



پودمان ۵

تکواندو

## واحد یادگیری

### تکواندو

#### مقدمه

تکواندو ورزش دفاعی رزمی است که تکواندوکار با آموزش کامل می‌تواند هنر دفاع از خود را یاد بگیرد. سابقه آن به پنج هزار سال پیش تخمین زده شده است. بارزترین مدارک به جا مانده، مربوط به تصاویری است که در دیوار معابد کشف شده است و در بررسی اسناد تاریخی به جا مانده از امپراطوری‌های گذشته به واژه‌ای به نام سوباک برمی‌خوریم که عبارت از هنر رزمی بوده که در آن از دست‌ها و پاها استفاده می‌شده است. در کشور کره نیز همانند همه کشورهای دارای هنر رزمی خاص، این ورزش اولین بار به منظور دفاع از کشور در برابر بیگانگان به کار گرفته شد و پس از آن با پیشرفت زمان و سازماندهی ورزش‌های رزمی رشته تکواندو به عنوان ورزش ملی کشور کره در کل دنیا از جمله ایران توسعه پیدا کرد.

امروزه این ورزش به عنوان یکی از رشته‌های رزمی پر طرفدار در کل دنیا شناخته می‌شود که رقابت‌هایی زیبا در سطح جهانی و المپیک را از هنرجویان این رشته شاهد هستیم و هر روزه به خیل طرفداران این هنر زیبا اضافه می‌شود چرا که تکواندو به عنوان روش مؤثر در دفاع شخصی، دفاع از میهن و روشی از زندگی که مملو از ارزش‌های اخلاقی در سطح بالاست، شناخته می‌شود.

تکواندو امروز در دنیا دارای دو سبک پومسه و هیانگ می‌باشد. سیستم تکواندو در کشور کره و بیشتر کشورهای جهان پومسه می‌باشد و بیشتر تکنیک‌های آن براساس سرعت بالا اجرا می‌شود و مقر آن در کره جنوبی به نام فدراسیون جهانی تکواندو (WTF) فعالیت دارد.

در کشور کره شمالی و برخی از کشورهای اروپایی و آمریکایی سیستم هیانگ که نوع تکنیک و تمرینات آن براساس قدرت است، اجرا می‌شود. مقر آن در کشور کانادا است که به نام فدراسیون بین‌المللی تکواندو (ITF) فعالیت دارد. قبل از تشکیل فدراسیون جهانی تکواندو، انجمن نیروهای مسلح کره، مدیریت این رشته را در جهان بر عهده داشت و در ایران نیز این رشته از ابتدا مختص نیروهای نظامی و چتربازان بود و مردم عادی از تمرین و آشنایی با آن محروم بودند اما به مرور زمان افراد نظامی که در این کلاس‌ها حضور داشتند از پیشگامان و اساتید این ورزش شدند و نامشان در تاریخ تکواندوی ایران ثبت شد که از آن جمله می‌توان به اساتید معزز «استاد محمداسماعیل، استاد داوود ارجمند، مرحوم منصور فکوری، مرحوم نقیب‌زاده و...» اشاره کرد.

کسی که هنر رزمی تکواندو را فرا می‌گیرد با تمرینات مختلف جسمی و روحی خود را برای رویارویی با حریفان در زمین مبارزه آماده می‌کند. اما تمرینات به همین جا ختم نمی‌شود، کسی که تکواندو می‌آموزد یاد می‌گیرد که دارای روحیه از خودگذشتگی و استقامت نیز باشد و بر خود واجب می‌داند که در برابر بی‌عدالتی‌های جامعه بی‌تفاوت نباشد و به هموعان خود کمک کند.

در این بودمان سعی شده است تا مبانی پایه و اولیه هنر رزمی تکواندو به شما معرفی شود. با توجه به زمان محدود آموزش این درس در هنرستان کوشش شد تا نکات اصلی در آموزش به شکلی جامع به شما ارائه گردد اما اصل اولیه در فراگیری تمام فنون تکرار و انجام تمرینات منسجم زیر نظر اساتید مجرب این رشته در سراسر کشور می‌باشد.

همچنین در پومسه و مبارزه که با دنیای وسیعی از تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها مواجه هستیم با توجه به محدودیت زمان در ارائه عملی مطالب و محدودیت در حجم سرفصل ارائه شده تنها به معرفی مبانی اولیه اکتفا نموده‌ایم. امید است هنرجویان و هنرآموزان عزیز با پیگیری مطالب و حضور در کلاس‌های آموزشی تکواندو و همچنین مراجعه به منابع معتبر که نمونه آن در انتهای کتاب معرفی شده است، بیش از پیش به معلومات و دانسته‌های علمی و عملی خود بیافزایند.

## استاندارد عملکرد کار

اجرای تکنیک‌های پایه، دست و پا براساس استانداردهای فدراسیون تکواندو



به نظر شما همه افراد الزاماً می‌توانند یک شغل یکسان داشته باشند و حتماً در آن موفق شوند؟ چه عاملی باعث انتخاب شغل متفاوت در افراد مختلف می‌باشد؟ در انتخاب شغل یا رشته ورزشی باید به چه چیزهایی توجه کرد؟

### شاخه‌های مختلف ورزش تکواندو:

در ورزش زیبایی تکواندو با توجه به علاقه و استعداد افراد در سنین مختلف شاخه‌های زیبا و جذابی ایجاد شده است و تکواندوکاران می‌توانند با توجه به توانایی، استعداد و علاقه خود به هر یک از این شاخه‌ها به صورت حرفه‌ای در سنین مختلف بپردازند که عبارت‌اند از:

- ۱ کیوروگی (مبارزه)
- ۲ پومسه (اجرای فرم‌های تکواندو)
- ۳ هانمادانگ (بخش نمایشی تکواندو)

کیوروگی:



به بخش «مبارزه در تکواندو» کیوروگی گفته می‌شود که تکواندوکاران در این بخش براساس رده کمربند، وزن و رده سنی دسته‌بندی شده با یکدیگر براساس قوانین فدراسیون جهانی تکواندو مبارزه می‌کنند. در زمان انجام تمرینات و رقابت‌های کیوروگی تمامی تجهیزات ایمنی تکواندو که شامل هوگو (محافظ تنه)، کلاه، دستکش، روپایی، کاپ یا نان‌شیم (محافظ پایین تنه) محافظ لته، ساق‌بند و ساعدبند برای نوجوانان و جوانان و نقاب برای رده سنی خردسالان و نونهالان است را حتماً استفاده نمایید.

مبارزین به دو رنگ هوگو آبی (چونگ) و هوگو قرمز (هونگ) در زمین از یکدیگر متمایز می‌شوند.  
**پومسه:**

اجرای اصولی، درست و کاملاً قانونمند تکنیک‌های دست و پا بر روی نشست‌ها در تکواندو قسمت زیبایی پومسه در تکواندو را تشکیل می‌دهد. پومسه‌ها به تصویب فدراسیون جهانی تکواندو در همه دنیا به یک شکل اجرا می‌شوند.

ملاک تغییر کمربند در زمان ارتقای هنرجویان اجرای پومسه‌های استاندارد مرتبط با آن درجه از کمربند به همراه تکنیک‌های پا می‌باشد.

نکته



امروزه در بخش پومسه در جهت افزایش زیبایی و بهره‌مندی از نبوغ هنرآموزان علاوه بر پومسه استاندارد، پومسه آزاد و پومسه ابداعی نیز داریم که هر کدام مسابقات و قوانین اجرای متفاوت دارند.



