

پودمان ۳

کاراته



## واحد یادگیری ۳

### کاراته



#### استاندارد عملکرد

اجرای کیهون<sup>۱</sup> (مهارت‌های پایه) کاراته

۱- Kihon

توصیه به ورزش بخش مهمی از تعالیم دینی و فرهنگی ما است، ورزش همواره آمیخته با خصلت‌های جوانمردی و درستکاری، صداقت و راستی، انسان دوستی و محبت، یاری دادن و دستگیری از ضعفا و مبارزه باظلم و ستم، احترام و تواضع و فروتنی... بوده است.

ورزش‌های رزمی که به روش‌های مدونی از تکنیک‌ها و فنون مبارزه‌ای گفته می‌شود، با انگیزه‌ها و دلایل متفاوتی تمرین می‌شوند؛ برای دفاع شخصی، رقابت در مسابقات، سلامتی بدنی و تناسب اندام و همچنین رشد و تعالی ذهنی، جسمی و معنوی. در سال‌های اخیر آشنایی و یادگیری ورزش‌های رزمی برای دانش‌آموزان با توجه به اهمیت پدافند غیرعامل (دفاع غیرنظامی) مورد توجه واقع گردیده است.

ورزش کاراته نیز از جمله ورزش‌های مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش می‌باشد که فعالیت آن به صورت کانون‌های ورزشی در سراسر کشور از سال ۸۴ در حال انجام می‌باشد. و اکنون به عنوان یکی از رشته‌های اصلی در هنرستان‌های تربیت بدنی تدریس می‌گردد.

نام کامل ورزش کاراته، کاراته دو<sup>۱</sup> به معنی راه و روش مبارزه بادست خالی (بدون استفاده از سلاح) می‌باشد، کاراته از جمله ورزش‌های رزمی است که هنر دفاع از خود را به ما می‌آموزد، کاراته علاوه بر تقویت بعد جسمانی توجه زیادی به مسائل اخلاقی دارد. احترام به خداوند، خانواده، مربی، هم شاگردی و همنوعان و فردی مفید برای

جامعه بودن هدف اصلی و فلسفه کاراته می‌باشد. کاراته به ما می‌آموزد تا چگونه از خود، خانواده، دین و ارزش‌ها، شرف و میهن مان دفاع کنیم.

همان‌طور که بیان شد، ورزش کاراته ترکیبی از فنون رزمی و اخلاقیات است، کاراته راه و روشی برای زندگی کردن است. کاراته راهی است که از طریق آن شخص فروتنانه به ضعف‌های خود واقف می‌شود و آنها را با راهنمایی‌های استاد و ممارست و سخت کوشی به نقاط قوت تبدیل می‌کند. تواضع، ادب، احترام به مربی و پیشکسوت از مهم‌ترین اصول کاراته می‌باشد. کاراته با احترام آغاز می‌شود و با احترام نیز پایان می‌یابد. این ورزش دارای الگوهای حرکتی زیادی است که باعث رشد و پیشرفت همه جانبه توان جسمی و ذهنی می‌گردد و علاوه بر توسعه شاخص‌های آمادگی جسمانی مانند استقامت، سرعت، قدرت، انعطاف‌پذیری، تعادل، چابکی و فنون رزمی مسائل اخلاقی و صفات نیک انسانی نیز توسعه می‌یابد.



شکل ۱- فرایند مهارت پرش ۳۶۰ درجه در یکی از کاتا‌های کاراته

اگرچه ورزش کاراته در قرون حاضر تکامل می‌یابد، اما ریشه‌های آن را در قرن ۵ و یا ۶ قبل از میلاد باید جست‌وجو کرد، که از راه اوکیناوا و چین به سرزمین ژاپن رسیده است. کاراته تا قرن نوزدهم در جزایر اوکیناوا پیش از آن‌که به قلمرو ژاپن ملحق شود، تمرین می‌شد. در اوایل قرن بیستم در پی دورانی از تبادلات فرهنگی بین اوکیناوا و ژاپن، به سرزمین اصلی ژاپن معرفی شد. در ۱۹۲۲ وزارت آموزش و پرورش ژاپن گیچین فوناکوشی<sup>۱</sup> (بنیان‌گذار کاراته مدرن) را برای نمایش فنون کاراته به توکیو دعوت کرد. در ۱۹۲۴ دانشگاه کیو<sup>۲</sup> نخستین باشگاه دانشگاهی کاراته را تأسیس نمود و تا سال ۱۹۳۲ در تمام دانشگاه‌های اصلی ژاپن باشگاه‌های کاراته بر پا شد.



شکل ۲- تمرین کاراته اوایل قرن بیستم

کاراته در سال ۱۳۴۲ توسط دکتر فرهاد وارسته وارد ایران شد. اولین پیش‌قراولان و همراهان کاراته در سال‌های اولیه عبارت بودند از دکتر علوی مقدم، دکتر امینی، اصلانی، وقایع نگار، فغانی، نصرتیان، اتحاد، کاتوزیان و... . خرداد سال ۱۳۴۹ اولین کمر بند مشکی را مرتضی کاتوزیان گرفت و زمستان همان سال هوشنگ اتحاد کمر بند سیاه را به کمر بست. سال ۱۹۷۲، تیم ملی کاراته ایران شکل می‌گیرد و به مسابقات جهانی ۱۹۷۲ پاریس اعزام می‌شود. ترکیب تیم ملی اعزامی به پاریس عبارت بودند از: اتحاد، مشفق، سلیمی، نصرتیان و میردامادی و مربیگری اولین تیم ملی کاراته کشور را نیز فرهاد وارسته به عهده داشت. در این رقابت‌ها تیم ایران در اولین حضور خود موفق شد مقام پنجم جهان را به خود اختصاص دهد. اولین کرسی نایب رئیسی کاراته جهان نیز در همین سال و در مسابقات جهانی ۱۹۷۲ به ایران تعلق می‌گیرد. از آن زمان تاکنون تیم‌های ملی کشورمان در تمامی رده‌های سنی در بخش آقایان و بانوان در ده‌ها تورنمنت بین‌المللی و همچنین مسابقات آسیایی و جهانی صاحب صدها مدال با ارزش طلا، نقره و برنز برای کشورمان شده‌اند. همه این موفقیت‌ها باعث شد که کاراته کشور ما بتواند از اعتبار بالایی در دنیا برخوردار شده و به‌عنوان یکی از قطب‌های اصلی کاراته در سطح آسیا و جهان مطرح شود. کاراته امروزه در جهان و کشور ما در شمار

۱- Funakoshi Gichin

۲- Keio University



ورزش‌های پر طرف دار رزمی می‌باشد و مسابقات آن در بازی‌های آسیایی، جهانی و المپیک پیگیری می‌شود.



شکل ۳- قهرمانی جهان تیم ملی ایران سال ۲۰۱۴

کاراته دارای سبک‌ها و روش‌های مختلف می‌باشد، سبک‌های کاراته به دو بخش اصلی سبک‌های کلاسیک و سبک‌های آزاد تقسیم‌بندی می‌گردد، که این تفاوت در نوع اجرای کاتاها<sup>۱</sup> (فرم‌ها) و نوع کومیته<sup>۲</sup> (مبارزه) می‌باشد. در این کتاب سعی شده است نگاه کلی و عمومی به آموزش مهارت‌های پایه کاراته داشته باشد تا با مبانی کاراته به دور از سبک خاصی آشنا شوید. این سطح آموزش اولین، پایین‌ترین و مبتدی‌ترین سطح آموزش در کاراته می‌باشد که با توجه به زمان‌بندی یک ترم طراحی گردیده است.

## ویژگی‌های ورزش کاراته

- آیا تاکنون به علایق خود برای انتخاب رشته ورزشی توجه نموده‌اید؟
- شما به رشته‌های تیمی علاقه دارید، یا به رشته‌های انفرادی علاقه‌مندید؟
- آیا رشته کاراته فقط یک رشته انفرادی است؟

پرسش



کاراته به‌عنوان یک فعالیت جسمانی و ذهنی دارای خصوصیات منحصر به فردی است که افراد بی‌شماری را در سراسر جهان با فرهنگ‌های مختلف تحت تأثیر قرار داده و هر روز بر تعداد علاقه‌مندان آن افزوده می‌گردد. ویژگی‌های ورزش کاراته عبارتند از:

- ۱- مناسب برای هر جنس (زنان و مردان)
- ۲- مناسب برای تمام سنین (کودکان، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و کهنسالان)

۱- Kata

۲- Kumite

- ۳- مناسب حتی برای کسانی که دارای محدودیت‌های مختلف (ناشنوایان، معلولین جسمی و ذهنی) هستند.
- ۴- دارای دو بخش کاتا و کومیته به صورت انفرادی و تیمی می‌باشد.
- ۵- دارای تنوع سبک‌ها و روش‌های مختلف (در کشور ما بیش از هشتاد سبک کاراته فعالیت دارد) که جذابیت ویژه‌ای به این رشته رزمی داده است.
- ۶- قابلیت اجرا در تمامی محیط‌ها را دارد.
- ۷- یکی از رشته‌های اصلی آموزشی در نیروهای مسلح در سراسر جهان و ایران می‌باشد.
- ۸- با تمرینات کاراته فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی مانند: سرعت، قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری، تعادل، چابکی و... توسعه می‌یابد.
- ۹- با تمرینات کاراته مهارت‌های ذهنی و روانی مانند: تمرکز، اعتماد به نفس، سخت‌کوشی و تلاش، کنترل هیجانات و ... توسعه می‌یابد.
- ۱۰- ارزان قیمت بودن لباس و تجهیزات.



شکل ۴- مسابقات کومیته انفرادی و کاتای تیمی

با استفاده از منابع اینترنتی کلمات اختصاری فدراسیون کاراته جهانی، آسیایی و ایران را یافته و در جلسه بعدی برای هم‌کلاسی‌های خود ارائه نمایید.

فعالیت پژوهشی



### ارزشیابی

- \* ویژگی‌های ورزش کاراته را به طور صحیح نام ببرید.
- خوب: پنج ویژگی ورزش کاراته را نام ببرید.
- متوسط: کمتر از پنج ویژگی ورزش کاراته را نام ببرید.
- نیاز به تلاش بیشتر: نتوانید ویژگی‌های ورزش کاراته را نام ببرید.

