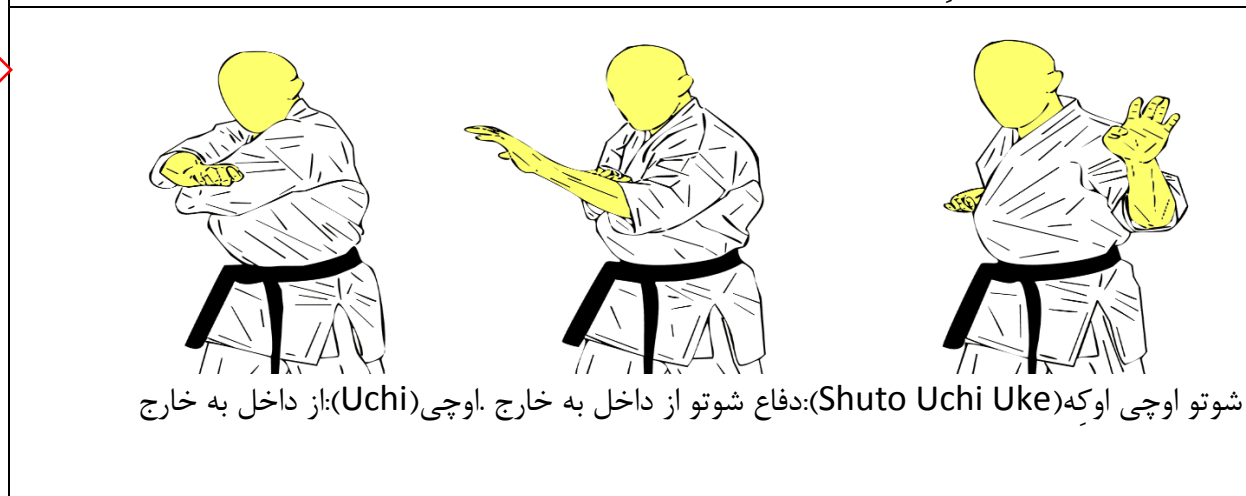
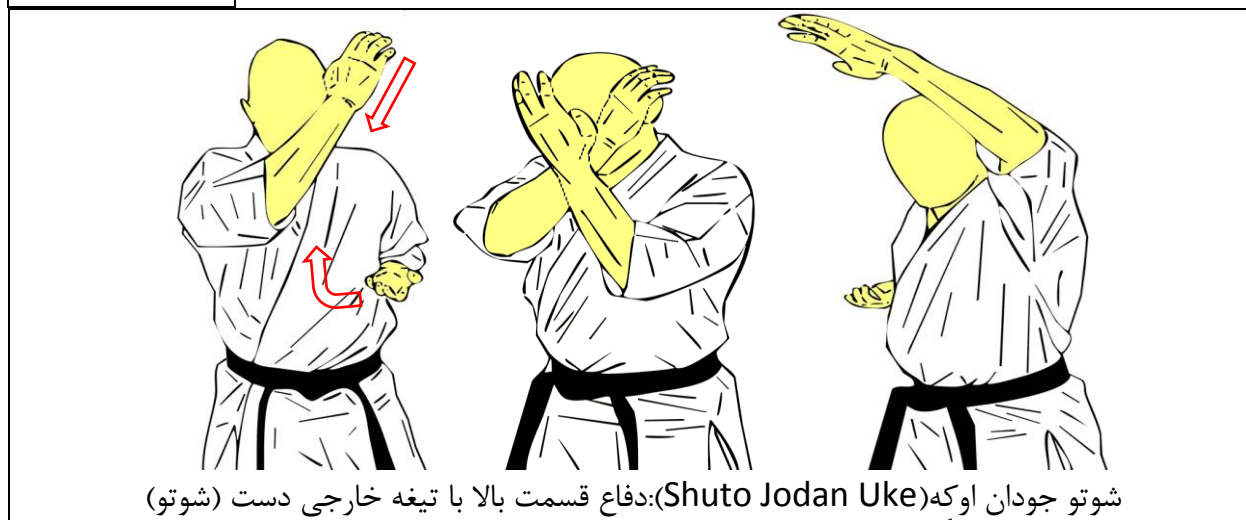


سبز
کیو ۴

فنون دفاع (اوکِه وازا : uke waza)

✱ شوتو اوکِه (Shuto Uke): دفاع با تیغه خارجی دست .

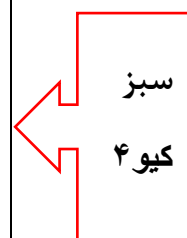
شوتو (Shuto): تیغه خارجی دست



سبز

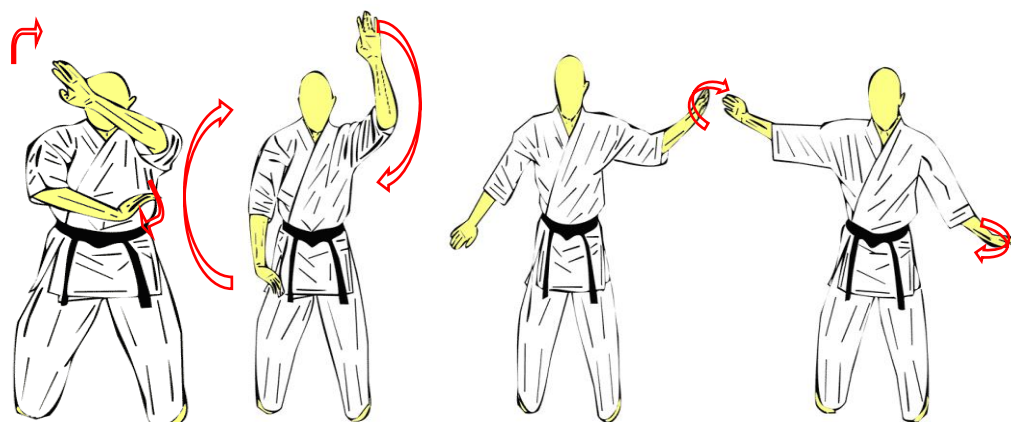
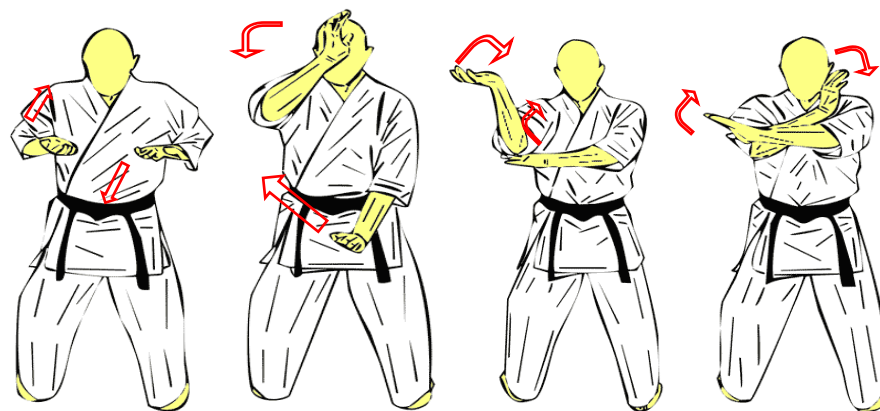
کیو ۴

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

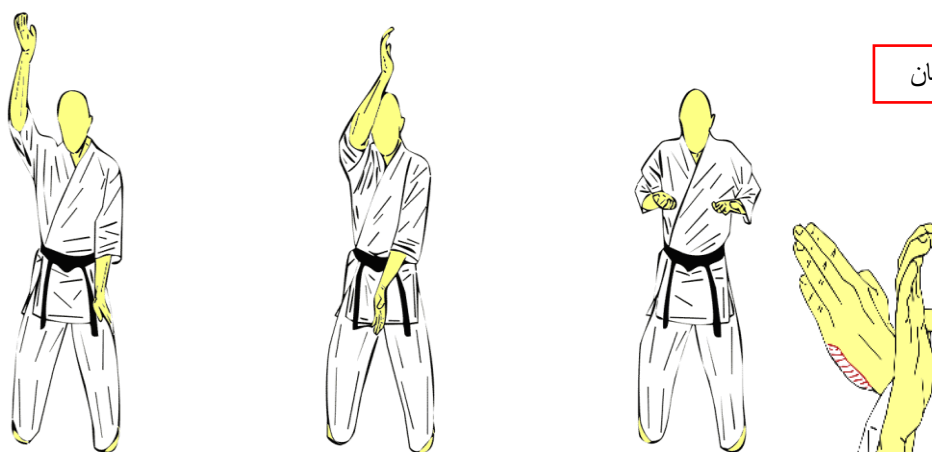
شروع



سبز

کیو ۴

پایان



شوتو مای ماواشی اوکِه (Shuto Mae Mawashi Uke): دفاع دورانی شوتو جلوی بدن.

مای (Mae): جلو، ماواشی (Mawashi) دورانی.

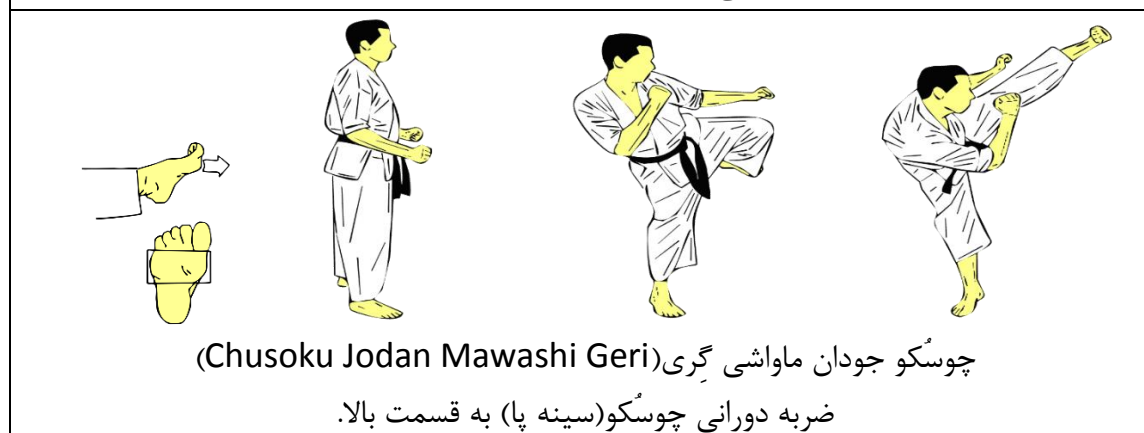
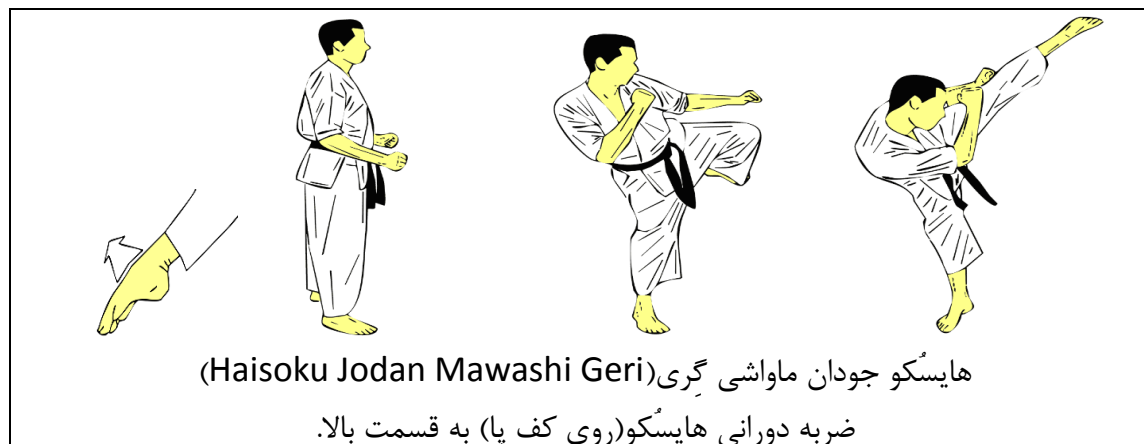
(چرخش کف دست ها نیز با دست به طور تدریجی می باشد).

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

فنون پازدن (گری وازا: kerī waza)

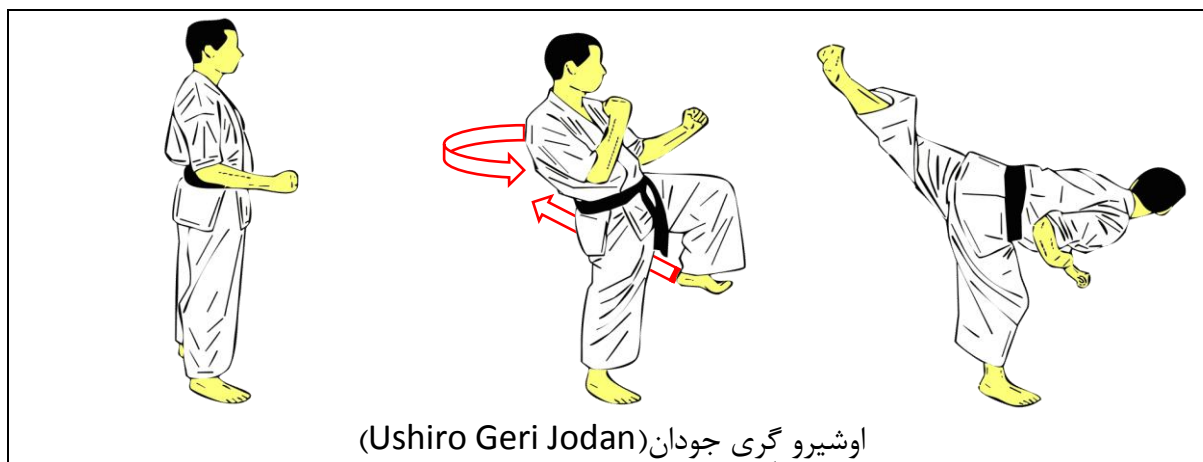
✱ ضربات جودان ماواشی گری (Jodan Mawashi Geri): ضربه دورانی پا به قسمت بالای بدن.

ماواشی (Mawashi): دورانی



سبز
کیو ۴

✱ ضربه اوشیرو گری جودان (Ushiro Geri Jodan): ضربه پا به عقب به قسمت بالایی. اوشیرو (Ushiro): عقب



کاتا

سانچین (Sanchin): سانچین به معنای نبرد سه جانبه، جنگ سه جانبه یا ... می باشد و یکی از قدیمی ترین کاتا ها محسوب میشود و اساتید تفاسیر مختلفی درباره آن ارائه می دهند.
با توجه به تفاسیر مختلف، کاتا سانچین درصدد توسعه سه عنصر همزمان است:
- ذهن، بدن و تکنیک ها

- اندام های داخلی، گردش خون و سیستم عصبی

- اتحاد سه مرکز انرژی: واقع در جلوی سر قسمت پیشانی (تاندن بالا)، در خط سینه راستای قلب (تاندن میانه)، و در شکم (تاندن پایین یا هارا).

{منظور از این تفسیر، تمرکز تنفس بر این نقاط می باشد. البته تنفس واقعا به آنجا نمی روند بلکه هدف تمرکز و انتقال انرژی بر آن قسمت هاست که در هنر های سنتی ژاپن مراکز دریافت و انتقال انرژی هستند. یعنی با دم عمیق احساس کنیم هوا (انرژی) به این قسمت ها وارد می شود و در بازدم نیز از همین مراکز به



سبز

کیو ۴

بیرون بر میگردند. در اصل این تفسیر سنتی از کاتای سانچین، یک گردش تنفسی بین تاندن هاست که در مدیتیشن های سطح بالا اعمال میشود، البته چون در کاتای سانچین اکسیژن رسانی به ماهیچه های تحت فشار مهم است، همان تنفس ایبوکی متمرکز بر تاندن را که فراگرفتید و در بخش مطالعات آزاد نیز آورده شده است را تمرین کنید و این توضیحات در سطح خیلی پیشرفته برای این تفسیر از کاتا سانچین بود.
سانچین یک کاتا ایزومتริก (نوعی انقباض عضله) است که در آن هر حرکت در حالت **تنش کامل** و همراه با **تنفس قدرتمند و عمیق** (ایبوکی: Ibuki) که از ناحیه تحتانی شکم سرچشمه می گیرد (تاندن پایین) انجام می شود. این کاتا نه تنها به تقویت بدن منجر می شود، بلکه به رشد قدرت درونی (انرژی) و هماهنگی ذهن و بدن نیز منجر می شود.

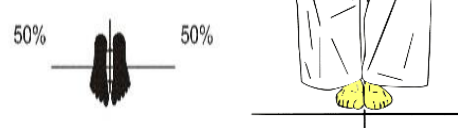
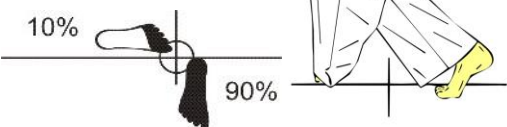
سانچین کاتای تنش و خطی، همتای کاتای نرم و مدوری تنشو (Tensho) می باشد.
تکنیک هایی در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۹ (سانچین داچی، سیکن چودان گیاکو زوکی)، سطح کیو ۸ (سیکن موروته چودان اوچی اوکه)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی، اوچی هاجیجی داچی، شوتو مای ماواشی اوکه)، سطح دان ۱ (موروته چودان هایتو اوچی)

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

توانمندی کمر بند سبز سطح کیو ۳

فنون ایستادن ها (تاچی وازا: tachi waza)

موضع پا های بسته. موقعیت پاها چسبیده به هم هستند طوری که پاشنه ها و انگشتان به آرامی لمس می شوند. در این موضع کمر صاف، شانه ها بالا و نما رو به جلو می باشد. این یک موقعیت تبریک و ادب است. این تاچی معمولاً برای خوش آمدگویی استفاده می شود	 هیسکو داچی (heisoku dachi)
موضع پا قلابی یا موضع متقاطع غیرمستقیم. در کاکه داچی هر دو پا خمیده هستند. بدن در رابطه با خط حمله (هانمی) به اندازه $\frac{3}{4}$ قرار گرفته و پای عقب از پشت پای جلو عبور می کند تا ماهیچه های ساق پا در تلاقی هم باشند (متقاطع) و پاها با زاویه درست ترسیم شوند. پاشنه پای عقب بالاست و تنها انگشتان به زمین متصل اند و پای جلو به سمت خط حمله می باشد. ساق پای که از کاکه داچی پشتیبانی می کند تقریباً تمام وزن بدن را دریافت می کند (۹۰٪)، در حالی که پای دیگری فقط برای حفظ تعادل استفاده می شود (۱۰٪). این موضعی است که در صورت عدم تعادل ناشی از قدرت پیش از حد رو به جلو به عنوان مکانیزم ترمز استفاده می شود. کاکه داچی متعلق به کاراته سنتی است که در آن نبرد با دشمنان مختلف بسیار مهم بود، بنابراین این موقعیت زمانی مهمتر از امروز بود.	 کاکه داچی (Kake Dachi)

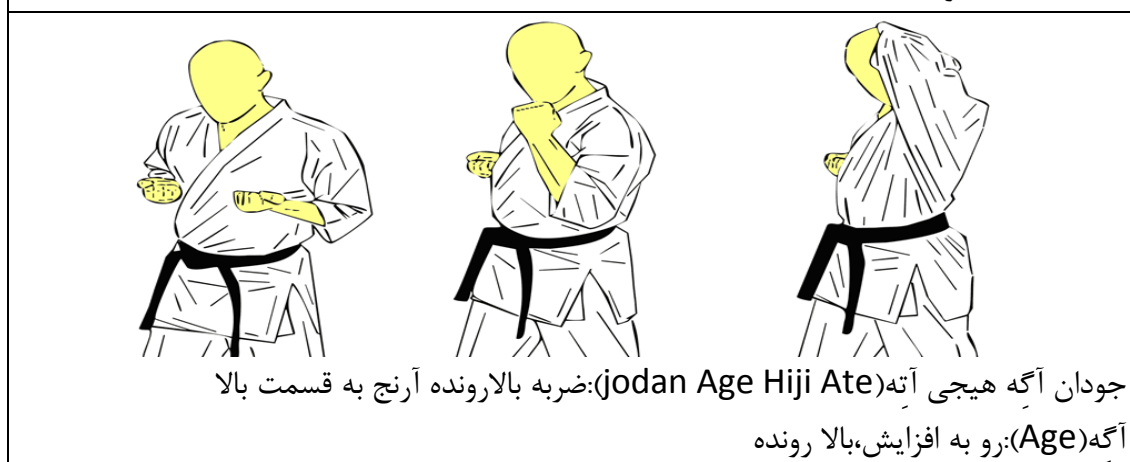
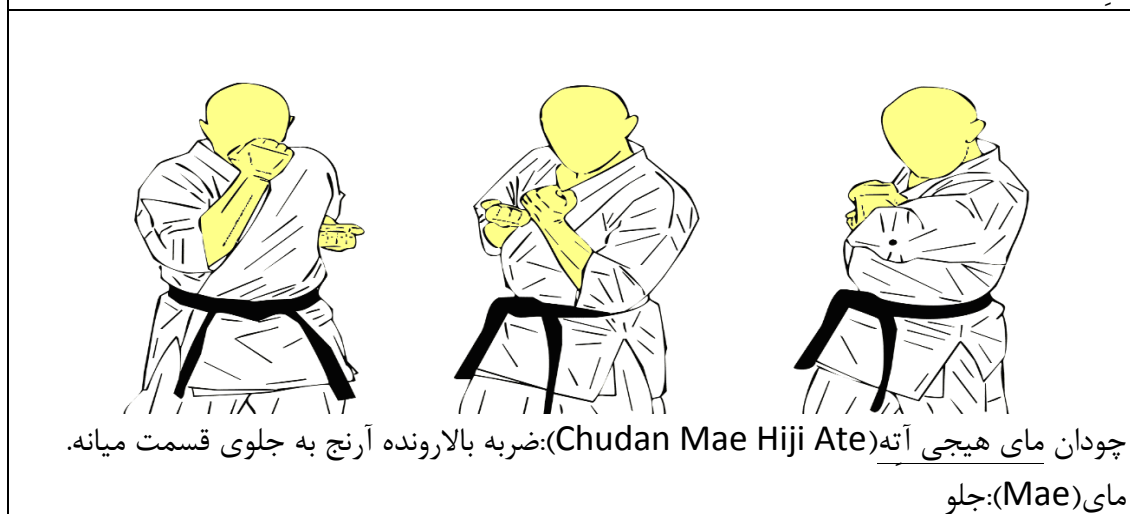
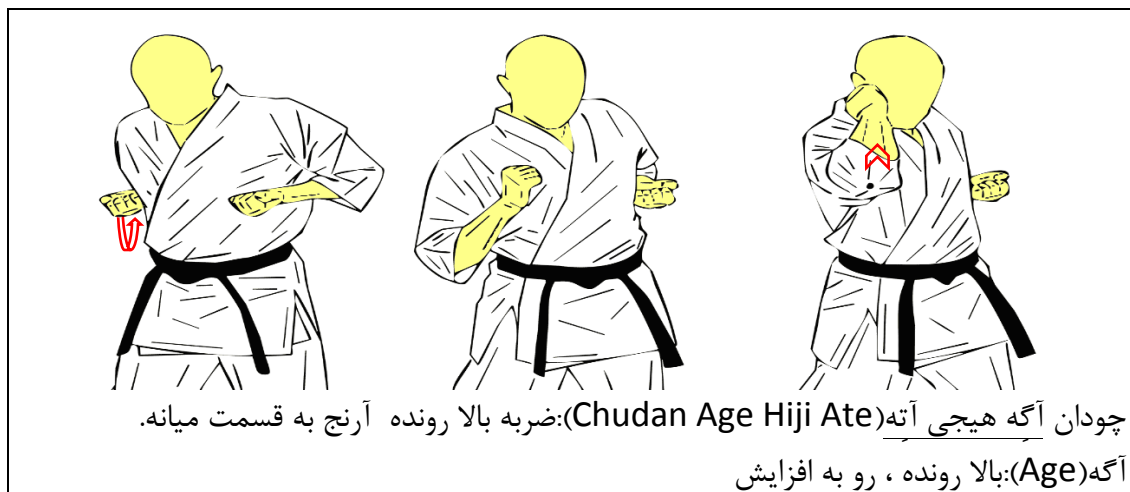
سبز

کیو ۳

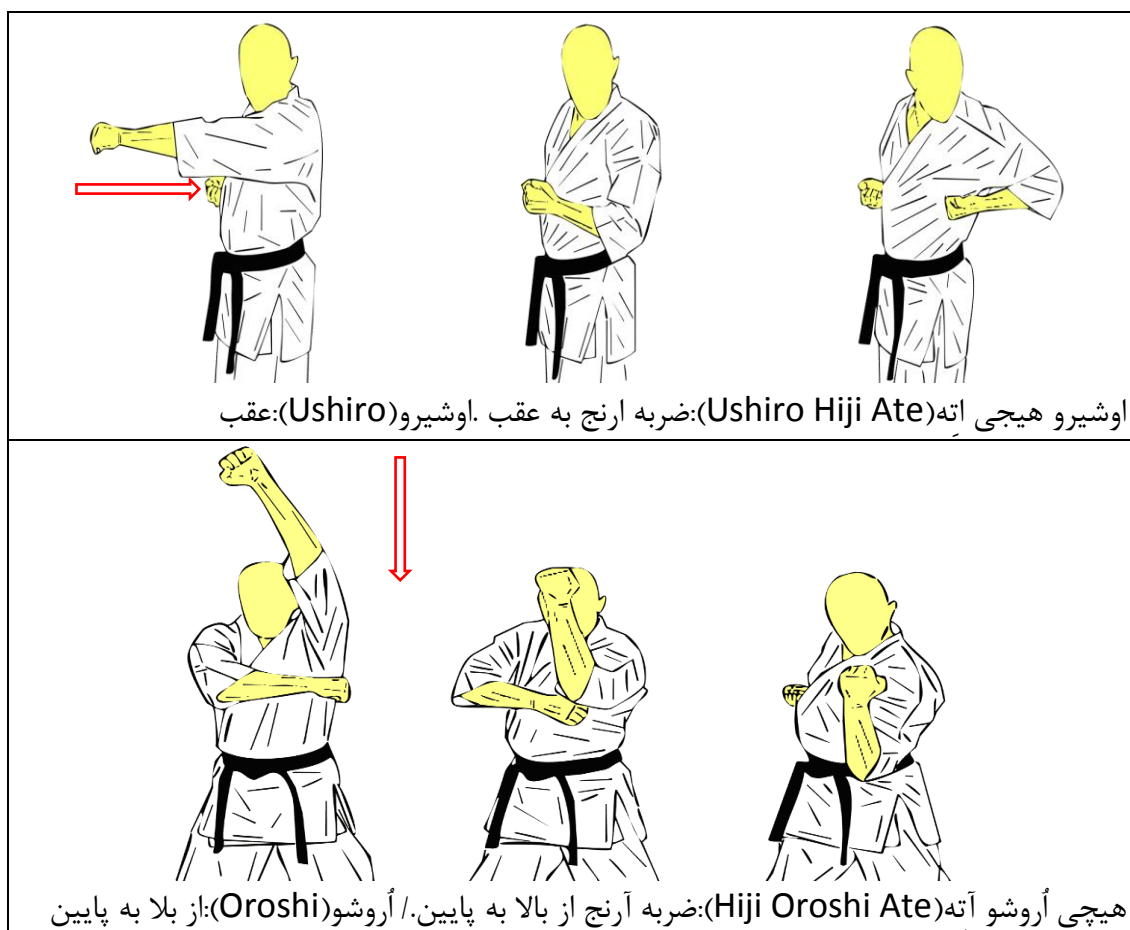
فنون مشت زدن (اوچی وازا) (uchi waza) - سوکی وازا (tsuki waza)

✱ ضربات هیجی آته (Hiji Ate): ضربه با آرنج .

