

بسمه تعالی



آموزش کیوکوشین کاراته

تالیف و گردآوری : کریمیان

نسخه ۲.۱

تابستان ۹۱

www.Kyokushin.ir

info@kyokushin.ir

info@noorit.ir

09123238133

فهرست

تاریخچه کیو کوشین

سوگندنامه کیو کوشین

اتیکت کیو کوشین , باشگاه و هنر جو

معنا و مفهوم اس

کمربنداها , رنگ بندی و مفاهیم آن

برنامه تمرین دو جو

ایستادن ها

واژه نامه کیو کوشین

آناتومی بدن و عکس اعضای بدن

عکس داچی ها (کانچو ماتسویی)

کاتاها

• تاریخچه کیوکوشین

یونگ آی چوی بیدال که بعدها « ماسو تاتسو اوایاما » نام گرفت ، در ۲۷ جولای ۱۹۲۳ در کره جنوبی چشم به جهان گشود . او در نه سالگی ورزش رزمی را زیر نظر آقای « یی » که در مزرعه پدرش کار می کرد ، آغاز نمود . وی به خواندن کتاب بسیار علاقه داشت و به مطالعه درباره بزرگانی نظیر بیسمارک ، صدراعظم آلمان و سامورائی افسانه‌ای « میاموتو موساشی » می پرداخت . بیسمارک کسی بود که کشور آلمان را بعد از جنگ جهانی اول رهبری کرد و در عرض مدت کوتاهی دوباره آلمان را احیا نمود . موساشی نیز از مشهورترین شمشیربازان ژاپن بود که در استفاده از نیروی « کی » و قوای روحی ، سرآمد بود . این دو نفر در زندگی اوایاما تأثیر بسیاری داشته و زندگی آنها ، الگویی برای وی به‌شمار می رفت . اوایاما در پانزده سالگی به ژاپن رفت و در آنجا نام خود را به ژاپنی عوض کرده و نام خانوادگی « اوایاما » را از خانواده ای که او را پذیرفته و سرپرستی می کردند ، پذیرفت . در آنجا به فراگیری شوتوکان کاراته ، زیر نظر استاد « گی چین فوناکوشی (Gichin Funakoshi) که از پیشگامان کاراته بود پرداخت و در هجده سالگی ، دان دو کاراته را اخذ نمود . سپس به یادگیری سبک « گوجو ریو » زیر نظر یک استاد کره‌ای به نام « نی چو (Nei-Chu) پرداخت . او نه تنها هم‌وطن ، بلکه هم شهری او نیز محسوب شده و از اساتید بنام و شاگرد استاد گو گن یاماگوچی (Gogen Yamaguchi) بود . استاد « نی چو » همراه با آموختن فنون رزمی در رشد شخصیت و تعالی معنوی اوایاما ، نقش زیادی داشت . در همان زمان اوایاما به یادگیری فنون جودو نیز پرداخته و در عرض چهار سال موفق به اخذ دان چهار جودو گردید . پس از جنگ جهانی دوم و اشغال ژاپن ، توسط نیروهای آمریکایی دستگیر و زندانی می شود . در زندان به مطالعه تاریخ گذشتگان و به‌خصوص موساشی سرگرم بود و دوران حبس خود را با تمرینات سخت و تفکر بسیار درباره زندگی بزرگان گذرانده و تصمیم گرفت همانند آنان در فنون رزمی و قوای ذهنی ، سرآمد گردد . استاد « نی چو » او را راهنمایی کرد که خلوت گزیده و به تربیت جسم و روح خود بپردازد . بنابراین در سال ۱۹۴۸ برای مدت ۱۸ ماه به کوهستان مینوبو (Minobu) که محل تمرین استاد « موساشی » در قرون گذشته بود ، می رود . وی فقط کتاب‌ها و مقداری لوازم شخصی با خود برداشته و در کلبه‌ای در دل کوه اقامت می نماید و تنها در آنجا به تمرینات جسمی و ذهنی ذن و مدیتیشن می پردازد . اوایاما پس از کسب مهارت‌های لازم ، از کوهستان بازگشته و در اولین مسابقات قهرمانی ژاپن که پس از جنگ جهانی دوم برگزار می شد ، شرکت نموده و قهرمان شد . اما او هنوز جوان بود و به این موفقیت‌ها قانع نشد . او فکر می کرد که هنوز توانایی های زیادی در او وجود دارند که شکوفا نشده اند . بنابراین برای یک سال دیگر به کوهستان بازگشته و تمرینات طاقت فرسای خود را به مدت پانزده ساعت در روز ، آغاز نمود . سپس تصمیم به مبارزه دست خالی مرگ با زندگی با گاو های خشمگین می گیرد . در این مدت با ۵۲ گاو مبارزه می کند که ۳ گاو را تنها با وارد کردن یک ضربه به پیشانی ، درجا کشته و شاخ ۴۹ گاو دیگر را می شکند . این مبارزات برای وی آسان هم نبود . در سال ۱۹۵۷ (سن ۳۴ سالگی) در مکزیك به مصاف گاو وحشی رفته و نزدیک بود کشته شود . گاو از پشت به او شاخ زده و او را بلند می کند . اوایاما بالاخره در این مبارزه پیروز شده و شاخ گاو را می شکند ، اما درمان او ۶ ماه طول می کشد . در سال ۱۹۵۴ او اولین دوجو خود را در می جروتوکیو