هان مادانگ:



هان‌مادانگ یک اصطلاح کره‌ای و به معنای گروه‌مایی خانوادگی است. هان‌مادانگ تکواندو، گروه‌مایی خانواده بزرگ تکواندو است که هر یک از اعضای خانواده دستاوردها و نوآوری‌های خود را در معرض دید و قضاوت دیگران قرار می‌دهد. با توجه به معنای هان‌مادانگ، تنوع رشته‌ها به گونه‌ای انتخاب شده‌اند که هر یک از اعضای خانواده با هر اندازه توانایی فیزیکی، فکری، روحی و فنی بتواند در این گروه‌مایی شرکت نماید. در مسابقات هان‌مادانگ رشته‌های مختلف تکواندو به‌جز کیوروگی وجود دارند. مسابقات هان‌مادانگ شامل طیف وسیعی از مهارت‌های تکواندو است و جذابیت خاصی برای اساتید طراز اول جهان دارد. مسابقات هان‌مادانگ را می‌توان جشنواره یا نمایشگاه بین‌المللی تکواندو دانست.

مواردی که بیش از همه در مسابقات هان‌مادانگ مورد توجه قرار دارند، عبارت‌اند از:

- ۱ تکنیک‌های پایه (پومسه استاندارد و ابداعی)
- ۲ کیوکپا (در انواع گوناگون از قبیل سرعتی، قدرتی، رکوردی، چند هدف و پرشی)
- ۳ هوشین سول یا دفاع شخصی (بدون سلاح با سلاح و در ترکیب با کیوک پا)

**تفاوت‌های هان‌مادانگ با کیوروگی:**



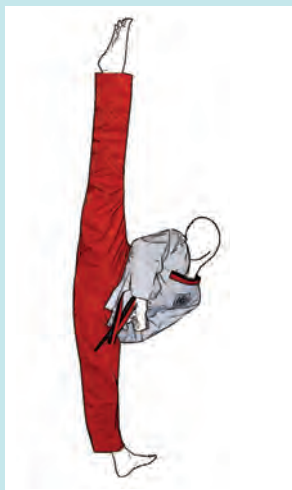
اگرچه تکواندو دارای سابقه بیش از سی سال در ایران است و بسیاری از اساتید هنرجویان دارای هنرهای ویژه می‌باشند، با این حال نباید هان‌مادانگ و ویژگی‌های آن را با کیوروگی یکی دانست. اگر چه نام و ظاهر تکنیک‌های مشترک در هان‌مادانگ و کیوروگی یکسان است با این وجود، دارا بودن مهارت در برخی تکنیک‌ها در کیوروگی هرگز به معنای مهارت در همان تکنیک‌ها در هان‌مادانگ نیست، زیرا:

- ۱ در هان‌مادانگ انواع و اقسام گوناگون تکنیک‌ها و مناطق هدف مورد توجه قرار دارند، در حالی که در کیوروگی نه تنها تکنیک‌ها بلکه مناطق هدف نیز محدود می‌باشند.
- ۲ در هان‌مادانگ اجرای درست تکنیک‌های پایه و نیز رعایت دقیق اصول فنی مورد نظر است در حالی که در کیوروگی تنها برخی از ویژگی‌های فنی تکنیک‌ها مورد نیاز می‌باشد.
- ۳ اجرای تکنیک‌های هان‌مادانگ نیازمند توانایی فنی بیشتر است.

- ۴ تاکتیک‌های اجرای بسیاری از تکنیک‌ها در هان‌مادانگ متفاوت‌تر از کیوروگی است.
  - ۵ در تکنیک‌های هان‌مادانگ نقاط ضربه زنده کوچک‌تر و دقت عمل بیشتر است.
  - ۶ در هان‌مادانگ منطقه هدف بسیار کوچک‌تر بوده و نیازمند دقت بسیار بالایی می‌باشد.
  - ۷ در برخی از تکنیک‌های هان‌مادانگ، تکنیک‌ها را باید با قدرت بیشتری از کیوروگی اجرا نمود.
  - ۸ در برخی از رشته‌های هان‌مادانگ استقامت در سرعت، عامل تعیین‌کننده است (مانند شکستن با مومدولینو چاگی و یا هوشین سول).
  - ۹ در شکستن در چند جهت با توجه به حجم بالا، محدودیت زمان و تنوع اجباری تکنیک‌ها، تمرکز و دقت بیشتری مورد نیاز است.
  - ۱۰ در حالی که شاهد آن بوده‌ایم که حتی قضاوت بازی‌های المپیک را داورانی با دان دو و درجه مقدماتی بین‌المللی انجام داده‌اند، مشاهده می‌نماییم که در مسابقات جهانی هان‌مادانگ حداقل دان داوران هفت می‌باشد. وجود تفاوت به دلیل آن است که در هان‌مادانگ تنوع و نوآوری بسیار زیاد بوده و داوران برای ارزش‌گذاری بر تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها نیاز به تجربه بسیار بالایی دارند.
- مهم‌تر از موارد فوق اینکه با توجه به سیستم امتیاز‌گذاری در برخی از رشته‌های هان‌مادانگ، نوآوری در کسب امتیاز نقش ویژه و تعیین‌کننده‌ای دارد.

## ارزشیابی

- سه شاخه ورزش تکواندو را با هم مقایسه کنید.
- سه بخش عمده در قسمت هان‌مادانگ تکواندو را نام ببرید.
- **خوب:** اگر بتوانید مقایسه انجام دهید.
- **متوسط:** از سه بخش متفاوت در تکواندو تنها به یک یا دو مورد اشاره کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** هنرآموز نمی‌توانید به بخش‌های مختلف ورزش تکواندو اشاره نمایید.



با استفاده از منابع معتبر علمی بیان کنید که هدف‌هایی که در بخش هان‌مادانگ تکواندو در بخش شکستن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند چه ویژگی‌هایی دارند؟ نتیجه را به سایر هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی





## نحوه گرم کردن در ورزش تکواندو

- ۱ به نظر شما در نحوه گرم کردن عضلات مختلف بدن تفاوتی وجود دارد؟
- ۲ به عقیده شما ترتیب گرم کردن عضلات بدن در ابتدای تمرین تفاوتی دارد؟
- ۳ تفاوت عضلات کوچک و بزرگ بدن را می‌دانید؟