## گرم کردن و آماده سازی در کاراته

در ورزش کاراته نیز مانند سایر ورزش ها قبل از شروع فعالیت نیازمند گرم کردن و آماده سازی بدن هستیم.

پرسش



- آیا علت گرم کردن قبل از فعالیت های ورزشی را می دانید؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده اید که گرم کردن در ورزش های مختلف با هم چه فرقی دارد؟
- آیا فرق بین گرم کردن و نرمش عمومی با تخصصی را می دانید؟
- به نظر شما گرم کردن در کاراته باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟

گرم کردن و آماده سازی در کاراته عبارتند از:

- ۱- ابتدا راه رفتن را انجام دهید و سپس به آهستگی شروع به دویدن نمایید.
  - ۲- پس از حدود ۵ دقیقه دویدن در صف و ستون ایستاده نرمش های عمومی را انجام دهید.
  - ۳- بعد از ۵ دقیقه نرمش عمومی، ۱۰ دقیقه نرمش تخصصی انجام دهید.
  - ۴- نرمش تخصصی شامل حرکات کششی به خصوص در عضلات ناحیه کمر بند شانه ای، کمر و پهلوها، عضلات جلو و پشت ران و عضلات پشت ساق پا می باشد.
  - ۵- بعد از نرمش های کششی چند حرکت تعادلی مانند ایستادن روی یک پا را انجام دهید.
  - ۶- در انتهای گرم کردن چند حرکت سرعتی (استارت های کوتاه و سریع) انجام دهید.
- در ادامه نمونه ای از چند نرمش تخصصی کاراته نشان داده شده است.







شکل ۵

- در تمام طول آموزش به نکاتی که هنرآموز اشاره می‌نماید توجه کنید.  
 - در موقع گرم کردن از اجرای حرکات ناگهانی بپرهیزید.  
 - به آستانه درد در موقع اجرای حرکات کششی (کشش را متوقف نمایید) توجه کنید.  
 - در پایان آموزش باید چند دقیقه برای سرد کردن بدن که با دویدن‌های آرام و حرکات کششی همراه است اختصاص داده شود، تا از گرفتگی عضلات جلوگیری گردد.

- در صف و ستون ایستاده و گرم کردن عمومی و تخصصی را انجام دهید.  
 - می‌توانید به ترتیب هر کدام یک نرمش از نرمش‌های کاراته را برای دیگران انجام دهید و بقیه هم کلاسی‌ها هم آن را انجام دهند.

نکات ایمنی  
 بهداشتی



تمرین





- چند نرمش مناسب برای گرم کردن تخصصی در کاراته را در جلسه بعدی برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* نرمش‌های عمومی و تخصصی کاراته را به صورت صحیح انجام دهید.
- **خوب:** اگر نرمش‌های عمومی و تخصصی کاراته را کاملاً به صورت صحیح انجام دهید.
- **متوسط:** اگر نرمش‌های عمومی و تخصصی کاراته را با اشکال و ایراد انجام دهید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید نرمش‌های عمومی و تخصصی کاراته را انجام دهید.

## کاراته‌گی (لباس کاراته)



- آیا تاکنون لباس کاراته را دیده‌اید؟
- در تصاویر زیر لباس کاراته کدام است؟
- فرق آن با لباس‌های دیگر چیست؟



شکل ۶

لباس کاراته شامل سه قسمت می‌باشد:  
(پیراهن، شلوار، کمر بند)



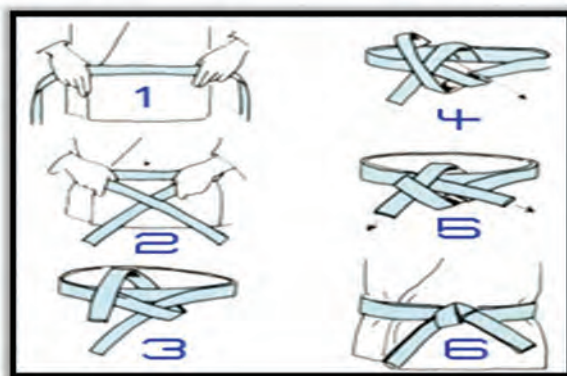
شکل ۷

### بیشتر بدانید؛

- رنگ لباس کاراته سفید می‌باشد و در مسابقات رسمی لباس کاتا با کومیته متفاوت است.  
- رنگ کمر بند نشان دهنده درجه و میزان مهارت می‌باشد (کمر بند سفید اولین کمر بند و کمر بند سیاه آخرین کمر بند از نظر رنگ می‌باشد و بعد از کمر بند سیاه درجات به صورت دان<sup>۱</sup> روی کمر بند سیاه مشخص می‌شود).  
- تجهیزات دیگری مانند دست‌کش، هوگو، روپایی، ساق بند، محافظ دندان و ... در مسابقات کومیته کاراته مورد نیاز می‌باشد.

### نحوه صحیح بستن کمر بند در کاراته

- ۱- ابتدا کمر بند را با دست به دو قسمت مساوی تقسیم نمایید.
- ۲- وسط کمر بند را روی شکم قرار داده دو سر کمر بند را به سمت عقب از بالای استخوان لگن برده و به دست دیگر می‌دهیم.
- ۳- حالا دو سر کمر بند را به سمت جلو کشیده تا روی کمر کاملاً کشیده شود.
- ۴- یک سر کمر بند را زیر قسمت‌های دیگر رد کنید و محکم بکشید و سپس با دو سر کمر بند یک گره بزنید.
- ۵- اگر مراحل را با دقت انجام داده باشید، پس از گره، دو سر کمر بند باید به یک اندازه باشد.



### بیشتر بدانید؛

- در ورزش کاراته به هنرآموز یا مربی (سن سی<sup>۲</sup>) و به هنرجو یا شاگرد (کاراته کا<sup>۳</sup>) گفته می‌شود.

- نحوه صحیح بستن کمر بند را تمرین کنید.

- دو به دو بستن کمر بند را انجام دهید و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

- در گروه‌های چهار نفره با اعلام شروع هنرآموز هم زمان شروع به بستن کمر بند نموده و در صورت نیاز به یکدیگر کمک کنید، هر گروهی که زودتر کار خود را پایان دهد برنده این قسمت می‌باشد.

تمرین



۱- Dan

۲- Sen sei

۳- Karate Ka



- با استفاده از منابع اینترنتی معتبر، ترتیب رنگ کمر بند و درجات کاراته را پیدا کرده و برای همکلاسی‌های خود در جلسات بعد بیان کنید.

### ارزشیابی

- \* باید بتوانید پس از پوشیدن لباس کاراته کمر بند خود را به صورت صحیح ببندید.
- **خوب:** اگر بتوانید کمر بند را به صورت صحیح در کمتر از یک دقیقه ببندید.
- **متوسط:** اگر کمر بند خود را بیشتر از یک دقیقه یا با ایراد و اشکال ببندید.
- **نیاز به تمرین بیشتر:** اگر نتوانید کمر بند خود را ببندید.

## نحوه ورود به دوجو<sup>۱</sup> (کلاس کاراته) و خروج و مراسم شروع و پایان کلاس



- برای وارد شدن به هر مکانی چگونه اجازه می‌گیرید؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که کلاس کاراته چگونه شروع می‌شود؟
- هدف از احترام در کلاس کاراته چیست؟

همان‌طور که قبلاً گفته شد فلسفه کاراته داشتن اخلاق و رشد صفات نیک انسانی است، بر همین اصل در موقع ورود به کلاس کاراته پس از ادای احترام که در حقیقت احترام به معبود و سپس به مربی و محل تمرین و هم‌کلاسی‌ها می‌باشد، اجازه ورود به کلاس را پیدا می‌کنید و سپس با مراسم خاص کاراته، کلاس و آموزش شروع شده و رسمیت پیدا می‌کند، و پایان کلاس نیز همراه با مراسم احترام می‌باشد.

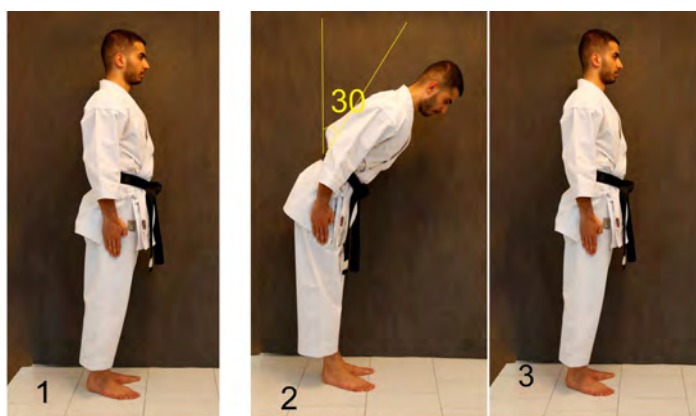
### مراحل اجرای مهارت:

- ۱- پس از پوشیدن لباس کاراته و اطمینان از مرتب بودن آن در ورودی کلاس به حالت خبر دار ایستاده (پاها جفت، به طوری که پاشنه‌ها به هم چسبیده و پنجه پاها در زاویه ۳۰ درجه قرار داشته و کف دست‌ها در کنار ران‌ها باشند) (۳۰ درجه خم شده) ری<sup>۲</sup> و با ادای (کلمه احترام) اوس<sup>۳</sup> پس از اجازه هنرآموز وارد کلاس شوید.
- ۲- حالا در یک صف به سمت هنرآموز ایستاده (به ترتیب ارشدیت از سمت راست به چپ) و پس از ادای احترام با فرمان هنرآموز آموزش و تمرین را شروع نمایید.

۱- Do Jo

۲- Rei

۳- Oss



شکل ۹

۳- پس از پایان کلاس هم به همین نحو (پاها جفت به طوری که پاشنه‌ها به هم چسبیده و پنجه پاها در زاویه ۳۰ درجه قرار داشته و کف دست‌ها در کنار ران‌ها باشند، ۳۰ درجه خم شده و با اعلام کلمه احترام (پس از اجازه هنرآموز) کلاس را ترک کنید.