افتتاح نمود . این دوجو شروع کیوکوشین کای کان بود و در سال ۱۹۶۴ توکیو هونبو (باشگاه مادر) افتتاح شد و سازمان بین‌المللی کاراته تأسیس شد. امروزه کیوکوشین کاراته در تمام قاره‌های دنیا نفوذ کرده است. در سال ۱۹۷۵ اولین دوره مسابقات جهانی این سبک با حضور ۱۲۸ نفر شرکت کننده از ۳۲ کشور برگزار گردید و در سال ۱۹۷۹ دومین دوره مسابقات قهرمانی کاراته جهان در ژاپن با شکوه و موفقیت بی‌نظیری با شرکت ۷۲ تیم از سراسر پنج قاره جهان از جمله تیم ایران (به سرپرستی استاد یوسف شیرزاد، بنیانگذار کیوکوشین کاراته در ایران و تنها نماینده سازمان بین‌المللی کاراته ژاپن) برگزار شد. در سال ۱۹۹۳ سوسای اوایاما میهمان مسابقات بین‌المللی ایران در تهران بود. اوایاما به آمریکا، اروپا و آمریکای جنوبی سفر کرده و با برگزاری نمایش‌ها و مبارزه با حریفان قدرتمند، در شناساندن هنرهای رزمی شرقی به غرب نقش به‌سزائی داشت. او با ۲۷۰ مدعی صاحب نام مبارزه کرده و همه را مغلوب نمود که اغلب آنها تنها با یک مشت از پای در آمدند! هیچ مبارزه‌ای بیش از ۳ دقیقه طول نکشیده و اغلب در چند ثانیه حریف ناک دان می‌شد. شگرد مبارزاتی او بسیار ساده بود. اگر به شما نزدیک می‌شد، کار تمام بود. وقتی ضربه‌ای به کسی می‌زد، اگر دفاع می‌کرد، دستش می‌شکست و اگر دفاع نمی‌کرد، دنده‌اش. او به «دست خدا» ملقب بود که برگرفته از یک افسانه ژاپنی که ضربات مرگ‌باری داشت، می‌باشد. اوایاما در خاطرات خود می‌گوید: روزی یک سرباز تفنگ‌دار دریایی با چاقویی به من حمله کرد و من نیز برای دفاع از خود، ضربه‌ای به بالای لب او زدم و او درجا مرد. از این واقعه به شدت متأثر شدم، چون او دارای زن و یک فرزند بود. من هم به دلیل دفاع از خود بی‌گناه شناخته شدم. مدت یک سال کاراته را کاملاً کنار گذاشته و در مزرعه‌ای در ناحیه «کانتو» مشغول به کار شدم تا مخارج خانواده آن سرباز را تأمین کنم. در این مدت با اشتیاق تمام و به اندازه پنج کارگر عادی کار می‌کردم و حتی یک بار هم به تمرین کاراته نپرداختم. تا آن که زن و فرزند او مرا بخشیده و از من خواستند تا راه خود را ادامه دهم. یکی دیگر از کارهای فوق‌العاده اوایاما شکستن سر بطری بود، وی بارها و بارها این کار را در جاهای مختلف انجام داد. همچنین قادر بود سنگهای رودخانه را با دستان خالی خرد کند اما کاری که ایشان در مبارزه با تعداد زیادی از مبارزان و جنگجویان قوی کرد بسیار جالب تر از مقام و لقب پدر شکستن اجسام سخت است. قبل از اوایاما در تاریخ هنرهای رزمی یک کندوکار (هنر رزمی که توسط چوب دستی، شمشیر و) انجام می‌شود توانسته بود مبارزه ۲۰۰ نفره را با موفقیت انجام دهد اما اوایاما تصمیم به مبارزه با ۳۰۰ نفر از بهترین مبارزان که بیشتر آنها از شاگردان قوی اوایاما که از قهرمانان جهان هم بودند را می‌گیرد فراخوانی می‌کند و در سه روز پیاپی در هر روز با ۱۰۰ نفر مبارزه می‌کند در آخر با اینکه ایشان آسیب دیده بودند باز اعلام آمادگی می‌کنند ولی دیگر کسی ابراز وجود نکرد. اوایاما سبک کاراته جهانی (کیوکوشین) را بنیان‌گذاری کرد. کیوکوشین به سبک‌های کره‌ای بسیار نزدیک بوده و غیر کنترلی می‌باشد که در آن، ضربات دست یا پا کنترل نمی‌شوند، بلکه به هدف اصابت می‌کنند. تکنیک‌های پا گسترش یافته و به تنفس صحیح توجه زیادی شده است. او تا زمانی که زنده بود، درخواست‌های فدراسیون کاراته ژاپن برای عضویت و فعالیت تحت پوشش آن مرکز را نپذیرفت. در ۲۶ آوریل سال ۱۹۹۴ ابرمرد کاراته جهان در سن ۷۱ سالگی چشم از جهان فرو بست، با مرگ او دنیای رزمی ماتم زده شد و اتحادیه کیوکوشین کاراته نیز مرد و رویاهای این مرد بزرگ تحقق نیافت. کتاب‌های «کاراته چیست»، «طریقت کیوکوشین» و «این است کاراته» وی با استقبال زیادی مواجه