### انواع گرم کردن

۱ گرم کردن عمومی

۲ گرم کردن اختصاصی

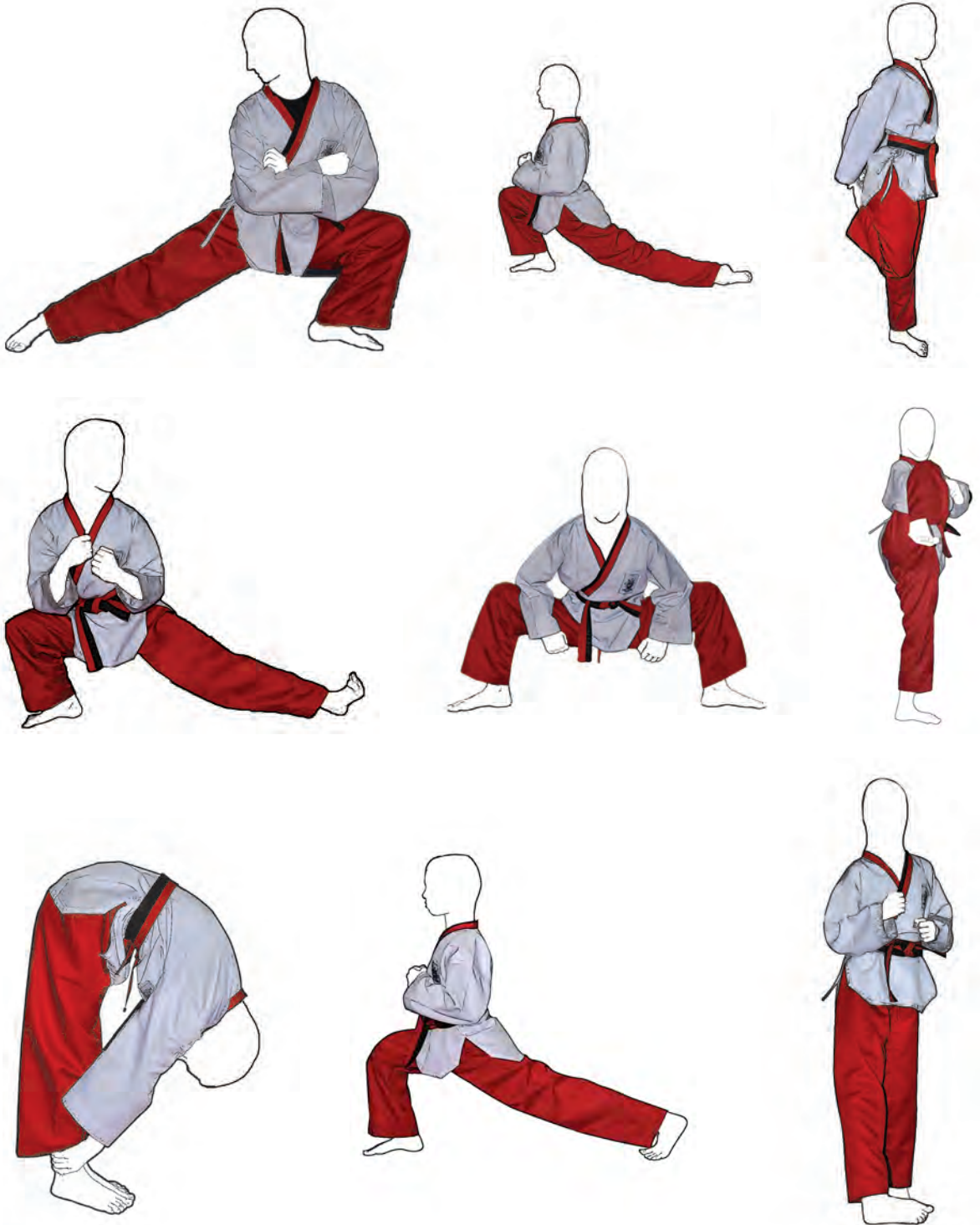
**گرم کردن عمومی:** یکی از راه‌های جلوگیری از آسیب‌دیدگی، گرم کردن بدن پیش از شروع تمرینات ورزشی است. در حقیقت گرم کردن باید جایی ثابت و همیشگی در برنامه ورزشی شما داشته باشد. شما با گرم کردن بدن خود، عضلات، مفاصل و تاندون‌های بدن را آماده تمرین سنگین می‌کنید. همچنین این کار سیستم قلبی - عروقی (جریان خون) را فعال می‌کند. این امر باعث می‌شود اکسیژن و مواد غذایی مورد نیاز عضلات تأمین شود. در نتیجه می‌توانید با وجود آمادگی قبلی، به تمرینات سخت و سنگین‌تر بپردازید. گرم کردن بدن پیش از تمرینات سنگین، بدنساز را از لحاظ روحی و روانی نیز برای تحت فشار قرار گرفتن عضلات، آماده می‌سازد.

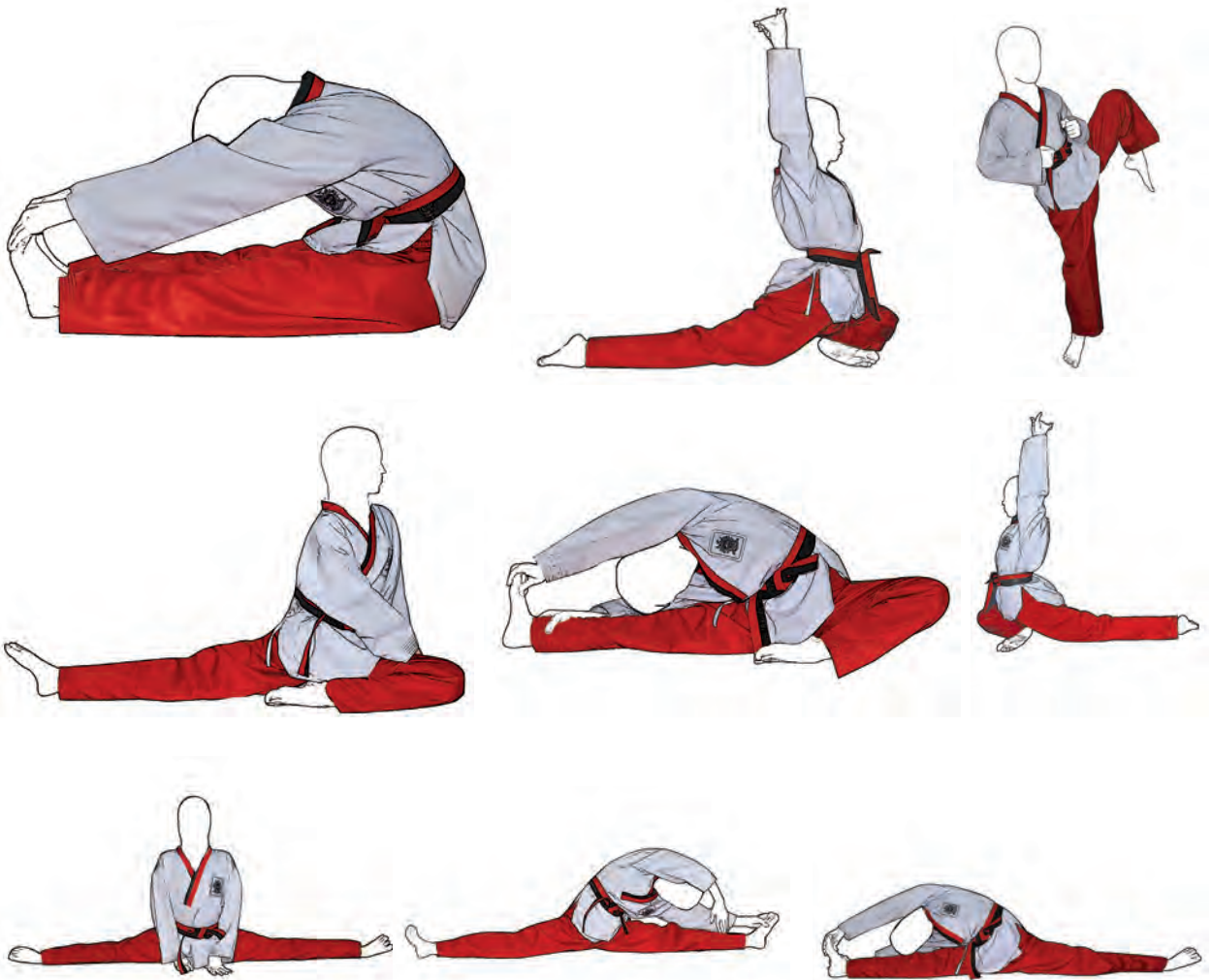
### مزایای گرم کردن بدن

- افزایش سرعت انقباض و از انقباض خارج گشتن عضلات.
- تسهیل مصرف اکسیژن؛ زیرا در عضلات گرم شده سرعت آزادسازی اکسیژن از هموگلوبین‌ها افزایش می‌یابد.
- تسهیل جریان‌ات عصبی و متابولیسم داخل عضلات بدن.
- افزایش جریان خون به عضلات.
- افزایش تدریجی حرارت بدن.
- کاهش آسیب‌ها و صدمات ورزشی به خاطر افزایش قابلیت ارتجاعی عضلات.
- کاهش گرفتگی عضلات و جلوگیری از افزایش ناگهانی فشار خون و حرارت بدن.
- آماده‌سازی سیستم عصبی، رباط‌ها، مفاصل، عضلات، سیستم قلبی - عروقی و سیستم عصبی برای انجام فعالیت ورزشی خاص.