هیجی (Hiji): آرنج، آته (Ate): وقتی به عنوان پسوند یا پیشوند بیاید به معنای ضربه است.



مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

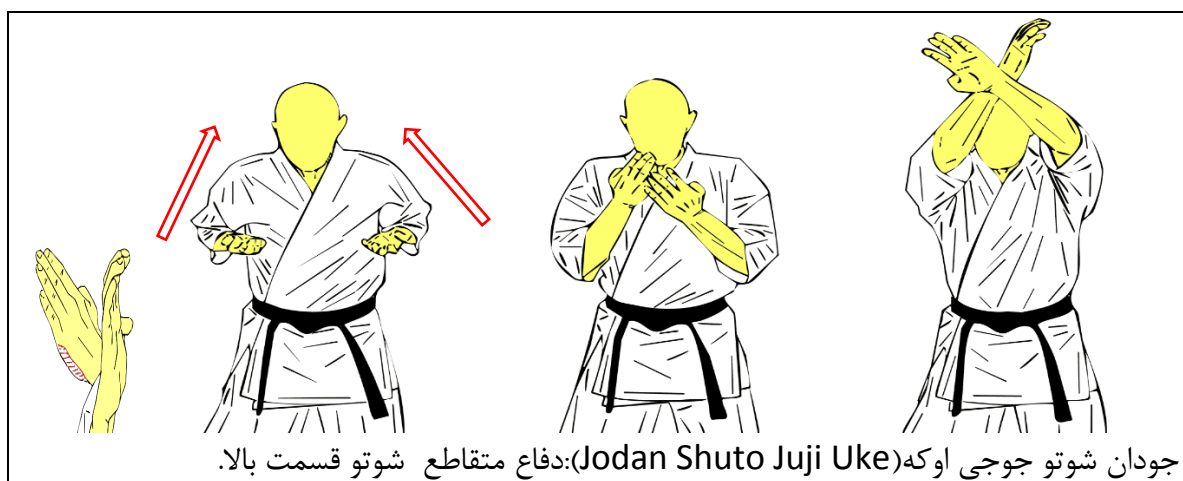


سبز

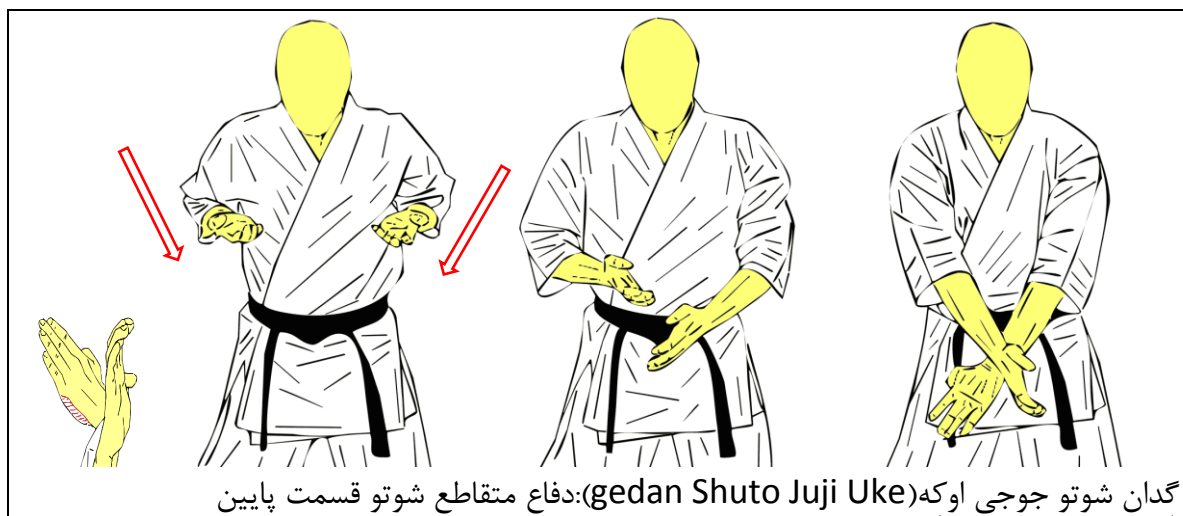
کیو ۳

فنون دفاع (اوکه وازا: uke waza)

* شوتو جوجی اوکه (Shuto Juji Uke): دفاع با تیغه خارجی دست به شکل متقاطع. جوجی (Juji): به شکل متقاطع (X)، صلیب - شوتو (Shuto): تیغه خارجی دست



مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



کاتا

★ پینان سونو یون (Pinan Sono Yon): پینان قسمت چهارم، پینان به معنای آرامش می باشد. روند این کاتا با استفاده پویا از حرکات دوگانه و تکنیک های پا مشخص می شود. با دارا بودن ضربات زیاد و تکنیک های دست، می توان این کاتا را به عنوان از نفس افتادن تلقی کرد. جریان هوا از ریه های کارته کا، بدون شک کارایی تنفس در حین اجرای کاتا است. ضربات پا نیز نشانه سرشت و نفس است. تکنیک های که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، یوی داچی/هیکو داچی، سیکِن چودان اُی زوکی، هیزا گانمین گری)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی، سیکِن چودان گیاکو زوکی)، سطح کیو ۸ (سیکِن جودان جون زوکی)، سطح کیو ۶ (اوراکن اوروشی اوچی، سکو تو چودان یو کو گری، سیکِن گدان جوجی اوکِه)، سطح کیو ۵ (چودان هیجی آئه)، سطح کیو ۴ (شوتو گانمین اوچی، شوتو اوچی اوکِه)، سطح کیو ۳ (کاکِه داچی)، سطح دان ۱ (مورتِه جودان هایتو اوچی)،

کيهون سطح کمر بند سبز

بونکای (Bunkai): شکستن یک کاتا، به منظور استخراج و تفسیر تکنیک های کاتا .

امبوسن (Embusen): نقطه آغاز کاتا و مسیر آن.

هانتای (Hantai): مخالف

کومیتة (kumite): مبارزه

ذن (zen): به معنای فنون و روش تسلط بر ذهن است. ذن پرورش دهنده یک ذهن آرام و روشن است. این معادل مدیتیشن ویا مراقبه می باشد. برای تمرین ذن روش های مختلفی وجود دارد اما به طور کلی می توان گفت یک جا نشستن و تمرکز بر نفس کشیدن و به چیزی فکر نکردن می باشد که باعث آرامش ذهن و روشنگری در فرد می شود. به تمرین ذن، ذاین گفته می شود .

تاندن (tandan): در سنت هنر های تمرکزی و رزمی هند، چین و ژاپن مثل یوگا، شائولین و کیوکوشین ، مرکز انرژی بدن را تاندن می نامند و راه توسعه انرژی در آن را تمرین ذن و آگاهی از محل آن دانسته اند. برای مثال وقتی به تمرین ذن پرداخته می شود باید تصور و احساس شود با دم، انرژی و تنفس به تاندن وارد می شود و با بازدم، به گیتی بر میگردد . اساتید سنتی این منطقه را دریایی از انرژی می دانند.

البته از لحاظ علم امروز هوا وارد تاندن نمی شود بلکه این قسمت جدا از تعریف آن به عنوان مرکز انرژی، یک نقطه ایده آل برای تمرکز هست تا نفس های عمیق کشیده شود. تمرکز بر این قسمت برای تنفس باعث تقویت ماهیچه شکمی میشود که تولید کیای را تقویت میکند. چرا که از نظر سنتی منشا کیای نیز تاندن می باشد. فلسفه تاندن نیز به عنوان دریایی از انرژی، این را بیان میکند که ما منبعی بیکران از انرژی در بدن داریم که می تواند انرژی های گیتی را دریافت و همچنین انرژی هایی را از بدن خودمان ساطع کنیم. این منبع از انرژی در هر موجود زنده ای وجود دارد که از منبع اصلی آن یعنی آفریدگار نشأت می گیرد. در نتیجه نه تولید میشود نه از بین میرود بلکه از جسمی به جسم دیگر انتقال میابد و یا به نوعی دیگر تبدیل میشود. بنابراین با آگاهی از محل تاندن یک ذهنیت در تمرین ذن به ما می بخشد که این انرژی ها در کجا ذخیره و ساطع میشوند .

ایبوکی (Ibuki): نوعی تکنیک تنفس که با انقباض شکم (تاندن) و تنفس ماهیچه های بدن همراه هست. اما به معنای واقعی کلمه به معنای قدرت درونی می باشد. نام دیگر آن یو-ایبوکی (Yo- Ibuki) می باشد.

نگاره (Nogare): به معنی تنفس را آهسته و آرام کنترل کردن است. نام دیگر آن این-ایبوکی (In – Ibuki) می باشد.

میدوری (Midori): سبز.

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

مطالعه آزاد (موکوسو ، نگاهی به ذن)

مدیتیشن موکوسو (Mokuso) یا ماکسو، نوعی ذاذن در کاراته و کیوکوشین کاراته

این مدیتیشن در ابتدای تمرین به منظور رها کردن زندگی بیرون و پیوستن به تمرین با ذهنی باز و همچنین در پایان تمرین برای بازگشت به دنیای بیرون و خروج از دوجو مورد استفاده قرار می گیرد. موکوسو تقریباً به ذهن آرام ترجمه شده است. برای انجام آن:

۱- به صورت سیزا می نشینیم و آماده می شویم (کمر کاملاً صاف باشد).

۲- آنگاه دستان را در حالت موکوسو قرار داده و چشم ها را میبندیم. (موکوسو: پشت انگشتان دست راست روی انگشتان دست چپ قرار میگیرند و نوک شست دست ها بصورت حلقه ای به هم متصل می شوند).



موکوسو معمول ترین شکل قرار گیری دست ها در انواع مدیتیشن ها می باشد.

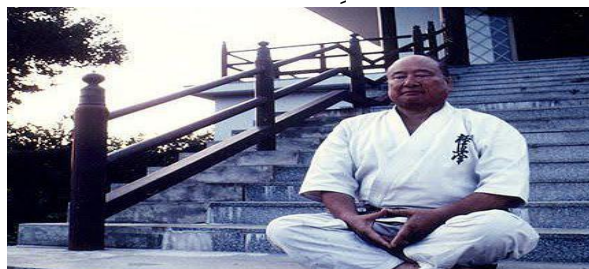
فضا میبایست آرام و ساکت باشد تا ذهن منحرف نشود

سبز

کیو ۳

۳-ذهنتان را خالی کنید و به چیزی جز نفس کشیدن فکر نکنید. از طریق بینی دم عمیق و آرام انجام دهید و بازدم عمیق و آرام را از دهان انجام دهید. با ادامه ، تمرکز بر نفس کشیدن را شدت دهید و در تاندن متمرکز شوید تا تنفس عمیق تری را تجربه کنید. انرژی های منفی که بیرون از دوجو داشتید را رها کنید و به یک انرژی خوب برای تمرین دست یابید. (هر بازه تنفس باید بین ۱۰ تا ۱۵ ثانیه طول بکشد). تازه وارد ها، اگر ذهنشان منحرف می شود، که خواهد شد، دوباره فکر ها را از ذهنتان بیرون کنید و دوباره متمرکز شوید، می توانید تا ده شماره در ذهنتان دم و باز دم کنید و بعدها بدون شمارش انجام دهید). موکوسو در دوجو در بازه کمی انجام می شود (حداکثر ۳ تا ۵ دقیقه)، اما مدیتیشن های طولانی که همین اصول نفس کشیدن را دنبال می کنند از ۱۰ دقیقه تا ۴۵ دقیقه نیز طول می کشد. حالت های مختلفی برای نشستن تعریف شده است که بدن در طول مدیتیشن خسته نشود که معمول ترین آن حالت چهار زانو می باشد. یک بالشت کوچک بنام زافو نیز زیر پای خود می گذارند تا بدن در آرامش کامل باشد. حالت دست ها که مودرا (Mudra) نامیده می شود باتوجه به فلسفه شان متفاوت هست، چراکه اعتقاد هست هنگام ذاذن انرژی های گیتی علاوه بر تنفس از این طریق نیز دریافت می شوند.

ماس اوایاما در حال ذاذن



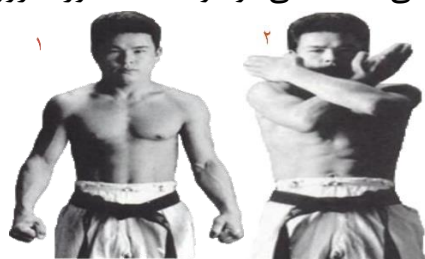
مطالعه آزاد.تنفس ایبوکی و نگاره (برگرفته از کتاب کاراته کلاسیک ماس اوایما)

یکی از مهم ترین جنبه های کاراته این است که به درستی نفس بکشید. در درجه عادی هر فرد تنها از ۶۰ درصد ظرفیت کامل شش های خود استفاده می کند و برای کاراته کا ضروری است این را بهبود بخشد. قسمتی از بدن که به طور ویژه تحت تاثیر تنفس قرار می گیرد، شکم تحتانی است که از ۵ تا ۱۰ سانتی متر زیر ناف است (منظور تاندن هست).

ماهیهیچه موجود در این ناحیه باید بسیار قوی و محکم باشد تا اجرای کاراته با حداکثر کارایی صورت بگیرد. تکنیک تنفس صحیح باعث تقویت عضله این ناحیه و بهبود صدا از آن خواهد شد. (منظور مبدا ایجاد صدا تنفسی و کیای از این قسمت می باشد).

۱-ایبوکی

این سری از تکنیک های تنفسی در کاراته ایبوکی نامیده می شود و باید به صورت روزانه انجام شود.

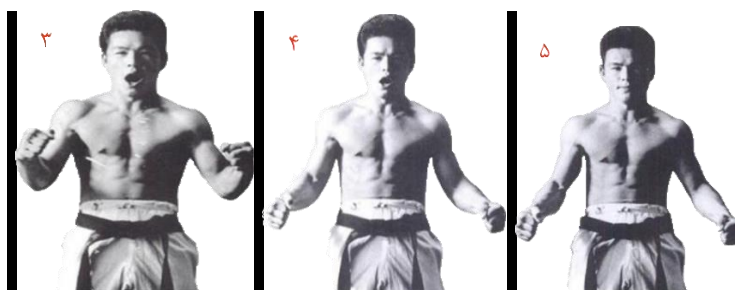


سبز

کیو ۳

(تصویر ۱ و ۲):

دستان خود را مشت کنید و آنقدر آرام هوا را از بینی داخل بکشید که کسی قادر به شنیدن صدای شما نباشد. همانطور که نفس را تو می دهید دست هار را بالا برده و به صورت متقاطع (ضربداری) در دو سوی سر قرار دهید. به آرامی و به طور کامل هوا را داخل بکشید، تمام مدت متمرکز شوید و تلاش کنید تا هوا به قسمت تحتانی شکم وارد شود. (البته هوا واقعا آنجا نمی رود بلکه منظور متمرکز شدن بر تاندن است تا بانفس های عمیق قسمت های تحتانی ریه پر شوند).

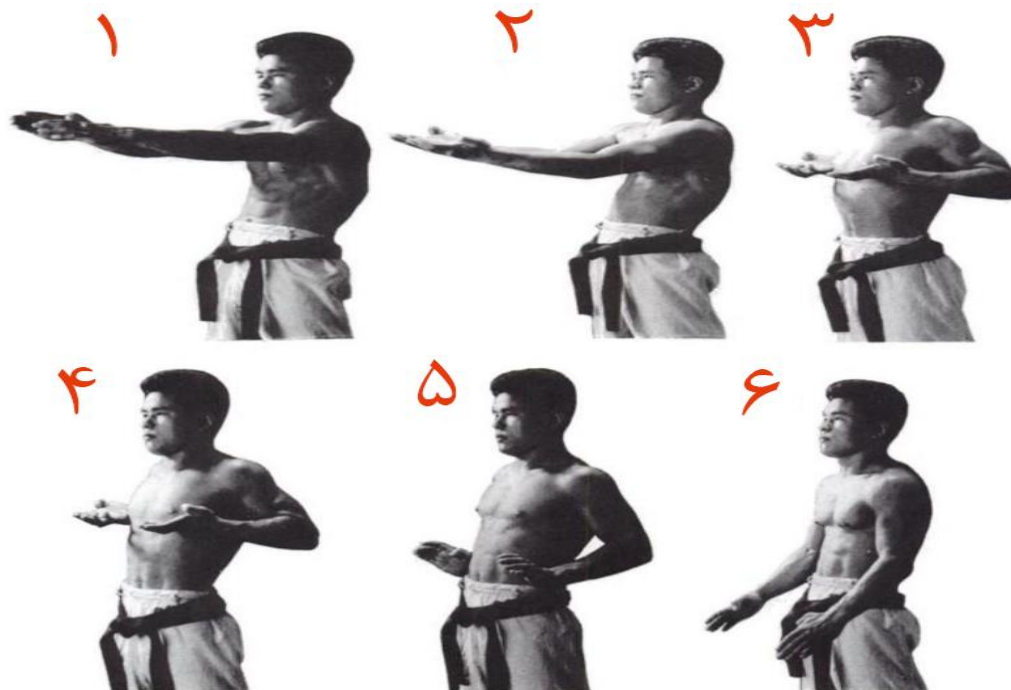


تصویر (۳ و ۴): هنگامی که با تمام ظرفیت خود هوا را داخل دادید، آنگاه با صدا باز دم کنید، متمرکز شوید و تلاش کنید هوا را از قسمت تحتانی شکم به بیرون هدایت کنید. بازدم آهسته صورت گیرد. (برای تولید صدا می توان زبان را به سقف دهان نزدیک کرد)

بازوها را باز کنید و دست ها را مشت کنید آنگاه به تدریج دستان خود را پایین بیاورد. در مسیر اتمام بازدم، تمام عضلات بدن به ویژه شکم را تحت فشار دهید (منقبض). تصویر ۵ انتهای این چرخش تنفسی را نشان می دهد.

۲-نگاره (Nogare)

این سری از تنفس نگاره نام دارد. تنفس ۱ نگاره برای تازه کارها که در ورزش به کمبود نفس مواجه می شوند یک تمرین عالی می باشد و برای کنترل کردن تنفس بصورت آرام نیز استفاده می شود که در مبارزات بسیار حائز اهمیت می باشد.



نگاره ۱: تنفس جلو

۱- بازو های خود را باز کنید ۲- کف دست ها را به بالا بچرخانید. ۳- به تدریج، بی صدا و عمیق هوا را داخل بکشید و دستان خود را به سمت سینه ببرید. ۴- دستان خود را به تدریج پایین آورید. ۵- کف دست ها را به پایین بچرخانید و بازدم بصورت ملایم را شروع کنید. به پایین آمدن دست ها ادامه دهید. ۶- اتمام یک چرخه تنفسی.

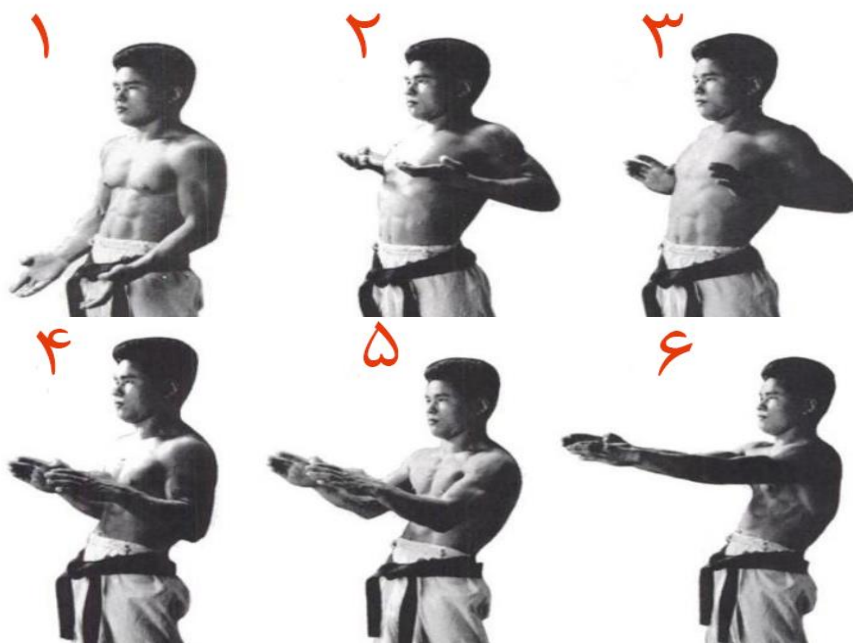
در مبارزه باید به آرامی نفس خود را بیرون دهید تا رقیب شما زمان پایان بازدم شما را متوجه نشود، چرا که در هنگام دم بعد از پایان یک بازدم، بدن بسیار آسیب پذیر است. از یک سو، حرکات و واکنش ها کند شده و از طرف دیگر ضربات به بدن در این زمان بیشترین شوک را به سیستم وارد می کند. هنگامی که هوا در ناحیه تحتانی شکم وجود دارد، ضربات به بدن شوک زیادی ایجاد نمی کند به این دلایل، شما باید تمرین کنید تا بتوانید مدت زمانی که هوا در قسمت تحتانی شکم باقی می ماند را طولانی تر کنید. (از نظر علمی هوا وارد شکم تحتانی نمی شود

اما وقتی نفس میکشیم احساس می شود نفس به شکم می رود. در قدیم بهترین راه آموزش بوده تا گفته شود نفس بیشتری وارد شکم خودتان کنید. در هر صورت برای تنفس عمیق هم لازم هست به شکم تحتانی (تاندن) متمرکز شویم. در سنت مدیتیشن ها هم آورده اند نفس را به تاندن ببرید. جدا از فلسفه تاندن، این قسمت یک مرکز عالی برای متمرکز شدن هست تا نفس عمیق تری کشیده شود و قسمت های تحتانی ریه پر شوند. در مدیتیشن ها و تکنیک های تنفسی نیز بهترین کار این هست که تصور کنیم هوا به تاندن وارد میشود تا تمرکز بر این قسمت برهم نریزد.)