۴- هرگاه هنرآموز شما را احضار نمود در فاصله سه قدمی او بایستید، پس از ادای احترام به صحبت او توجه نمایید.

۵- در برخورد با هم‌کلاسی‌ها در داخل کلاس کاراته هم باید احترام به یکدیگر فراموش نشود.

۶- پس از به صف شدن، نفر ارشد کلاس اعلام حالت یوی<sup>۱</sup> (آماده) کرده و پس از ادای احترام گروهی منتظر فرمان هنرآموز شوید.

۷- یوی حالتی است که پاها تقریباً به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارد و دست‌ها به صورت مشت تقریباً روبه‌روی ران‌ها قرار دارد.



۸- پس از اتمام تمرین مانند آغاز تمرین به ترتیب درجه، در یک صف بایستید با فرمان ارشد کلاس به هنرآموز ادای احترام کنید و کلاس پایان می‌یابد.

اگر در کلاس کاراته‌ای همه با هم، هم درجه باشند، هنرجویی که سن بیشتری داشته باشد وظیفه ارشد کلاس را به عهده می‌گیرد.

نکته



- چند بار نحوه احترام گذاشتن را در موقع ورود به کلاس و خروج از کلاس انجام دهید.  
- در گروه‌های چهار نفره نحوه احترام گذاشتن را با هم تمرین نمایید و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

تمرین



- با استفاده از منابع اینترنتی معتبر نحوه احترام گذاشتن را در ورزش‌های دیگر برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا کنید.

فعالیت پژوهشی



### ارزشیابی

- \* نحوه صحیح احترام گذاشتن در کلاس کاراته را انجام دهید.
- خوب: اگر احترام گذاشتن را به نحو صحیح انجام دهید.
- متوسط: اگر احترام گذاشتن را با اشکال و ایراد انجام دهید.
- نیاز به تمرین بیشتر: اگر نتوانید احترام گذاشتن را انجام دهید.

### تقسیم‌بندی بدن و شناخت جهت‌ها و سمت‌های اصلی در کاراته

- آیا تا کنون به این فکر کرده‌اید که بدن را به چند صورت می‌توان تقسیم‌بندی نمود؟
- جهت‌های اصلی در حرکات ورزشی کدام‌اند؟
- آیا در کاراته هم می‌توان بدن را تقسیم‌بندی کرد؟

پرسش



در ورزش کاراته بدن به سه قسمت اصلی و سه جهت اصلی و دو سمت تقسیم‌بندی می‌گردد تا آموزش ضربات و دفاع‌ها راحت‌تر انجام شود و تمرکز بیشتری روی اهداف صورت پذیرد.

### قسمت‌های اصلی بدن در کاراته:

- جودان<sup>۱</sup> (گردن، سر و صورت)
- چودان<sup>۲</sup> (از استخوان ترقوه تا کمر)
- گدان<sup>۳</sup> (از کمر به پایین)

۱- Jodan

۲- Chodan

۳- Gedan



شکل ۱۰

### جهت‌های اصلی در کاراته

- مائه<sup>۱</sup> (جلو) - اوشیرو<sup>۲</sup> (پشت) - یوکو<sup>۳</sup> (پهلوی)

سمت‌ها

- میگی<sup>۴</sup> (راست) - هیدرای<sup>۵</sup> (چپ)

- در گروه‌های چهار نفره تقسیم‌بندی و جهت‌ها را با هم تمرین کنید و با اشاره دست نشان دهید.  
- با فرمان هنرآموز با اشاره دست تقسیم‌بندی و جهت‌ها را نشان دهید.

تمرین



- علاوه بر جهت‌های اصلی چهار جهت فرعی (۴۵ درجه راست و چپ جلو و ۴۵ درجه راست و چپ عقب) نیز در کاراته وجود دارد.

بیشتر بدانید



- در گروه‌های سه نفره در مورد اهمیت تقسیم‌بندی بدن در کاراته بحث و گفتگو کرده و در صورت نیاز از هنرآموز خود کمک بگیرید.

فعالیت کلاسی



۱- Mae

۲- Ushiro

۳- Yoko

۴- Migi

۵- Hidari

## ارزشیابی

- \* تقسیم‌بندی صحیح بدن و جهت‌ها را در کاراته نشان دهید.
- خوب: اگر قسمت‌های اصلی بدن و تمام جهت‌ها را به صورت صحیح نشان دهید.
- متوسط: اگر قسمت‌های اصلی بدن و جهت‌ها را به صورت کامل نتوانید نشان دهید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر قسمت‌های اصلی بدن و جهت‌ها را نتوانید نشان دهید.

## داچی<sup>۱</sup> (نحوه ایستادن یا استقرار در کاراته)

- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید ساختمان‌ها روی چه بنا شده‌اند؟
- ساختمان بدن ما انسان‌ها روی چه چیزی استوار شده و تعادل خود را چگونه حفظ می‌کنیم؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید استقرار پاها در چه حالتی ثابت و استحکام بهتری دارد؟
- به نظر شما هدف از ایستادن‌های مختلف در کاراته چیست؟



شکل ۱۱

### تعدادی از داچی‌ها در کاراته

- ۱- **هی سوکو داچی<sup>۲</sup>** (ایستادن خبردار: پاها کاملاً جفت می‌باشند، یعنی پاشنه‌ها و پنجه‌ها به هم چسبیده‌اند). (تصویر شماره ۱)
- ۲- **موسوبی داچی<sup>۳</sup>** (ایستادن رسمی: پاها جفت به طوری که پاشنه‌ها به هم چسبیده و پنجه‌ها در زاویه ۳۰ یا ۴۵ درجه قرار داشته باشند). (تصویر شماره ۲)
- ۳- **هی کو داچی<sup>۴</sup>** (ایستادن موازی: پاها تقریباً به اندازه یک کف پا از هم فاصله داشته در یک راستا و موازی هم باشند). (تصویر شماره ۳)
- ۴- **هاچی جی داچی<sup>۵</sup>** (ایستادن آزاد: عرض پاها مانند ایستادن موازی یا اندازه عرض لگن بوده، و فقط پنجه پاها ۳۰ درجه به سمت خارج زاویه می‌گیرند) در این نوع ایستادن حالت یوی (آماده) که قبلاً در مورد آن توضیح داده شد اجرا می‌گردد. (تصویر شماره ۴)
- ۵- **ذنکوتسو داچی<sup>۶</sup>** (ایستادن متمایل به جلو: در این ایستادن که عرض آن تقریباً به اندازه ایستادن موازی یا اندازه عرض لگن و طول آن سه کف پا یا اندازه یک ساق پا به علاوه سه مشت می‌باشد، در این ایستادن پنجه

۱- Dachi

۲- Heisoku Dachi

۳- Musubi Dachi

۴- Heiko Dachi

۵- Hachi Ji Dachi

۶- Zenkut su Dachi

پای جلو مستقیم به سمت جلو و زانوی آن خم و ساق پا با زمین زاویه ۹۰ درجه دارد، زانوی پای عقب کاملاً صاف و کف پای عقب کاملاً به زمین چسبیده و پنجه پا ۳۰ درجه به سمت خارج زاویه دارد). (تصویر شماره ۵)



شکل ۱۲

- در کاراته، داچی‌های بیشتری نیز وجود دارد که در مراحل بعدی آموزش برای سطوح بالاتر به کار گرفته می‌شود. اندازه طول و عرض داچی‌ها در سبک‌های مختلف کاراته می‌تواند مقداری با هم متفاوت باشد اما از اصول کلی واحدی پیروی می‌نمایند، که آن پایداری و استحکام بهتر است.

بیشتر بدانید





نکته



- در کاراته ساده شدن فرایند یادگیری از اندازه اندام‌ها به‌عنوان مقیاس استفاده می‌کنیم (طول کف پا تقریباً اندازه ۳ مشت کنار هم، و طول ساق پا به اندازه تقریباً ۲ کف پا و همچنین اندازه عرض شانه و اندازه عرض لگن).

تمرین



- به حالت صف و ستون قرار بگیرید و نحوه صحیح داچی‌ها را تمرین کنید.  
- با فرمان هنرآموز به ترتیب در داچی‌ها قرار بگیرید.  
- به‌صورت دو به دو داچی‌های یکدیگر را کنترل کنید به رفع اشکال پردازید.  
- سعی کنید با دقت و سرعت داچی‌های مورد نظر را انجام دهید.  
- در گروه‌های سه نفره با فرمان هنرآموز داچی‌های مورد نظر وی را نشان دهید.

فعالیت پژوهشی



- با استفاده از منابع اینترنتی، داچی‌های دیگری از کاراته را پیدا کنید و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی نشان دهید.

## ارزشیابی

- \* داچی‌های آموزش داده شده را به‌صورت صحیح انجام دهید.
- **خوب:** اگر تمام داچی‌های آموزش داده شده را به‌صورت صحیح انجام دهید.
- **متوسط:** اگر تعدادی از داچی‌های آموزش داده شده را به‌صورت صحیح انجام دهید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید داچی‌های آموزش داده شده را به‌صورت صحیح انجام دهید.

## سیکن چوکوسوکی<sup>۱</sup> (ضربه مستقیم مشت بسته به‌صورت رفت و برگشت)

پرسش



- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید موجودات زنده از چه قسمت‌هایی از بدن خود به‌عنوان ابزار مبارزه استفاده می‌کنند؟
- ما انسان‌ها از چه قسمت‌هایی از بدنمان می‌توانیم به‌عنوان سلاح استفاده کنیم؟
- آیا به این فکر کرده‌اید که چگونه انگشتان دست خود را می‌توانید به‌صورت صحیح مشت کنید؟
- فکر می‌کنید در اجرای ضربه مشت مستقیم باید به چه نکاتی توجه کرد؟

## نحوه اجرا

یکی از ابزارهایی که ما انسان‌ها می‌توانیم از آن برای ضربه زدن استفاده نماییم، ضربه با دست به‌صورت مشت بسته می‌باشد.