انجام حرکات کششی پایه با هدف گرم کردن عضلات پایین تنه و پاها:





انجام حرکات کششی پایه با هدف گرم کردن عضلات بالاتنه و کمربند شانه‌ای:





■ بهبود جریان خون قلب و افزایش انعطاف پذیری عضلات.

■ آماده سازی ذهن و روان ورزشکار.

### فیزیولوژی گرم کردن بدن

یکی از مهم ترین مبحث هایی که در یک دوره تمرین یا در یک جلسه تمرین باید رعایت شود، گرم کردن بدن است که هر فرد ورزشکار بتواند طوری بدنش را گرم نماید که به راحتی خون و اکسیژن به عضلاتش برسد و تمرینات را بهتر انجام دهد. چون وقتی خون و اکسیژن به عضلات برساند دارای اکسیژن سرشار بوده و استرس سلول عضلانی قرار خواهد گرفت و مانع جمع شدن اسیدلاکتیک در عضله می شود و باعث می شود آن ناحیه درد نداشته باشد.

در بالا بردن درجه حرارت با گرم کردن بدن، دستگاه تنفس و عضلات تنفس بیشتر نقش دارند و به دیافراگم، که یکی از مهمترین عضلات در تنفس است، خون و اکسیژن بیشتری می رسد در نتیجه باعث بهبودی در تنفس فرد ورزشکار می شود.

### چگونه قبل از ورزش بدن را گرم کنیم؟

■ دوییدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با هدف افزایش حرارت بدن و عضلات.

■ حرکات کششی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، با هدف افزایش دامنه حرکت و نرم کردن عضلات.

■ تمرینات ویژه ورزش مورد نظر به مدت ۱۰ دقیقه.

**گرم کردن اختصاصی:** با توجه به شاخه ای که قرار است هنرجو تمرین کند این بخش به شرح زیر متفاوت خواهد بود.

۱ اجرای حرکات کششی جنبشی در قالب انجام اولئوگی ها

۲ اجرای تکنیک های نیرو چاگی به صورت صحیح و دقت بر افزایش دامنه حرکت به صورت تناوبی

۲ اجرای آهسته تکنیک هایی که در آنها نیاز به پرتاب زانو وجود دارد، مانند آپچاگی، آپ دولیو چاگی و...

۴ انجام تمرینات اختصاصی جلسه تمرینی

**سرد کردن بدن:** پس از پایان یافتن فعالیت بدنی باید اقدام به سرد کردن تدریجی بدن کرد. معمولاً اغلب افراد این مرحله را حذف می‌کنند اما باید بدانید که این مرحله بسیار مهم است و حذف آن منجر به آسیب‌های ناخواسته می‌گردد. مزایای این مرحله به قرار زیر است:

- کاهش احتمال سرگیجه و حتی از هوش رفتن به سبب تجمع خون سیاهرگی در انتهای دست‌ها و پاها.
- کاهش تدریجی درجه حرارت بدن.
- کمک به پراکنده‌سازی و پاک‌سازی عضلات از مواد زائد حاصل از متابولیسم (اسید لاکتیک) تجمع اسید لاکتیک سبب درد عضلات پس از فعالیت بدنی می‌گردد.
- کاهش گرفتگی و درد عضلانی.
- کاهش سطح آدرنالین در خون.

### فیزیولوژی سرد کردن بدن

پس از تمرینات متناوب چه به مدت طولانی یا کوتاه، سرد کردن بدن باید صورت بگیرد. سرد کردن بدن در جلسه بعدی تمرین بسیار مؤثر است.

کسانی که پس از یک جلسه تمرین یک دفعه تمرین را قطع می‌کنند در واقع با افت ناگهانی ضربان قلب مواجه می‌گردند و باعث می‌شوند که اسیدلاکتیک که بر اثر فشار تمرین حاصل شده است در بدن باقی بماند. اسیدلاکتیک باعث گرفتگی حاد و یا تأخیری شده است یعنی اینکه اسید موجود در خون که باید به کبد برده شود تا در آنجا شکسته شده و تبدیل به گلیکوژن شود یا به صورت چربی درآید یا به مصرف عضله دیگری قرار گیرد انجام نشده و در عضله به صورت توده‌ای از اسید درآمده و از کارایی عضلانی بکاهد ولی اگر با استراحت فعال انجام پذیرد این گونه نخواهد شد و خون اسیدلاکتیک را به کبد برده و در آنجا آن را تجزیه خواهد نمود.

بهترین راه برگشت به حالت اولیه، استراحت به صورت فعال خواهد بود به این ترتیب که فرد به جای اینکه یک دفعه پس از تمرین بایستد با راه رفتن و انجام حرکات کششی و ورزش‌های سبک ضربان قلب را کند و سپس تمرین را قطع می‌کند.

### چگونه در پایان ورزش بدن را سرد کنیم:

- دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش تدریجی دمای بدن و زدودن مواد زائد حاصل از متابولیسم در عضلات.
- حرکات کششی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش گرفتگی و درد عضلات پس از فعالیت بدنی و زدودن مواد زائد.

۱ نحوه سرد کردن در ۱۰ دقیقه پایانی کلاس با راهنمایی هنرآموز اجرا شود.

۲ نحوه سرد کردن عضلات درگیر در تمرین هر جلسه که برای هنرآموزان بیان شده را هر نفر به صورت داوطلبانه به عنوان تمرین و فعالیت کلاسی برای سایرین نشان دهد.

تمرین



## ارزشیابی

- انواع گرم کردن در تکواندو را نام ببرید و با هم مقایسه کنید.
- ترتیب گرم کردن عضلات در شروع فعالیت تکواندو چه تفاوتی دارد؟
- **خوب:** هنرآموز می‌تواند به هر دو سؤال به صورت کامل پاسخ دهد.
  - **متوسط:** هنرآموز می‌تواند به یک سؤال از دو سؤال مطرح شده پاسخ دهد.
  - **نیاز به تلاش بیشتر:** هنرآموز نمی‌تواند به هیچ یک از سؤالات پاسخ دهد.

با استفاده از منابع معتبر، مواد غذایی مناسب را که برای ریکاوری بهتر بعد از ورزش سنگین مانند تکواندو توصیه شده‌اند، نام ببرید و علت تأثیر آن‌را برای هم‌کلاسان خود در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
پژوهشی



## ویژگی‌های ورزش تکواندو

- ۱ مناسب برای همه سنین
- ۲ بدون محدودیت برای بانوان و آقایان
- ۳ ویژگی‌هایی که برای سنین مختلف دارد از جمله:
  - افزایش اعتماد به نفس کودکان
  - افزایش خودباوری کودکان
  - آموختن مهارت جهت دفاع از خود، دفاع از کشور و دفاع از مظلوم
- ۴ هنرهای رزمی از جمله تکواندو سه ویژگی مهم دارند:
  - احترام در برابر پدر و مادر، معلم و بزرگترها
  - ادب در تمام برخوردها و روابط شخصی و اجتماعی
  - نظم در زندگی شخصی و کاری



## ارزشیابی

مهم‌ترین ویژگی و تأثیر اخلاقی تکواندو بر چه اصولی استوار است؟  
**خوب:** اگر بتوانید سه ویژگی را نام ببرید.  
**متوسط:** اگر از سه ویژگی مهم بتوانید حداقل به یکی از آنها اشاره کنید.  
**نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید از مطالب بیان شده ویژگی‌های تکواندو را بیان نمایید.

### لباس تکواندو (توبوک)

لباس سفید جلو بسته با یقه مشکی که بر روی آن کمر بند تکواندو گره زده می‌شود. این لباس برای سنین پایین‌تر با یقه دو رنگ و کمر بند دورنگ (قرمز-مشکی) است که به آن «پوم» گفته می‌شود.