شد و این مرد بزرگ با تربیت شاگردان و تألیف کتب ، یاد خود را برای همیشه در تاریخ رزمی جهان زنده نگه داشت .
خویشتن را به سختی به پیش رانده و در جای دلخواهش به سرانجام رساند . نتیجه این کوشش ها و آزمون ها منجر به خلق یکی
از مستند ترین تمرینهایش شد ، تمرین افسانه ای او یعنی : تمرین کوهستان

کیوکوشین از دو لغت کیوکو ((بالا ترین ، نهایت)) و شین ((حقیقت، روح)) بوجود آمده است. این سبک تأکید زیادی بر روی
تمرینات تنفسی و استقامتی دارد. از اینرو هنرجوی کیوکوشین بعد از سالها تمرینات مکرر دارای اندامی ورزیده می گردد. در
سبک کیوکوشین تکیه اصلی بر حفظ سلامتی جسمی و روحی حریف است در مبارزات کیوکوشین و اساسا در فلسفه آن
پیروزی به هر قیمتی بر حریف مقابل معنی ندارد در مبارزات کیوکوشین اگر حریف به زمین بخورد حریف دیگر به وی احترام
گذاشته عقب می نشیند در فلسفه متعالی کیوکوشین هدف غائی تناوری جسم برای رسیدن به مکارم عالی اخلاقی است و به هیچ
روی خشونت در سبک کیوکوشین وجود ندارد اساسا خشونت و کیوکوشن در تقابلند نه در تعامل. کیوکوشین نه تنها خشن
نیست بلکه روحیه لطافت افتادگی و بزرگی منشی را در هنرجو پرورش می دهد.

اوس



● سوگند نامه کیوکوشین

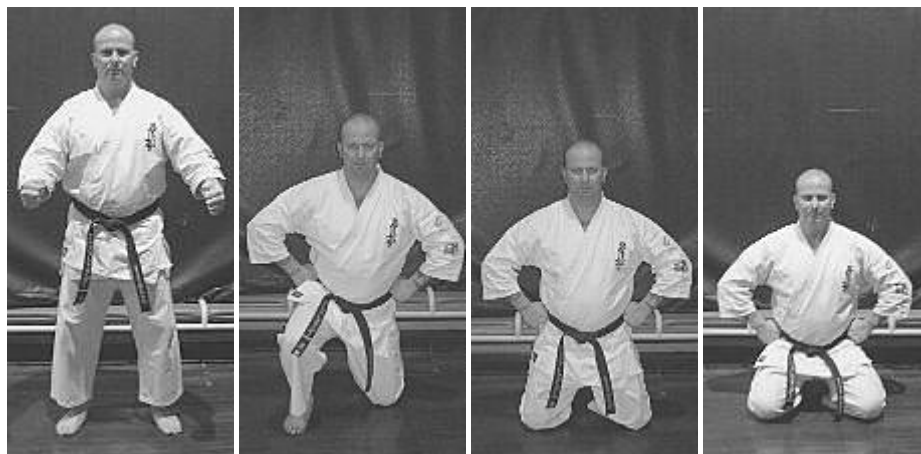
۱. ما جسم و دل خود را پرورش میدهیم تا روحی استوار و نامتزلزل داشته باشیم
۲. راه راستین مبارزه را می پیمائیم تا همواره حواس و روح خود را آماده نگه داریم
۳. با قدرتی راستین می کوشیم تا روح فروتنی را در خود بوجود آوریم
۴. ما نهایت فروتنی را رعایت خواهیم کرد , به درجات بالا تر از خود احترام می گذاریم و از خشونت می پرهیزیم
۵. ما همواره به یاد پروردگار توانائیم و هرگز موهبت انسان بودن را فراموش نخواهیم کرد.
۶. همواره به عقل و قدرت می اندیشیم و خواستههای دیگر را از خود می رانیم
۷. تا جان در بدن داریم ضوابط مربوط به کیوکوشین کاراته را رعایت خواهیم کرد و می کوشیم تا به هدف واقعی دست یابیم.

1. We will train our hearts and bodies for a firm, unshaken spirit.
2. We will pursue the true meaning of the Martial Way, so that in time our senses may be alert.
3. With true vigor, we will seek to cultivate a spirit of self denial.
4. We will observe the rules of courtesy, respect our superiors and refrain from violence.
5. We will follow our god, and never forget the true virtue of humility.
6. We will look upward to wisdom and strength not seeking other desires.
7. All our lives, through the discipline of karate, we will seek to fulfill the true meaning of the Kyokushin Way.