- ۱- ابتدا باید مشت کردن صحیح دست را یاد بگیرید، به این ترتیب که انگشتان را کنار هم قرار داده، بند به بند آنها را بسته و در کف دست قرار دهید، حالا انگشت شست را محکم روی انگشت اشاره و وسط بگذارید.
- ۲- در این حالت سیکن‌ها (دو مفصل اول مشت بسته، مفصل انگشتان اشاره و وسط) کاملاً برجسته شده و به سلاخی سخت و محکم برای ضربه زدن تبدیل می‌گردد.

۳- در حالت یوی (هاچی جی داچی) مستقر شوید و پس از مشت کردن صحیح دست‌ها، دست چپ را به صورت مشت روبه روی بدن خود تقریباً زیر جناق سینه و دست راست به صورت وارونه به پهلو چسبیده روی کمر بند یا استخوان لگن قرار دهید، (در اجرای مهارت‌های کاراته همواره نگاه و دید رو به جلو باشد).  
 ۴- به صورت هم زمان دست چپ را عقب و دست راست را به جلو حرکت دهید و در زمانی که در یک راستا قرار گرفتند، برعکس هم چرخش میج و ساعد را انجام دهید، با ادامه حرکت در یک زمان دست راست و دست چپ به مقصد می‌رسند (دست راست در راستای زیر جناق سینه و دست چپ روی کمر در پهلو چپ). دست عکس‌العمل که روی کمر به سمت عقب برمی‌گردد نیز حالت ضربه دارد، که این ضربه در کاراته هیجی اوشیرو<sup>۱</sup> (ضربه با آرنج به سمت عقب) نامیده می‌شود.

بیشتر بدانید

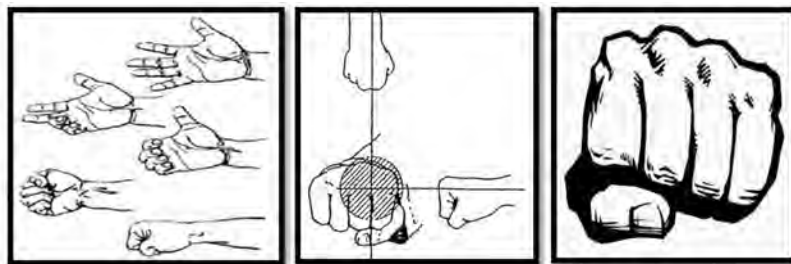


در کاراته تنفس صحیح اهمیت خیلی زیادی دارد، به همین خاطر در کلیه مهارت‌های کاراته در موقع اجرای مهارت عمل بازدم (تخلیه نفس) و ما بین مهارت عمل دم (کشیدن هوا داخل ریه‌ها) را انجام دهید.  
 - کلمه سوکی در کاراته زوکی<sup>۲</sup> و تسوکی<sup>۳</sup> هم تلفظ می‌شود.

نکته ایمنی  
 بهداشتی



- پس از مشت کردن دست‌ها سر مفاصل مشت بسته با میج دست باید در یک راستا باشد. آرنج نیز باید کمی به سمت خارج شکستگی داشته و کاملاً مفصل آن قفل شود (حداکثر ۵ درجه تا جایی که زاویه مفصل آرنج ۱۸۰ درجه بشود) تا از فشار زیاد که ممکن است به مرور زمان باعث آسیب به مفصل‌های میج دست و آرنج شود جلوگیری گردد. برای قوی شدن ضربه سوکی باید عضلات و مفاصل درگیر در این مهارت را با حرکت شنای روی مشت با تمرکز روی سیکن تقویت نمایند.



شکل ۱۳

- در کاراته برای جلوگیری از طولانی شدن اسامی مهارت‌ها آنها را به صورت کوتاه شده بیان می‌کنند، مانند واژه سوکی که کوتاه شده سیکن چوکو سوکی می‌باشد. در این واحد یادگیری نیز همین روش استفاده می‌شود.

نکته



۱- Hiji Ushiro

۲- Zuki

۳- Tesuki



شکل ۱۴

- به صورت صف و ستون قرار گرفته و ضربه سوکی را فقط با یک دست انجام دهید (دست چپ را بدون حرکت و ثابت بر روی کمر در پهلو قرار دهید و فقط با دست راست حرکت را اجرا نمایید) تا حرکت برای شما راحت و روان گردد.
- حالا دست‌ها را عوض کنید (دست راست ثابت با دست چپ حرکت را انجام دهید).
- اکنون هر دو دست را هم زمان با هم باز و بسته نمایید.
- مهارت ضربه سوکی را با دو دست به صورت متوالی (یکبار راست و یکبار چپ) را تمرین کنید.
- به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر پردازید.

تمرین





در گروه‌های سه نفره با کمک منابع اینترنتی چند نوع تمرین دیگر برای تقویت ضربه مشت مستقیم پیدا کرده و در جلسه بعد برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* ضربه سیکن چوکو سوکی را اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه سیکن چوکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه سیکن چوکو سوکی را همراه با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه سیکن چوکو سوکی را اجرا نمایید.

### مهارت ضربه مائه ته سوکی<sup>۱</sup> (مشت مستقیم موافق پای جلو) و گیاکو سوکی<sup>۲</sup> (مشت مستقیم

### مخالف پای جلو)

- آیا به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان ضربه سوکی را در حالی که یک پا در جلو قرار دارد اجرا کرد؟
- آیا در این روش استقرار بهتری خواهید داشت و ضربه سوکی شما قوی‌تر می‌شود؟
- آیا به حریف نزدیک‌تر می‌شوید؟



### مراحل اجرای مهارت

- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید، سپس به حالت ذنکوتسو داچی پای چپ قرار بگیرید.
- ۲- دست چپ را به حالت ضربه سوکی یعنی مائه ته سوکی (موافق پای جلو) قرار دهید.
- ۳- حالا با دست راست ضربه سوکی را اجرا کنید، در این حالت دست راست گیاکو (مخالف پای جلو) قرار می‌گیرد.
- ۴- این کار را به صورت متوالی انجام دهید، در این حالت یک بار با دست موافق پای جلو و بار دیگر مخالف پای جلو ضربه سوکی را اجرا کنید.
- ۵- برای اجرای این مهارت زاویه کمر را تقریباً در صفر درجه نگه دارید.

۱- Mae Te Suki

۲- Giako Suki



شکل ۱۵

- برای یکنواختی و نظم بیشتر همیشه این مهارت را با پای چپ و دست چپ شروع کنید.

- بعد از حالت یوی در ذنکوتسوداچی چپ قرار بگیرید.  
 - حالا در ذنکوتسو داچی ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را تمرین کنید.  
 - حالا دست و پا را عوض کنید (دست و پای راست را جلو بگذارید).  
 - در ادامه تمرین قبلی با دست چپ ضربه سوکی را به سمت جودان (بالای بدن: سر و صورت) و با دست راست در قسمت چودان (وسط بدن: زیر جناق سینه) اجرا نمایید.  
 - تمرین قبلی را به صورت برعکس (دست راست جودان، دست چپ چودان) انجام دهید.

- با کمک منابع اینترنتی معتبر تمرینات دیگری را برای تقویت مهارت مائه ته سوکی و گیاکو سوکی یافته و با نظارت هنرآموز برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعد اجرا نمایید.

نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی





## ارزشیابی

- \* مهارت ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را در ذنکوتسو داچی به صورت صحیح انجام دهید.
- خوب: اگر مهارت ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر مهارت ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید مهارت ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

## حرکت اوی<sup>۱</sup> ( حرکت به جلو) و کوت تای<sup>۲</sup> ( حرکت به عقب) در ذنکوتسو داچی

پرسش



- آیا تاکنون به این نکته توجه کرده‌اید که موجودات چگونه حرکت می‌کنند؟
- ما انسان‌ها چگونه به جلو حرکت می‌کنیم و چگونه به عقب برمی‌گردیم؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان به یک نقطه نزدیک یا از آن دور شد؟
- ما انسان‌ها در موقع راه رفتن چه نکاتی را رعایت می‌کنیم؟
- چه نکاتی را باید موقع جلو و عقب رفتن در کاراته رعایت نمود؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- در حالت یوی قرار بگیرد.
- ۲- ابتدا با پای چپ خود در حالت ذنکوتسو داچی قرار بگیرید و سعی کنید تمام نکات مربوط به این ایستادن را رعایت نمایید.
- ۳- دست‌ها را در پهلوها روی کمر قرار دهید و سپس پای راست را به آرامی بدون بلند کردن (به نحوی که مماس با زمین باشد) از روی زمین کنار پای چپ با عرض حداکثر یک کف پا عبور داده و به جلو ببرید.
- ۴- پس از استقرار کامل پای راست حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- ۵- اکنون شما دو گام به جلو برداشته‌اید (گام راست و گام چپ)، حالا دو گام به عقب بردارید (گام چپ و گام راست).
- ۶- حالا پای چپ را به عقب برگردانده در حالت یوی قرار بگیرید تا حرکت پایان یابد و به محل شروع حرکت برسید.
- ۷- در موقع جلو و عقب رفتن حتماً بالاتنه را عمود نگه دارید.
- ۸- در موقع حرکت سعی کنید روی کف پاها طوری جابه‌جا شوید که پاها حالت سر خوردن داشته باشد و از زمین تا آنجا که ممکن است جدا نشود.
- ۹- به صاف بودن زانوی پای پشت و خم بودن زانوی پای جلو توجه نمایید.

۱- Oi

۲- Kottai



شکل ۱۶

- در بعضی از سبک‌های کاراته ممکن است موقع حرکت به جلو و عقب برای لحظه‌ای پاها تقریباً به هم بچسبند (جفت شود).

بیشتر بدانید



- سعی کنید در تمام طول حرکت به جلو و عقب ارتفاع خود را حفظ نمایید و به مماس بودن کف پاها توجه نمایید.

نکته



- در حالت یوی قرار بگیرید، طوری که دست‌ها روی کمر باشد، پای چپ را در ذنکوتسو داچی قرار داده و شروع به حرکت کنید و چند حرکت به جلو انجام دهید.  
- حرکت را این بار با پای راست شروع نمایید.  
- اکنون دو به دو قرار گرفته و اشکالات یکدیگر را برطرف نمایید.

تمرین



- در گروه‌های دو نفره با نظارت هنرآموز خود چند تمرین دیگر جهت تقویت این مهارت برای جلسه بعدی در کلاس اجرا نمایید.

فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- \* حرکت اوی و کوت تای را به صورت صحیح اجرا کنید.
- خوب: اگر حرکت اوی و کوت تای را به صورت صحیح اجرا کنید.
- متوسط: اگر حرکت اوی و کوت تای را با اشکال و ایراد اجرا کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید حرکت اوی و کوت تای را اجرا کنید.

## اوی سوکی<sup>۱</sup> (ضربه مشت مستقیم در حال حرکت به جلو و عقب)

پرسش



- چگونه می توان حرکت کرد و ضربه زد؟
- در موقع ضربه زدن همراه با حرکت چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- در حالت یوی بایستید.
- ۲- از حالت یوی با پای چپ به ذنکوتسو داچی تغییر وضعیت بدهید.
- ۳- حالا دست چپ را به صورت سوکی (دست عکس العمل) قرار دهید.
- ۴- با حرکت پای راست به جلو در ذنکوتسو داچی، به صورت همزمان با دست راست ضربه سوکی را اجرا نمایید.
- ۵- با پای چپ و دست چپ حرکت را تکرار کنید.
- ۶- اکنون دو حرکت به سمت عقب انجام دهید و در انتها با کشیدن پای چپ به عقب و قرار دادن آن در کنار پای راست به حالت یوی حرکت را تمام کنید.



شکل ۱۷

- در این مهارت باید توجه داشته باشید ضربه دست هم زمان با پایان حرکت پا اجرا شود و قبل از اتمام حرکت پا و کامل شدن ذنکوتسوداچی متمایل ضربه دست را تمام نکنید.

نکته





- در حالت یوی بایستید سپس پای چپ را در حالت ذنکوتسو داچی به طوری که دست چپ به صورت عکس‌العمل باشد، به سمت جلو حرکت نمایید و با دست راست ضربه اوی سوکی را اجرا کنید.
- تمرین قبلی را با دست مخالف اجرا نمایید.
- حالا با حرکت به جلو دو ضربه سوکی را اجرا نمایید (ابتدا دست راست و سپس دست چپ)
- تمرینات قبلی را به سمت عقب هم انجام دهید.
- به صورت دو به دو به رفع اشکال هم بپردازید.



- علت تأکید بر هم زمانی ضربه دست با کامل شدن حرکت پا را یافته و به صورت عملی برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* باید ضربه اوی سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه اوی سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه اوی سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه اوی سوکی را اجرا نمایید.

## گدان بارای (دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن)



- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که موجودات چگونه از خود دفاع می‌کنند؟
- ما انسان‌ها از چه قسمت‌هایی از بدنمان می‌توانیم برای دفاع کردن استفاده نماییم؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- به حالت یوی بایستید.
- ۲- دست چپ را به حالت محافظ در وسط بدن قرار دهید و دست راست را روی بازو به صورتی گذاشته که پشت دست رو به جلو باشد.
- ۳- حالا دست راست را به آرامی به سمت پایین باز کنید و همزمان دست چپ را به سمت عقب روی پهلو ببرید (مانند عکس‌العمل ضربه سوکی).
- ۴- در انتهای حرکت دست راست، میج دست چرخش انجام می‌دهد و حرکت در امتداد پای راست به اتمام می‌رسد.
- ۵- زاویه دست‌ها از بدن ۴۵ درجه می‌باشد.
- ۶- در این دفاع از ساعد دست استفاده می‌کنیم.
- ۷- بالاتنه پس از اجرای این مهارت در زاویه ۴۵ درجه قرار می‌گیرد.
- ۸- دقت کنید که زانوها هیچ‌گونه چرخشی نداشته باشد.

- ۹- هر دو دست کاملاً مشت باشد.  
 ۱۰- دست چپ در ابتدای حرکت حالت پوشش و عکس العمل دارد.



شکل ۱۸

- در کلیه دفاع‌ها به خاطر پوشش بهتر بدن، بالا تنه تقریباً زاویه ۴۵ درجه به خود می‌گیرد.  
 - در سبک‌های مختلف کاراته ممکن است مبدأ حرکت دفاع‌ها با هم متفاوت باشد، به همین خاطر دفاع گدان بارای در بعضی سبک‌های کاراته (شوتوکان<sup>۱</sup>) حرکت دست از روی شانه و در بعضی سبک‌ها (شیتوریو<sup>۲</sup>) حرکت از روی بازو شروع می‌شود.

- همواره بالا تنه را عمود نگه دارید.

بیشتر بدانید



نکته



۱- Shotokan

۲- Shitoryu





- در حالت یوی قرار بگیرید و دست چپ را عکس‌العمل قرار داده و با دست راست حرکت را انجام دهید.  
 - حالا با دست چپ حرکت را انجام دهید.  
 - چند بار حرکت را بدون استفاده از دست عکس‌العمل انجام دهید (دست راست را در پشت کمر ثابت نگه دارید و فقط با دست چپ گدان بارای را تمرین کنید و برعکس).  
 - حالا به صورت متوالی یک بار با دست چپ و یک بار با دست راست حرکت را انجام دهید (مانند ضربه متوالی سوکی چپ و راست).  
 - به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.



- با کمک هنرآموز تمرینات دیگری را برای تقویت این دفاع بیابید و در جلسه بعدی برای همکلاسی‌های خود اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* دفاع گدان بارای را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر دفاع گدان بارای را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر دفاع گدان بارای را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید دفاع گدان بارای را اجرا نمایید.

## گدان بارای، ذنکوتسو داچی<sup>۱</sup> (دفاع منحرف‌کننده برای قسمت پایین بدن در حالت ایستادن

### متمایل به جلو)



- چگونه ضربات با فاصله حریف را دفاع کنیم؟
- تفاوت این مهارت با مهارت قبلی که در حالت یوی انجام شد در چیست؟

### مراحل اجرای مهارت

- پس از اینکه دفاع گدان بارای را در حالت یوی فرا گرفتید حالا این مهارت را در ایستادن ذنکوتسو داچی فرا می‌گیرید. این مهارت را در کاراته برای آغاز حرکات رو به جلو انجام می‌دهند.
- ۱- در حالت یوی بایستید.
  - ۲- پای چپ خود را در حالت ذنکوتسو داچی قرار دهید.
  - ۳- دست چپ را روی دست راست قرار داده و دفاع گدان بارای را اجرا نمایید.
  - ۴- حالا سعی کنید در اجرای این مهارت دست و پا هم زمان حرکت کنند.
  - ۵- دستی که عمل دفاع را انجام می‌دهد در امتداد ران و زانو قرار بگیرد.
  - ۶- پس از اجرای این حرکت با کشیدن پا به عقب به حالت یوی بازگردید (دقت کنید در موقع برگشت به حالت یوی پاشنه پای عقب شما از زمین جدا نشود).



شکل ۱۹

- هم زمانی و هماهنگی بین اتمام دفاع و اتمام حرکت پا بسیار مهم می باشد.

نکته



- به حالت یوی بایستید سپس هم زمان با مهارت گدان بارای با دست چپ در حالت ذنکوتسو داچی قرار بگیرید.

تمرین



- حالا با کشیدن پای چپ به عقب به حالت یوی برگردید.

- در ادامه این تمرین، با دست راست و پای راست حرکت را انجام دهید.

- حالا همین تمرین را به صورت متوالی یکبار با دست راست و یکبار با دست چپ (هر بار به حالت یوی برگشته و سپس با دست و پای دیگر حرکت را اجرا کنید) انجام دهید.

فعالیت پژوهشی



- در گروه های سه نفره نکات دیگری را که در انجام این مهارت باید رعایت نمود، در جلسه بعدی با کمک هنرآموز خود برای هم کلاسی های دیگر اجرا نمایید.

## ارزشیابی

- ✱ دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح انجام دهید.
- خوب: اگر دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح انجام دهید.
- متوسط: اگر دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را با اشکال و ایراد انجام دهید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام دهید.

## موااته گدان بارای ( حرکت چرخش همراه با دفاع منحرف کننده قسمت پایین بدن )

پرسش



- آیا به این نکته توجه نموده اید که پس از انجام چند حرکت چگونه با عوض کردن جهت به جای اول خود بازگردید؟  
- آیا به جز روش کوت تای (عقب کشی کردن) روش دیگری به نظر شما می رسد؟

### مراحل اجرای مهارت

- در کاراته روش های مختلفی برای بازگشت به نقطه شروع حرکت وجود دارد که قبلاً یکی از این روش ها را که کوت تای است آموخته اید. این بار با یک چرخش به سمت عقب حرکت را انجام می دهید.
- ۱- در حالت یوی قرار بگیرید.
- ۲- حالا با قرار دادن دست ها روی کمر به حالت ذنکوتسو داچی چپ بروید.
- ۳- حال با حفظ عمود بودن بالاتنه از روی شانه راست به عقب نگاه کنید و به آهستگی پای راست را روی پنجه برده به اندازه عرض ذنکوتسو داچی حرکت دهید و زانوی راست خود را خم کنید و کف پای چپ خود را فقط بچرخانید و زانوی آن را صاف نمایید تا حالت ذنکوتسو داچی شما کامل شود و رو به عقب قرار بگیرید. اکنون شما به روش موااته چرخش و برگشت انجام داده اید.
- ۴- در ادامه از روی شانه چپ به عقب نگاه کنید و مانند حرکت قبل پاها را جابه جا نمایید اما این بار به حالت یوی برگردید.
- ۵- اکنون شما سر جای اولتان قرار گرفته اید (در ابتدا ممکن است موقع موااته دچار ناهماهنگی شوید، این یک امر طبیعی است که با تمرین بیشتر برطرف می گردد).
- ۶- حالا با دست چپ و پای چپ دفاع گدان بارای ذنکوتسو داچی را انجام دهید.
- ۷- پس از دفاع سر خود را از روی شانه راست به سمت عقب برگردانده و به پشت سر خود نگاه کنید.
- ۸- در ادامه پای راست خود را به اندازه عرض یک ذنکوتسو داچی حرکت داده و در پشت سر خود به حالت ذنکوتسو قرار بگیرید.
- ۹- همزمان با حرکت پاها دفاع گدان بارای را اجرا نمایید، اکنون چرخش شما تمام شده است و به سمت عقب چرخیده اید.
- ۱۰- دوباره با حفظ عمود بودن بالاتنه سر خود را از روی شانه چپ به سمت عقب برگردانده و به پشت سر خود نگاه کنید و پای چپ خود را به اندازه عرض یک ایستادن ذنکوتسو داچی حرکت دهید و با کشیدن پا چپ به عقب در حالت یوی قرار بگیرید.