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

نگاره ۲: تنفس پشت

تمرین مکرر این تمرین برای بهترین عملکرد در کاراته بسیار مهم است.



سبز

کیو ۳

۱- با بازوهای باز که کمی در قسمت آرنج خم شده اند، در حالی که کف دست ها بالا باشند بایستید.

۲- شروع کنید هوا را به داخل بکشید و دستها را به تدریج تا سطح شانه ها بالا ببرید.

۳- هنگامی که به اوج دم رسیدید، متوقف شوید، آنگاه همه ماهیچه ها را تحت فشار دهید (انقباض) بخصوص آرنج ها، پاها و انگشتان میانی دست. به تدریج کف دست را به پایین بچرخانید.

۴- به تدریج دستها را پایین بیاورید اما انگشتان را محکم نگه دارید، مانند اینکه قصد دارید آنها را در حریف فرو کنید.

۵- نفس خود را نگه دارید، شکم تحتانی، کناره ها، و نوک انگشتان را تحت فشار قرار دهید (منقبض) و دستان را به جلو حرکت دهید.

۶- در این حالت، آرام باشید و بازدم کنید. و به تدریج دستان خود را به حالت (۱) برسانید. (کف دست ها نیز به تدریج به سمت بالا چرخانده می شوند).

تنفس به کاراته کا کمک می کند تا بدن را آرام و اکسیژن رسانی کند. اکسیژن بیشتر در بدن باعث افزایش انرژی و استقامت می شود. بدن نیز با ذهن و روح متحد می شود زیرا کاراته کا تنفس کنترل شده را تمرین می کند.

به طور معمول، تنفس ایبوکی نیز استنشاق هوا از طریق بینی قبل از اجرای یک حرکت و سپس بازدم قوی از طریق دهان هنگام اجرا است.

سطح کمربند قهوه ای

قهوه ای	کیو ۲	
قهوه ای با یک نوار مشکی	کیو ۱	

سطح عملی یا خلاق

این یک سطح بسیار مهم در آموزش است که باید در قالب عملی، مسئولیت پذیری و بلوغ ذهنی انجام شود. در حال حاضر، کمربند قهوه ای باید در اجرای تمام تکنیک ها بسیار قوی و بسیار راحت باشد، در حالی که همچنان در تلاش برای دستیابی به مهارت های بیشتر است. کمربند قهوه ای به هنگام مبارزه، در توانایی کنترل یک حریف خردسال از طریق زمان بندی، کنترل فاصله و حساسیت، بسیار توسعه یافته است. شاگردان خردسال تمایل دارند که احساس کنند می توانند به کمربند قهوه ای اعتماد کنند و کمربند قهوه ای باید از طریق صداقت، درستی و وفاداری به این اعتماد احترام بگذارد. شما باید همیشه یک قدم عقب تر از خود را ببینید، و مطمئن شوید که کنترل شخصیت و محتویات و تصورات ذهنی را در دست دارید (نه برعکس).

قهوه ای

کیو ۲

هر کمربند قهوه ای باید خود را با قلبی شجاع و اراده آهنین نگه دارد، به زیبایی ناشناخته ای که در پیش است ایمان داشته باشد. پیشرفت در روش خود از طریق شرکت در مسابقات بدست می آید. از این طریق، می توان فهمید که آیا آموزش کسی مؤثر بوده است یا خیر. اغلب اوقات، کمربند قهوه ای از کمربند خود خشنود می شود و از بودن در بالای رده های پایین راضی است. از این موضوع آگاه باشید و یاد بگیرید که از طریق آموزش سخت و مداوم به حرکت به سطح کمربند بعدی ادامه دهید.

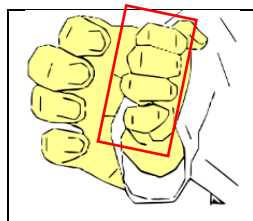
مسیر آموزش کاراته کیوکوشین را در اینجا متوقف نکنید.

ماس اوایاما می فرماید: غرق شدن در عرق، کاملاً به آنچه که من در جلسات تمرینی انجام می دهم بستگی دارد، که هم از زندگی وهم از مرگ فراتر میرم.

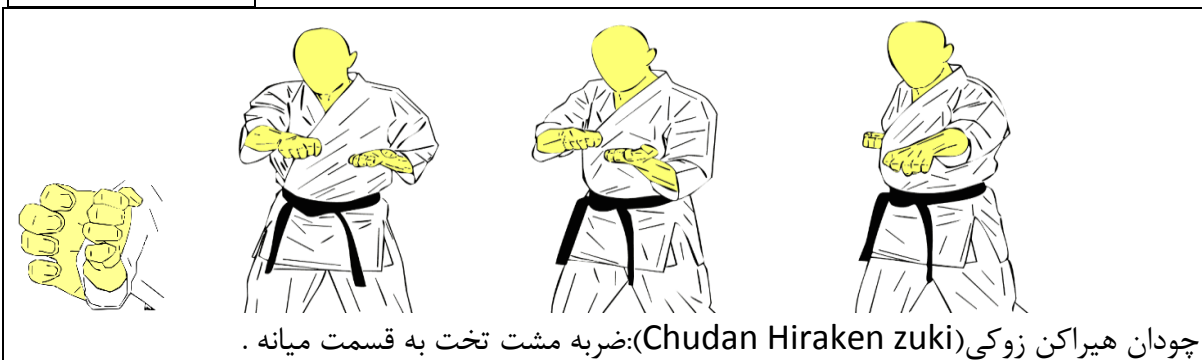
(گزیده ای از کتاب کاراته بودو ماس اوایاما است به قلم شیهان کامرون کوبین)

توانمندی کمر بند قهوه ای سطح کیو ۲

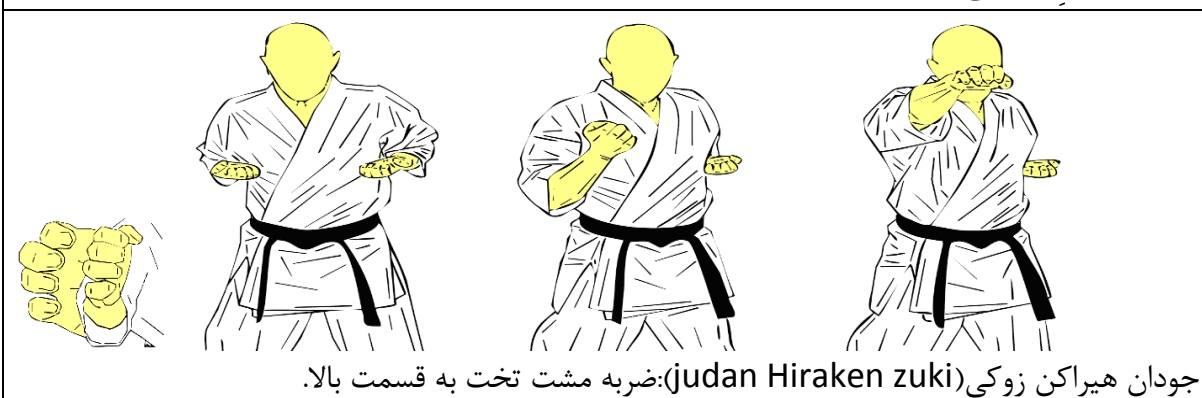
فنون مشت زدن (اوچی وازا (uchi waza) - سوکی وازا (tsuki waza))



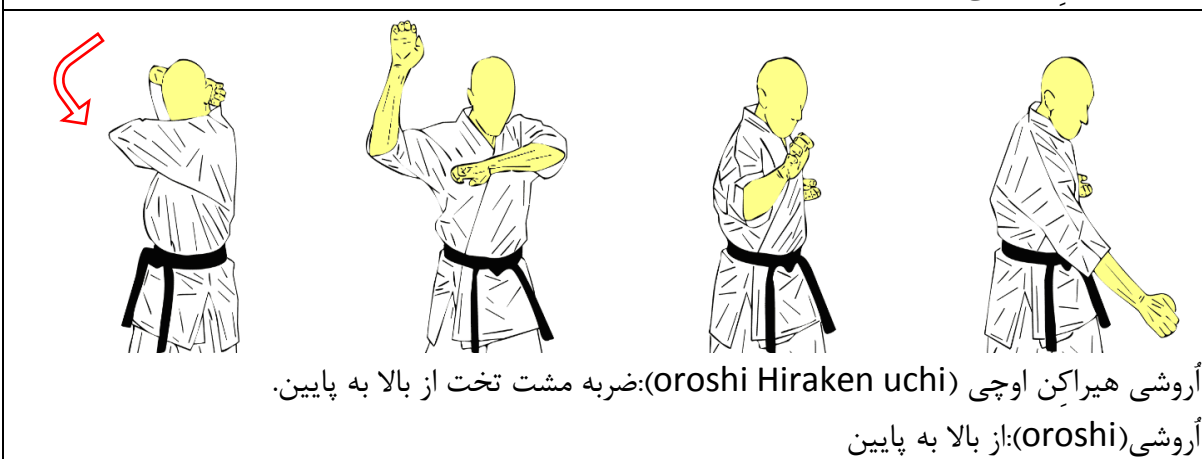
✱ ضربات هیراکن (Hiraken): ضربه مشت تخت . هیراکن (Hiraken): هیراکن به معنای مشت تخت می باشد که در آن چهار انگشت خم هستند. (مانند مشت ببر)



چودان هیراکن زوکی (Chudan Hiraken zuki): ضربه مشت تخت به قسمت میانه .



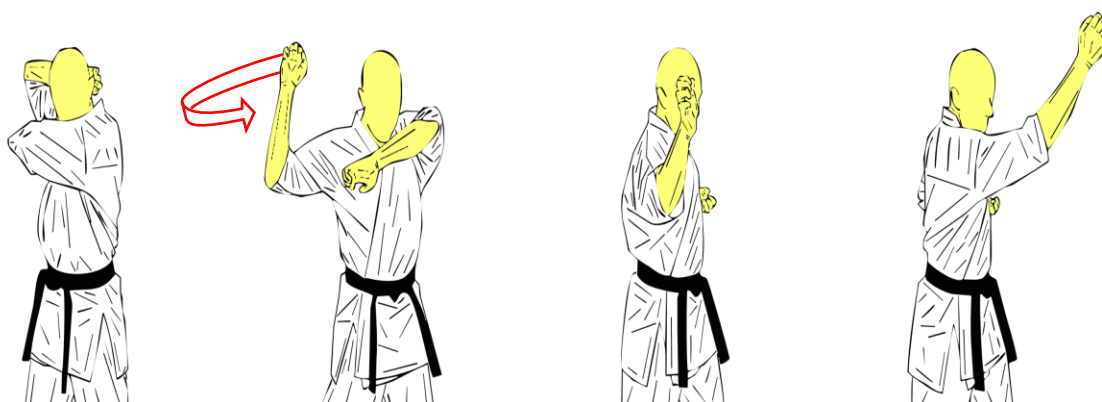
جودان هیراکن زوکی (Judan Hiraken zuki): ضربه مشت تخت به قسمت بالا.



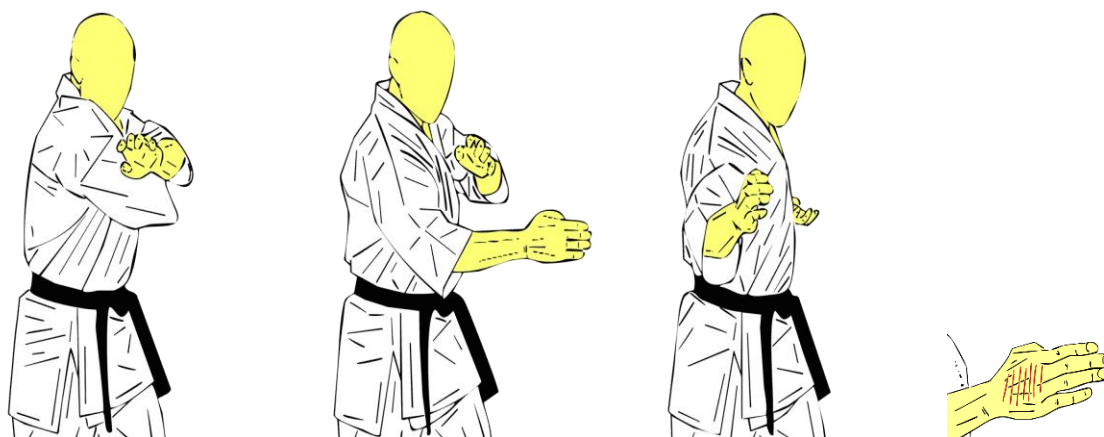
اُروشی هیراکن اوچی (oroshi Hiraken uchi): ضربه مشت تخت از بالا به پایین.
اُروشی (oroshi): از بالا به پایین

قهوه ای
کیو ۲

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

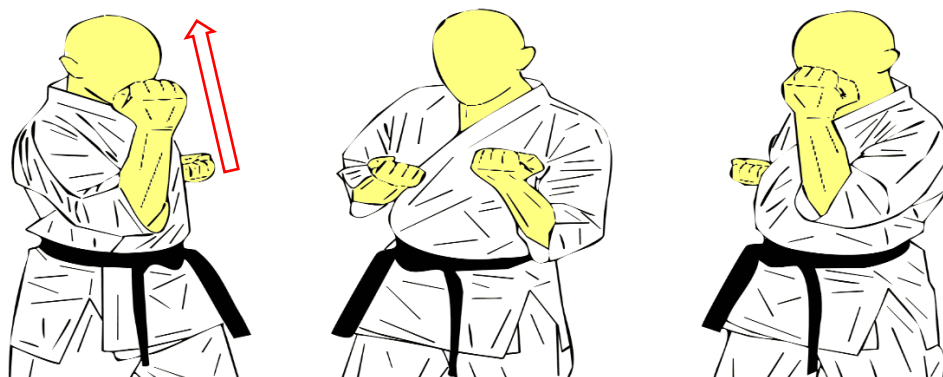


ماواشی هیراکن اوچی (mawashi Hiraken uchi): ضربه دورانی مشت تخت. ماواشی (mawashi): دورانی



★ چودان هایشو اوچی (Chudan Haishu Uchi): ضربه با پشت دست به قسمت میانه .

هایشو (Haishu): پشت دست



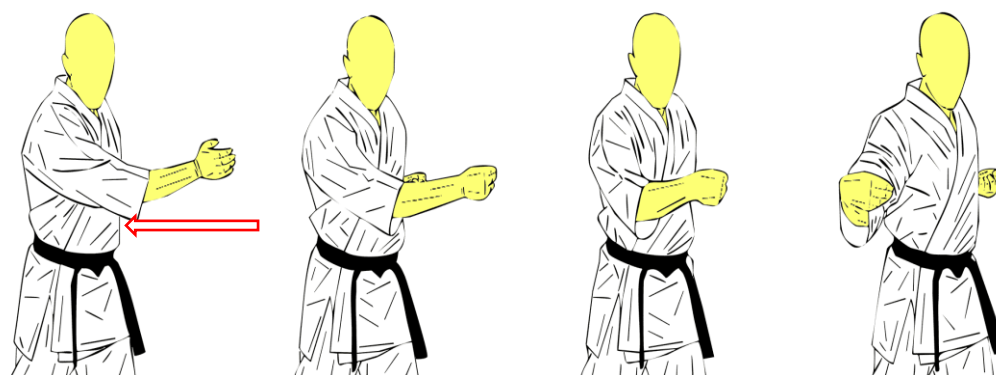
★ سِیکِن جودان آگِه زوکی (Seiken Jodan Age zuki): ضربه بالا رونده سِیکِن به قسمت بالا.

آگِه (Age): رو به افزایش، بالا رونده/همانند شیتا زوکی اما دست ها تا راستای قلب یا بالاتر می آید

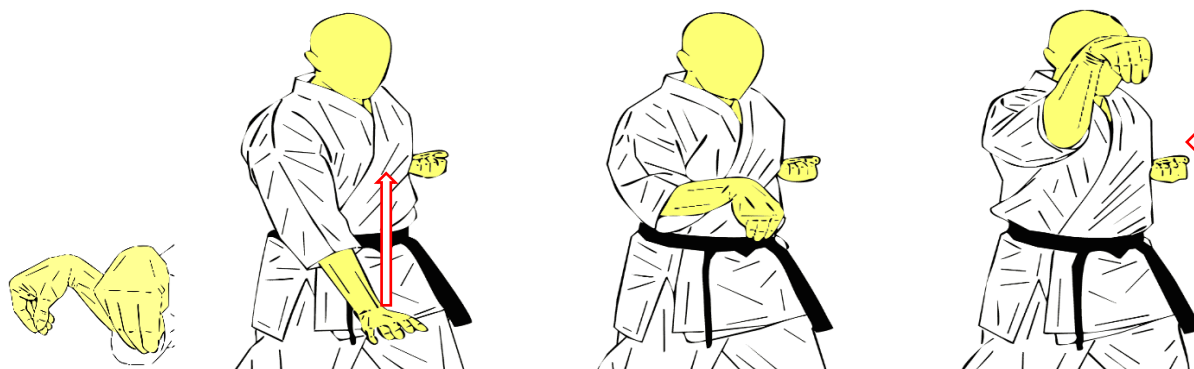


فنون دفاع ها (اوکِه وازا: uke waza)

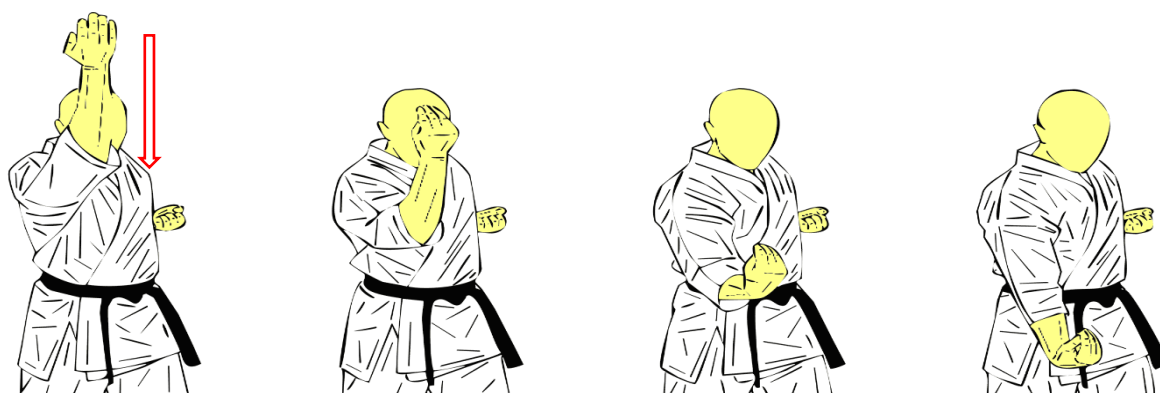
* کوکین اوکِه (Koken Uke): دفاع پشت مچ دست. کوکین (Koken): پشت مچ.



چودان کوکین اوکِه (Chudan Koken Uke): دفاع پشت مچ در قسمت میانه



جودان کوکین اوکِه (Jodan Koken Uke): دفاع پشت مچ در قسمت بالا

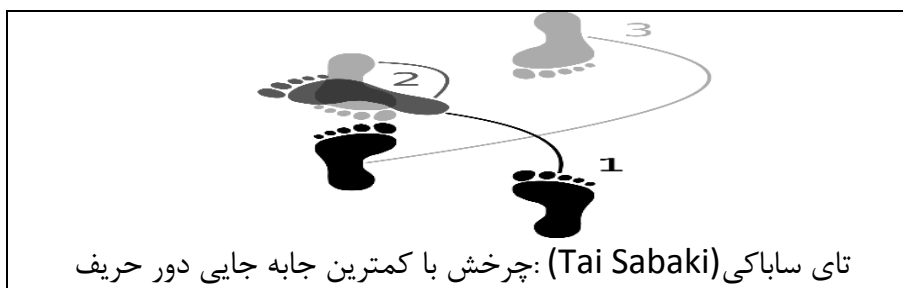


گدان کوکین اوکِه (Gedan Koken Uke): دفاع پشت مچ در قسمت پایین

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

کاتا

★ **پینان سونو گو (Pinan Sono Go):** پینان قسمت پنجم، پینان به معنای آرامش و آخرین سری کاتا پینان می باشد. این کاتا به منظور متحد کردن چندین جنبه اصلی کاراته به ویژه دفاع از مناطق جودان، چودان و گدان تمرین می شود. دفاع و مقابله با حمله حریفان می باشد که در آن جواب ضربات به سرعت و از تغییر جهت پیروی می کنند (برای اینکه با حریف بعدی روبرو شوند).



استفاده از تکنیک های چرخش بدن به دور حریف (تای ساباکی: Tai Sabaki) همزمان با تکنیک های در حال جریان (ناگاشی: Nagashi). اجرای این کاتا تاکید زیادی بر ریتم و زمانبندی دارد. این کاتا به طور خاص بر روی اصول گام ها همزمان با اجرای تکنیک های سرعت بالا متمرکز است. این کاتا شامل تکنیک های بسیاری برای مبارزه نزدیک است و بر استفاده از کیبا داچی تمرکز دارد. جریان این کاتا با استفاده پویا از حرکات دفاع دوگانه و تکنیک های پا توصیف می شود. هنگامی که کارته کا در این پنج سری از پینان و برنامه های کاربردی به مهارت برسد، می تواند در توانایی خود در دفاع از خود در اکثر مواقع اطمینان داشته باشد و او را از آسیب در امان نگه دارد.

تکنیک هایی که در پینان سونو گو تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۱۰ (زن کوتسو داچی، یوی داچی / هیکو داچی، سیکن چودان ای زوکی)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی، سیکن چودان گیاکو زوکی)، سطح کیو ۸ (کیبا داچی، سیکن گدان جون زوکی، سیکن موروته چودان اوچی اوکه)، سطح کیو ۶ (اوراکن اوروشی اوچی، سیکن گدان جوجی اوکه)، سطح کیو ۳ (کاکه داچی، هیسوکو داچی، جودان شوتو جوجی اوکه)، سطح کیو ۲ (چودان هایشو اوچی)،

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

★ **پینان سونو ایچ اورا (Pinan Sono Ichi ura):** قسمت اول پینان در جهت عقب . در دهه ۱۹۸۰، ماس

اوایما کاتا پینان اورا را توسعه داد. اورا (Ura) به معنای جهت عقب (یا در قسمت عقب حریف)، فرمی برای توسعه تعادل و مهارت در حرکات دایره‌ای (پیچ خوردن) علیه حریفان متعدد بود. کاتا پینان در اورا برای نیاز به پایداری اجرای این تمرین ضروری است. در این کاتا تکنیک‌های پا بیشتر در کایتِن (Kaiten) انجام می‌شود و بعضی اوقات در اورا .