• نزاکت و آداب کیوکوشین و باشگاه - پرستیژ هنر جو

۱. قبل از ورود به و خروج از دو جو با صدای بلند اوس دهید و تعظیم کنید. (این یک تعظیم اعتقادی و مذهبی نیست)
۲. به هیچ عنوان بدون اجازه از کلاس خارج نشوید.
۳. برای ورود به دو جو بصورت سی زا پشت به دو جو با چشمانی بسته در حالت ماکسو نشسته، اوس داده و منتظر اجازه از سوی ارشد کلاس بمانید. (مراحل نشستن به حالت سی زا)



۴. در محوطه دو جو از پوشیدن کفش یا دمپایی خودداری نمایید.
۵. از بردن اشیایی که متعلق به شما نیستند به خارج از دو جو خودداری نمایید.
۶. ادای احترام مناسب و در شأن به درجات مافوق خود در دو جو داشته باشید.
۷. تمرین بدون دو گی (ژاکت، شلوار، کمر بند) بی احترامی به دو جو میباشد.
۸. در تمیز نگه داشتن دو گی خود بکوشید و از چروکیدگی آن با درست تا کردن آن جلوگیری نمایید.
۹. اگر عضوی از بدن شما خونریزی کرد بلافاصله اقدام به بستن آن نمایید تا از نجاست و کثیفی دو جو جلوگیری شود.
۱۰. با دو گی خود با احترام برخورد نمایید، از شستن کمر بند حتی الامکان خودداری کنید، کمر بند شما بصورت نمادین نشانه تمرینات سخت شماست.
۱۱. در تمرین هنگام ضربه زدن به درجات مافوق اوس دهید.
۱۲. ناخن های دست و پای خود را کوتاه نگه دارید و با ناخن بلند تمرین نکنید.
۱۳. هنگام تمرین آلات تزئینی و فلزات را از خود جدا کنید.
۱۴. در صورت تاخیر در ورود به کلاس میگوئید شیتسوری شیماسو (بخاطر تاخیر عذرخواهی میکنم) پس از اجازه ارشد پشت به کلاس تا زمانیکه ارشد مجوز ورود صادر نماید اسکوات میروید.
۱۵. پس از شنیدن نام سوسای او یاما اوس دهید.
۱۶. از مهمترین آداب کیوکوشین مراعات حال حریف تمرینی میباشد، در صورتیکه هم‌مرم شما از نقطه ای در بدن آسیب دیده است یا به شما متذکر شده، کاملاً مراعات او را بنمایید.

۱۷. اگر هم‌مرز شما توان ایستادگی در برابر ضربات شما را ندارد ضربات خود را سبکتر به او بنوازید.

۱۸. هیچگاه عصبیت خود را روی هم‌مرز خود خالی نکنید و با کینه و حالت تلافی جویانه به هم‌مرز خود ضربه نزنید.

۱۹. در دوجو از خوردن، آشامیدن، جویدن آدامس و سیگار کشیدن خودداری نمایید.

۲۰. هنگامی که از شما خواسته شده به موقعیت جدید تغییر حالت دهید به سرعت و با دودیدن تغییر حالت دهید (قدم نزنید).

۲۱. هنگام پیوستن به صف در حال تمرین منتظر صف نباشید تا به شما برسد، شما بدوید تا به صف برسید.

۲۲. هیچگاه در دو جو بدون ناظر ارشد مبارزه نکنید.

۲۳. هرگاه با درجات بالاتر از خود مبارزه می‌کنید بهترین کار خود را با رعایت تواضع ارائه دهید و بخاطر داشته باشید که ایشان

تصور درجه پایین تری از شما در ذهن خود دارد و با شما با نهایت توان مبارزه نمی‌کند.

۲۴. به درجات بالاتر از خود پیشنهاد مبارزه ندهید ولی اگر از سوی درجات بالاتر به شما پیشنهاد مبارزه شد سر باز نزنید.

۲۵. درجه (کمر بند) خود را بدون هماهنگی و اجازه ارشد کلاس تغییر ندهید.

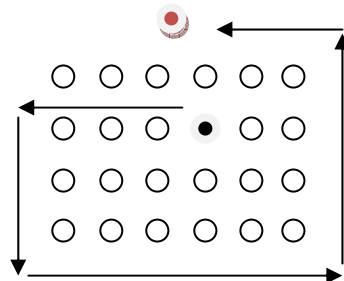
۲۶. با شنیدن فرمان جوگای به ترتیب درجه از سمت راست به چپ و از بالاترین درجه به کمترین صفوف را پر کنید. و صفوف

بعد نیز به همین شکل.

۲۷. در هنگام تمرین هنگامی که بین صفوف ایستاده اید جهت خروج از کلاس یا رفتن نزد ارشد از بین هم‌زمان عبور نکنید

بلکه در ردیف خود به منتهی الیه سمت چپ رفته سپس به انتهای کلاس (صف آخر) رفته و از پشت صفوف به صف

جلویی مراجعه کنید. (طبق شکل زیر)



۲۸. صدا کردن درجات ارشد مطابق اسامی سمپای، سن سی، و شیهان می‌باشد نه با نام اشخاص.