**نحوه بستن کمر بند تکواندو:** با توجه به بلند بودن طول کمر بند دو دور به دور کمر می‌چرخد و پس از آن ابتدا سر آزاد کمر بند از پایین به سمت بالا از زیر هر دولایه کمر بند عبور می‌کند و اندازه دو سر آزاد باید اندازه یکدیگر باشد. به شکلی منظم و مشخص گره می‌زنیم و دو سر کمر بند به سمت طرفین باشد.

کمر بند خود را براساس آموزش‌های داده شده به صورت مرحله به مرحله ببندید.

تمرین



با استفاده از منابع معتبر علمی تحقیق کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید:

- فلسفه لباس تکواندو
- فلسفه رنگ کمر بند در تکواندو

فعالیت پژوهشی



### انواع احترام گذاشتن در کلاس‌های تکواندو

احترام به استاد دان ۱ تا دان ۳	سابونیم کیونگ ره
احترام به استاد دان ۴ تا دان ۶	کام جانیم کیونگ ره
احترام به ارشد	کیوساب کیونگ ره
احترام به پرچم	کوپ کیونگ ره





آیا به نظر شما ورود و خروج به هر مکانی نیازمند وضع قوانین و یا کسب اجازه می‌باشد؟ از نحوه ورود به کلاس درس و آموزش چه چیزی می‌توان یاد گرفت؟ به نظر شما هدف از وضع قوانین برای ورود و خروج به کلاس‌های رزمی چیست؟

### مقررات مربوط به ایستادن در کلاس تکواندو

در زمان ایستادن در شروع و پایان کلاس به صورت کاملاً صاف به شکلی که پاها کنار هم جفت و دست‌ها گره شده در کنار پا قرار بگیرد، بایستید.

### نحوه شروع کلاس

به صورت منظم و با فاصله یک متر از طرفین در کنار یکدیگر با توجه به درجه کمر بند به حالت خبردار بایستید. با فرمان ارشد کلاس به سمت استاد ادای احترام نمایید.

### نحوه خروج از کلاس و کسب اجازه از استاد

در وضعیت خبردار جلوی استاد قرار بگیرید و بدون ادای جمله‌ای از کلاس با اجازه ایشان خارج شوید.

### نحوه ورود مجدد به کلاس

در بین زمان تمرین با حضور استاد یا ارشد کلاس چنانچه بعد از انجام امور شخصی قصد ورود مجدد به کلاس را داشته باشد به حالت خبردار جلوی درب ورودی بایستد و دست راست خود را به نشانه کسب اجازه بالا ببرد تا استاد یا ارشد کلاس به شما اجازه ورود بدهد.

### قوانین مربوط به پرسیدن سؤال از استاد یا ارشد و کسب اجازه از ایشان

برای پرسش از استاد و ارشد به حالت خبردار جلوی ایشان با فاصله مناسب بایستد و پس از ادای احترام سؤال خود را به صورت واضح و مؤدبانه مطرح کنید.



- ۱ نحوه ایستادن در کلاس را به صورت دو به دو روبه‌روی هم اجرا نمایید.
- ۲ احترام به استاد در زمان خروج از کلاس و کسب اجازه برای ورود مجدد به کلاس را به صورت داوطلبانه اجرا و تمرین نمایید.
- ۳ نحوه ادای احترام و ایستادن در صف کلاسی را در زمان شروع و پایان کلاس تمرین نمایید.

## ارزشیابی

- ۱ اصطلاحات مربوط به لباس تکواندو، کمر بند و مکان تمرین را نام ببرید.
- ۲ انواع احترام گذاشتن‌ها را به‌طور عملی اجرا کنید.
- ۳ نحوه ورود و خروج به کلاس را به‌طور عملی نشان دهید.



## نحوه ایستادن‌ها

- ۱ نحوه ایستادن و نشستن ما چه تأثیری در رشد حرکتی ما دارد؟
- ۲ به نظر شما چرا در نامگذاری ایستادن‌ها و نشست‌ها در ورزش‌های رزمی از نمادهای موجود در طبیعت مانند نوع ایستادن حیوانات استفاده شده است؟

### انواع ایستادن‌ها در ورزش تکواندو

ایستادن در تکواندو به معنی سوگی می‌باشد.

**موآ سوگی:** پاها کاملاً جفت در کنار یکدیگر و زانو کاملاً صاف می‌باشد. به این وضعیت ایستادن بسته هم می‌گویند.

**چار بوت:** ایستادن به حالت خبردار به شکلی که پاها کاملاً جفت در کنار یکدیگر و زانو کاملاً صاف می‌باشد (موآ سوگی).

دست‌ها به صورت مشت گره شده در کنار بدن قرار می‌گیرند.

**پیون هی سوگی:** پاها به اندازه عرض شانه‌ها فاصله دارند و پنجه‌ها رو به جلو قرار می‌گیرند.

**چومبی:** ایستادن آماده باش



پاها به اندازه عرض شانه‌ها فاصله دارد و پنجه‌ها رو به جلو (پیون هی سوگی) و دست‌ها به حالت گره شده در جلوی کمر بند قرار می‌گیرد.



**نارانهی سوگی:** نارانهی به معنای کج می‌باشد. در وضعیتی شبیه پیون هی سوگی باید بایستیم با این تفاوت که پنجه پاها متمایل به بیرون با زاویه ۳۰ درجه می‌باشد.



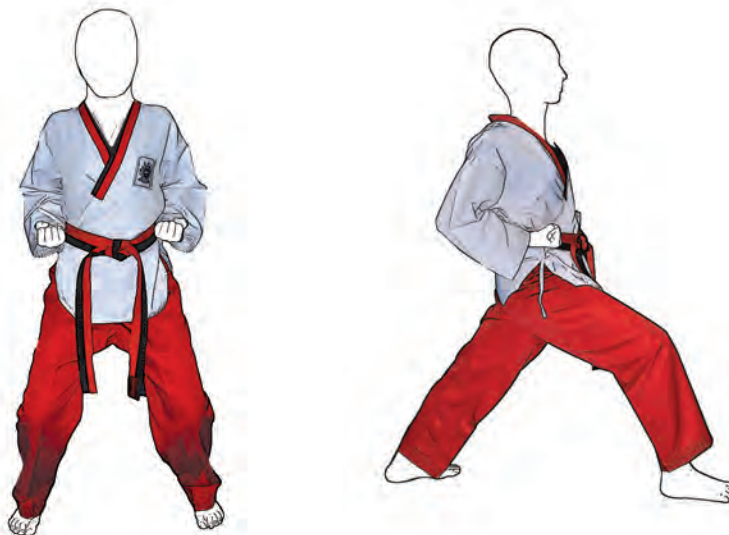
**جوجوم سوگی:** ایستادن سوارکاری به شکلی که پاها از خط محور بدن هر کدام به اندازه یک طول کف پا فاصله دارند. زانوها به اندازه ۹۰ درجه خم و پنجه‌ها کاملاً به سمت جلو می‌باشند.



**آپ سوگی:** ایستادن کوتاه به شکلی که پاها به اندازه یک قدم از یکدیگر فاصله دارند. پنجه‌ها کاملاً به سمت جلو و پاها مانند راه رفتن معمولی نباید روی یک خط قرار گیرند.



**آپکوبی سوگی:** ایستادن بلند که در این وضعیت زانوی جلو به اندازه ۹۰ درجه خم و زانوی عقب کاملاً صاف و پنجه‌ها رو به جلو و پاشنه پای عقب باید کاملاً چسبیده به زمین باشد. فاصله طولی بین پاها از یکدیگر به اندازه ۵ طول کف پا می‌باشد و فاصله عرضی آنها نسبت به یکدیگر یک مشت می‌باشد.