کایتِن (Kaiten): چرخش به دور چیزی (حریف). شبیه تای ساباکی

تکنیک‌هایی که در پینان سونو گو تقویت می‌شوند عبارتند از :

سطح کیو ۱۰ (زَنکوتسو داچی، سِیکِن چودان آی زوکی، سِیکِن گِدان بارای، سِیکِن جودان اوکِه)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی)، سطح کیو ۷ (تتسویی کومِکامی اوچی، شوتو ماواشی اوکِه)

قهوه‌ای

کیو ۲

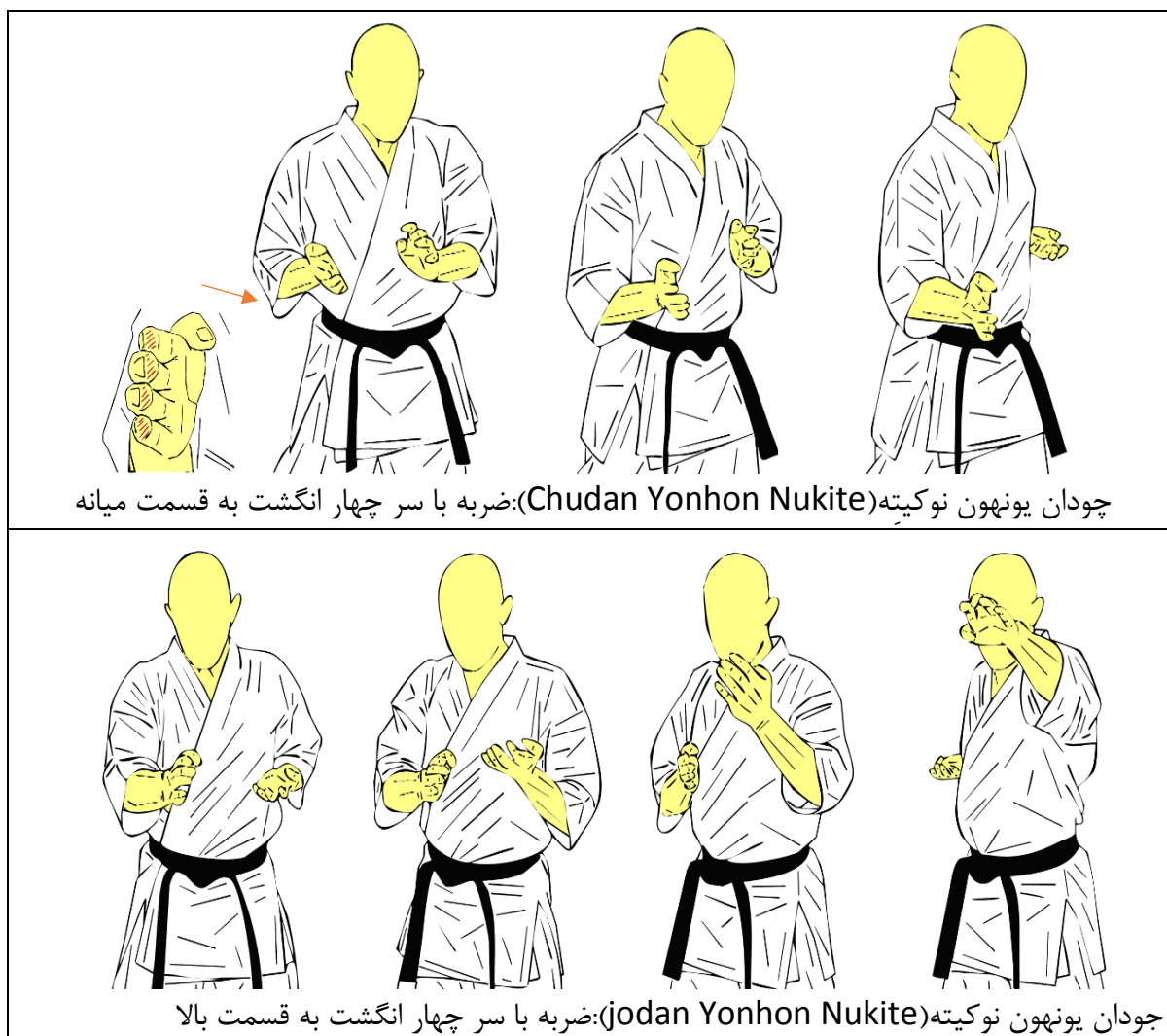
★ **گِکیسای دای (Gekisai Dai):** به معنای تسخیر و اشغال یا حمله و نابود کردن هست. گِکیسای که در آن دای (Dai) به معنای بزرگ می‌باشد. هنگام تمرین گِکیسای دای به خاطر داشته باشید که انعطاف پذیری در حمله و اراده جوابگویی همیشه برتر از مقاومت سخت و انعطاف پذیر است.

تکنیک‌هایی که در گِکیسای دای تقویت می‌شوند عبارتند از :

سطح کیو ۱۰ (زَنکوتسو داچی، یوی داچی / هیکوداچی، فودو داچی، سِیکِن جودان آی زوکی، سِیکِن جودان اوکِه)، سطح کیو ۸ (سانچین داچی، سِیکِن گِدان گِیاکو زوکی، سِیکِن چودان اوچی اوکِه، چودان مای گِری)، سطح کیو ۷ (کیبا داچی، سِیکِن گِدان جون زوکی)، سطح کیو ۶ (گِدان تتسویی مای یوگو اوچی)، سطح کیو ۵ (اوراکن اوروشی اوچی)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی، اوچی هاچِجی داچی)، سطح کیو ۳ (جودان آگِه هیجی آتِه)، سطح کیو ۱ (جودان یونِهون نوکِیتِه).

توانمندی کمر بند قهوه ای سطح کیو ۱

☞ فنون مشت زدن (اوچی وازا (uchi waza) - سوکی وازا (tsuki waza)) *ضربه
یونهنون نوکیته (Yonhon Nukite): ضربه با سر چهار انگشت . یونهنون (Yonhon): عدد چهار (برای چیزهای
استوانه ای کاربرد دارد) - نوکیته (Nukite): سر انگشتان



قهوه ای

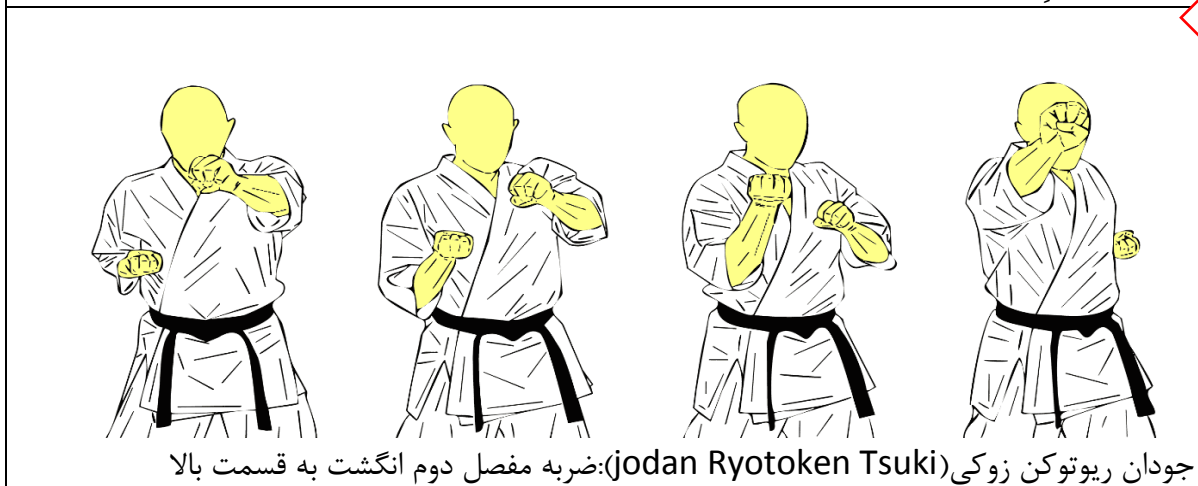
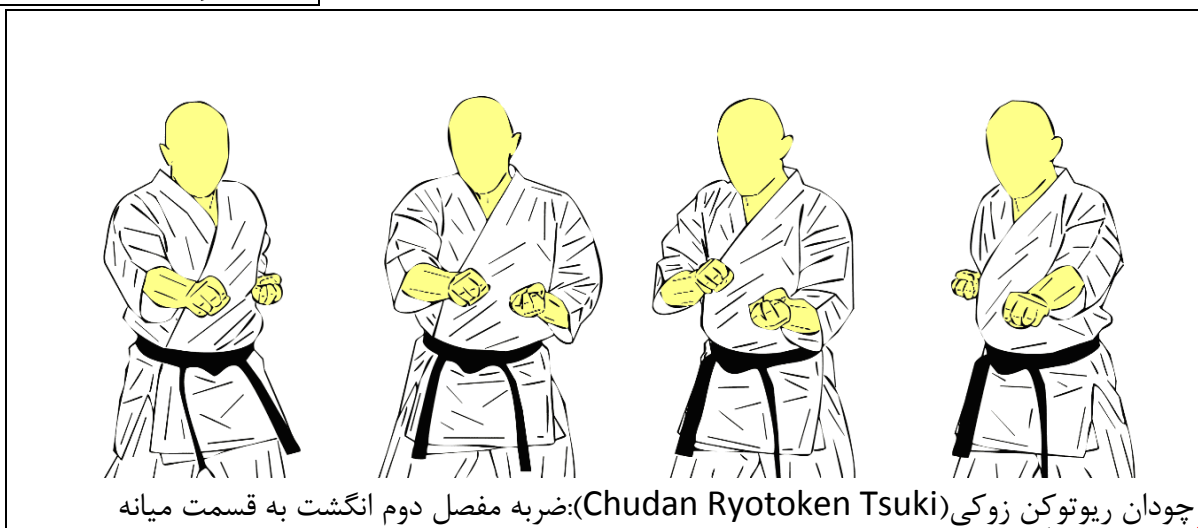
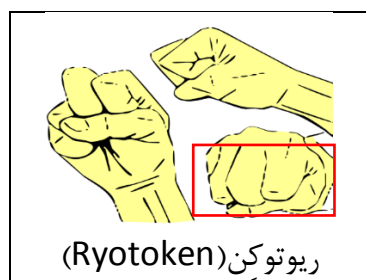
کیو ۱

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

✱ ضربات ریوتوکن زوکی (Ryotoken Tsuki): ضربه با مفصل دوم مشت. شناخته شده با نام مشت

اژده ها. ریوتوکن (Ryotoken): مفصل دوم مشت.

در این ضربه سر مشت کمی رو به بالاست تا مفاصل دوم مشت به هدف
اصابت کنند.



قهوه ای
کیو ۱

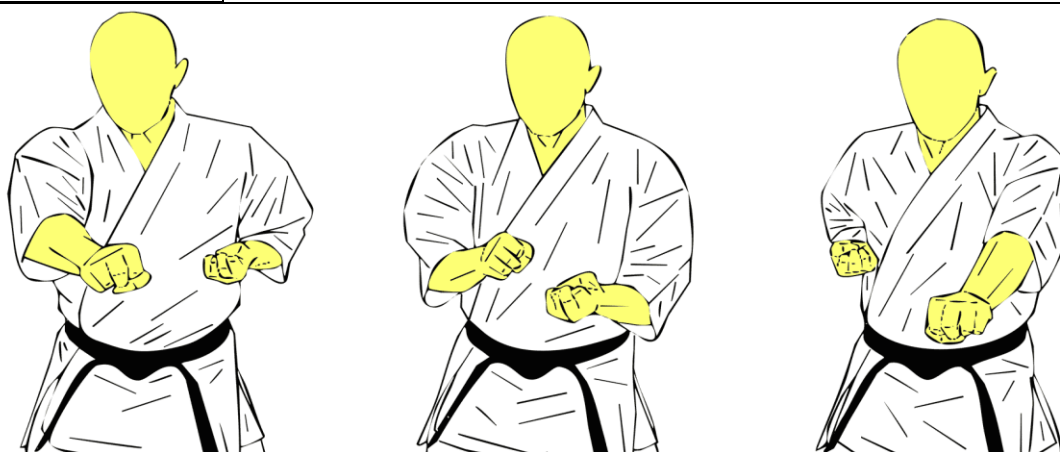
مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

ضربات ناکایوبی ایپونکن (Nakayubi Ipponken): ضربه انگشت میانی یک مشت .
 ناکایوبی (Nakayubi): انگشت میانی - ایپن (Ippon): عدد یک (برای چیز های استوانه ای کاربرد دارد) -
 کن (ken): مشت.

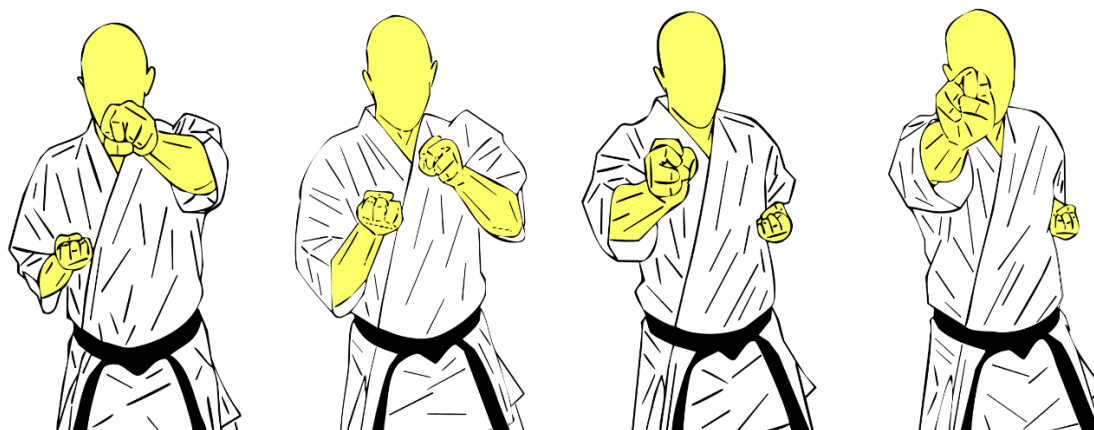
این ضربه را با نام ناکاداکا کن (Nakadaka ken) به معنی مشت محدب نیز اجرا میکنند.
 ناکاداکا (Nakadaka): محدب



قهوه ای
کیو ۱



چودان ناکایوبی ایپون کن (Chudan Nakayubi Ippon ken): ضربه انگشت وسط مشت به قسمت میانه



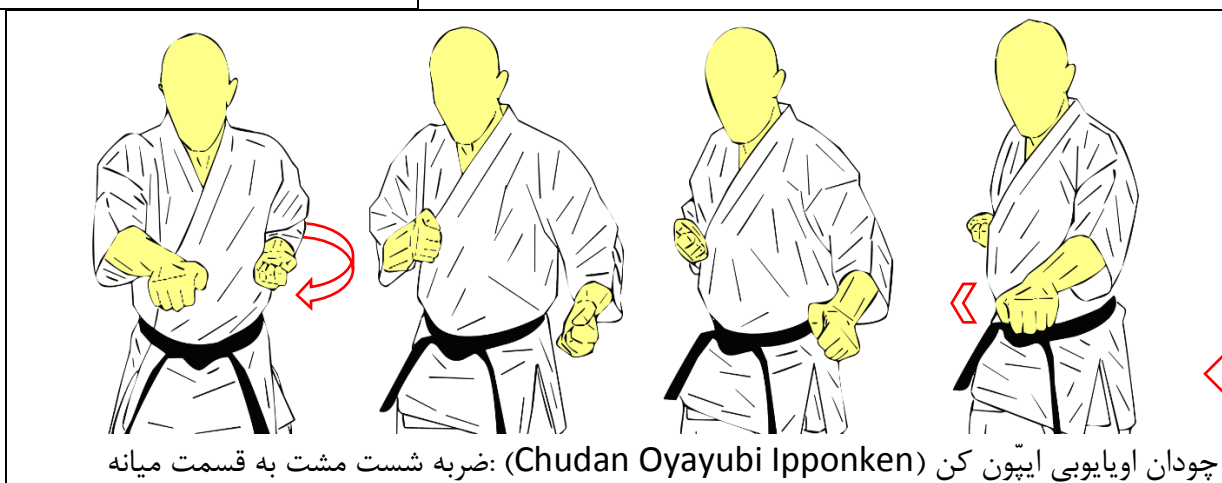
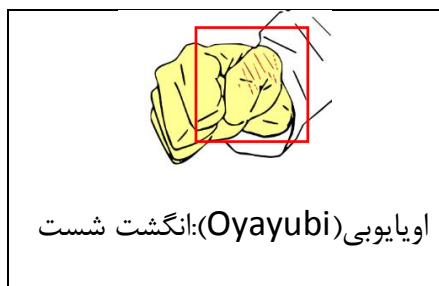
چودان ناکایوبی ایپون کن (Jodan Nakayubi Ippon ken): ضربه انگشت وسط مشت به قسمت بالا

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

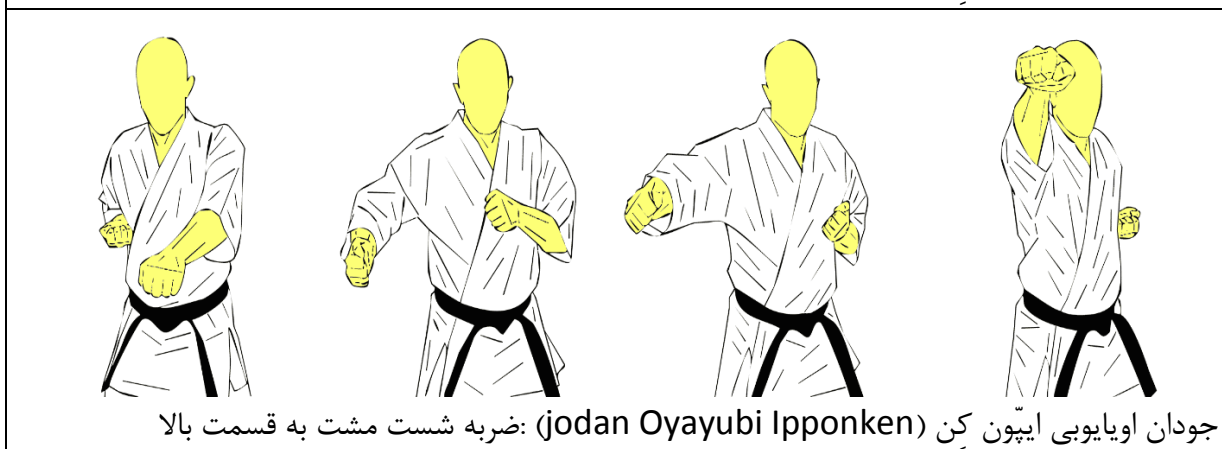
ضربات اویایوبی ایپون کن (Oyayubi Ippon ken): ضربه شست یک مشت.

اویایوبی (Oyayubi): انگشت شست. ایپن (Ippon): عدد یک (برای چیز های استوانه ای کاربرد دارد) -

کن (ken): مشت.



قهوه ای
کیو ۱



فنون پازدن (کری وازا: kerī waza)

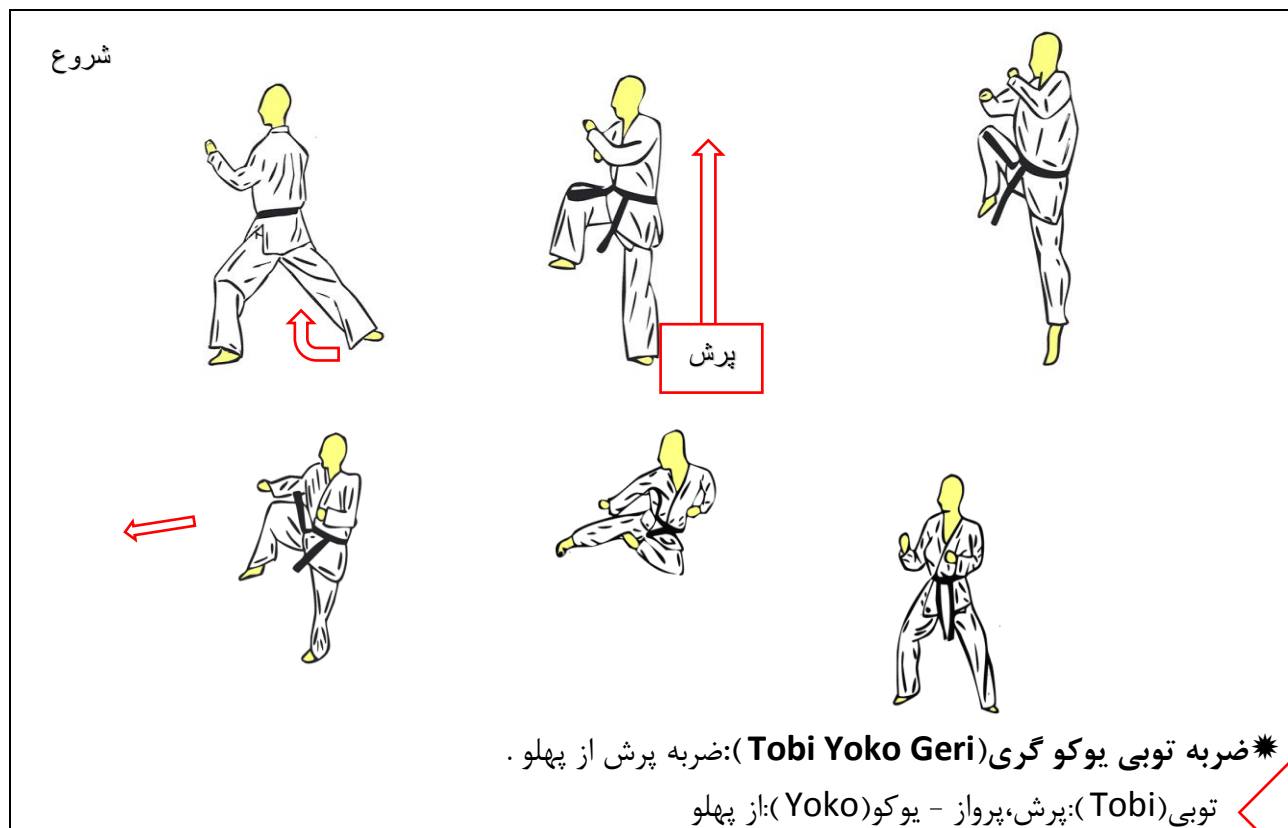
*ضربه هایسکو جودان اوچی ماواشی گری (Haisoku Jodan Uchi Mawashi Geri): ضربه دورانی روی پا از داخل به خارج به قسمت بالا.

اوچی (uchi): از داخل به خارج .



هایسکو جودان اوچی ماواشی گری (Haisoku Jodan Uchi Mawashi Geri)

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



قهوه ای
کیو ۱



مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

کاتا

* **یانتسو (Yantsu):** کلمه یانتسو به معنای پاک نگه داشتن است، تلاش برای حفظ خلوص اصول و آرمان ها.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، سیکین چودان آی زوکی، سیکین گدان آی زوکی، سیکین جودان اوکِه)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی، سیکین جودان گیاکو زوکی)، سطح کیو ۸ (جودان مای گری)، سطح کیو ۷ (نکو اشی داچی)، سطح کیو ۵ (گدان شوتی اوچی)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی، اوچی هاچیقی داچی، شوتوگانمین اوچی)، سطح کیو ۲ (جودان کوکن اوچی)، سطح کیو ۱ (جودان نیهون نوکیته)،

* **سوکی نو کاتا (Tsuki no Kata):** این کاتا همانند نامش به معنای کاتای مشت زدن می باشد. در این کاتا تنها یک ضربه پا و چند ضربه دفاع وجود دارد. این کاتا از گوجوریو وارد کیوکوشین شده است.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از :

سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، سیکین چودان آی زوکی، سیکین جودان آی زوکی، سیکین مای گدان بارای)، سطح کیو ۹ (سانچین داچی، سیکین آگو اوچی، سیکین چودان گیاکو زوکی، سیکین گدان گیاکو اوچی، سیکین چودان اوچی اوکِه)، سطح کیو ۸ (کیبا داچی، سیکین چودان جون زوکی، سیکین چودان اوچی اوکِه گدان بارای، جودان مای گری)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی، اوچی هاچیقی داچی، شوتو مای ماواشی اوکِه)، سطح کیو ۱ (چودان ینهون نوکیته).

* **پینان سونو نی اورا (Pinan Sono Ni Ura):** کاتا پینان قسمت دوم در جهت عقب.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۱۰ (سیکین گدان بارای، سیکین جودان اوکِه)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی، سیکین چودان اوچی اوکِه، چودان مای گری)، سطح کیو ۸ (کیبا داچی، سیکین موروته چودان اوچی اوکِه، سیکین چودان جون زوکی، سیکین جودان جون زوکی)، سطح کیو ۷ (شوتو ماواشی اوکِه)، سطح کیو ۶ (اوراکن شومین گانمین اوچی)، سطح کیو ۵ (اوشیرو گری چودان)، سطح کیو ۸ (چودان نینهون نوکیته)

کیهون سطح کمربند قهوه ای

بوجوتسو (Bujutsu): هنر رزمی یا تکنیک رزمی (جوتسو: هنر، تکنیک، بو: رزم، جنگ)
بودو (budo): به معنای راه رزمی. بودو اشاره به یک جنگجوی معنوی دارد. بودو از بوجوتسو (تکنیک رزمی) برای ارتقای خود استفاده می کند اما هدف اصلی آن خدمت در میدان رزم نیست بلکه تغییر تمرین کننده است. کسی که در راه بودو قدم می گذارد به معنویت و کمالات انسانی می پردازد. بر این اساس هست که ماس اوایما بودو را جوهر هنر رزمی و کیوکوشین کاراته را همان بودو کاراته معرفی کردند.

زنتای ریوکو (zentai ryoku): استفاده از کل بدن
هانمی (Hanmi): نیمی از بدن، هان (Han) به معنای بدن و می به (mi) به معنای نیمه هست و منظور قرار گرفتن بدن در زاویه ۴۵ درجه هست که در آن نیمی از بدن در معرض حمله قرار می گیرد. این حالت را می توان گارد بدن توصیف کرد.