کمر بند قهوه ای : سمپای دای

کمر بند مشکی دان ۱ و ۲ : سمپای

کمر بند مشکی دان ۳ و ۴ : سن سی

کمر بند مشکی دان ۵ و به بالا : شیهان

۲۹. قبل از تمرین مثانه خود را خالی کنید، یک ضربه ناگهانی به مثانه پر می‌تواند صدمات جبران ناپذیری به بار آورد.

۳۰. تمرین با معده پر اثربخش نخواهد بود پس سعی کنید حداقل یک ساعت قبل از تمرین از سنگین خوردن پرهیزید.

۳۱. یک کاراته‌کا شخصیت برجسته و باوقاری دارد و از مسخره بازی و لودگی در محیط دو جو خودداری می‌کند.

۳۲. یک کاراته‌کار در محیط دو جو از وقت تلف کردن و بیکار ایستادن پرهیز کرده و در هنگامی که دستوری صادر نشده سرگرم تمرین و استفاده از وقت خود است.

۳۳. همیشه با بدن تمیز (ترجیحا معطر) در دو جو حاضر شوید و حتی الامکان از خوردن سیر و پیاز در روزهای تمرین خودداری نمایید، قطعا هیچ کس دوست ندارد با شخص کثیف یا بد بو تمرین کند.

۳۴. هنگام خروج از کلاس از حالت جوگای (سی رتسو) به ترتیب درجه جلوی هنرجویان ارشد اس داده، احترام گذاشته، دست می‌دهید و بعد از او به حالت یوی داچی می‌ایستید تا شاگردان درجه پایین تر نیز به شما احترام بگذارند.

۳۵. هنگام تمرین برای مرتب کردن دوگی یا کمر بند به سمت راست بچرخید، روی زانوی راست زانو بزنید و دوگی خود را مرتب کنید.

۳۶. پاسخ تمامی فرمانها را با اوس بلند و قوی بدهید.

۳۷. هنگامی که منتظر دستور بعدی هستید یا در حالت آماده باش در دوجو هستید به حالت شیزن تای (فودو داچی) بایستید.

۳۸. هنگامی که با حریف تمرینی خود کار میکنید ضرباتی که روی شما اثرگذاری بیشتری دارند را متذکر شوید.

۳۹. ایرادهای تکنیکی زیردستان خود را به ایشان متذکر شوید.

۴۰. هنگامی که در حالت نشسته هستید بصورت زیر اس می‌دهید.



● معنا و مفهوم اس

متوجه شدم

ادای احترام به مافوق

تایید و قبول دستور درجات ارشد

استقامت زیر فشار تمارین

قدردانی

● کمربندها و مفهوم رنگها در کیو کوشین

سفید (موکیو) : سمبل خلوص و پاکی است و کسی که دارای کمر بند سفید میباشد خالی از هنر کیو کوشین میباشد. در زمان مرحوم سوسای کسانمی که وقف تمام وقت در ورزش بودند (اوچی دشی) به محض ورود به هونبو سر خود را به مفهوم تلاش بی قفه می تراشیدند و پس از سه سال که به کمر بند مشکی میرسیدند مجدداً به اصل اولیه خود و روح ابتدایی بودن یعنی پاکی و خلوص که کمر بند سفید بود باز میگشتند.

نارنجی (کیو ۱۰-۹) : به معنی پایداری و به یک ایستایی رسیدن میباشد که آغاز طلوع خورشید کیو کوشین میباشد. در این مرحله کیو کوشین کای بین اعضای بدن خود به دنبال هماهنگی میرگردد، با داچی ها آشنا شده و دوجو اتیکت کیو کوشین را آموخته و به آنها عمل میکند.

آبی (کیو ۸-۷) : به معنای تطبیق پذیری و سیال بودن است. کاراته کا در این مرحله شروع به کار کردن روی بالا تنه، قدرت، انعطاف پذیری و همچنین کنترل کردن اعضا با ذهن میکند که با مخفی کردن درد و خستگی هنگام تمرین به نمایش در می آید. در این درجه کاراته کا احساس میکند در آسمان است و غرور خاصی دارد.

زرد (کیو ۶-۵) : به معنای باور و یقین درونی است. در این مرحله کاراته کا می آموزد که روی قدرت خود بوسیله دقت روی هارا و تاندن (نقطه ثقل بدن که دقیقاً زیر گره کمر بند واقع شده) تمرکز کند. کاراته کا باید هنگام تکنیک زدن هم قدرت و هم سرعت خود را توسعه دهد. این کمر بند پایان خام و مبتدی بودن به حساب آمده و کاراته کا شروع به در دست گرفتن و تحت کنترل گرفتن زندگی، بدن و محیط اطراف خود میکند. همچنین به معنای شروع تابش آفتاب کیو کوشین کاراته به روح و جسم کاراته کا میباشد.

سبز (کیو ۴-۳): به معنی احساسات و درک احساسات دیگران میباشد. این درجه اولین درجه در سطح پیشرفته کیوکوشین میباشد و مانند این است که کیوکوشین را از ابتدا شروع کرده اید ولی با دیدگاهی متفاوت یک کمر بند سبز با درجات بالاتر مبارزه میکند تا توانایی و قابلیت‌های خود را افزایش دهد برای ارتقاء به درجات بالاتر. همچنین به معنای آغاز رویش و جوانه زدن میباشد.