**دیت کوبی سوگی:** ایستادن به عقب به شکلی که پای عقب به اندازه ۹۰ درجه خم باشد. پاها نسبت به یکدیگر زاویه نود درجه دارند. هر دو زانو باید به یک اندازه خم باشند. وزن به اندازه ۷۰ درصد روی پای عقب و ۳۰ درصد روی پای جلو است.



### کوآسوگی: ایستادن ضربدر

به دو شکل دیت کوآسوگی و آپ کوآسوگی اجرا می‌شود. هر دو پا به اندازه ۹۰ درجه خم می‌شود. پای جلو کاملاً روی زمین ولی پای عقب روی سینه پا استقرار دارد و فاصله بین دو پا از یکدیگر به اندازه یک مشت است. ساق و زانوی پاها با یکدیگر یک لوزی درست می‌کنند و بدن در زاویه ۴۵ درجه قرار دارد اما نگاه به سمت جلو می‌باشد.

براساس پای حرکت کننده در اجرای فرم‌ها به نام دیت کوآسوگی (حرکت پای عقب) و آپ کوآسوگی (حرکت پای جلو) نامگذاری می‌شود.

### هاگداری سوگی: ایستادن لک لک

به این شکل که وزن بدن به صورت کامل روی یک پا می‌باشد. زانوی پای محور به اندازه ۹۰ درجه خم می‌شود و پای دوم بر روی زانوی پای محور مستقر می‌شود. گودی کف پای دوم باید بر روی برجستگی زانو کنار پای محور قرار بگیرد. کف پا موازی زمین می‌باشد.



**بوم سوگی:** مانند وضعیت ایستادن آپ سوگی پاها نسبت به هم قرار دارد با این تفاوت که پاشنه پای جلویی دقیقاً در راستای پنجه پای عقب می‌باشد. پنجه هر دو پا کاملاً رو به جلو و پاشنه پای جلو از زمین به اندازه یک مشت بالاتر قرار می‌گیرد.

۹۰٪ وزن بدن بر روی پای جلو و ۱۰٪ بر روی پای عقب می‌باشد.



تمرین



- ۱ نحوه ایستادن‌ها را به صورت دو به دو روبه‌روی هم اجرا نمایید.
- ۲ قدم‌ها را در عرض کلاس به صورت منظم با شمارش مربی تمرین کنید و سؤالات خود را در مورد ایستادن‌ها بپرسید.
- ۳ کنار کلاس به چند گروه مساوی تقسیم شوید و هر گروه از اعضای خود انواع ایستادن‌ها را سؤال کنید تا اسامی آنها را به خوبی یاد بگیرید.

فعالیت پژوهشی



با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید عضلات درگیر در ایستادن کوتاه و ایستادن بلند و نشست سوارکاری کدام است و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

## ارزشیابی

- ۱ ایستادن کوتاه، ایستادن بلند و ایستادن سوارکاری را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۲ انواع ایستادن‌ها را با هم مقایسه نمایید و به‌طور عملی نشان دهید.

### مربع ایستادن‌ها

در دین اسلام برای نحوه راه رفتن و گام برداشتن در محیط‌های مختلف چه توصیه‌هایی شده است؟ آیا تاکنون به نحوه راه رفتن ورزشکاران مختلف توجه کرده‌اید؟ به نظر شما چه تفاوتی با نحوه گام برداشتن در افراد غیرورزشکار دارد؟

در ورزش تکواندو برای گام برداشتن و تغییر جهت در حین اجرای فرم‌ها، قوانینی وضع شده که بتواند به زیبایی اجرا، به‌ویژه در زمان انجام پومسه‌ها کمک کند. برای انجام و تمرین این قانون باید تمام قوانین ایستادن‌ها اجرا شود و تمرکز به مسیر و استفاده درست از پای تکیه‌گاه و پای حرکت‌کننده بسیار مهم می‌باشد. تقسیم وزن در تمرینات مربع ایستادن‌ها به زیبایی و انجام درست آن کمک زیادی می‌کند.

#### تمرین



- ۱ روی قدم آپ سوگی توجه و تمرکز کنید و فاصله پاها و تعادل در وزن بدن را در موقع این ایستادن به خاطر داشته باشید.
- ۲ ابتدا یکی از جهت‌ها را برای حرکت انتخاب می‌کنیم.
- ۳ به فرض اینکه ابتدا به سمت چپ گام برمی‌داریم پای چپ و نگاه به سمت چپ چرخش می‌کند.
- ۴ در مرحله دوم با چرخش بر روی سینه پای دوم، پاها کاملاً به سمت چپ حرکت می‌کنند.
- ۵ استفاده از چرخش به موقع لگن و قرار گرفتن بالاتنه در مسیر حرکت پاها به درستی اجرا و به زیبایی تغییر مسیر کمک می‌کند.
- ۶ یک گام ساده با قدم آپ سوگی به جلو برمی‌داریم.
- ۷ مجدد برای سمت چپ ابتدا پای اول و سپس پای دوم به سمت مسیر تعیین شده، حرکت کند.
- ۸ مرحله ۴ تا ۶ مجدد در مسیر جدید اجرا شود.
- ۹ با تکرار این حرکات ما حول یک مربع فرضی در حرکت هستیم که این یک تمرین و اصل اولیه برای گام برداشتن‌ها در تکواندو می‌باشد.
- ۱۰ همین تمرین را برای قدم‌های آپکوبی، جوجوم سوگی و دیت کوبی انجام دهید با این تفاوت که گام برداشتن با نشست دیت کوبی در تغییر مسیر چرخش پای دوم ندارد.

#### فعالیت پژوهشی



با استفاده از منابع معتبر علمی و اساتید تکواندو تفاوت انجام مربع آپ کوآسوگی و دیت گوآسوگی را پیدا کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

## ارزشیابی

- ۱ نحوه انجام مربع آپسوگی، آپکوبی، دیت کوبی را به شکل درست و به‌طور عملی نشان دهید.
- ۲ نحوه انجام مربع‌های مختلف را با هم مقایسه نمایید.



## انواع تکنیک‌های دست

۱ آیا تا کنون به این نکته توجه کرده‌اید که کدام قسمت از بدن در زمان دفاع می‌تواند کارآیی مؤثرتری داشته باشد؟

۲ به نظر شما استفاده از دست‌ها در زمان مبارزه ضرورت دارد؟

۳ به نظر شما می‌توان با تمامی نقاط دست در زمان مبارزه ضربه زد؟

۴ چه نکاتی در مورد استفاده از دست‌ها باید مورد توجه قرار گیرد؟

در فرهنگ هنرهای رزمی کره در رشته تکواندو دست برای کارهای ظریف شناخته شده است و از پا برای مبارزه بهره می‌برند اما از سویی دیگر تکنیک‌هایی را با نقاط مختلف دست در جهت تکمیل آموزه‌های رشته تکواندو فرا می‌گیرند تا در مواقع لزوم از آن بهره‌مند شوند.

انواع قسمت‌های دست در زمان دفاع کردن و ضربه زدن در ورزش تکواندو به شرح زیر می‌باشد:

۱ ضربه زدن با قسمت‌های مختلف مشت گره شده

۲ ضربه زدن و دفاع کردن با تیغه داخلی دست

۳ ضربه زدن با نوک انگشتان دست

۴ ضربه زدن با تیغه داخلی دست

### نحوه استفاده از قسمت‌های مختلف دست از مچ به پایین

۱ ابتدا باید با نحوه گره کردن مشت‌ها آشنا شوید. به این شکل که انگشتان دست کنار یکدیگر بدون فاصله قرار می‌گیرند و در دو مرحله گره شده و انگشت شست محکم بر روی انگشت نشانه و وسطی قرار می‌گیرد.

۲ در وضعیت مشت گره شده به شکل صحیح دو انگشت اشاره و وسطی در وضعیت گره شده از روبه‌رو برجسته‌تر به نظر می‌آیند که در زمان اجرای مشت مستقیم به روبه‌رو این نکته حائز اهمیت است.