کامای (Kamae): کامی یعنی آمادگی کامل بدن و ذهن که بر روی ایستادن متمرکز هست. بنابراین هنگامی که استاد از شما بخواهد یک ایستادن را اجرا کنید خواهد گفت زنکوتسو داچی کامای ته، در اینجا با اجرای این نوع از ایستادن، از لحاظ بدنی و ذهنی میبایست کاملاً آگاه باشید. این کلمه در منابع فارسی بصورت کامائه یا گامائه (gamae) نیز تلفظ می شود مهم این هست که هر جا این کلمه را شنیدید این مفهوم برایتان تداعی شود که از لحاظ بدنی و ذهنی کاملاً آمادگی داشته باشید. کامای در سبک های مدرن به عنوان استایل مبارزه تعریف شده است و به طور ضمنی اشاره به معنای واقعی کلمه دارد. برای مثال زمانی که داور در مبارزات بگوید (کامی یا کامائه) منظور استایل مبارزه خود را آماده کنید و از لحاظ ذهنی و بدنی در آمادگی کامل باشید. و پسوند ته (te) در کامای ته یک رویداد در زمان حال را توصیف می کند (انجام یک حرکت در زمان حال).

رنشی (Renshi): عنوان استادی به معنای یک خبره تمام و کمال است. (معمولاً به دان ۶ داده می شود، حدود ۳۵-۴۰ سال سن و بزرگتر از آن)

کیوشی (Kyoshi): عنوان استادی به معنای مربی مربیان می باشد. (معمولاً به دان ۷ داده می شود، حدود ۵۰ سال سن و بزرگتر از آن)

کانچو (Kanchō): کانچو عنوانیست استادی که برای سرپرست یک سبک، رئیس یک انجمن، صاحب یک دوجو خاص و یا برای بالاترین مربی خانه مورد استفاده قرار میدهند. این عنوانی افتخاریست و لازمه آن دان نمی باشد.

کایچو (Kaicho): عنوانی استادی برای مدیر یا ریس یک منطقه و یا شعبه و نماینده منطقه ای در هر انجمن.

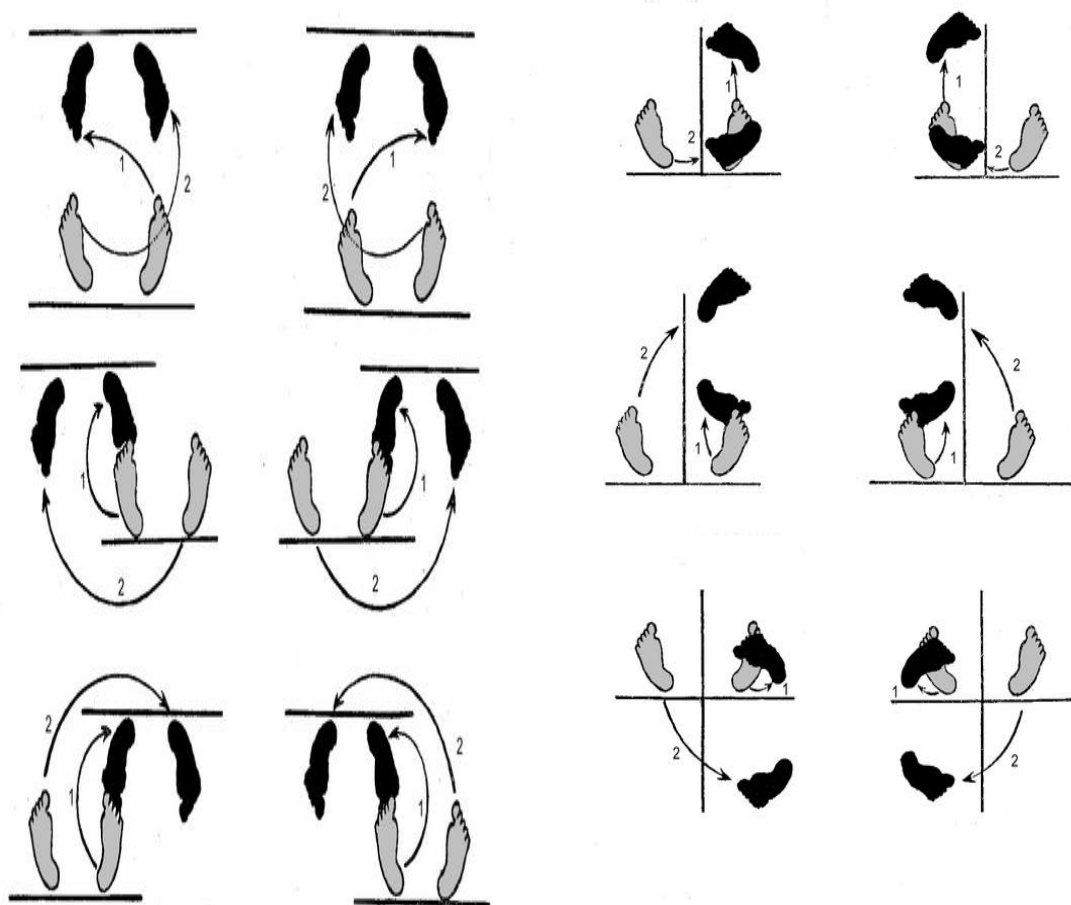
سوکِه (Soke): مدیر ارشد یک سبک / شودای-سوکِه (Shodai-Soke): بنیانگذار یک سبک است.

قهوه ای

مبانی کمربند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

مطالعه آزاد (تای ساباکی-تایکن)

تای ساباکی به معنای حرکت کامل بدن است. تای ساباکی راهی برای مانور بدن است تا هم از حمله جلوگیری کند و هم خود را در موقعیتی قرار دهد که پیش از دریافت ضربه بتواند جواب دهد. هرگونه چرخش در تاجی ها را میتوان تای ساباکی تعبیر شود.
تای ساباکی :



کایتِن (Kaiten):: چرخش به دور یک چیز را کایتِن می گویند. این چرخش بدور حریف معمولاً به صورت تای ساباکی اجراشود.



مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

مطالعه آزاد. آشنایی با اصطلاحات و قوانین مسابقات کومیته

در سبک کیوکوشین کاراته ماس اوایاما ، کومیته (مبارزه) مهمترین قسمت آموزش است. ماس اوایاما معتقد بود که کاراته باید تا حد امکان واقع بینانه عمل شود ، بنابراین با سنت های ژاپن و طریقت سامورایی پیوند داده شد. در نتیجه، آموزش کیوکوشین از نظر جسمی و ذهنی حداکثر تلاش را از تمرین کنندگان خود می طلبد. کیوکوشین کاراته به دلیل روش مبارزه، در سراسر جهان به عنوان قویترین کاراته شناخته می شود که مبتنی بر تماس کامل است.

کومیته چیست؟

ماس اوایاما : باید کاراته را نوعی زبان دانست که کیهون حروف الفبا را تشکیل می دهند، سپس کلمات و جملات در کاتا شکل می گیرند و آنگاه مکالمات در کومیته شکل می گیرند.

❖ اصطلاحاتی اساسی که در مسابقات کومیته شنیده میشود.

شیرو (shiro): سفید	آکا (aka): قرمز
شومِن نی ری (Shoman ni rei): احترام به جلو	شوشین نی ری (Shushin ni re): احترام به داور مرکز
آتاگای (Otagai): هم دیگر - یک دیگر	آتاگای نی ری (Otagai ni rei): به هم دیگر احترام بگذارید.
کامای ته (Kamaete): آماده باشید	ها جیمِه (Hajime): شروع
آکوشو (Akushu): دست دادن	چوی (Chui): هشدار
چوی ایچ (CHUI-ICHI): هشدار اول	چوی نی (CHUI-NI): هشدار دوم
گنتِن یا گِنِتِن (Genten): منظور مجازات خطا می باشد. گنتن در لغت به معنای کسر کردن. (کسر امتیاز)	گِنِتِن ایچی (Genten ichi): مجازات اول
گِنِتِن نی (Genten ni): مجازات دوم	ایپون (Ippon): کسب امتیاز کامل - ناک اوت = پایان مبارزه (حریف بر اثر ضربه بدون خطا، بیش از ۳ ثانیه یا در بعضی قوانین ۵ ثانیه ، نتواند ایستادگی کند = ایپون)
وازا آری (Waza ari): نیم امتیاز کامل - به حریف صدمه میرساند اما ایپون نیست. (حریف توانایی ایستادگی را دارد)	ایامِه (Yame): متوقف کردن
	زوگو (Zokko): ادامه - از سر گیری مبارزه
هانسُکو (Hansoku): اعلام خطا	هیکی واکِه (Hikiwake): مساوی شدن
سیزا (Seiza): بنشینید - زانو بزنید	ماواتِه (Mawatte): تغییر جهت

قهوه ای
کیو ۱

مبانی کمربند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

شوشین(Shushin):داور مرکز	فوکوشین(Fukushin):داور گوشه-کمک داور
إنچو(Encho):دور اضاف-اضافی	شیکاکو(Shikaku):زد صلاحیت شدن
کاچی(Kachi):برنده-پیروزی	هانسکو کاچی(Hansoku kachi):پیروزی با رد صلاحیت حریف
هانتی(Hantei):پرسیدن تصمیم داوران	آواسِته(Awasete):جمع کردن
هانتی اُنْگای شیماس (Hantei onegai shimasu):لطفا تصمیمان را بگیری.منظور به داوران هست برای نشان دادن پرچم قرمز یا سفید.	آواسِته ایپون(Awasete Ippon):ایپون با کسب دو وازا آری
آکا نو کاچی(Aka no kachi):پیروزی قرمز	شیرو نو کاچی(Shiro no kachi):پیروزی قرمز
تایکای(Taikai):مسابقات	تای جیو(Tai ju):وزن بدن
سِنشوکن تایکای(Senshuken Taikai):مسابقات قهرمانی	سو کامی(Tsukami):گرفتن
زوتسوکی(zutsuki):ضربه با سر	تامِشی واری(Tameshi-wari):شکستن، (مانند مسابقات شکستن چوب و آجر)
مویته(muite):رو به... ، رو به سمت ...	هاتا(hata):پرچم
جوگای(Jo-gai):خارج منطقه مسابقه یا تمرین	جونای(Jo-nai):داخل منطقه مسابقه یا تمرین

قوانین مبارزه

ممکن هست قوانین خاصی در مسابقه کومیته برای سطح های متفاوت کمربند در برخی مسابقات تعریف شود. بنابراین سعی شد در اینجا قوانین کلی آورده شود که در موارد زیادی با قوانین تعریفی یکسان باشند.

در کومیته چهار داور گوشه و یک داور اصلی (مرکز) وجود دارد که به دآوری می پردازند و تنها داور وسط در داخل منطقه مبارزه می تواند حرکت کند. البته یک داور رئیس (سرداور) نیز وجو دارد که به طور فعال دآوری نمی کند با این حال تصمیم نهایی بر عهده اوست. زمان مسابقه ۳ دقیقه می باشد که امکان تمدید دو وقت اضافه دو دقیقه ای نیز امکان پذیر است. اگر بعد از تمدید زمان، تساوی شدند در صورت داشتن اختلاف وزن، پیروزی به وزن سبک تر داده می شود و در صورت تساوی وزن ها، تعداد تخته های شکسته در تامِشی واری معیار پیروزی می باشد. اگر در تامِشی واری نیز مساوی شوند یک تصمیم باید اتخاذ شود یا تعداد خطاها، ضربات و ... بررسی می شوند یا یک راند اضاف می شود با این حال، تصمیمات نهایی با سرداور است.

اما در مسابقه کسی پیروز هست که امتیاز ایپون کسب کند یا برتری و امتیاز وازا آری را حفظ کند یا حریفش به دلایلی رد صلاحیت (شیکاکو) شود یا غیبت کند.

مبانی کمربند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

شروع یک دوره مسابقه توسط داور

اولین حریفی که وارد منطقه مسابقه می شود سفید (شیرو) و دومین حریفی قرمز (آکا) هست، که هر کدام پشت خط مشخص و رو به جایگاه اصلی در حالت یوی داچی می ایستند. حال توسط داور هدایت می شوند: شومن نی ری (Shoman ni rei): رو به جایگاه اصلی احترام گذاشته می شود. (اوس گفتن) شوشین نی ری (Shushin ni re): رو به داور مرکز احترام گذاشته شود. آتاگای نی ری (Otagai ni rei): به هم دیگر احترام گذاشته شود. کامای ته (Kamaete): آماده باشید (از لحاظ موضع فیزیکی و ذهنی) هاجیمه (Hajime): شروع

امتیاز کامل (ایپون) و نیمه کامل (وازا آری)

ایپون: امتیاز کامل در صورتی رخ خواهد داد که توسط ضربه ای بدون خطا، حریف توان ایستادگی بیش از پنج ثانیه را نخواهد داشت. اعلام ایپون لازمه پیروزی هست و داور مرکز نیز ماهیت آن را اعلام میکند. برای مثال: آکا، میگی مای گری، ایپون (امتیاز کامل ضربه مای گری پای راست برای آکا). وازا آری: نصف امتیاز کامل وقتی رخ خواهد داد که حریف صدمه می بیند اما ایپون نیست و توانایی ایستادگی را دارد. اعلام آن توسط داور نیز مانند ایپون هست.

برای مثال: شیرو، میگی مای گری، وازا آری (امتیاز وازا آری ضربه مای گری پای راست برای حریف سفید). چه چیز هایی باعث اعلام خطا (هانسکو) می شوند:

هرگونه ضربه دست و حتی لمس کردن به گردن و سر حریف هانسکو می باشد. با این حال فریب دادن حریف برای ضربه دست به سرش مجاز می باشد.

کینتکی گری (Kinteki geri): ضربه به بیضه

زو زوکی یا زو سوکی (zu tsuki): ضربه با سر

سوکامی (Tsukami): گرفتن دوگی یا دستان یکدیگر مجاز نیست

کاکه (Kake): قلاب کردن گردن و کتف، شانه و... حریف

اوشی (Oshi): حل دادن حریف (با ضربات اشتباه گرفته نشود)

تاکائه کُمی (Takae Komi): بغل گرفتن سر و گردن و... حریف

کاکه نیگه (Kakenige): فرار از حمله، وانمود به حمله می کند اما در حقیقت از حملات فرار میکند.

جوگای (Jo-gai): خارج شدن از منطقه مبارزه

همچنین هراقدامی که برای داوران یک نگرش بد نسبت به مسابقه ایجاد کند یا ناپسند تلقی شود.

قهوه ای
کیو ۱

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

طبقه بندی و بررسی خطا ها (هشدار (چوی) و مجازات (گنتن (ژاپنی) - گنتن (غربی))

۱- چوی ایچ (هشدار اول) ۲- چوی نی (هشدار دوم) ۳- گنتن ایچ (مجازت اول) ۴- گنتن نی (مجازت دوم)
ماهیت خطا در مسابقات: دقت داشته باشید رد صلاحیت در همه مسابقات با ۴ خطای معمولی صورت می پذیرد.
مجازات خطاها باهم جمع نمی شوند بلکه هر مرحله از خطا (۱ تا ۴) مجازات مربوط به خودشان را دارد.
خطای اول: همیشه اولین خطا با هشدار اول (چوی ایچ) همراه هست، مگر اینکه خطایی عمدی باشد یا ضرر خطا زیاد باشد که ممکن است مستقیما اولین مجازات (گنتن ایچی) را دریافت یا رد صلاحیت شوید.
*چوی ایچ یا یک اختلاف خطا تاثیری بر رای داوران برای پیروزی حریف ندارد.

خطای دوم: با هشدار دوم (چوی نی) همراه هست که منجر به مجازات (گنتن ایچ) می شود. همان طور که گفته شد گنتن به مفهوم مجازات و به معنی کسر کردن هست. مجازات خطای دوم با کسر $\frac{1}{4}$ امتیاز ایپون همراه هست. (بنابر این چوی ایچ + چوی نی = گنتن ایچ یا به عبارتی دومین خطا اولین مجازات را در پی خواهد داشت)
خطای سوم: با مجازات دوم (گنتن نی) همراه هست. مجازات دوم برای خطای سوم، مانند این هست که نصف امتیاز کامل (وازا آری) را به حریف داده اید و با یک خطای دیگر امتیاز کامل (ایپون) را واگذار می کنید.
خطای چهارم: با مجازات سوم (گنتن سان) همراه هست. مجازات خطای چهارم به معنای رد صلاحیت و اخراج شدن هست. (واگذاری امتیاز کامل به حریف)
تا اینجا مجازات های هر خطا بررسی شد اما اعلام آن توسط داورهای دخی و بین المللی متفاوت هست.
هست.

شایع هست دآوری های داخلی هشدارها را قبل از دو گنتن اعلام می کنند. برای مثال:

اولین خطا: چوی ایچ (این اعلام داور برای خطای جزئی اول می باشد)

دومین خطا: چوی نی، گنتن ایچ (منظور هشدار دوم و گرفتن اولین مجازات میباشد. چوی ۱ + چوی ۲ = گنتن ۱)

خطای سوم: چوی ایچ، گنتن ایچ (منظور این هست اولین هشدار پس از گنتن ایچ دریافت کردید)

خطای چهارم: چوی نی، گنتن نی، شیکاکو (یعنی هشدار دوم پس از دریافت گنتن ایچ = رد صلاحیت (شیکاکو))

*میبینیم که در نهایت با ۴ خطا رد صلاحیت ایجاد شد. اما در مسابقات خارجی در مواردی اعلام داور برای

خطاها به شکل زیر هست:

خطای اول: چوی ایچ/خطای دوم: گنتن ایچ/خطای سوم: گنتن نی/خطای چهارم: گنتن سان، شیکاکو.

نکته مهم این هست که داور اصلی تصمیم می گیرد کدام حریف، آکا (قرمز) یا شیرو (سفید) خطا کرده است و ماهیت آن را نیز اعلام کند

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

به عنوان مثال:

وقتی حریف قرمز دستان یا لباس حریفش را میگیرد. داور بیان می کند: چوی-ایچ، سوکامی، آکا (chui-ichi Tsukami aka) یعنی اولین هشدار برای حریف قرمز به علت گرفتن لباس (یا دست). دقت شود حریفی که مرتکب خطا شده است باید هنگام شنیدن اظهارات داور اصلی اوس بگوید و حقی برای بحث ندارد.

برای اینکه یک ذهنیت شفاف برایتان ایجاد شود که خطاها چگونه در رای پایانی داوران تاثیر دارند به جدول زیر که بر حسب امتیاز کامل ایپون=۱ تنظیم شده هست دقت کنید.

وازا آری=+۰.۵، گنتن نی (خطای سوم)= -۰.۵، گنتن ایچ (خطای دوم)= -۰.۲۵، یک اختلاف خطا=۰-
دقت شود، همان طور که گفت شد در بحث اعلام خطا توسط داور داخلی، ممکن هست خطای سوم بجای گنتن نی، چوی ایچ، گنتن ایچ اعلام شود. بنابراین اعلام داوری مبحثی جدا و به داوری مربوط هست و برای درک بهتر در جدول زیر، تعداد خطاها و مجازات هر خطا نسبت به امتیاز کامل ایپون (۱) را بررسی کنید.

نتیجه گیری / پیروز	آکا (aka)	شیرو (shiro)
هیکی واکه (مساوی)	چوی ایچ (برای خطای اول)	بدون امتیاز
شیرو	گنتن ایچ (برای خطای دوم)	بدون امتیاز
یک اختلاف خطا = هیکی واکه	گنتن ایچ	چوی ایچ
شیرو	گنتن نی (برای خطای سوم)	چوی ایچ
هیکی واکه	گنتن نی	گنتن ایچ
آکا	یک گنتن نی و یک وازا آری	بدون امتیاز (۰)
+۰.۲۵	$(+۰.۵) + (-۰.۲۵) = +۰.۲۵$	
هیکی واکه	گنتن نی و یک وازا آری	بدون امتیاز (۰)
	$(+۰.۵) + (-۰.۵) = ۰$	
هیکی واکه	یک گنتن نی و یک وازا آری	چوی ایچ
آکا	یک گنتن نی و یک وازا آری	گنتن ایچ
هیکی واکه	یک وازا آری و یک چوی ایچ	وازا آری (+۰.۵)
	$(+۰.۵) + (۰) = +۰.۵$	
شیرو	یک وازا آری و یک گنتن ایچ	وازا آری

قهوه ای
کیو ۱

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

تصمیم گیری داور

هنگامی که هیچ امتیاز کاملی کسب نشود، پیروزی با تصمیم گیری به شرح زیر اعلام می شود.
یامِه (yame): متوقف شوید، منظور مسابقه را متوقف کنید. (به دستور داور مرکز)
شومن نی مویته (shomen ni muite): رو به جایگاه اصلی شوید. (لباس ها مرتب شوند)
هانتهی اُنْگای شیماس (Hantei onegai shimasu): داور اصلی با این عبارت (لطفا تصمیمتان را اعلام کنید)
نظرات داوران گوشه را می پرسد. بنابراین داوران گوشه با شنیدن کلمه هانتهی باید پرچم های سفید (شیرو) و
قرمز (آکا) را برای نشان دادن تصمیم خود بالا ببرند. تعداد بیشتر هر رنگ پرچم نشان دهنده پیروزی آن حریف
هم رنگ پرچم می باشد. (شیرو: حریف سفید / آکا: حریف قرمز)
تصمیم گیری به شرح زیر است :

هیکی واکه: مساوی

ایچ: یک پرچم / نی: دو پرچم / سان: سه پرچم / شی: چهار پرچم
شوشین آکا/شیرو: تصمیم داور اصلی برای حریف قرمز/ سفید

با بالا آمدن پرچم ها، داور اصلی پرچم ها را می شمارد و تصمیم خود را نیز اعلام میکند.

مثال ۱: هیکی واکه ایچ، شیرو ایچ نی سان، شوشین شیرو

یعنی یک داور دو پرچم را بعنوان تساوی بالا آورده، سه داور دیگر پرچم سفید را بالا آورده اند و داور اصلی نیز
رای شان به حریف سفید است. در نتیجه حریف سفید ۴ بر صفر در برابر حریف قرمز پیروز می شود.

مثال ۲: آکا ایچ نی سان، شیرو ایچ، شوشین آکا (یعنی آکا ۴ بر ۱ مقابل شیرو پیروز است)

داور مرکز با اعلام رای در صورت پیروزی با دستان خود به برنده اشاره می کند و در صورت تساوی دستان خود
را به صورت ضربدری رو به پایین (با اعلام هیکی واکه) قرار می دهد.

پایان یک دوره مسابقه توسط داور

پس از اعلام پیروزی توسط داور، حریفان همانند شروع به ترتیب به جایگاه اصلی، به داور اصلی و به همدیگر
ادای احترام گذاشته (اوس می گویند). بعد با یک دیگر دست داده و از گوشه ی منطقه خود خارج می شوند.

مبانی کمربند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

کمربند های مشکی یا رتبه های دان (dan:段)

مشکی با ۱ نوار طلایی	دان ۱- (شودان) <i>Shodan</i>	
مشکی با ۲ نوار طلایی	دان ۲- (نی دان) <i>Nidan</i>	
مشکی با ۳ نوار طلایی	دان ۳- (سان دان) <i>Sandan</i>	
مشکی با ۴ نوار طلایی	دان ۴- (یون دان) <i>Yondan</i>	
مشکی با ۵ نوار طلایی	دان ۵- (گودان) <i>Godan</i>	
مشکی با ۶ نوار طلایی	دان ۶- (روکودان) <i>Rokudan</i>	
مشکی با ۷ نوار طلایی	دان ۷- (شیچی دان) <i>Shichidan</i>	
مشکی با ۸ نوار طلایی	دان ۸- (هاچی دان) <i>Hachidan</i>	
مشکی با ۹ نوار طلایی	دان ۹- (کیو دان) <i>Kyūdan</i>	
مشکی با ۱۰ نوار طلایی	دان ۱۰- (جیو دان) <i>Jūdan</i>	

کاراکتر کلمه دان (段) به معنای واقعی کلمه به معنی مرحله به زبان ژاپنی است. اما از آن برای نشان دادن درجه یا رتبه افراد نیز استفاده میشود. به کسانی که به کمربند مشکی دان می رسند به ژاپنی یودان شا (Yudansha) گویند. بسیاری از افراد، کمربند مشکی را تسلط به هنر کاراته می دانند. با این حال، دریافت کمربند مشکی، در حالی که یک دستاورد بسیار چشمگیر است، به معنای این نیست که شخص به مهارت های برتر کاراته رسیده است. هنگامی که یک فرد در رده بندی کمربند مشکی قرار گرفت، هنوز ۱۰ سطح وجود دارد که باید قبل از اینکه کمربند نهایی خود را بدست آورد، انجام شود. کمربند مشکی دان یک شما عنوان سمپای (دستیار مربی) را به شما می دهد. در حالی که ممکن است این پایان سفر به نظر برسد، اما آغاز یک سفر جدید است.