۱۱- اگر حرکات را با دقت انجام دهید، به سر جای اول خود باز می‌گردید.



شکل ۲۰

- دقت در اندازه عرض ذنکوتسو داچی موقع ماواته اهمیت زیادی دارد زیرا عرض کم باعث بی‌تعادلی و عرض زیاد باعث انحراف از مسیر اصلی می‌شود.

نکته





- در حالت یوی بایستید، سپس دست‌ها را روی کمر قرار داده به حالت ذنکوتسو داچی چپ بروید و ماواته را انجام دهید.
- حالا تمرین قبلی را با پای چپ شروع نمایید.
- پس از تمرین از دو سمت چند حرکت به سمت جلو انجام داده و سپس ماواته نمایید.
- اکنون با گدان بارای چپ در ذکوتسو داچی ماواته را تمرین نمایید.
- در ادامه همراه با گدان بارای چپ چند حرکت اوی سوکی انجام دهید و سپس ماواته نمایید.
- زیر نظر هنرآموز خود به صورت دو به دو به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.



- در گروه‌های سه نفره تمرینات دیگری را برای تقویت این مهارت یافته و با کمک هنرآموز خود در جلسه بعدی برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید..

### ارزشیابی

- \* ماواته گدان بارای را به صورت صحیح انجام دهید.
- **خوب:** اگر ماواته گدان بارای را به صورت صحیح انجام دهید.
- **متوسط:** اگر ماواته گدان بارای را با اشکال و ایراد انجام دهید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید ماواته گدان بارای را انجام دهید.

### کامائه<sup>۱</sup> (گارد)



- نقش سپر در ماشین چیست؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان برای بدن گارد (پوشش، حفاظ) ایجاد کرد؟
- آیا می‌دانید گارد در رشته‌های ورزشی چگونه است؟
- فکر می‌کنید که هدف از گارد در کاراته چیست؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید.
- ۲- دست‌ها را از آرنج خم کنید، به طوری که ساعد و بازو در زاویه تقریباً ۹۰ درجه قرار بگیرد.
- ۳- دست‌ها در حالت مشت و کف دست‌ها رو به روی هم باشد.
- ۴- سعی نمایید که سر دست‌ها از شانه‌ها بالاتر قرار نگیرد.
- ۵- با توجه به نکات قبلی کامائه را در ذنکوتسو داچی انجام دهید.
- ۶- توجه کنید در حالت ذنکوتسو داچی هر پای که جلو قرار دارد، دست موافق همان پا کمی جلوتر از دست مخالف در حالت کامائه قرار می‌گیرد.



شکل ۲۱

- در کاراته برای هر سه قسمت بدن کامائنه وجود دارد.

- در سطوح بالاتر گارد می تواند با دست باز هم اجرا شود.

- در حالت یوی قرار گرفته و سپس دست ها را به شکل کامائنه در آورید.  
- هیداری گدان برای در ذنکوتسو داچی را انجام دهید و سپس حالت هیداری کامائنه (گارد چپ) بخود بگیریید.

- در حالت کامائنه به صورت اوی و کوت تای حرکت کنید.  
- به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

- در گروه های سه نفره با کمک هنرآموز خود در مورد انواع گارد در رشته های ورزشی دیگر تحقیق نموده و برای هم کلاسی های خود در جلسه بعد ارائه نمایید.

بیشتر بدانید



نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی





## ارزشیابی

- \* حالت کامائه را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر حالت کامائه را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر حالت کامائه را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید حالت کامائه را اجرا نمایید.

## مائه گری (ضربه مستقیم پا به سمت جلو)

پرسش



- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که چگونه با پا هم می‌توان ضربه زد؟
- کدام قسمت‌های پا برای ضربه زدن مناسب هستند؟
- قوی‌ترین عضلات بدن ما در کدام قسمت بدن قرار دارند؟
- چرا برای اجرای مهارت‌های پا به تعادل بیشتری نیاز داریم؟

## مراحل اجرای مهارت

- این مهارت اولین ضربه با استفاده از پا می‌باشد.
- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید.
  - ۲- دست‌ها را در کامائه قرار دهید.
  - ۳- محل هدف در این ضربه قسمت وسط بدن حریف (زیر جناق سینه) می‌باشد.
  - ۴- حالا با حرکت مفصل لگن زانوی پای راست خود را تا حد کمر بالا بیاورید.
  - ۵- سعی کنید وقتی که زانو را بالا می‌آورید کف پای شما با زمین موازی باشد و پنجه‌های پا به سمت بالا قرار گرفته طوری که بال (سینه پا) پای شما مشخص شود.
  - ۶- حالا مفصل زانو را کاملاً باز کنید و ضربه بزنید، سپس سریع جمع کنید و با مقداری مکث پس از جمع شدن و حفظ تعادل آن را در کنار پای چپ روی زمین قرار دهید.
  - ۷- برای هدف‌گیری بهتر سعی کنید ما بین دو دست که در حالت کامائه قرار دارد را هدف قرار دهید.



شکل ۲۲

- در کاراته ضربه مائه گری به دو صورت که آگه<sup>۱</sup> (مفصلی) و که کومی<sup>۲</sup> (فشاری) اجرا می‌شود، که در این کتاب ضربه مائه گری که آگه آموزش داده می‌شود.

- برای جلوگیری از هرگونه آسیب دیدگی احتمالی به خصوص کشیدگی عضلات پشت پا، قبل از اجرای این مهارت از گرم شدن و آماده شدن بدن اطمینان حاصل نمایید.

- در حالت یوی بایستید.  
 - دست‌ها را در حالت کامائه قرار دهید، برای هماهنگی بین عصب و عضله در قسمت بال پا قبل از اجرای مهارت چند بار روی پنجه پا بایستید (برای حفظ تعادل از دیوار استفاده کنید، یا دست خود بر روی شانه هم‌کلاسی قرار دهید).  
 - با رعایت مراحل اجرای این مراحل با پای راست و سپس با پای چپ به صورت متوالی ضربه بزنید.  
 - می‌توانید تمرین قبلی را ابتدا چند بار با پای راست تکرار نمایید و سپس چند بار با پای چپ انجام دهید.  
 - دو به دو قرار گرفته به رفع اشکال بپردازید.

بیشتر بدانید



نکته بهداشتی



تمرین



۱- Ke Age

۲- Ke Kumi



- در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* ضربه مائه گری را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه مائه گری را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه مائه گری را همراه با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه مائه گری را اجرا نمایید.

## مائه گری، ذنکوتسو داچی<sup>۱</sup> (ضربه مستقیم پا به سمت جلو در ایستادن متمایل به جلو)



- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید می‌توان ضربه مائه‌گری را در ذنکوتسو داچی هم اجرا نمود؟  
- باید آن را چگونه انجام دهیم؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- ابتدا حالت یوی قرار بگیرید. سپس دست‌ها را روی کمر بگذارید.
- ۲- حالا به ذنکوتسو داچی چپ رفته ضربه مائه‌گری را با پای راست اجرا نمایید، دقت کنید که دست‌ها از کمر جدا نشود (در اجرای این مهارت عمود بودن بالاتنه حفظ شود).
- ۳- پس از یادگیری مرحله قبل هیداری گدان بارای را در ذنکوتسو داچی انجام دهید.
- ۴- حالا دست‌ها را به حالت کامائه قرار داده و با پای راست ضربه مائه‌گری را اجرا کرده و دوباره پس از رعایت صحیح مهارت آن را دوباره سر جای قبلی قرار دهید.
- ۵- پس از چند اجرا به حالت یوی بازگردید.



شکل ۲۳



شکل ۲۴

نکته



- در موقع اجرای این مهارت لازم است زاویه زانوی پای جلو (چپ) حفظ شود و در آن تغییری ایجاد نگردد.

تمرین



- هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام دهید، سپس دست‌ها را روی کمر قرار داده با پای راست ضربه مائه‌گری را چند بار اجرا نمایید.  
- تمرین قبلی را با پای چپ انجام دهید.  
- هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام دهید، حالا دست‌ها در کامائه قرار داشته باشد و ضربه مائه‌گری پای راست را اجرا نمایید.  
- تمرین قبلی را با پای چپ انجام دهید.  
- زیر نظر هنرآموز خود به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع ایراد یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی



- در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی ارائه نمایید.

### ارزشیابی

- \* ضربه مائه‌گری، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه مائه‌گری، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه مائه‌گری، ذنکوتسو داچی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه مائه‌گری، ذنکوتسو داچی را اجرا نمایید.

## اوی مائه‌گری (ضربه مستقیم پا در حال حرکت به جلو)

پرسش



- آیا به این فکر کرده‌اید که ضربه مائه‌گری را چگونه می‌توان در حال حرکت به جلو اجرا نمود؟  
- به چه نکاتی باید در این حرکت توجه کرد؟  
مهارت مائه‌گری را نیز می‌توان در حال حرکت اجرا نمود.

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- به حالت یوی بایستید، دست‌ها را روی کمر قرار دهید.
- ۲- در هیداری ذنکوتسو داچی قرار بگیرید.
- ۳- با پای راست ضربه مائه‌گری را اجرا نمایید، درموقع حرکت به جلو پس از اینکه کاملاً پای ضربه زننده جمع شد آن را در جلو قرار دهید و عمود بودن بالا تنه و زاویه صفر کمر را رعایت نمایید، دقت کنید پاشنه پای چپ (پای تکیه‌گاه) در موقع اجرا ضربه از زمین بلند نشود و پس از اینکه پای راست روی ذنکوتسو داچی قرار گرفت پای تکیه‌گاه ۳۰ درجه به سمت خارج چرخش نماید.