نکته



قسمت‌های مختلف مشت گره شده که در اجرای حرکت‌ها

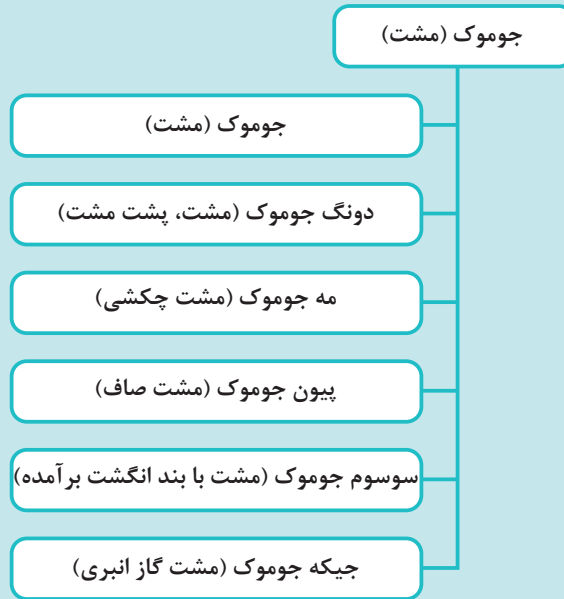
کارآیی دارند به شرح زیر است:

- جلو مشت (آپ جوموک)
- نرمی مشت (مه جوموک)
- قسمت روی دست که به پشت مشت معروف است (دان جوموک)





- به صورت دو به دو روبه روی هم بایستید و نحوه صحیح گره کردن مشت را روبه روی هم تمرین کنید.
- قسمت های مختلف مشت را به یکدیگر نشان دهید.



### نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به وسط

- ۱ روبه روی استاد در صف کلاسی در وضعیت بیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می گیرد.
- ۳ مربی کلاس روبه روی هنرجویان حرکت مشت مستقیم به جلو که به ناحیه وسط جناغ سینه (مومتونگ) اجرا می شود را به آنان نشان می دهد.
- ۴ با فرمان مربی مشت چرخشی مستقیم به جلو (مومتونگ جیروگی) را با دست چپ اجرا کنید و سپس اشکالات خود را با نظر هنرآموز خود بررسی و تصحیح کنید.
- ۵ با فرمان مربی دست ها به شکل صحیح جابه جا و هنرجویان ضربه مومتونگ جیروگی با دست راست را اجرا کنید.
- ۶ هنرجو در جلوی آینه قرار بگیرد و نحوه اجرای صحیح مشت چرخشی وسط خود را مشاهده کند و با نظارت هنرآموز ضربه را اجرا کند.
- ۷ در صورتی که در سالن ورزشی آینه نباشد به صورت دو نفره روبه روی هم قرار بگیرید و نحوه اجرای مشت چرخشی وسط را تمرین و بررسی کنید.
- ۸ نکته مهم اینکه مشت چرخشی وسط (مومتونگ جیروگی) باید دقیقاً در مرکز بدن روبه روی جناغ سینه اجرا شود.
- ۹ برای اجرای مشت چرخشی وسط تأکید می شود با آرامش به نکات هنرآموز توجه کنند و هر مشت را با زمان یک ثانیه و آهنگ منظم اجرا کنند.

تأکید می‌شود که مشت مستقیم باید روبه‌روی مارک جلویی لباس که معمولاً در انتهای یقه لباس قرار دارد، اجرا گردد.

نکته



نحوه اجرای صحیح کیهاپ کشیدن، در زمانی که کاملاً مشت مومتونگ جیروگی را فرا گرفتید، هم‌زمان با ضربه مشت مومتونگ جیروگی تمرین می‌شود.

نکته



با توجه به اینکه در مدت زمان طولانی برای اجرای ضربات دست، فشار زیادی به مفاصل، از جمله آرنج وارد می‌شود تأکید می‌شود در پایان اجرای ضربات به‌ویژه ضربات مشت مستقیم آرنج را پرتاب نکنید و به اندازه ۵ درجه به‌صورت کاملاً نامحسوس قفل کنید تا از آسیب این قسمت در طولانی مدت جلوگیری به‌عمل آید.

نکته ایمنی



□ در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید که کدام یک از عضلات برای اجرای مشت مستقیم بیشتر کارآیی دارد و نتیجه آن را در کلاس ارائه دهید.

□ برای هر عضله‌ای که مورد توجه قرار می‌گیرد یک تمرین تقویتی برای بهتر ضربه زدن پیدا کنید و در کلاس به‌صورت عملی اجرا نمایید.

فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- ۱ ضربه چرخشی مستقیم به جلو را به‌طور عملی اجرا نمایید.
- ۲ ضربه چرخشی مستقیم را با ضربه مشت مستقیم به وسط مقایسه کنید.

## نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به بالا (الگول جیروگی)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت را به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار دهید.
- ۳ حرکت مشت مستقیم به جلو را که به ناحیه وسط در امتداد لب بالایی (الگول) اجرا می‌شود، به سایر هم‌کلاسان خود نشان می‌دهد.
- ۴ با فرمان مربی هنرجویان مشت چرخشی مستقیم به بالا (الگول جیروگی) را با دست چپ اجرا می‌کنند و مربی اشکالات آنها را بررسی و تصحیح می‌کند.
- ۵ با فرمان مربی دست‌ها به شکل صحیح جابه‌جا و ضربه الگول جیروگی با دست راست را اجرا کنید.
- ۶ به‌صورت دو نفره روبه‌روی هم قرار بگیرید و نحوه اجرای مشت چرخشی بالا را تمرین و بررسی کنید.

نکته

مشت چرخشی بالا (الگول جیروگی) باید دقیقاً در مرکز بدن روبه‌روی لب بالایی اجرا شود.

- ۷ برای اجرای مشت چرخشی بالا تأکید می‌شود که با آرامش به نکات توجه کنید و هر مشت را با زمان یک ثانیه و آهنگ منظم اجرا کنید.
- ۸ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اتمام حرکت روی دست دقیقاً جلو چشم قابل مشاهده است و دست بالاتر نمی‌رود.

نکته ایمنی

□ به هیچ عنوان در روبه‌روی هم با فاصله نزدیک این حرکت را تمرین نکنید چون امکان اصابت مشت به‌صورت یار مقابل وجود دارد.



## ارزشیابی

- می‌توانید طرز صحیح ضربه چرخشی مستقیم به بالا را به‌طور عملی اجرا نمایید.
- خوب:** اگر بتوانید با ریتم درست و به‌طور کاملاً صحیح الگول جیروگی را اجرا نمایید.
- متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای ضربه رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای الگول جیروگی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

### نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به پایین (اره جیروگی)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
- ۳ حرکت مشت مستقیم به جلو که به ناحیه پایین در مقابل گره کمر بند (اره) توسط مربی اجرا و به هنجریان نشان داده می‌شود و سپس آنها اجرا می‌کنند.
- ۴ با فرمان مربی مشت چرخشی مستقیم به پایین (اره جیروگی) را با دست چپ اجرا کنید و سپس مربی اشکالات را بررسی و تصحیح می‌کند.
- ۵ با فرمان مربی کلاس دست‌ها به شکل صحیح جابه‌جا و ضربه اره جیروگی با دست راست را اجرا کنید.
- ۶ به‌صورت دو نفره روبه‌روی هم قرار بگیرید و نحوه اجرای مشت چرخشی پایین را تمرین کنید.

### نکته

مشت چرخشی پایین (اره جیروگی) باید دقیقاً در مرکز بدن روبه‌روی ناحیه کاپ یا نانشیم اجرا شود.