تمام ۱۰ سطح دان نیاز به آموزش مداوم دارند. هر یک از این سطوح از طریق آموزش مداوم حاصل می شود. کمربند سیاه به عنوان راهی برای نشان دادن لیاقت در هنر طراحی شده بود، نه تسلط بر آن. دان یک آغاز محسوب می شود. رتبه های دان تا ده دان پیش می رود. رسیدن به دان آغاز سفر است، به همین دلیل است که چرا کیوها کاهش می یابند و سپس سیر نزولی دان ها آغاز می شوند. هر سطح دان، همراه با نام عددی، دارای نامی نیز می باشد.

مبانی کمربند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

پنج سطح اول دان (شودان، نی دان، سان دان، یون دان، گودان)

هر یک از این سطوح از طریق آموزش مستمر به دست می آید، دستیابی به دان ۵ می تواند به بیش از ۲۹ سال آموزش و تمرین برسد.

سطح شش تا نه دان (روکودان، شیچی دان، هاچی دان، کیودان)

این سطوح از دان شامل ادامه تمرینات هنرهای رزمی شما و نیز تمرین اصول هنرهای رزمی برای پیشرفت بشر است. این اصول عبارتند از محرمانه بودن، تواضع قلب، تواضع در همه امور، خیرات کردن، شخصیت اخلاقی والا و فداکاری به حق می باشد که موجب روحیه غیرقابل تصرف و پیروزی مشخص می شود. درکل، دستیابی به کمربند مشکی در سطح نهم می تواند به ۴۰ سال آموزش و پیروی از اصول هنرهای رزمی برسد.

دان سطح ۱۰ (جیو دان)

دستیابی به سطح نهایی دان یا جیودان یک دستاورد استثنایی است. شما باید ابتدا کمربند دان ۹ را به دست آورید و سپس توسط گروهی از دارندگان کمربند نهم و هشتم برای کمربند نهایی انتخاب شوید. به گفته انجمن هنرهای رزمی بین المللی تائو (Tao)، کمربندهای مشکی درجه ده از گروه بزرگتری از کمربندهای مشکی درجه بالا به عنوان ابزاری برای ایجاد یک سلسله مراتب در داخل این هنر انتخاب شده اند.

البته در این میان کمربند مشکی موقت یا شودان-هو (shodan-Ho) را نیز داریم و دردمورد استفاده میشود: کمربند مشکی موقت اساسا بدان معناست که شما کمربند دان یک را کسب کرده اید اما باید در طول زمان نشان دهید که واقعا لیاقت آن را دارید. این کمربند در مکاتب قدیمی مورد استفاده قرار میگرفت و اغلب در دوجو های مدرن استفاده می شود. این کمربند ممکن است برای جوان هایی که دانش رتبه را دارند ولی تجربه کافی ندارند (معمولا زیر ۱۶ سال) اهدا شود.

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



مشکی با ۱ نوار طلایی

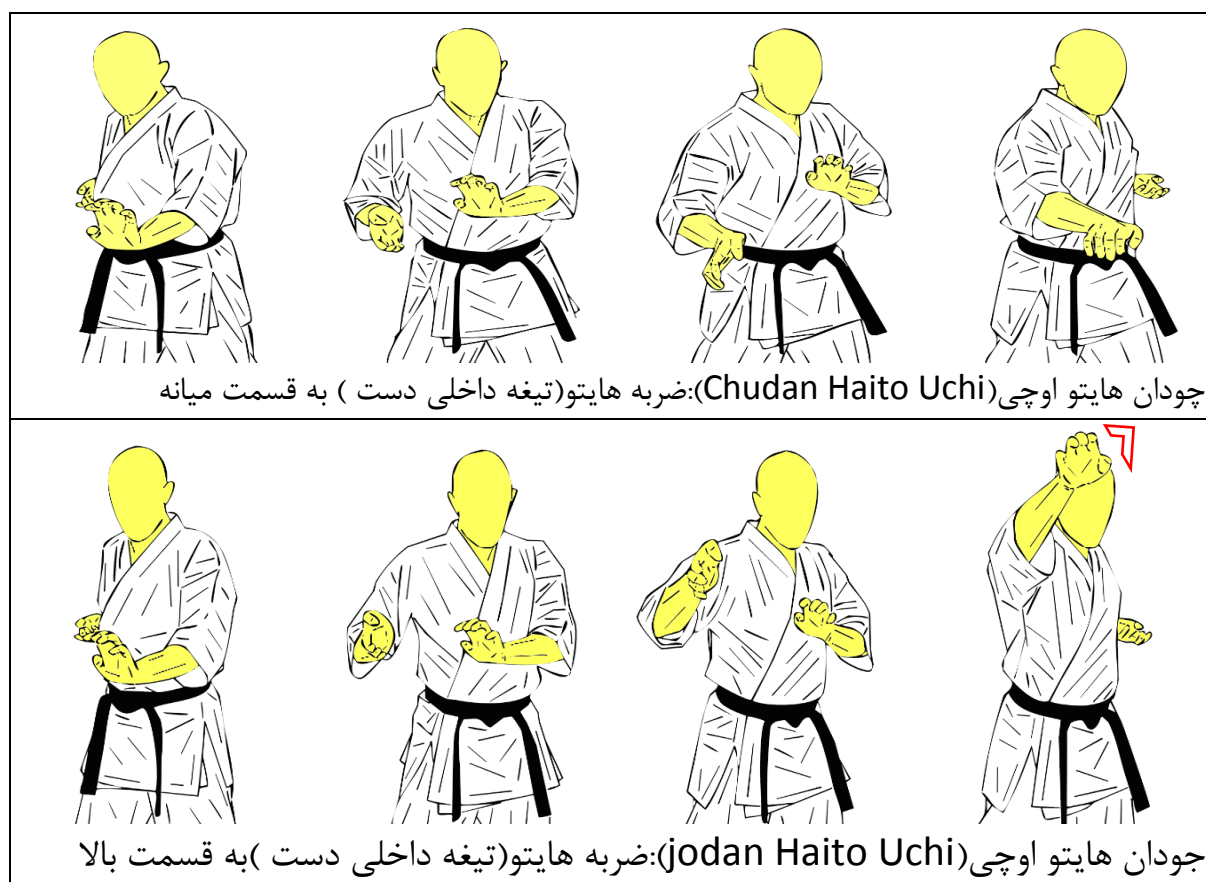
دان ۱- (شودان) Shodan



توانمندی کمر بند دان یک (شودان)

*ضربات هایتو (Haito): ضربه تیغه داخلی دست.

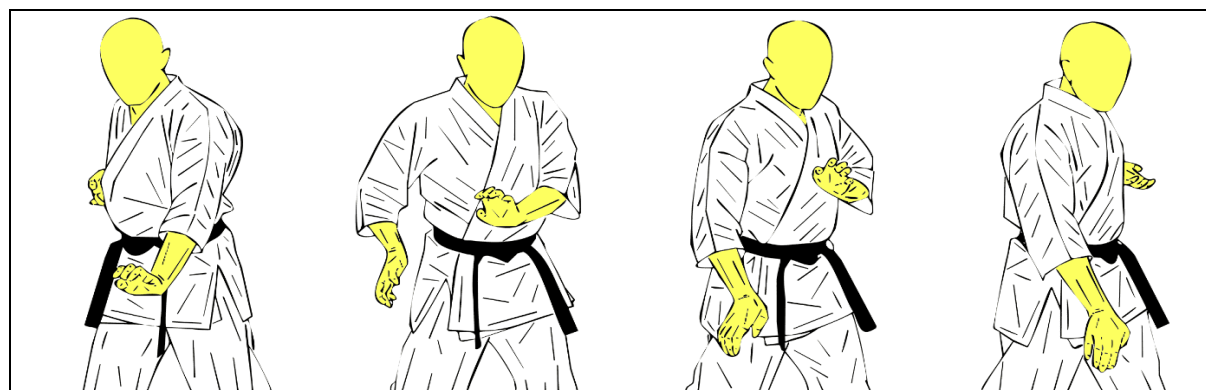
هایتو (Haito): تیغه داخلی



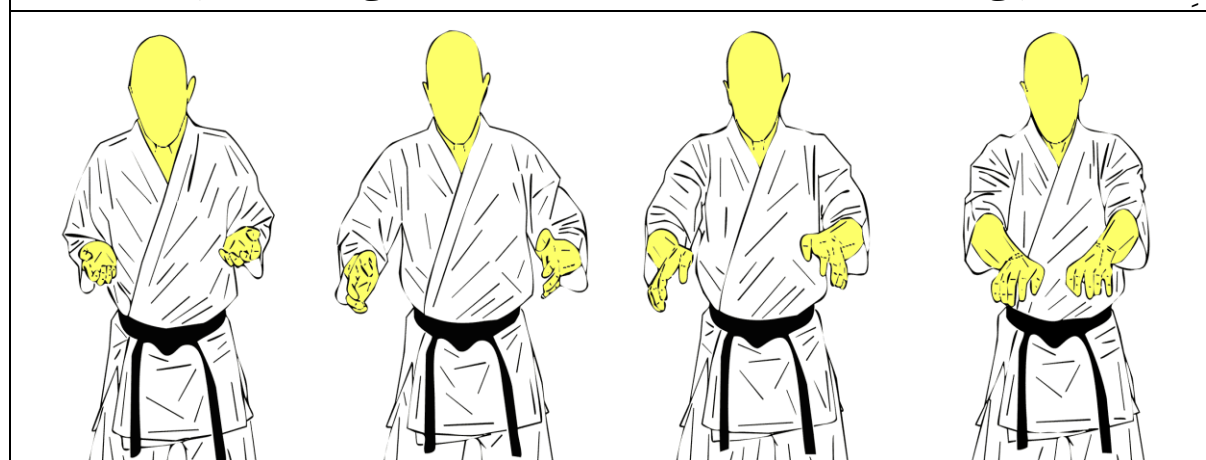
مشکی

دان ۱

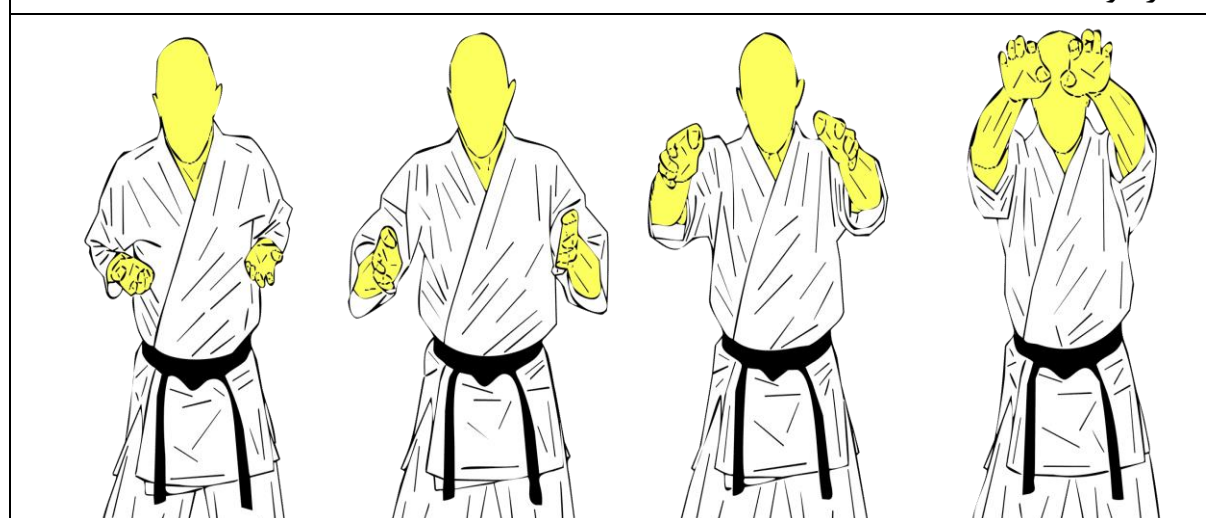
مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



گدان های تو اوچی (gedan Hai to Uchi): ضربه های تو (تیغه داخلی) به قسمت پایین



موروتِه چودان های تو اوچی (Morote Chudan Hai to Uchi): ضربه های تو به قسمت میانه
با هر دو دست

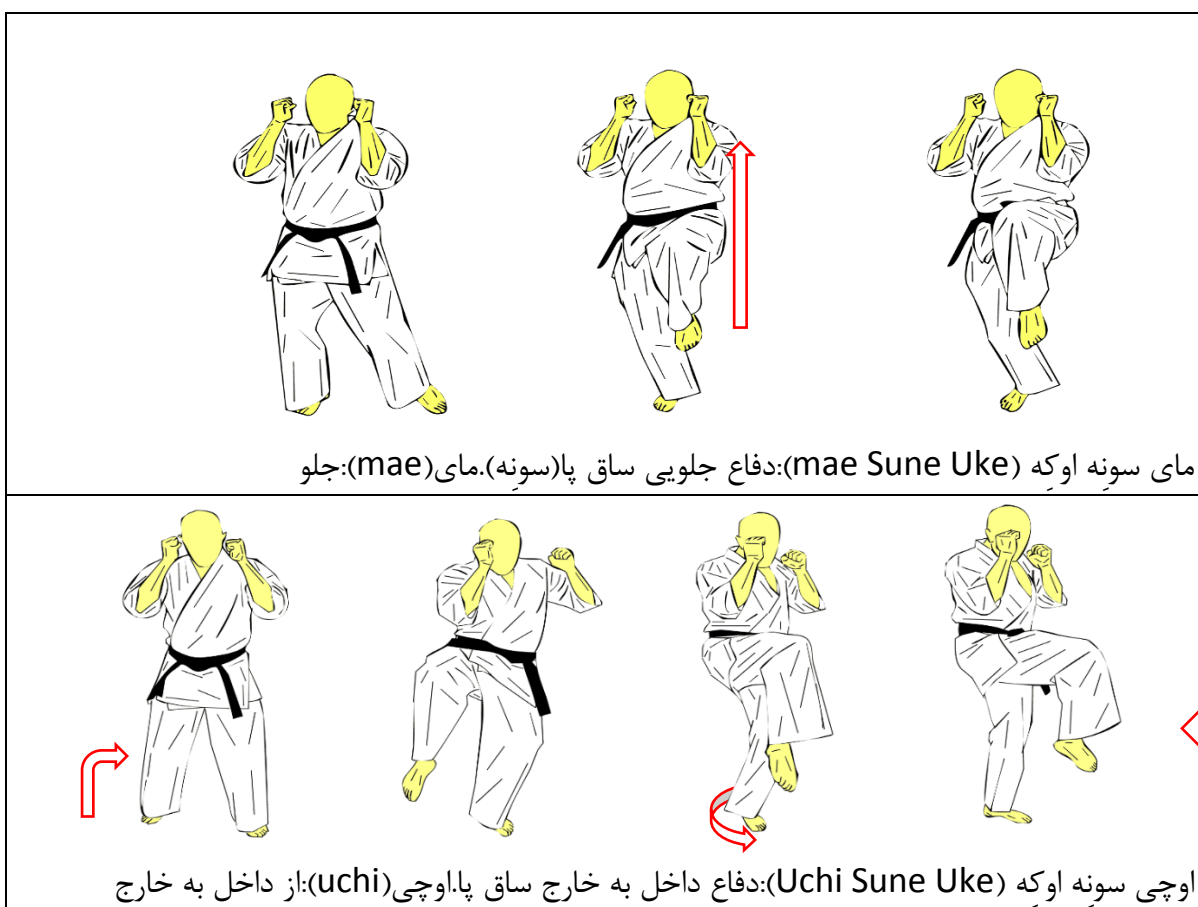


موروتِه جودان های تو اوچی (Morote jodan Hai to Uchi): ضربه های تو به قسمت بالا با
هر دو دست.

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

فنون دفاع (اوکِه وازا: Uke waza)

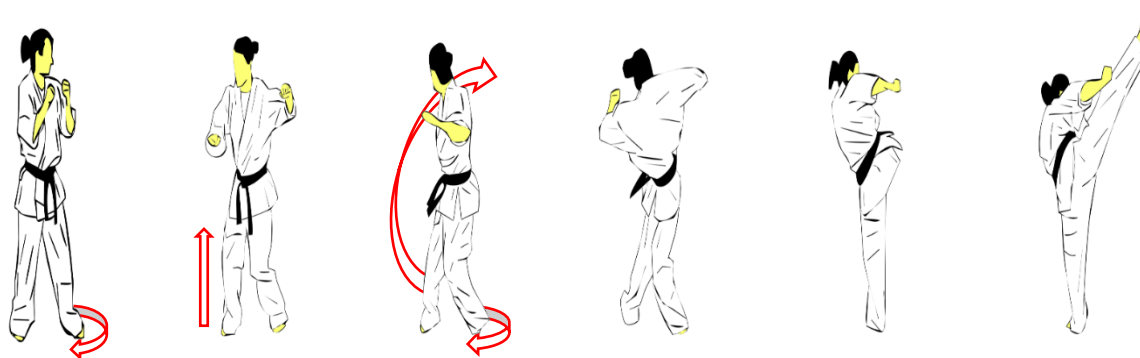
سونِه اوکِه (Sune Uke): دفاع با ساق پا. سونِه (Sune): ساق پا.



تکنیک ها پا (کری وازا: keru waza)

❖ اوشیرو ماواشی گری جودان (Ushiro Mawashi Geri Jodan): ضربه دورانی پا به قسمت بالا از عقب. اوشیرو (Ushiro): عقب

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت



اوشیرو ماواشی گری جودان (Ushiro Mawashi Geri Jodan)

– کاتاها

✱ **تنشو (Tensho):** تنشو به معنی دست چرخشی یا روان است که به معنای واقعی کلمه به عنوان چرخش کف دست ها ترجمه شده است (تن (Ten): چرخان ، شو (sho): کف دست ها).
تنشو همتای نرم و مدوری در مقابل کاتا تنش و خطی سانچین (Sanchin) است.
تنشو یکی از قدیمی ترین و اساسی ترین کاتاها است. ریشه آن بر اساس اصول نقطه و دایره در مشت زدن (کمپو: Kempo) می باشد که تحت تاثیر میاگی چوجون (پدر گوجوریو کاراته) به عنوان معرف نرمی (جو: ju) در گوجوریو قرار گرفت {گوجور (نرم و سخت)}.
میاگی این کاتا را از کاتا روگیشو (Rokkishu) در سیستم دُرِنای سفید فوجیان ساخت.
تنشو در خلوص، کمال، مورد توجه و تمرکز است. تنشو به عنوان ارتباط بین کاراته قدیمی و مدرن در نظر گرفته شده است.
تنشو نه تنها یکی از کاتاهاى مورد علاقه ماس اویاما بود ، بلکه او را ضروری ترین کاتا پیشرفته می دانست.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۹ (سانچین داچی، سیکِن چودان اوچی اوکِه)، سطح کیو ۵ (جودان شوْتی اوکِه، گِدان شوْتی اوکِه)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی، اوچی هاچِجِجی داچی، شوْتو مای ماواشی اوکِه)، سطح کیو ۲ (جودان کوکِن اوکِه، چودان کوکِن اوکِن)، سطح کیو دان ۱ (جودان هایْتو اوچی، موروْتِه جودان هایْتو اوچی، موروْتِه چودان هایْتو اوچی)

✱ **کاتا سای ها (SAIHA):** به معنای نهایت ویرانی ، کوبندگی یا شکافتن است. سای (sai) به معنی حداکثر ، و ها (Ha) به معنی شکافتن ، کوبنده یا از بین بردن است. مهم نیست که یک مشکل چقدر بزرگ است، با صبر، عزم و پشت کار (روح اوس) می توان بالا رفت و بر آن غلبه کرد یا آن را شکست و یا از آن عبور کرد. سای ها یک فرم پیشرفته در نظر گرفته شده است. نام های دیگر این کاتا سای فا یا زوفا (Saifa/ Zuofa) می باشد

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

که به معنای موج تدریجی، در هم شکستند و در هم کوبیدن است، بنابراین عنصر مهمی از کیوکوشین بودو کای کیهون است (نماد سونامی در کیوکوشین بودوکای بین المللی (IBK) را در نظر بگیرید). در این کاتا گام های زاویه دار بسیاری اعمال شده و حرکات دایره ای در نظر گرفته شده است تا حمله مهاجم را دفع کند.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، یوی داچی /هیکو داچی، سِیکِن موروته چودان زوکی)، سطح کیو ۹ (سانچین داچی، سِیکِن چودان گیاکو زوکی، چودان مای گری)، سطح کیو ۸ (کیباداچی، سِیکِن شیتا اوچی)، سطح کیو ۷ (نکو آشی داچی، تتسویی اوروشی گانمین اوچی)، سطح کیو ۶ (اوراکن سایو گانمین اوچی)، سطح کیو ۵ (چودان هیجی آته)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی، اوچی هاجیچی داچی، شوتو مای ماواشی اوکه)

✱ پینان سونو سان اورا (Pinan Sono San Ura): قسمت سوم پینان از جهت عقب.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت میشوند عبارتند از :

سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، سِیکِن چودان ای زوکی)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی، سِیکِن چودان اوچی اوکه)، سطح کیو ۸ (کیبا داچی، سِیکِن چودان جون زوکی، سِیکِن چودان اوچی اوکه گدان بارای، سِیکِن موروته چودان اوچی اوکه)، سطح کیو ۶ (اوراکن سایو گانمین اوچی، سوکوتو چودان یو کو گری)، سطح کیو ۵ (چودان هیجی آته)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی)، سطح کیو ۱ (چودان یونیهون نوکیته)

مشکی

دان ۱

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

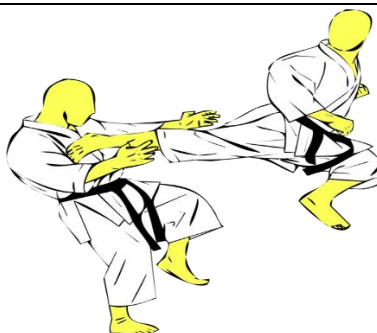
مشکی با ۲ نوار طلایی

دان ۲- (نی دان) *Nidan*

توانمندی کمر بند سطح دان ۲

– فنون پا زدن (کری وازا: *keri waza*)

✳ توبی اوشیرو گری (*Tobi Ushiro Geri*): ضربه پرش از جهت عقب. توبی (*Tobi*): پرواز-پرش



توبی اوشیرو گری (*Tobi Ushiro Geri*)

مشکی

دان ۲

– کاتاها

✳ سی ان چین (*Seienchin*): به معنای فاتح و مطیع کردن از دور است، یا به معنای حمله به مقر شورشیان. سی (*Sei*): مطیع کردن یا حمله به شورشیان، ان (*en*): از دور، چین (*chin*): مطیع کردن. در دوران ارباب رعیتی ژاپن، جنگجویان سامورایی اغلب ماه ها به سفر های اعزامی می رفتند در نتیجه نیاز به حفظ قدرت و روحیه خود داشتند. این کاتا طولانی و کند، با تکنیک های زیادی در کیبا داچی انجام شده است. پاها معمولا در این کاتا خیلی خسته می شوند و به جای تسلیم شدن، روحیه قوی برای استقامت لازم است.

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

کلمه سانچین را می توان به عنوان کنترل کردن ، کشیدن مبارزه به سمت خود ترجمه کرد. این امکان وجود دارد که این اشاره به گلاویز شدن و گرفتن تکنیک ها موجود در سی انچین باشد.

این یک کاتا طولانی با حرکات کند بسیاری است که در کیبا داچی اجرا می شود. در اصل این یک کاتای چینی بسیار قدیمی محسوب می شود که معمولاً آن را به تسلط یا کشیدن مبارزه به سمت خود معنی کرده اند .