۴- پس از یادگیری مرحله قبل هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام داده و دست‌ها را در حالت کامائو قرار دهید.

۵- با پای چپ و سپس با پای راست حرکت را تکرار نمایید.

۶- حالا با اجرای ماواته، مجدداً سه ضربه اجرا نمایید و با چرخش آخر به حالت یوی بازگردید.



شکل ۲۵





- در موقع ضربه دست‌ها از حالت روی کمر یا گارد خارج نشود.

- تمرین را ابتدا با دست روی کمر با سمت چپ و راست انجام دهید.  
- هیداری گدان برای را انجام دهید. سپس دست‌ها را در حالت کامانه قرار داده و با پای راست سه ضربه و حرکت (پای راست، پای چپ و پای راست) به جلو اجرا نمایید و با ماوانه گدان برای چرخش و برگشت را تا انتها انجام دهید.  
- حالا حرکت را از سمت راست انجام دهید.  
- به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع ایراد یکدیگر پردازید.

- در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.



### ارزشیابی

- \* ضربه اوی مائه گری را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه اوی مائه گری را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه اوی مائه گری را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه اوی مائه گری را اجرا نمایید.

## جودان آکه اوکه (دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن)

- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که برای دفاع و محافظت از سر و صورت خود باید چگونه عمل کنیم؟  
- چرا دفاع از سر و صورت بسیار مهم می‌باشد؟



### مراحل اجرای مهارت

- در ادامه یادگیری دفاع‌ها برای قسمت‌های مختلف بدن این بار دفاع برای قسمت بالای بدن را می‌آموزید.
- ۱- در حالت یوی قرار بگیرید.
- ۲- دست چپ را به صورت عکس‌العمل روبروی قفسه سینه قرار دهید و دست راست به حالت مشت روی کمر باشد.
- ۳- دست راست از جلو شکم به سمت بالا حرکت می‌کند و هم‌زمان دست چپ به سمت عقب و کمر حرکت کند. زاویه کمر ابتدا صفر درجه بوده و پس از کامل شدن حرکت، زاویه کمر و بالا تنه به ۴۵ درجه می‌رسد، زاویه ساعد نسبت به بازو و زاویه بازو نسبت به بالاتنه تقریباً ۱۳۵ درجه باشد.
- ۴- بعد از اینکه دست از جلوی صورت عبور کرد و به بالای سر رسید (هم‌زمان دست چپ روی کمر جمع شود) حرکت پایان می‌یابد، دست دفاع‌کننده از جلوی دست عکس‌العمل حرکت می‌کند.



شکل ۲۶

- دقت کنید دست دفاع کننده کم یا بیش از حد باز نشود.

- در حالت یوی بایستید و فقط با دست راست حرکت را تکرار نمایید، حالا با دست چپ تمرین نمایید.

- این دفاع را بدون عکس العمل فقط با یک دست انجام دهید.

- حالا به صورت متوالی با هر دو دست حرکت را انجام دهید.

- دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

- در گروه‌های سه نفره با کمک منابع اینترنتی معتبر بخش‌های حساس سر و صورت را یافته و برای

همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی نشان دهید.

نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- \* دفاع جودان آگه اوکه را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر دفاع جودان آگه اوکه را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر دفاع جودان آگه اوکه را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید دفاع جودان آگه اوکه را به صورت صحیح اجرا نمایید.

## جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی (دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن در حالت ایستادن متماثل به جلو)

پرسش



- به نظر شما چه نکاتی را باید در موقع اجرای این دفاع در حالت ذنکوتسو داچی رعایت کرد؟  
- چه شباهت و چه تفاوت‌هایی در اجرای این دفاع با دفاع گدان بارای در ذنکوتسو داچی وجود دارد؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید.
- ۲- در هیداری ذنکوتسو داچی قرار بگیرید و با عکس‌العمل قرار دادن دست راست دفاع جودان آگه اوکه را اجرا نمایید. به چسبیده بودن کامل کف پاها به زمین دقت نمایید، زاویه صحیح پنجه پای جلو و عقب توجه نمایید، عمود بودن بدن را فراموش نکنید.
- ۳- حالا دست و پا را عوض کنید (پای راست جلو، دست چپ عکس‌العمل و با دست راست دفاع انجام شود).
- ۴- پس از یادگیری این مهارت به صورت درجا، آن را با حرکت به جلو انجام دهید.
- ۵- برگشت به عقب را به دو صورت عقب‌کشی (کوت تایی) و چرخش (ماواته) انجام دهید.



شکل ۲۷

- در موقع حرکت به کنترل مرکز ثقل توجه نمایید.

- ابتدا هیداری گدان بارای را انجام دهید و چند بار دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن را فقط با دست چپ و سپس با تعویض دست و پا چند بار با دست راست انجام دهید.  
 - پس از یادگیری به صورت درجا، دفاع را با حرکت به سمت جلو انجام دهید.  
 - تمرین برگشت به عقب را ابتدا با کوت تای و سپس با چرخش ماواته انجام دهید.  
 - به صورت دو به دو به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

- زیر نظر هنرآموز خود در گروه‌های دو نفره تمرینات دیگری را برای این مهارت یافته و در جلسه بعدی اجرا نمایید.

نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- \* دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را اجرا نمایید.

## گدان بارای، گیاکو سوکی<sup>۱</sup> (دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن، همراه با اجرای ضربه مستقیم مشت مخالف)

- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که پس از اجرای یک دفاع چه حرکتی باید انجام شود؟

پرسش



### مراحل اجرای مهارت

- این مهارت به نوعی اولین مهارت ترکیبی می‌باشد که در آن پس از دفاع یک ضربه اجرا می‌شود.
- ۱- در حالت یوی بایستد.
  - ۲- هیداری گدان بارای را انجام دهید و بلافاصله با دست راست ضربه سوکی را اجرا نمایید، زاویه بدن در دفاع (تقریباً ۴۵ درجه) و ضربه (تقریباً صفر درجه) را رعایت کنید.
  - ۳- اکنون دست‌ها را عوض کنید، میگی گدان بارای و بلافاصله با دست چپ ضربه سوکی را اجرا نمایید.
  - ۴- حالا هیداری گدان بارای را در ذنکوتسو داچی انجام دهید و بلافاصله ضربه گیاکو سوکی راست را اجرا نمایید.
  - ۵- پس از انجام حرکت قبلی دست‌ها و پاها را عوض نمایید. (میگی گدان بارای ذنکوتسو داچی ضربه گیاکو سوکی چپ)
  - ۶- اکنون همه این مراحل را در حال حرکت به جلو انجام دهید و پس از چند حرکت به جلو با کوت تای و موااته به سر جای خود به حالت یوی بازگردید.



شکل ۲۸

- دفاع و ضربه را کاملاً به تفکیک انجام دهید و از عجله کردن که باعث ناقص اجرا شدن مهارت‌ها می‌گردد پرهیز نمایید.

نکته



- تمرین ترکیبی دفاع و ضربه را ابتدا فقط در حالت یوی با هر دو دست انجام دهید.  
- سپس هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام داده و با دست راست ضربه گیاکو سوکی را هم اجرا نمایید.

تمرین



- حالا حرکت را با پای راست شروع نموده و تکرار نمایید.  
- اکنون این مهارت را با حرکت به جلو در حالت او ی و به سمت عقب با کوت تای انجام دهید.  
- پس از حرکت به جلو با ماواته به سمت عقب مهارت را تمرین نمایید.  
- دو به دو به رفع ایراد یکدیگر پردازید.





در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* مهارت ترکیبی گدان بارای، گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر مهارت ترکیبی گدان، بارای گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر مهارت ترکیبی گدان بارای، گیاکو سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید مهارت ترکیبی گدان بارای، گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

## جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی<sup>۱</sup> (مهارت ترکیبی دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن، همراه با اجرای ضربه مستقیم مشت مخالف)

پرسش



- آیا به این فکر کرده اید که می‌توان پس از دفاع بالا رونده به سمت بالا ضربه مشت مستقیم را چگونه اجرا کرد؟  
- باید چه نکاتی را رعایت کرد؟

### مراحل اجرای مهارت

این مهارت نیز از مهارت‌های ترکیبی می‌باشد که در آن پس از دفاع یک ضربه اجرا می‌شود.

- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید.
- ۲- حالا با دست چپ هیداری جودان آگه اوکه را انجام دهید و بلافاصله با دست راست ضربه سوکی را اجرا نمایید.
- ۳- اکنون دست‌ها را عوض کنید، میگی جودان آگه اوکه و بلافاصله با دست چپ ضربه سوکی را اجرا نمایید.
- ۴- حالا هیداری جودان آگه اوکه را در ذنکوتسو داچی انجام دهید و بلافاصله ضربه گیاکو سوکی راست را اجرا نمایید.
- ۵- پس از انجام حرکت قبلی دست‌ها و پاها را عوض کنید. (میگی جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی ضربه گیاکو سوکی چپ)
- ۶- اکنون حرکت قبلی را در حال حرکت به جلو انجام دهید و پس از چند حرکت به جلو با کوت تای و ماواته به سر جای خود به حالت یوی بازگردید.



شکل ۲۹

- به زاویه بالا تنه در موقع دفاع (تقریباً ۴۵ درجه) و ضربه (تقریباً صفر درجه) توجه نمایید.

- مهارت ترکیبی دفاع و ضربه جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را ابتدا فقط در حالت یوی با هر دو دست انجام دهید.

- سپس هیداری جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی و گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

- حالا حرکت را با پای راست شروع نموده و تکرار نمایید.

- اکنون این مهارت را با حرکت به جلو در حالت اوی و به سمت عقب با کوت تای انجام دهید.

- پس از حرکت به جلو با ماواته به سمت عقب مهارت را تمرین نمایید.

- دو به دو به رفع ایراد یگدیگر پردازید.