قهوه ای (کیو ۲-۱): به معنی تمرین، نبوغ و نوآوری میباشد. کمر بند قهوه ای سرباز کیوکوشین است همانطور که سرباز از مملکت دفاع میکند کمر بند قهوه ای از کیوکوشین دفاع میکند. در این درجه فرد شروع به ایجاد تکنیکها و ترکیبهای مختص خود کرده و آنها را شگرد خود میکند. در این مرحله فرد تقلید و کپی برداری تکنیکها را کنار گذاشته، خود را پیدا میکند و شخصیت و تجربه فرد رشد میکند. در این مرحله ورزشکار سر به زیر و خاکی تر از قبل میشود.

مشکی: به معنی دستاورد و بهره برداری از تلاشهای انجام شده تا این مرحله میباشد. کمر بند مشکی یک شروع جدید، یک تولد دوباره و یک مرحله جدید در این سفر طولانی است. به عبارتی آغاز تاریکی و اینکه ورزشکار متوجه میشود چیز زیادی از کاراته نمیداند و در ابتدای راه است.

• برنامه تمارین کلاسی:

نرمش - تمرکز روی عضلات دست - بدن سازی دو به دو

نرمش - تمرکز روی عضلات پا - بدن سازی ماواته گوداسای

نرمش - تمرکز روی عضلات شکم - بدن سازی ایچی اوتاگای

نرمش - دو استقامت - کاتا - بدن سازی

نرمش - میت، کیسه و کیسه شن، تاشی واری - بدن سازی

نرمش - تکنیک - بدن سازی

نرمش - کاتا - بدن سازی

نرمش - دو سرعت - میت - بدن سازی




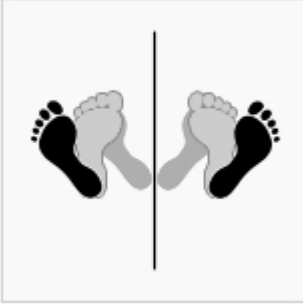
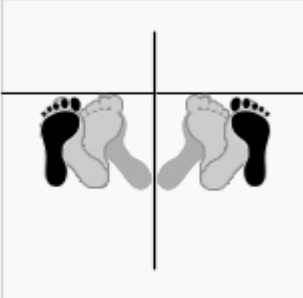
نرمش - مبارزه - بدن سازی

نرمش - کشش پا و تمرینات کششی - تمرکز روی عضلات پا - بدن سازی

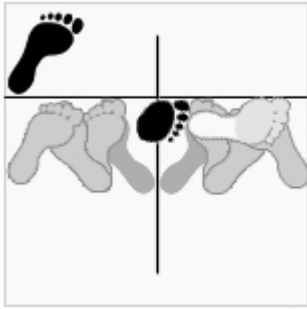
نرمش - پرش و افت و خیز - راه رفتن روی دست - میت - پشتک و وارو - بدن سازی

نرمش - آزمون کمر بند - سوگند نامه سوسای - صحبت اخلاقی - بدن سازی

● داچی - ایستادن ها

| نام داچی | توضیحات | عکس |
|--|--|---|
| هی سوکو داچی | پاها به هم چسبیده رو به جلو میباشند. |  |
| موسوبی داچی | از حالت هی سوکو داچی پنجه ها را ۴۵° درجه از هم باز کرده و پاشنه ها به هم چسبیده اند. |  |
| هی کو داچی | از حالت موسوبی داچی پاشنه ها را باز کرده تا پاها بصورت موازی در بیایند. |  |
| سوتو هاچی جی داچی (شیزن تای - فودو داچی) | از حالت هی کو داچی پنجه پا را ۴۵° درجه به بیرون باز میکنیم. |  |
| یوی داچی | از حالت فودو داچی پاشنه ها را باز کرده تا پاها بصورت موازی هم در بیایند. |  |

| | | |
|---|--|---------------------------|
|  | <p>از حالت فودو داچی پاشنه ها را 90° باز کرده تا پنجه ها با هم زاویه 90° درجه بسازند.</p> | <p>اوچی هاچی جی داچی</p> |
|  | <p>از حالت اوچی هاچی جی داچی اندازه یک کف پا پای راست را به جلو میبریم. پاشنه پای راست باید در راستای پنجه پای چپ باشد. در این داچی وزن بدن کاملاً بین دو پا بصورت 50% و 50% تقسیم شده است.</p> | <p>میگی سانچین داچی</p> |
|  | <p>از حالت سانچین داچی پای عقب را روی پنجه در خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت میچرخانیم و پاشنه را از روی زمین بلند میکنیم، جهت بدن به سمت پای روی پنجه می باشد. در این حالت 70% وزن روی پای عقب و 30% وزن روی پای جلو می باشد.</p> | <p>کوکوتسو داچی</p> |
|  | <p>از حالت اوچی هاچی جی داچی اندازه یک کف پا پای چپ را به جلو میبریم. پاشنه پای چپ باید در راستای پنجه پای راست باشد. در این داچی وزن بدن کاملاً بین دو پا بصورت 50% و 50% تقسیم شده است.</p> | <p>هیداری سانچین داچی</p> |
|  | <p>از حالت سانچین داچی پای عقب را روی پنجه در جهت حرکت عقربه های ساعت میچرخانیم و پاشنه را از روی زمین بلند میکنیم، جهت بدن به سمت پای روی پنجه می باشد. در این حالت 70% وزن روی پای عقب و 30% وزن روی پای جلو می باشد.</p> | <p>کوکوتسو داچی</p> |
|  | <p>از حالت سانچین داچی روی پنجه پا چرخیده و پاشنه پا را به حالت موازی در می آوریم.</p> | <p>مورو آشی داچی</p> |