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از: سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، یوی داچی، هیکو داچی، فودو داچی، سیکن چودان آی زوکی، سیکن گدان بارای)، سطح کیو ۹ (سانچین داچی، کوکوتسو داچی، سیکن چودان اوچی اوکه)، سطح کیو ۸ (کیبا داچی، سیکن شیتا زوکی، سیکن چودان اوچی اوکه گدان بارای)، سطح کیو ۶ (اوراکن اوروشی اوکه)، سطح کیو ۵ (چودان هیجی آته)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی، اوچی هاچيجی داچی، شوتو جودان اوکه، شوتو اوچی اوکه، شوتو گدان بارای)، سطح کیو ۳ (هیسوکو داچی، چودان آگه هیجی آته)،

✳ **گکیسای شو (Gekisaisho):** به معنای تسخیر و اشغال یا حمله و نابود کردن هست. گکیسای شو کاتا دوم گکیسای می باشد که در آن شو (sho) به معنای کوچک می باشد. با این حال بنظر می رسد بزرگ (دای: dai) و کوچک (شو: sho) بر چسب هایی برای متمایز کردن این کاتا ها به جای اعداد باشد . هر دو کاتا قدرت را از طریق روان بودن حرکت ، تحرک و استفاده از تکنیک های مختلف آموزش می دهند. هنگام تمرین گکیسای دای به خاطر داشته باشید که انعطاف پذیری در حمله و اراده جوابگویی، همیشه برتر از مقاومت سخت و انعطاف پذیر است.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، یوی داچی، هیکو داچی، فودو داچی، سیکن گدان بارای)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی، سیکن چودان اوچی اوکه، سیکن چودان گیاکو زوکی، چودان مای گری)، سطح کیو ۸ (کیبا داچی، سیکن چودان جون زوکی)، سطح کیو ۷ (شوتو ماواشی اوکه)، سطح کیو ۶ (چودان یو کو گری)، سطح کیو ۵ (چودان شوتی اوچی)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی، اوچی هاچيجی داچی، شوتو اوچی اوکه، شوتو گدان بارای، شوتو مای ماواشی اوکه)، سطح کیو ۳ (کاکه داچی)،

✳ **پینان سونو یون اورا (Pinan Sono Yon Ura):** پینان قسمت چهارم از جهت عقب.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، سیکن چودان آی زوکی، هیزا گانمن گری)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی، سیکن چودان گیاکو زوکی)، سطح کیو ۸ (سیکن چودان تاته زوکی، جودان مای گری، سیکن موروته چودان اوچی اوکه)، سطح کیو ۷ (شوتو ماواشی اوکه)، سطح کیو ۶ (سورواشی داچی، اوراکن اوروشی اوچی، چودان یو کو

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

گری، سِیکِن گِدان جوجی اوکِه، سطح کیو ۵ (چودان هیجی آتِه)، سطح کیو ۲ (جودان هایتو اوچی)، سطح دان ۱۰ (موروتِه جودان هایتو اوچی)،

مشکی با ۳ نوار طلایی

دان ۳- (سان دان) Sandan

توانمندی کمر بند سطح دان ۳ (سان دان)

– کاتا

✱ **سی پای (Seipai):** سی پای به معنای هجده (۱۸) می باشد. سی پای تلفظ اوکیوانایی عدد ۱۸ می باشد که به ژاپنی جوهاچی (Jūhachi) تلفظ می شود.

عدد ۱۸ برگرفته از مفهوم بودایی (۶×۳) است، جایی که ۶ نماینگر رنگ، صدا، چشایی، بویایی، لامسه و عدالت هستند و سه نماینگر خوب، بد و صلح (میانه) هستند.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، یوی داچی/هیکو داچی، فودو داچی، سِیکِن جودان آی زوکی، سِیکِن گِدان آی زوکی، سِیکِن گِدان بارای)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی، سِیکِن چودان اوچی اوکِه)، سطح کیو ۸ (کیبا داچی، سِیکِن چودان اوچی اوکِه گِدان بارای، سِیکِن موروتِه چودان اوچی اوکِه، جودان مای گری)، سطح کیو ۷ (شوتو ماواشی اوکِه)، سطح کیو ۶ (اوراکن اوروشی اوچی، سِیکِن گِدان جوجی اوکِه، چودان یو کو گری)، سطح کیو ۵ (جودان هیجی آتِه)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی، اوچی هاچیجی داچی، شوتو گانمن اوچی، شوتو هیزو اوچی، شوتو اوچی اوکِه، شوتو مای ماواشی اوکِه)، سطح کیو ۳ (کاکه داچی).

✱ **گاریو (Garyu):** به معنای اژدهای دراز کشیده است. گار (Ga): دراز کشیده، خوابیده، یو (ryu): اژدها.

در فلسفه ژاپنی، مرد بزرگی که در گمنامی باقی می ماند، گاریو نامیده می شود. یک اژدها کاملاً قدرتمند است، اما یک اژدهای دراز کشیده بر آن نیست که قدرتش را تا زمانی که لازم باشد، نشان دهد. به همین ترتیب، یک کاراته کا واقعی پُر توانایی های خود را نمی دهد و هرگز فضیلت حقیقی فروتنی را فراموش نمی کند.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مروت

سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، یوی داچی/هیکو داچی، فودو داچی، سِیکِن موروتِه جودان زوکی)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی، سِیکِن چودان گِیاکو زوکی)، سطح کیو ۸ (جودان مای گری)، سطح کیو ۷ (شوتو ماواشی اوکِه)، سطح کیو ۶ (سِیکِن گِدان جوجی اوکِه)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی، اوچی هاچِجی داچی، هایسُکو جودان ماواشی گری، شوتو اوچی اوکِه)، سطح کیو ۲ (جودان کوکِن اوکِه)، سطح کیو ۱ (چودان یونِهون نوکِیتِه).

✱ **سوشی هو (Sushiho):** به معنای ۵۴ گام می باشد. سوشی هو یک تلفظ اوکیوانایی میباشد که به ژاپنی گوجوشی هو (Gojushiho) تلفظ می شود. ممکن است ارتباطی بین نام و شکل اصلی این کاتا وجود داشته باشد، و عدد ۵۴ ارتباط نزدیکی با فلسفه بودایی دارد.

این کاتا یک تنوع گوناگون از کاتا گوجوشیهو دای (Gojushiho Dai) که یک کاتا پیشرفته در سبک شوتوکان است، می باشد.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۱۰ (یوی داچی/هیکو داچی، فودو داچی، سِیکِن چودان اُی زوکی، سِیکِن موروتِه جودان زوکی)، سطح کیو ۹ (سانچین داچی، کوکوتسو داچی، سِیکِن چودان گِیاکو زوکی، سِیکِن چودان اوچی اوکِه)، سطح کیو ۸ (کیبا داچی، سِیکِن چودان جون زوکی، جودان مای گری)، سطح کیو ۶ (اوراکن اوروشی اوچی، چودان یو کو گری)، سطح کیو ۵ (چودان هیجی آتِه)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی، اوچی هاچِجی داچی، شوتو هیزو اوچی، شوتو اوچی اوکِه)، سطح کیو ۳ (چودان آگِه هیجی آتِه، هیجی اوروشی آتِه)، سطح کیو ۱ (چودان یونِهون نوکِیتِه)، سطح دان ۱ (موروتِه جودان هایتو اوچی)

✱ **پینان سونو گو اورا (Pinan Sono Go Ura):** قسمت سوم پینان از جهت عقب.

تکنیک هایی که در این کاتا تقویت می شوند عبارتند از:

سطح کیو ۱۰ (زنکوتسو داچی، یوی داچی/هیکو داچی، سِیکِن چودان اُی زوکی)، سطح کیو ۹ (کوکوتسو داچی، سِیکِن چودان گِیاکو زوکی، سِیکِن چودان اوچی اوکِه)، سطح کیو ۸ (کیبا داچی، سِیکِن گِدان جون زوکی، سِیکِن موروتِه جودان اوچی اوکِه)، سطح کیو ۶ (اوراکن سایو گانمین اوچی، سِیکِن گِدان جوجی اوکِه)، سطح کیو ۴ (موسوبی داچی، شوتو گدان بارای)، سطح کیو ۳ (کاگِه داچی، جودان شوتو جوجی اوکِه).

مشکی

دان ۳

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

مطالعه آزاد – الگوی شمارش اعداد

الگوی ساخت ارقام دو رقمی به ژاپنی، قرار دادن اعداد تک رقمی پشت اولین عدد دهگان یعنی جیو (۱۰) می باشد. این الگو برای اعداد بالاتر از دهگان نیز صدق می کند. دقت کنید برای تشکیل اعداد دهگان به بالا باید از تلفظ دوم ارقام ۹،۷،۴ (یون، نانا، کیو) استفاده کرد.

برای قسمت های یکان این اعداد نیز همان اعداد را در جلوی اعداد می آوریم .
در نتیجه الگوی ساخت اعداد آن بصورت (هزارگان+صدگان+دهگان+یکان) می باشد و برای شمارش اعداد دو رقمی، عدد دهگان (...۳۰، ۲۰، ۱۰) را ابتدا آورده و سپس اعداد یکان را می آوریم.

، (جیو روک) ۱۶، (جیوگو) ۱۵، (جیو شی) ۱۴، (جیو سان) ۱۳، (جیو نی) ۱۲، (جیو ایچ) ۱۱، (جیو) ۱۰، (نی جیو) ۲۰، (جیو کو) ۱۸، (جیو هاچ) ۱۸، (جیو شیچ) ۱۷.
... (نی جیو نی) ۲۲، (نی جیو ایچ) ۲۱، (نی جیو) ۲۰.
... (سان جیو نی) ۳۲، (سان جیو ایچ) ۳۰، (سان جیو) ۳۰.
، (یون جیو شی) ۴۴، (یون جیو سان) ۴۳، (یون جیو نی) ۴۲، (یون جیو ایچ) ۴۱، (یون جیو) ۴۰، ... (یون جیو گو) ۴۵.
... (گو جیو نی) ۵۲، (گو جیو ایچ) ۵۱، (گو جیو) ۵۰.
... (روکو جیو نی) ۶۲، (روکو جیو ایچ) ۶۱، (روکو جیو) ۶۰.
... (نانا جیو نی) ۷۲، (نانا جیو ایچ) ۷۱، (نانا جیو) ۷۰.

۸۰ هاچی جیو (hachijuu)	۹۰ کیو جیو (kyuujuu)	۱۰۰ هیکو (hyaku)	۱۵۰ هیکو گو جیو (hyaku gojuu)
۲۰۰ نی هیکو (nihyaku)	۳۰۰ *سان بیکو (sanbyaku)	۴۰۰ یون هیکو (yonhyaku)	۱۰۰۰ سن (sen)
۱۵۰۰ سن گو هیکو (sengohyaku)	۲۰۰ نی سن (ni sen)		

۳۵۱= سان بیکو گوجیو ایچ .

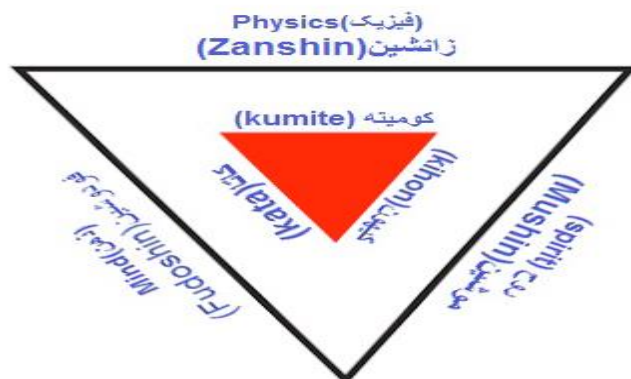
۱۷۷= هیکو نانا جیو شیچ (رقم دهگان عدد از تلفظ دوم عدد ۷ هست و یکان آن از تلفظ اول عدد ۷)

۴۴۴= یون هیکو یون جیو شی (باز هم به رقم های یکان و دهگان و صدگان عدد ۴ دقت شود)

بنابر این ساخت هر عددی بر اساس این الگو به راحتی امکان پذیر است.

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مروت دشت

مطالعه آزاد - چهار ذهنیت قدرتمند رایج در کاراته (بر اساس مقاله جسی انکمپ)



همه چیز در ذهن شروع می شود. اگر ذهنتان برآشفته باشد، شما نمی توانید صبح از رختخواب بیرون بیایید. کاراته نیز از این قاعده مستثنی نیست. هنر کاراته شامل بسیاری از حالت های ذهنی است. چهار ذهنیت قدرتمند در کاراته عبارتند از:

زانشین (Zanshin)، فودوشین (Fudoshin)، موشین (Mushin)، شوشین (Shoshin)

شوشین (Shoshin)

وقتی از یک دوجو جدید بازدید می کنم ، کمر بند سفید میبندم . چرا ؟

چون دارم شوشین را بیان می کنم .

به زبان ژاپنی شوشین به معنای ذهن مبتدی است .

این رویکرد ذهن باز برای یادگیری است؛ بدون پیش داوری، قضاوت و یا تعصب.

شوشین برای کاراته ضروری است، زیرا ذهن شما شبیه یک چتر نجات است - اگر بسته شود کار نمی کند. بخش دشوار، حفظ شوشین به هنگام پیشرفت در رتبه هاست. بعضی از مردم فکر می کنند که وقتی به کمر بند سیاه می رسند همه چیز را می دانند. این افراد احتمالاً نمی دانند که اولین کمر بند سیاه به زبان ژاپنی شودان (shodan) خوانده می شود و به معنای واقعی کلمه سطح اول می باشد. کمر بند مشکی پایان نیست. این آغاز است. این طرز تفکر را حفظ کنید .

این عبارت همچنین در کتاب "ذهن ذن، ذهن آغازگر" توسط شونریو سوزوکی معلم ذن، مورد بحث قرار گرفته است. سوزوکی، چارچوب پشت شوشین را تشریح می کند و اشاره می کند که ، در ذهن مبتدی، احتمالات زیادی وجود دارد، در ذهن متخصص، تعداد کمی وجود دارد.

مبانی کمربند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

موشین (Mushin)

به زبان ژاپنی موشین به معنای بدون ذهن است.

دوگانگی به نظر می رسد، درست است؟ چگونه می توانید ذهنی بدون ذهن داشته باشید؟

- خب، حتی هیچی هم چیزی است...

موشین به آن تفکر خالی اشاره دارد که ممکن است زمانی که به طور کامل بر روی یک فعالیت متمرکز هستید تجربه کنید. در اصل، شما وارد یک منطقه از حضور ذهنی کامل می شوید که در آن مغز با هیچ چیز دیگری جز وظیفه ای که در دست دارد، اشغال نشده است. این چیزی است که ورزش کاران و کارشناسان ورزشی به آن تچان یا غرقگی می گویند. بخش دشوار، یافتن موشین است. بعضی از افراد به تنهایی می توانند به راحتی به آن دسترسی پیدا کنند، اما افراد دیگر برای رسیدن به موشین نیاز به یک محرک خاص (استرس بهینه) دارند. یکی از بهترین روش های دستیابی به موشین، مدیتیشن یا مراقبه است.

به هیچ فکر کن ...

... بدون اینکه به هیچ فکر کنید.

بروس لی (۱۹۴۰-۱۹۷۳): ذهن خود را خالی کنید. مانند آب بی فرم، بی شکل باشید.

فودوشین (Fudoshin)

در ژاپنی به معنای ذهن تغییرناپذیر است.

اگر غذای مورد علاقه ام را ببینم بی شک آن را می خورم.

هیچ چیز نمیتواند جلوی مرا بگیرد.

این عزم غیرقابل توصیف، فودوشین نامیده می شود.

به عبارت ساده تر، فودوشین بدان معنی است که هیچ اثر بیرونی بر ذهن شما تأثیر نمی گذارد.

این مانند قلعه ایست که هیچ چیز نمی تواند در آن نفوذ کند، یا ایستادگی در مرکز طوفان است.

فودوشین از اهمیت ویژه ای برخوردار است به خصوص وقتی که ریسک بالا باشد - مثل این که شما در حال مبارزه، رقابت یا رتبه بندی هستید. شما نمی توانید هیچ جایی را برای شک یا تردید در ذهن خود راه دهید. چون این می تواند باعث ایجاد یک مارپیچ منفی شود که شما را از کنترل خارج کند.

من شخصاً از فودوشین برای تنظیم هدف استفاده می کنم.

اگر ذهن خود را به چیزی بسپارم، اجازه نمی دهم که باور خود را در راه رسیدن به آن تغییر دهم. ثابت قدم باشید.

بنجامین فرانکلین (۱۷۰۶-۱۷۹۰): بشریت به سه گروه تقسیم می شوند، کسانی که غیر قابل حرکت هستند کسانی که قابل حرکت هستند، و کسانی که حرکت می کنند.

مبانی کمربند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

زانشین (Zanshin)

در نهایت، ما یک نسخه باستانی داریم.

یک حالت آگاهی، هوشیاری آرامبخش، در هنرهای رزمی ژاپنی می باشد. ترجمه دقیق آن ذهن باقی مانده است.

این در کاراته در واقع یک معیار داوری است زمانی که در کومیتة رقابت می کنید.

بعد از زدن ضربه مشت یا لگد، باید توجه تان را جذب حریف کنید - حتی اگر ضربات را به ثمر رساندید و امتیاز آن را گرفته باشید.

اگر برای خودنمایی به اطراف بپرید تا این موضوع را جشن بگیرید، این به حساب نمی آید. زیرا هنوز تمام نشده است.

زانشین به این معنی است که تمرکز خود را ثابت نگه دارید تا مطمئن شوید که همه تهدیدات نهفته خنثی شده اند. یک آگاهی آرامبخش.

مک گرگور: آماده باشید، پس لازم نیست آماده شوید.

همه این ذهنیت ها مهم هستند .

مطالعه آزاد - کیای (kiai)

کیای فریادیست که شما در اکثر هنرهای رزمی آسیا می شنوید (با صداهای ناهنجار و ترسناک اشتباه گرفته نشود). بسیاری از مردم سر و صدای فراوانی را ایجاد می کنند، اما هیچ کیایی ندارند.

اگر چه بسیاری از مردم فکر می کنند کیای به معنای چیز نیست که در راستای فریاد نبرد یا فریاد پر ذوق و شوق است. اما حقیقت در واقع کمی متفاوت است.

نگاهی سریع به کانچی (کارکترهای چینی - ژاپنی) که این کلمه را تشکیل می دهند به شما یاد آوری میکند، این اصطلاح در حقیقت از دو بخش زیر تشکیل شده است:



کی (氣: Ki) = انرژی، نیروی زندگی

آی (合: Ai) = متحد کردن

به عبارت دیگر، کیای همگرایی انرژی شماست.

به همین سادگی. چیزی در مورد آن مرموز یا جادویی نیست.

بنابراین، هنگامی که شما کیای را فریاد می زنید، شما نه تنها فریاد، بلکه مهم تر از آن فشرده سازی و عرضه فوری انرژی ذخیره شده تان را ارائه می دهید.

{البته، بحث در میان مردم در انجمن هنرهای رزمی در مورد کل اقلام انرژی که به صورت (ki / chi/ qi) میباشد وجود دارد. اکثر این افراد در ابرهای بی بار (پراکنده) زندگی می کنند. در اینجا چیز نیست که کی (ki) واقعا داراست.}

بنابراین، چه وقت باید از کیای استفاده کنیم؟

هیچ قاعده ای برای کیای وجود ندارد، اما در اینجا می توانید از آن استفاده کنید:

- هنگامی که می خواهید انرژی تان را بفرستید.

- هنگامی که شما نیاز دارید روحیه مبارزه خود را به سرعت بازگردانید.

- هنگامی که شما در حال حمله یا مقابله با یک حریف هستید.

- هنگامی که یک کاتا انجام می دهید.

- هنگامی که می خواهید قدرت خود را نشان دهید.

- هنگامی که شما نیاز به نفس کشیدن دارید.

- هنگامی که می خواهید حریف خود را شگفت زده کنید.

به همین سادگی.

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

چگونه باید یک کیای مناسب را انجام دهیم ؟

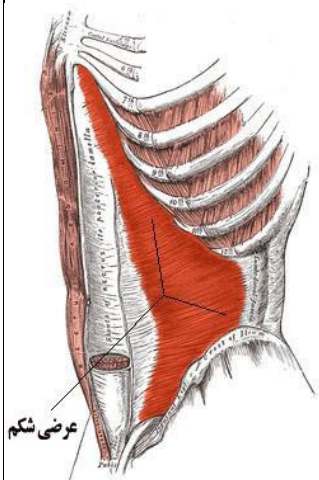
این به چیزی بیشتر از فریاد زدن نیاز دارد.

انجام یک کیای عالی :

1-دستان را باز کنید .

2-لبه های داخلی دست های خود را در کنار پهلوهایتان قرار دهید،همانند یک رئیس ایستاده.

3-هر دوطرف شکم تان را (پایین دنده ها)با لبه های داخلی دست(بین انگشت شصت و اشاره) به سختی فشار دهید .
نفس تو بده بیرون...حال سرفه کن...دوباره سرفه کن...احساس میکنی ؟



این عضله کیای شماس است یعنی همان عضله عرضی شکمی است. کار این عضله کشش دیواره شکم به داخل و کمک به بازدم تنفسی است در نتیجه مرکز ایجاد کیای واقعی از اینجا است. نه از ریه هایتان...تولید کیا از ریه ها نه تنها شمارا خسته میکند، بلکه سبب گلو درد نیز میشود. از نظر علمی بررسی کردیم ایجاد کیای از عضله عرضی شکمی است.

اما از نظر سنتی مرکز آن نیز از ناحیه تاندن می باشد. تاندن محل ذخیره و رها سازی انرژی های پیرامون ماست، بخصوص در ورزش هایی مثل یوگا، مکتب های مدیتیشن و... که به جدیت بررسی میشود. به همین علت کسانی که در یوگا نتایج فوق العاده ای کسب نمیکنند نمیدانند انرژی های که در مدیتیشن بدست می آورند را در کجا ذخیره کنند (عدم آگاهی از تاندن)!

هنر واقعی کیای، می تواند یک ابزار موثر دفاع از خود باشد که میتواند اثرات فیزیکی روی دشمن داشته باشد.

کیای و آیکیدو (Aikido)

آیا تا به حال دقت کرده بودید اگر دو شخصیت اصلی (کانچی) آیکیدو را جابه جا کنید به چه چیزی دست میابید ؟

-کیای (Kiai). و این تصادفی نیست .

این دو کاراکتر یا کلمات، عبارت ترکیبی کلمات کی و آی هستند.

آی کی (Aiki) نام خود را به هنرهای مختلف رزمی ژاپن وارد کرد.

از جمله آیکیدو و هنر اصلی آن یعنی، دایتو-ریو آیکی-جوجوتسو (Daito-ryu Aiki-jujutsu) را می توان نام برد.

معنای آی کی (Ai-ki) هماهنگی یا متحد کردن انرژی یا نیروی زندگی است. وقتی معکوس میشود کیای (Ki-Ai) باز هم به معنی متمرکز کردن یا تمرکز نیروی زندگی شماس است.

با اینکه کیای در هنرهای رزمی غرب بیشتر به فریاد نبرد معنی می شود، اما هنرهای رزمی وجود دارد که در سکوت از کیا استفاده می کنند، مانند کن جوتسو (Kenjutsu) یعنی همان شمشیر زنی ژاپنی.

آنها روح و انرژی خود را به تیغه شمشیر و حریف خود متمرکز می کنند.

سوکاکو تاکدا بنیان گذار دایتو-ریو آیکی-جوجوتسو، بیان میکند :

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

آی کی (Ai-ki) هنر شکست دادن حریفان تنها با یک نگاه است.

در کتاب کیوجو-شو ریو نو ماکی (Kyoju-sho Ryu no Maki) یا همان کتاب جوجیتسو (Textbook of Jiu-jitsu) نشر ۱۹۱۳، نقل است:

تفاوتی بین آی کی (Ai-ki) و کی آی (Ki-Ai) وجود ندارد. با این حال در صورت مقایسه، زمانی که به شکل پویا بیان میشود آی کی، کیای نامیده میشود و زمانی که بصورت ایستایی یا استاتیک بیان شود این آیکی است. (سوکاکو ۱۹۹۳)

توسعه کیای

فورست ای. مورگین (Forrest E. Morgan) در کتاب زندگی در راه رزمی (Living The Martial Way) که یک

کلاسیک در فلسفه هنرهای رزمی می باشد بیان میکند:

توسعه کیای سال ها طول میکشد و شما باید موارد زیر را تمرین کنید

1- پیدا کردن کوکورو (kokoro: 心) یا دل و جرات

کوکورو به معنای روح تسخیرناپذیر و به سادگی به معنای عدم پذیرش شکست است.

به وسیله جوهر ریاضت با هدف غلبه بر هر ترس و هر وضعیتی...

هرگز به تسلیم شدن عادت نکنید. چالش های حمله را در جلو خودتان قرار دهید. اینها نه تنها شامل چالش های روی تشک، بلکه چالش های زندگی است.

2- تمرین هاراگی (Haragei: 腹芸)

هاراگی به معنای واقعی کلمه، هنر شکم است. هاراگی تقریباً مثل یک حس ششم می باشد. حالت صورت، زمان بندی، صداها و حتی سکوت پیام هایی را منتقل می کنند، بر احساسات حقیقی ماسک می گذارند و نفوذ می کنند. هاراگی یک مفهوم مهم و قدرتمند در ارتباطات ژاپنی است و مفهوم آن، خود را بدون حرف یا حرکت بیان کردن است، یعنی همان نیروی شخصیت می باشد. منظور از توسعه هاراگی، یک آگاهی مناسب از جای آن و یک ذهنیت از مفهوم آن است و دانستن اینکه چطور از آن برای تاثیر خوب استفاده کنید. حتی اگر برای یادگیری چندین سال طول بکشد، درک کردن هاراگی به شما دیدی نسبت به حس ششم می دهد.