نکته



تمرین





- در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

اصطلاحات کاراته		
فارسی	تلفظ	انگلیسی
آبی	آئو	Ao
پا	آشی	Ashi
قرمز	آکا	Aka
رد کردن	بارای	Baray
فرد رزمی کار	بودو کا	Budo ka
قسمت میانی . وسط	چودان	Chudan
راه، روش	دو	Do
باشگاه، محل تمرین	دوجو	Dojo
درجه (کمر بند سیاه به بالا)	دان	Dan
عدد ۵	گو	Go
ضربه پا	گری	Gerit (Keri)
مخالف	گیاکو	Giaku
پایین (قسمت تحتانی)	گدان	Gedan
فرمان شروع	هاجیمه	Hajime

Hachi	هاچی	عدد ۸
Hidari	هیداری	چپ
Hiji	هیجی	قسمت آرنج
Hiza	هیزا	زانو
Hiko dachi	هی کوداچی	ایستادن موازی پاها
Hikite	هیکی ته	دست عکس‌العمل
Heisoku dachi	هیسکو داچی	ایستادن پا جفت
Ichi	ایچی	عدد یک
Ju	جو	عدد ۱۰
Jiu kumite	جیو کومیتنه	مبارزه آزاد
Jodan	جودان	قسمت بالا (فوقانی)
Kara	کارا	خالی
Karate	کاراته	هنر مبارزه با دست‌های خالی
Karate gi	کاراته گی	لباس کاراته
Kyu	کیو	عدد ۹
Kamae&Gamae	کامائه یا گامائه	حفاظ ، گارد
Kata	کاتا	فرم
Koken	کوکن	مچ دست
Keage	که اگه	بالا رونده
Kiai	کی آئی	اتحاد انرژی، فریاد
kime	کیمه	نفوذ (نهایت تمرکز عضلانی سرعت و قدرت)
Kihon	کیهون	پایه، اصلی

Mae	مائِه	جلو
Mawashi	ماواشی	دورانی
Mawatte	ماواته	بچرخید
Migi	میگی	سمت راست
Moksu	موکسو	تمرکز
Morote	موروته	دو دستی
Musubi dachi	موسوبی داچی	ایستادن رسمی
Ni	نی	عدد ۲
Nukite	نوکیتِه	انگشت
Oi	اوی	در حال حرکت
Ous	اوس	کلمه احترام
Otagani Rei	اوتاگانی ری	احترام به یکدیگر
Roku	روکو	عدد ۶
Rei	ری	احترام
San	سان	عدد ۳
Seiken	سیکن	انتهای مفصل انگشت در حالت گره شده
Seiza	سیزا	نشستن دو زانو
Soto	سوتو	از خارج
Sen sei	سن سی	معلم، استاد
Senpai	سنپای	ارشد
Sambon (sanbon)	سامبون	سه تایی
Shuto	شوتو	تیغه خارجی دست
Shiai	شیای	مسابقه



Shichi	شی چی	عدد ۷
Shihan	شی هان	استاد مسلم، دکتر (لقب)
Suki&Tesuki&Zuki	سوکى، تسوکى، زوکى	ضربه مشت مستقیم
Te	ته	دست
Tatami	تاتامی	تشک اسفنجی
Tobi	توبی	پرش
Tori	توری	حمله، مهاجم
Ushiro	اوشیرو	پشت
Uke	اوکه	دفاع
Yame	یامه	فرمان قطع کردن حرکت
Yoko	یوکو	کنار، پهلو
Yon	یون	عدد ۴
Yoi	یوی	آماده
Yakusuko kumite	یاکوسوکوکومیتیه	مبارزات قراردادی
Zen	ذن	تمرکز
Zanshin	زان شین	هوشیاری

## ارزشیابی شایستگی کاراته

### شرح کار

آماده‌سازی و تکنیک‌های پایه (ایستادن‌ها، دفاع‌ها، ضربات دست و پا) - کاتای اول - تکنیک‌های پایه ۲ (دفاع، ضربات دست و پا) - کاتای دوم - تکنیک‌های پایه ۳ - ارزیابی

### استاندارد عملکرد:

اجرای تکنیک‌های پایه (کاتای اول)، کاتای دوم بر اساس استانداردهای فدراسیون کاراته  
**شاخص‌ها:**

سرعت، دقت، شتاب، تمرکز

### شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات

**شرایط:** سالن استاندارد و دارای ایمنی

**ابزار و تجهیزات:** لباس مخصوص (ژاکت، پیراهن، شلوار، کمربند) تاتامی (تشک تمرین)، کتاب، سی دی آموزشی مرتبط

### معیار شایستگی

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	آماده‌سازی و (نحوه لباس پوشیدن و احترام و ورود و خروج)	۱	
۲	تکنیک‌های پایه (ایستادن‌ها)	۲	
۳	تکنیک‌های پایه (دفاع‌ها)	۲	
۴	تکنیک‌های پایه (ضربات دست)	۲	
۵	تکنیک‌های پایه (ضربات پا)	۲	
۶			
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:	۲	
	میانگین نمرات		*

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.

واحد یادگیری ۳

درس: توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی

رشته تربیت بدنی

۱- طالب پور، مهدی، کشتی دار، محمد، بهزاد نیا، بهزاد، علوم کاربردی در تیراندازی ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، (۱۳۹۱).

۲- تنورساز، سعید، چپری، لورا، هدایت، فروغ، تیراندازی با کمان، ناشر: بامداد کتاب، (۱۳۹۲).

۳- جزوه آموزش گام به گام تیراندازی با کمان آقای بختیاری فدراسیون تیر و کمان، (۱۳۸۷).

۴- <http://www.iranorthoped.com>

۵- <http://archerybow.blogfa.com>

۶- [http://iran\\_archer.blogfa.com](http://iran_archer.blogfa.com)

۷- لمسه چی لیلا و اجتهد سیده زیبا، فرهنگ تیراندازی، انگلیسی - فارسی، انتشارات پرسیس، (۱۳۸۹).

۸- هاینس رنیکه مایر، گابی بولمان، (۲۰۰۹). تیراندازی با تپانچه‌های المپیک، ترجمه: علی مولایی، انتشارات اسحاق، (۱۳۹۰).

۹- تندنویس فریدون و سوری رحمن، آمادگی جسمانی، انتشارات دانشگاه تربیت معلم، (۱۳۹۰).

۱۰- گائینی، عباسعلی و رجبی حمید. آمادگی جسمانی، انتشارات سمت، (۱۳۸۲).

۱۱- Buhlan Gaby, Reinkemeier Heniz, Eckhardt Maik, Murray Bill. Ways of the rifle. prone, standing and kneeling shooting, (2009)

۱۲- Bezzant John. Air pistol shooting, (2014)

۱۳- [www.issf-sports.org](http://www.issf-sports.org)

۱۴- [www.irissf.com](http://www.irissf.com)

۱۵- [www.gehman.com](http://www.gehman.com)

۱۶- [www.feinwerkbau.com](http://www.feinwerkbau.com)

۱۷- [www.eley.com](http://www.eley.com)

۱۸- بوستانی، محمدحسن، نابغه‌های کاراته، شیراز: نوید، (۱۳۸۹).

۱۹- تن‌زاده، احد، بزرگان کاراته، تهران: مرکز نشر هنرهای رزمی در ایران، (۱۳۶۹).

۲۰- خدا دوست، کاظم، فرهنگ کاراته، دو. تهران: فدراسیون کاراته، (۱۳۸۵).

۲۱- عمو زاده، مهدی، تاریخچه کاراته در ایران، ماهنامه کمر بند سیاه، سال دوم، شماره ۱۳، (۱۳۸۳).

۲۲- فوناکوشی، گیچین، بیست اصل کاراته ( ترجمه به انگلیسی جان ترامو، ترجمه به فارسی سعید نیکوخصلت سعید). تبریز: انتشارات دانشگاه تبریز، (۱۳۹۰).

۲۳- کانازاوا، هیروکا، کاتا‌های بین‌المللی شوتوکان کاراته (ترجمه محمد پور غلامی) جلد دوم. تهران: نشر هنرهای رزمی، ص مقدمه مؤلف، (۱۳۶۶).

۲۴- کیم، ریچارد، مبارزان بی سلاح (ترجمه روبن شاهوردیان)، تهران: علم و حرکت، (۱۳۷۱).

۲۵- گرشاسبی، یوسف، روانشناسی مربیگری کاراته. تهران: راستی نو، (۱۳۹۴).

۲۶- گرشاسبی، یوسف، حسنین، شهناز، مباحث تئوری مربیگری کاراته، تهران: سارنگ، (۱۳۹۰).

۲۷- گرشاسبی، یوسف، مصاحبه با گودرز کمانگیر، رئیس وقت شورای راهبردی کاتای فدراسیون کاراته، (۱۳۹۵).

۲۸- ویلیامز، براین، هنرهای رزمی مشرق زمین (ترجمه امیر پیروزی). تهران: مهارت، (۱۳۷۱).

۲۹- منابع اینترنتی سایت WKF



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ایفای نقش خطیر خود در اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به‌عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی راه‌اندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان درباره کتاب‌های درسی نونگاشت، کتاب‌های درسی را در اولین سال چاپ، با کمترین اشکال به دانش‌آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانه راهبری درس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهو نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود.

#### کتاب توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی - کد ۲۱۱۳۰۰

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت
۱	سودابه نظریان	یزد	۱۲	عزت حسن پور	خراسان شمالی
۲	هادی تیپ	همدان	۱۳	مجتبی صابرنژاد	فارس
۳	آزاده دوستی	کرمانشاه	۱۴	منصور آران	هرمزگان
۴	آزاده گیلانی	شهرستان‌های تهران	۱۵	زینب خضرای گنجی فر	شهر تهران
۵	معصومه حسینیان	گلستان	۱۶	میثم مردانی	قزوین
۶	سارا قجر	کردستان	۱۷	حسن وادی خیل	البرز
۷	آزاده دهقانیان	خراسان شمالی	۱۸	محمدصادق زارع	یزد
۸	اشرف رسولیان فر	البرز	۱۹	نگار ستار بروجنی	چهارمحال و بختیاری
۹	آیدا معینی	فارس	۲۰	ابوالفضل بجانی	آذربایجان شرقی
۱۰	نسرین چلونگریان	مرکزی	۲۱	عبدالله غیبی	آذربایجان غربی
۱۱	محمدصادق زارع	یزد			