از حالت کوکوتسو داچی به اندازه یک کف پا ، پای جلو را به عقب میکشیم و روی پنجه پا می ایستیم. در این داچی ۳۰٪ وزن روی پای جلو و ۷۰٪ وزن روی پای عقب متمرکز می باشد.

نکو آشی داچی (ایستادن گربه ای)

• واژه نامه کیوکوشین

| | |
|------------|---------------------------------------|
| Age | بالا رونده |
| Aka | قرمز |
| Anza | نشستن بصورت آزاد باش - راحت |
| Ao | آبی |
| Ashi | پا |
| Ashi barai | رد کردن پا - دفاع کردن پا |
| Atama | سر |
| Budo | راه و رسم رزم - طریقت رزم |
| Bunkai | تحلیل |
| Cha | قهوه ای |
| Chudan | قسمت میانی بدن |
| Chusoku | پنجه پا - قسمت تویی کف پا زیر انگشتان |
| daidaiiro | نارنجی |
| Dan | درجه - نوار طلایی روی کمر بند مشکی |
| Do | مسیر - راه - طریقت |
| Dogi (gi) | یونیفرم تمرین |
| Dojo | محل تمرین - باشگاه |
| Fukurahagi | ساق پا |
| Fumiashi | قدم - گام - قدم زدن با تعویض پا |
| Ganmen | صورت |
| Gedan | قسمت پایینی بدن |
| Geri | لگد |
| Haisho | روی دست - پشت دست |

| | |
|---------------|---|
| Haisoku | روی پا |
| Haito | تیغه داخلی دست |
| Hajime | شروع |
| Hanshi | هان = الگو, شی = استاد - دان ۸ به بالا |
| Hantai | معکوس |
| Hara | شکم |
| Hidari | چپ |
| Hiji / Empi | آرنج |
| Hiraken | مشت باز |
| Hiza | زانو |
| Hizo | طحال |
| Honbu | باشگاه مرکزی کیوکوشین |
| Ibuki | تنفس عمیق با فشار |
| Ippon kumite | کمیته یک نفره |
| Ippon nukite | انگشت اول |
| Jissen kumite | مبارزه فول کنتاکت با محدودیت |
| Jiyu kumite | مبارزه آزاد بدون محدودیت |
| Jodan | قسمت فوقانی بدن |
| Juji | ضربداری |
| Kakato | پاشنه پا |
| Kake | قلاب کردن |
| Kamaete | حالت آماده مبارزه |
| Kancho | مسئول و مدیر کنترل کننده سازمان |
| Kansetsu | مفصل |
| Kara te | مبارزه با دست خالی |
| Karate ka | هنرجوی کاراته |
| Ken | مشت |
| Keiko | نوک انگشتان بصورت جمع شده |
| Ki | تمرکز - فکر - ذهن |
| Kiai | فریاد - تمرکز و جمع کردن انرژی کل بدن روی یک حرکت |
| Kihon waza | تکنیک های پایه |
| Kiuro | زرد |

| | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| Kime | تمرکز |
| kin | بیضه |
| Koken | روی میچ به حالت خمیده به داخل |
| Kosa | سوئیچ کردن حالت بین چپ و راست |
| Koshi | لگن |
| Kote | ساعد |
| Kubi | گردن |
| Kumite | مبارزه |
| Kuro | مشکی |
| Kyu | رده - درجه |
| Maai | فرجه - وقفه |
| Mae | جلو - روبرو |
| Mas Oyama ni rei | احترام به مرحوم سوسای |
| Mawashi | چرخشی |
| Mawatte | دور زدن |
| Midori | سبز |
| Migi | راست |
| Miken | نقطه بین دو چشم |
| Mokuso | مدیتیشن - تمرکز با چشم بسته |
| Mokuso yame | اتمام مدیتیشن - پایان تمرکز چشم باز |
| Momo | ران |
| Mushin | بدون فکر - فکر آزاد |
| Nakayubi | مشتی که انگشت وسط تا حدی بیرون آمده |
| Naname | زاویه ۴۵ درجه بصورت قطری |
| Naore | برگشت به حالت اولیه |
| Nogare | تنفس آرام برای رسیدن آرامش |
| Nukite | نوک انگشت |
| Obi | کمربند |
| Oroshi | پایین رونده - رو به پایین |
| Osu | احترام - تایید |
| Osu Shitsurei shimasu | از اینکه تاخیر داشتم عذرخواهی میکنم |
| Otagai | همرزم - یکدیگر |