بنابراین شما می توانید به طور شهودی آنچه را که رقبای شما فکر می کنند و احساس می کنند را درک کنید. این در واقع یک توانایی عرفانی نیست که شما بتوانید با برخی از روش های عرفانی مشخص کنید که آیا فرد قصد حمله دارد یا نه، بلکه شیوه ای است که از طریق حس غریزی شما پرورش داده می شود.

همچنین هاراگی بدان معناست که کیای باید از شکم (Hara: 腹): ایجاد شود.

***در کل، هاراگی همان تاندن هست که تمرکز هاراگی بیشتر مرتبط به احساسات می باشد. بنابراین تمرین ذن با عث تقویت ماهیچه عرضی شکمی و کیفیت ایجاد کیای می شود. برای درک بهتر هاراگی مطلب پایین در آکولاد جدا از کتاب آورده شده است:

{هاراگی در فرهنگ ژاپنی در اصل همان تاندن هست. فلسفه تاندن به عنوان دریایی از انرژی این را بیان میکند که ما منبعی بیکران در بدن داریم که می تواند انرژی های گیتی را دریافت و همچنین انرژی هایی را از بدن خودمان ساطع کنیم. این

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

منبع از انرژی در هر موجود زنده ای وجود دارد که از منبع اصلی آن یعنی آفریدگار نشأت میگیرد در نتیجه نه تولید میشود نه از بین میرود بلکه از جسمی به جسم دیگر انتقال میابد و یا به نوعی دیگر تبدیل میشود. در نتیجه با آگاهی از محل آن می توانیم این انرژی ها را ذخیره یا ساطع کنیم .

مثلا در طبیعت به تمرین ذن می نشینند و انرژی های خوبی را که در طبیعت حس میکنند را دریافت می کنند. حس ششم در مفهوم هاراگی نیز این هست که ما این احساسات را بواسطه انرژی متوجه میشویم .

برای درک بهتر به مثال های زیر توجه کنید :

- مانند کسی که رفتار و ژست های خوبی نسبت به نشان می دهد اما ما احساس بدی نسبت به او داریم یعنی دریافت انرژی حقیقی او که پشت این ژست ها مخفی شده بود (دریافت انرژی وحس ششم :با بدبینی اشتباه گرفته نشود)

- وقتی که درباره یک چیز فکر میکنید و میبینید یک نفر دیگه در جمع فکر شما را به زبان می آورد واینجاست که میگویید : آ،من هم به همین فکر میکردم .(دریافت انرژی و حس ششم)

- وقتی از میان جمعیت انبوهی احساس میکنید یک شخص دارد به شما نگاه میکند و شما نیز دقیقا به همان شخص که گاهی حتی پشت سرتان هست ،نگاه میکنید.

- و یا فهمیدن حرکت بعدی یا اهداف یک شخص و دلهره نسبت به فرزند یا... (دریافت انرژی وحس ششم)

بنابراین شما می توانید به طور شهودی آنچه را که رقبا فکر می کنند و احساس می کنند را درک کنید. با این مثالها هست که می فهمیم چرا می گویند تمرین ذن باعث یک روشنگری در فرد میشود چرا که جدا از تمرین تنفسی یک تمرین ذهنیتی هست که انرژی را با دم وارد تاندن و با بازدم به گیتی انتشار می دهیم.

بنابراین وقتی می گویند چگونه از هاراگی برای تاثیر خوب استفاده کنیم منظور این هست در صورت دریافت انرژیهای منفی بتوانیم انرژی های مثبت خود را حفظ و آن را ساطع کنیم. حس ششم در همه افراد وجود دارد و تمرین ذن (هاراگی) می تواند آنرا بهبود بخشد . }

3- تمرین کوکیو چیکارا (Kokyu chikara)

چیکارا به معنی قدرت تنفس می باشد. با استفاده از تنفستان برای هماهنگ کردن انقباض ماهیچه های تان، می توانید از قدرت بدنی خود به طور موثر استفاده کنید. این مربوط به هماهنگ کردن تنفستان با آماده سازی و اجرای تکنیک هایست که به حداکثر قدرت کمک می کند. برای انجام این کار باید آرام باشید و تمرکز کنید که نفس خود را به قسمت پایین شکمتان (تاندن) بیاورید. البته تنفس واقعا به آنجا نمی رود، بلکه تمرکز آن بر نفس عمیقست که بخش پایینی ریه ها را پر می کند.

4- اعمال کیمه (kime)

به معنای تصمیم گیری و در عمل انقباض ماهیچه ایست. و شرح لحظه ایست که ماهیچه در لحظه اصابت، در طول اجرای یک تکنیک، منقبض می شود. کیمه قطبی است برای اجرای کیای احتمالا مهم ترین عاملیست که در این باره تعریف می شود. زمانی که یک تکنیک را پرتاب می کنید باید سریع و دقیق باشد تا به هدف برسد. در لحظه ای که بدن را منقبض کردید، انرژی تان را با یک کیای افزایش میدهید.

مبانی کمربند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

با درگیر کردن جسم و ذهن بطور یکسان، تمام تمرکزتان باید روی هدف متمرکز باشد، و سرانجام با روحیه فریاد زدن به پایان برسد، که وقتی درباره کیای سخن میگویم باهم آشنا شویم.

5-تمرین کاتا با نهایت جدیت

کاتا، ناب ترین شکل آموزش کیای است [..] کاتا یک ورزش ناب در کیمه است. کاتا بر هماهنگی و تمرکز انرژی فیزیکی در هر تکنیک تاکید دارد و به شاگرد آموزش می دهد که بر انرژی ذهنی متمرکز شده و آن را در حرکت فیزیکی پیاده سازد. در آموزش سنتی کاتا حتی شرایطی را که جنگجو باید عهده دار باشد و تمرکز بر هدایت کردن روح خویش به سمتی که چشم ها در آن می نگرد تمرین داده میشود .

به هیچ وجه ، شما نمی توانید از یک کاتا برای کسی استفاده کنید که به شما حمله می کند، به درستی اجرا نخواهد شد، با این وجود کاتا های سنتی* بیش ترین موفقیت را برای پیروزی شما دارند. اما اگر می خواهید کیای را توسعه دهید، اگر می خواهید یاد بگیرید که مهاجمان را یکسره و به طور کامل نابود کنی، اگر بخواهی با یک نگاه دشمن را شکست بدهی، میبایست با نهایت جدیت کاتا را تمرین کنید.

برگرفته از زندگی در راه رزمی (مورگان ۱۹۹۲، ص. ۱۲۳)

*روش پنجم توسعه کیای: برای اینکه کومیتة عالی داشته باشیم تمرین کاتاهای سنتی را بیش ترین موفقیت برای پیروزی می داند. در میان سبک ها، کیوکوشین بیشترین کاتای سنتی را دارد.

مطالعه آزاد-کیمه (kime)

شاید بهترین تعریف از زبان دکتر لوسیو مائورینو (Dr. Lucio Maurino) دارنده ۲۲ عنوان قهرمان جهان کاراته (EKF / WKF) و دکتر در زمینه علوم حرکتی باشد که کیمه را به شیوه ای سریع و دقیق برای ما توضیح میدهد :

کیمه (kime) از کلمه کیمرو (kimeru) در ژاپنی به معنای تصمیم گیری مشتق شده است.

این اصطلاح در کاراته دارای دو کاربرد است: یک شرقی و یک غربی .

۱- شرقی: حداکثر تصمیم گیری یا تمرکز انرژی است.

۲- غربی: انقباض ایزومتریک عصبی و عضلانی کوتاه که بر پایه علم بیومکانیک است.

کیمه در عمل به این معناست که شما باید عضلات خود را در لحظه تماس، سریع منقبض کنید (مانند یک ضربه محکم و ناگهانی). اما نه خیلی زیاد که عضلات شما به لرزش بیافتد.

توانایی شما برای هماهنگ کردن ماهیچه هایتان و سرعت استراحت (برگشت به حالت اولیه) قبل و بعد از یک تکنیک، به طور مستقیم کیمه تان را تحت تاثیر قرار میدهد .

به طور خلاصه هرگاه شما آنتاگونیست هایتان را منقبض کنید ، کیمه را اعمال کردید .

{برای کسانی که بدنبال مبانی آناتومی نیستند : عضلات آنتاگونیست یا

مخالف، عضلاتی هستند که ضد عضلات موافق (آگونیست) عمل کرده . در

نتیجه عضو را به وضعیت اولیه بر می گردانند. برای مثال ، در برابر انقباض

عضلاتی که دست را به سمت جلو یا بالا حرکت میدهند (عضلات

آگونیست) ، عضلاتی که پا را به حالت قبل بر میگردانند (عضلات

آنتاگونیست) را منقبض میکنیم. }

در نتیجه کیمه چیزی جز این نیست :

حل و فصل کردن.

بستن یک تکنیک .

یا به عبارتی راحت تر : اجرای کامل یک تکنیک از لحاظ جسمانی و فیزیکی.

در کیمه جز این تعریف، تعاریفی چون تمرکز انرژی برای انتقال آن به بدن حریف!، افزایش قدرت توسط صداهای

عجیب و قریب و ... وجود ندارد. البته کیمه میتواند با کیای (kia) همراه باشد. یا در اجرای آن از تمام قدرت بدن خود با

درگیر کردن عضلات مربوطه بهره ببریم (مانند تعریف شرقی) . چرا که در آخر، تکنیک را میبندیم . اما همه اینها با هم

در کیمه تعریف نمیشوند.

مقصود فقط منقبض کردن ماهیچه آنتاگونیست یا بستن یک تکنیک است.

-کیمه در داجی ها ، ضربات دست و پا ، اوکه ها و ... قابل رویت است حتی در رقص ها و سایر رشته های هنری دیگر که با

انقباض ماهیچه سروکار دارند...



چهار نکته در اجرای کیمه

۱- آرام باشید

۲- از روش صحیح استفاده کنید

۳- قدرت تسريع (شتاب) داشته باشید

۴- به سرعت متوقف شوید (استراحت ماهیچه).

۳ کلید به دست آوردن کیمه باور نکردنی در تکنیک های کاراته

کیمه ماده جادوییست که تمرین کنندگان خوب کاراته را از تمرین کنندگان عالی جدا می کند. کیمه پایان انقباض عصبی و عضلانی در انتهای تکنیک هاست. همچنین بعنوان ضربات محکم و ناگهانی نیز شناخته می شود. اما هیچ چیز جادویی در مورد آن وجود ندارد.

سه کلید برای کیمه وجود دارد:

۱- آرامش

۲- انقباض

۳- زمان بندی

اکثر مردم در یک یا دو مورد آن خوب هستند. اما، شما به همه سه مورد نیاز دارید.

بنابراین، بیایید نگاهی دقیق تر بیاندازید به آنچه که می توانید بهبود بخشید.

بررسی کنید :

۱- آرامش

آیا شما برای اولین بار دوچرخه سواری را به یاد می آورید؟

احتمالا سخت و ناخوشایند بود.

اما بعد از چند روز شما از آن آویزان شدید، درست است؟

امروز شما می توانید با آرامش کامل یک دوچرخه را بدون دست نگر دارید.

آرامش برای تسلط ضروری است.

در کاراته نیز همین است .

بنابراین، اولین چیزی که باید درباره کیمه بدانید این است که از آرامش شروع می شود.

- هنگامی که شما عصبی هستید ، گند می شوید.

- وقتی آرام باشید، سریع می شوید.

مشکل این است که اکثر مردم نمی دانند چگونه باید آرام باشند. آنان میگویند که سیستم عصبی آنان در زندگی روزمره در حالت تنش و جنگ است. بنابراین آنان خود را با این ذهنیت به داخل دوجو می رسانند. پاسخ آنان نوشیدن قهوه بیشتر یا نوشیدنی های انرژی زا نیست .

حالت طبیعی خود را از هماهنگی درونی بازگردانید!

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

تنها پس از آن شما میتوانید به آرامش حقیقی دست یابید .
یک تحقیق علمی انجام شد که تفاوت بین شناگران المپیک و شناگران نخبه را مقایسه میکرد. محققان نتیجه گرفتند که هر دو گروه از شناگران دارای سطوح مساوی حداکثر انقباض عضلانی می باشند، اما شناگران المپیک خیلی راحت تر از دیگران هستند. به همین دلیل آنها برای بازی های المپیک واجد شرایط شدند.
قسمت سخت اینجاست: شما نمیتوانید خود را مجبور به آرامش کنید.
فقط از کسی بخواهید آرامش را برای شما فریاد بزند و ببینید چه چیزی رخ میدهد. سطح کورتیزول (هورمون استرس) شروع به ترشح می شود .
آرامش باید از داخل باشد.
درست مثل شادی ☺.

به همین دلیل بسیاری از کلاس های اساتید با مدیتیشن موکوسو (mokuso) شروع می شود.
همه چیز در ذهن شروع می شود.

۲-انقباض

آیا شما قوانین مشهور سر ایزاک نیوتن را شنیده اید؟
قانون سوم آن : برای هر عمل یک عکس العمل برابر وجود دارد.
به همین دلیل نیاز دارید که عضلات خود را منقبض کنید وقتی که به چیزی اصابت می کند.
میبیند گرچه آرامش وجود دارد اما شما نمی توانید در یک وضعیت ثابت از آرامش کامل مبارزه کنید .
در غیر این صورت ، با هر اصابت یک استخوان را داخل بدنتان می شکستید .
بدن شما نیاز به مقاومت دارد در برابر قدرتی که ارائه می دهید .
چگونه ؟

- با منقبض کردن عضلات خود در لحظه ضربات.
اما این فقط کافی نیست که فقط مشت خود را فشرده کنید.
بدن شما در انزوا کار نمی کند. بلکه در هماهنگی (یکپارچگی) کار می کند.
شما باید از تمام بدن خود در تکنیک تان استفاده کنید ، بنابراین شما هر فیبر عضلانی مربوطه را در کل بدن منقبض می کنید. این در ژاپنی یعنی زنتای ریوکو (zentai ryoku) و به معنای قدرت کامل بدن است .
از تمام بدن خود استفاده کنید.

۳-زمان بندی

آیا استفاده از ترمز دستی در حین رانندگی کاری هوشمندانه ای است ؟-احتمالا نه
در انجام کیمه نیز همینطور است.
شما تنها قبل از ضربه نیاز دارید که عضلات را از حالت استراحت به انقباض تغییر دهید (سویچ کنید). اگر شما در ابتدا عضلات خود را بیش از حد لزوم منقبض کنید، سرعت تکنیکتان کاسته میشود.

مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

این به این علت است که آنتگونیست ها شما را به عقب برمیگردانند.
برعکس، اگر عضلات تان را خیلی دیرمنقبض کنید، به خودتان آسیب می رسانید.
بنابراین، بطور صادقانه شما تنها به هماهنگ کردن انقباض و تنبساط صحیح ماهیچه تان نیاز دارید.
اما چگونه؟

- از طریق تکرار در ذهن
هرچه بیشتر تکنیک تکرار کنید، بدن شما کارآمدتر خواهد شد.
اما اطمینان حاصل کنید که شما با کیفیت بالا آن را انجام دهید.
اگر در این ۳ حوزه تقویت شوید، به کیمه باور نکردنی دست خواهید یافت.
با شناسایی حوزه ای که برای بهبود بیشتر نیاز دارید، شروع کنید و آن را تمرین کنید.
آیا نیاز به آرامش بیشتر (۱)، انقباض (۲) یا زمان بندی (۳) دارید؟
وقتی جواب را بدانید ادامه راه آسان است .

مطالعه آزاد: بودو و بوجوتسو

بودو (budo: 武道)



در ابتدا باید گفت و تاکید کرد که درک بودو فراتر از کلمات هست که در بیان واقعیت های غیر قابل توصیف محدودند. درک بودو بطور مستقیم مربوط به تجربیات یک جنگجو معنوی است. این مقاله تنها یک توصیف مفهومی از آن را ارائه می دهد.

کلمه بودو (budo) از دو کلمه بو (武 : bu) به معنای جنگ و دو (道 : do) به معنای راه یا مسیر مشتق شده و به معنای راه جنگ است.

شخصیت کانچی بو (武) نیز از دو ریشه توقف (止) و نیزه (戈) مشتق شده است که مفهوم آن استفاده از مهارت های رزمی برای متوقف کردن خشونت و حفظ صلح است. دو (do) به این مفهوم است که یک مسیر زندگی وجود دارد. دو در زمینه گرایشی ژاپنی یک اصطلاح تجربی به مفهوم ممارست در یک مسیر زندگی می باشد که این روند با انضباط فرهنگی از طریق یک فرم هنری مشخص محقق میشود. بودو اندیشه ای برای ساختار بندی رویدادهاست. آنان را به نقد فلسفی می گیرد، سپس مسیری را برای تحقق آنان دنبال میکند.

بوجوتسو (Bujutsu)

بودو یک فلسفه و مسیر زندگی است که از هنرهای

رزمی بوجوتسو (Bujutsu) به عنوان روشی برای بهبود خود استفاده می کند.

بوجوتسو به هنر های رزمی سامورایی اشاره دارد و اصلاحی هست همانند چتر

که سایه اش همه هنر های رزمی ژاپنی مانند جوجوتسو (جوجیتسو)، کن

جوتسو و... را پوشش میدهد. اصطلاح بوجوتسو از دو واژه های

ژاپنی بو (Bu) به معنای جنگ و جوتسو (jutsu) به معنای تکنیک یا

هنر مشتق شده و به معنای هنر رزمی یا تکنیک رزمی است.

بنابراین بودو به معنای راه جنگ و بوجوتسو به معنای هنر رزمی می باشد. هرچند هردو در غرب هنر های رزمی ترجمه شده

اند. اما تفاوت کاملاً ظریفی دارند. در حالی که بوجوتسو فقط به بخش فیزیکی مبارزه توجه دارد (مثلاً، چگونه دشمن را

شکست بزرگی داد) یعنی همان هنری که با تمرین بدست می آید.



مبانی کمر بند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

اما بودو هم به اندیشه و هم به اینکه چگونه باید خود را توسعه داد توجه کاملی دارد یعنی شیوه زندگی شما و مسیری که با تمرین بوجوتسو برای خود می سازید. با اینکه بودو ریشه در بوجوتسو دارد هدف از بودو خدمت به مبارز در میدان جنگ نبود بلکه ابزارهایی برای تغییر تمرین کننده بود.

بنابراین هدف بودو خود بهسازی بود.

در نتیجه قصد بودو پیروی از دو (مسیر) برای توسعه ویژگی های ساتوری (Satori: 悟り) یعنی روشنگری، فودشین (Fudoshin: 不動心) یعنی ذهنی استوار، موگا موشین (Muga-mushin: 無我無心) یعنی عاری از نفس، در درون تمرین کننده بود.

برای رسیدن به این اهداف اولویت های ممارست در بودو به شرح زیر بود:

۱- رشد معنوی (اخلاق)

۲- نظم و انضباط

۳- فرم زیبایی شناسی (قابلیتی هست که به درک بهتر ادراکات و شعورات کمک میکند و باعث تغییر در روحیه و نگرش فرد می شود)

تاریخچه بودو

اولین رویداد تاریخی کلمه بودو در کیوگونگان (کتاب تاریخی در مورد رخدادهای نظامی در خاندان تاکدا) به قرن ۱۶ بر میگردد. بودو برای توصیف شیوه زندگی سامورایی به جای استفاده از تکنیک های رزمی مورد استفاده قرار گرفت. که این همان بوشیدو (Bushido) به معنای راه و رسم سامورایی می باشد.

قرن هجدهم (۱۸۶۸) امپراتور می جی بر تخت نشست و دوره جدیدی در ژاپن آغاز شد. در این دوره ژاپن به سمت مدرن گرایی سوق داده شد. در نتیجه بازسازی های میجی برای مدرن سازی سنت های ناکار آمد گذشته آغاز شد. آنگاه بودو راه رزمی ژاپن، پس از بازسازی میجی به عنوان راهی برای حفظ و تطابق مهارت های مبارزه سنتی با جامعه مدرن ظهور کرد. بودو معنایی جدید به خود گرفت و به گندای بودو (Gendai budo) یعنی بودو مدرن شناخته شد. بودو قدیم نیز کوریو بودو (Koryu Budo) به معنای بودو کلاسیک نام گرفت.

تفاوت بودو کلاسیک با بودو مدرن

هدف اصلی بودو مدرن نیز رشد معنوی و روانی است، در حالیکه استفاده از تکنیک ها هدف دوم است.

در بودو مدرن هیچ دشمن خارجی وجود ندارد، بلکه درون ماست و خودمان هستیم که باید با آن مبارزه کنیم. بعد از بازسازی میجی و آغاز بودو مدرن بسیاری از سبکها عبارت جوتسو (jutsu) به معنای هنر یا تکنیک را جایگزین دو (do) به معنای مسیر کردند یا به انتهای نام خود دو (do) اضاف کردند.

بنابراین جوجوتسو (جوجیتسو) و کن جوتسو یا... مربوط به دوران بودو کلاسیک به تریب به جودو و کن دو در پیروی از بودو مدرن تغییر نام دادند. و کاراته و... نیز دو (do) را به خود گرفتند.

مبانی کمربند ها سایت کیوکوشین کاراته شهرستان مرودشت

طرفداران بودو مدرن اظهار میکنند که این روشی هست که عناصر قابل توجه ای از حقیقت و استرس را در روش هایی که برای جامعه مدرن ما قابل قبول هستند شامل میشود. و بنابراین استدلال می کنند که پیشرفت جنبه های ورزشی بیش از روش های سنتی است.

با این حال از لحاظ تئوری اهداف و حقیقت هنرهای امروزی همانند بودو کلاسیک هست .

انجمن بودو ژاپن (Nippon Budo Kyogikai) در فلسفه بودو این چنین بیان میکند :

تمرین کنندگان هنگام تلاش برای متحد کردن ذهن ، تکنیک و بدن ، مهارت ها را بررسی کنند. شخصیت خود را توسعه دهید، احساسات اخلاقی خود را افزایش دهید و رفتارهای محترمانه و مودبانه را پرورش دهید. این کارها بطور پیوسته یک ویژگی قابل تحسین به شخصیت عمل کننده می بخشد . چنین توسعه ای در انسان به رفاه اجتماعی و هماهنگی اجتماعی کمک خواهد کرد و در نهایت به مردم جهان کمک خواهد کرد.

استاد گوگن یاماگوچی (Gogen Yamaguchi) موسس سازمان گوجوکای کاراته و استاد سوسای اوایما در گوجوریو-

کاراته درباره بودو بیان میکند :

بودو در فضای صلح آمیزی سرچشمه نگرفته بود. در آن زمان حفاظت از زندگی لازم بود و باید یاد گرفته می شد از بودو چگونه به عنوان یک سلاح استفاده شود و مسئولیت های خود را به عنوان یک جنگجو تحقق بخشد. این وظیفه جنگجویان برای توسعه روحشان بود. دستیابی به یک تکنیک برای حفاظت از خود لازم بود و باید یک روح قوی داشت تا با آن ارتباط برقرار کند .

در بیانی به نقل از سوسای اوایما ، بنظر میرسد ایشان بخوبی بودو را درک کرده اند و سبک خود

کیوکوشین کای را براساس بودو بنیاد کرده اند و در حقیقت کیوکوشین کای کاراته-دو می باشد .

سوسای اوایما : کاراته بیشترین شباهت به ذن را از میان همه هنرهای رزمی داراست. شمشیر را رها کرده است . که معنای آن فراتر از اندیشه غلبه و شکست است و تبدیل به مسیری برای تفکر و معیشت برای دیگران شده است. بنابراین معنای آن، به عمیق ترین سطوح تفکر انسانی رسیده است.

برای یک مدت طولانی من تاکید کردم که کاراته ، بودو است. و اگر بودو از کاراته گرفته شود چیزی جز

یک ورزش کاراته نیست ، کاراته و حتی کاراته محبوب را نمایش می دهد اما این ایده آموزشی صرفا وابسته به محبوبیتشان

هست . کاراته ای که بودو را کنار گذاشته است هیچ جوهری ندارد. این چیزی جز یک روش وحشیانه مبارزه یا ابزار

تبلیغاتی برای سود نیست. مهم نیست که چقدر محبوب می شود، بی معنی است.

در پایان برای جلوگیری از ابهام در تعریف بوجوتسو و بودو در قدیم و جدید در مطالب فوق، تعاریف زیر را در نظر بگیرید:

۱-بوجوتسو مدرن و کلاسیک : هنر های رزمی

۲-بودو کلاسیک : راه رزمی

۳-بودو مدرن : ورزش های رزمی