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| Otagai ni rei | احترام به هم‌زمان دیگر |
| Oyayubi | استخوان بند دوم شست در حالت مشت |
| Rei | احترام |
| Ryu | استایل - روش |
| Sagari | عقب کشی - رفتن به عقب |
| Sakotsu | ترقوه |
| Sanbon kumite | مبارزه سه نفره - سه مرحله ای |
| Sayu | چپ و راست بصورت متوالی |
| Seiken | مشت - دو استخوان بزرگ مشت |
| Seiza | نشستن |
| Sempai | کمر بند مشکی دان ۲ و ۱ |
| Sempai ni rei | احترام به ارشد دان ۲ و ۱ |
| Sensei | کمر بند مشکی دان ۴ و ۳ |
| Sensei ni rei | احترام به ارشد دان ۴ و ۳ |
| Shidoin | آموزنده - آموزشیار |
| Shihan | کمر بند مشکی دان ۵ به بالا |
| Shihan ni rei | احترام به ارشد دان ۵ به بالا |
| Shinzo | قلب |
| Shiro | سفید |
| Shita | پایین - از قسمت پایین |
| Shomen | قسمت جلوی دوجو |
| Shomen ni rei | احترام به کلاس (احترام به کیوکوشین) |
| Shotei | پایین ترین قسمت کف دست |
| Shuto | تیغه بیرونی دست |
| Sokuto | تیغه بیرونی پا |
| Sosai | بنیانگذار - رئیس مکتب |
| Soto | از خارج به داخل |
| Sune | ساق پا |
| Tameshiwari | شکستن اجسام سخت |
| Tanden | زیر ناف - مرکز ثقل بدن |
| Tate | مشت بصورت عمودی |
| Tatte | برپا - از جا بلند شدن - برخاستن یکجا |

| | |
|---------------|--------------------------------|
| Tatte kudasai | برپا بصورت اول پای راست بعد چپ |
| Te | دست |
| Teisoku | تیغه داخلی پا |
| Tetsui | تیغه خارجی دست مشت شده |
| Tobi | پرشی |
| Toho | دندان ببر - دست بصورت دهان |
| Tsuki | مشت زدن |
| Tsumasaki | پنجه پا |
| Uchi | ضربه با دست |
| Ude | بازو |
| Ue | بالا |
| Uke | دفاع |
| Ura | برعکس - به عقب |
| Uraken | پشت مشت |
| Ushiro | پشت - عقب |
| Waza | تکنیک |
| Yame | ایست - توقف |
| Yasume | استراحت - آزاد باش |
| Yoi | آماده - حالت آماده باش |
| Yoko | پهلوی - جناحین - بغل - طرفین |
| Yubi | انگشت |
| Yudansha | هنرجویان کمربند مشکی |

• آناتومی بدن و عکس اعضا



• داچی (ایستادن ها)



هیسوکو داچی



موسوبی داچی



هيڪو داچي



سوتو هاچي جي داچي



اوچی ہاچی جی داچی



سانچین داچی



مورو آشی داچی



کوکوتسو داچی ۷۰٪ وزن روی پای عقب - ۳۰٪ وزن روی پای جلو



نکو آشی داچی - ۸۰٪ وزن روی پای عقب و ۲۰٪ وزن روی پای جلو



کاکه آشی داچی ۷۰٪ وزن روی پای جلو - ۳۰٪ وزن روی پای عقب



زن کوتسو داچی ۷۰٪ وزن روی پای جلو - ۳۰٪ وزن روی پای عقب



کیبا داچی (نشستن روی اسب)



شیکو داچی



سورو آشی داچی



فودو داچی - یوی داچی

| Kata | | |
|------------|--------|---|
| رنگ کمربند | درجه | کاتا |
| نارنجی | 10.Kyu | Taikyoku Sono Ichi |
| | 9.Kyu | Taikyoku Sono Ni |
| آبی | 8.Kyu | Taikyoku Sono San |
| | 7.Kyu | Pinan Sono Ichi |
| زرد | 6.Kyu | Pinan Sono Ni |
| | 5.Kyu | Pinan Sono San |
| سبز | 4.Kyu | Sanchin no Kata mit Ibuki |
| | 3.Kyu | Pinan Sono Yon Sanchin no Kata mit Kiai |
| قهوه ای | 2.Kyu | Pinan Sono |
| | 1.Kyu | Go Gekisai Dai Yansu Tsuki no Kata |
| مشکی | Shodan | Tensho |
| | | Saiha Taikyoku Sono Ichi/Ni in Ura Taikyoku Sono San in Ura |
| مشکی دان ۲ | Nidan | Kanku Dai |
| | | Gekisai Sho Seienchin Pinan Sono Ichi in Ura |
| مشکی دان ۳ | Sandan | Sushiho |
| | | Garyu Seipai Pinan Sono Ni in Ura |