- ۷ برای اجرای مشت چرخشی پایین تأکید می‌شود که با آرامش به نکات توجه کنند و هر مشت با زمان یک ثانیه و ریتم منظم اجرا شود.
- ۸ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای اره جیروگی شانه‌ها و بالاتنه نباید به پایین تمایل داشته باشد.





در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید که آیا عضلات درگیر در اجرای انواع جیروگی‌ها تفاوتی دارد؟ علت را در کلاس به سایر هم‌کلاسان ارائه نمایید.

## ارزشیابی

- ۱ طرز صحیح ضربه چرخشی مستقیم به پایین را به‌طور عملی اجرا نمایید.
- ۲ ضربه چرخشی مستقیم به پایین را با ضربه چرخشی مستقیم به بالا مقایسه کنید.

## انواع تکنیک‌های دفاعی برای کمر بند سفید به زرد

- به نظر شما از دست به عنوان یک وسیله دفاعی می‌توان استفاده کرد؟

### نحوه اجرای ضربه دفاع پایین (اره ماکه)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
- ۳ حرکت دفاع از ناحیه پایین تنه (اره ماکه) را در مرحله اول با نظارت مربی خود اجرا نمایید.
- ۴ مربی عمل و عکس‌العمل‌گیری در اجرای تکنیک‌های دفاعی را توضیح می‌دهد.
- ۵ برای اجرای اره ماکه مشت‌ها به‌صورت گره شده می‌باشند. نرمی مشت دست عمل روی ابتدای بازو (دقیقاً جایی که آستین به سرشانه لباس دوخته می‌شود) قرار می‌گیرد.
- ۶ دست عکس‌العمل به‌صورت کاملاً صاف با یک شیب به سمت پایین قرار دارد.
- ۷ نکته مهم اینکه تمام دفاع‌ها دارای یک قفل شدن و چرخش در انتهای مسیر هستند.

### نکته



در اجرای تکنیک‌های دفاعی سه مرحله را تعریف می‌کنیم:  
 الف) نقطه شروع (عکس‌العمل)  
 ب) مسیر حرکت  
 ج) نقطه کوبش.

- ۸ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای اره ماکه شانه‌ها و بالاتنه نباید به‌طرف پایین باشد.
- ۹ حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود و به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در ماکه‌ها توجه داشته باشید.
- ۱۰ به‌صورت دو به دو روبه‌روی هم قرار بگیرید و یا اگر امکان داشت جلوی آینه حرکت دست را تمرین نمایید.



در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید که آیا عضلات درگیر در اجرای حرکت دفاع پایین اره ماکئی با اره جیروگی تشابهی دارد و نتیجه را به سایر هم‌کلاسی‌ها ارائه نمایید.

فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- طرز صحیح تکنیک دفاع از پایین اره ماکئی را به‌طور عملی اجرا نمایید.
- خوب: اگر بتوانید با ریتم درست و یا به‌طور کاملاً صحیح اره ماکئی را اجرا نمایید.
- متوسط: اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای تکنیک رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر در اجرای اره ماکئی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

### نحوه اجرای تکنیک دفاع وسط (مومتونگ ماکئی)

- ۱ روبه‌روی مربی در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
- ۳ ابتدا مربی کلاس حرکت دفاع از ناحیه وسط (مومتونگ ماکئی) را در مرحله اول اجرا می‌نماید.
- ۴ برای اجرای مومتونگ ماکئی مشت‌ها به‌صورت گره شده می‌باشند. دست عمل با زاویه آرنج ۹۰ درجه در راستای گوش قرار می‌گیرد.
- ۵ دست عکس‌العمل به‌صورت صاف (آرنج به اندازه ۱۰ درجه خم می‌باشد) در امتداد جناغ سینه قرار می‌گیرد. نکته مهم اینکه تمام دفاع‌ها دارای یک قفل شدن و چرخش در انتهای مسیر هستند.

تأکید می‌شود که در اجرای تکنیک‌های دفاعی سه مرحله را تعریف می‌کنیم: نقطه شروع (عکس‌العمل)، مسیر حرکت و نقطه کوبش.

نکته





- ۶ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی مومتونگ ماکی شانه‌ها و بالاتنه نباید به طرف جلو باشد.
- ۷ ابتدا حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود سپس به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در ماکی‌ها توجه نمایید.
- ۸ به صورت دو به دو روبه‌روی هم و یا اگر امکان داشت جلوی آینه تکنیک مومتونگ ماکی را تمرین نمایند.
- ۹ جایگاه دست عمل در تکنیک دفاعی مومتونگ ماکی به شکلی است که ساعد دست دقیقاً به اندازه دو مشت روبه‌روی جناغ سینه (مشت در منطقه‌ای دقیقه زیر چانه) به صورت مایل قرار می‌گیرد تا ساعد دست از ناحیه وسط در زمان اصابت ضربه یا اجسام سخت دفاع نماید.



با استفاده از منابع معتبر علمی مانند کتاب، جزوات آموزشی اساتید بررسی کنید که با توجه به شکل ظاهری در اجرای تکنیک‌های دفاعی در تکواندو و ضربات دست چه تفاوت عمده‌ای برای تشخیص این دو از یکدیگر وجود دارد. نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
پژوهشی



## ارزشیابی

- ۱ طرز صحیح تکنیک دفاع وسط (مومتونگ ماکی) را اجرا نمایید.
- ۲ نحوه اجرای تکنیک دفاع وسط را با دفاع از پایین مقایسه کنید.

### نحوه تمرین تکنیک‌های دفاعی اره ماکی و مومتونگ ماکی

- ۱ به صورت دایره‌ای روبه‌روی یکدیگر بایستید.
- ۲ با فرمان مربی تکنیک دفاع از ناحیه پایین (اره ماکی) در هر دو دست را اجرا کنید.
- ۳ با شمارش مربی تکنیک اره ماکی را روی قدم آپ سوگی اجرا نمایید.

تکنیک‌های دفاعی در تکواندو از یک اصل اولیه پیروی می‌کنند و آن این است که تکنیک دفاع پایین و تکنیک دفاع بالا موافق با گام (پای جلویی) اجرا می‌شوند یعنی هر پای جلو بود همان دست نیز اجراکننده تکنیک می‌باشد. اما تکنیک مومتونگ ماکی (دفاع وسط) به صورت مخالف با گام اجرا می‌شود.

نکته



- ۴ به صورت دو به دو مجدد روبه‌روی یکدیگر قرار بگیرید.
- ۵ با شمارش مربی تکنیک مومتونگ ماکی (دفاع وسط) را اجرا نمایید.
- ۶ مربی به جای عمل و عکس‌العمل در تکنیک دفاع وسط تأکید می‌کند و نحوه اجرای تکنیک در یاران مقابل خود را مشاهده و با راهنمایی مربی ایرادها را برطرف نمایید.
- ۷ تکنیک مومتونگ ماکی بر روی قدم کوتاه (آپسوگی) در طول کلاس اجرا می‌شود.
- ۸ یادآوری می‌شود که اجرای این دفاع به صورت مخالف با گام می‌باشد.

در اجرای دفاع اره ماکی و دفاع مومتونگ ماکی این است که در هر دو دفاع دست عمل در یک دهم پایان تکنیک چرخش دارد.

نکته



تأکید می‌شود که در اجرای تکنیک اره ماکی و مومتونگ ماکی که در هر دو دفاع ناحیه پالموک (ساعد دست) نقش اساسی دارند به هیچ عنوان تا قبل از رسیدن به آمادگی جسمانی لازم بر روی اجسام سخت تمرین صورت نگیرد و در این مرحله تمرینات آنها جنبه اجرای نمایشی و تمرین سایه روبه‌روی یار تمرینی را دارد.

نکته ایمنی



با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی نمایید که تأکید بر چرخش پایانی در تکنیک‌های دفاعی دست، در تکواندو چه تأثیری در موثر بودن آنها دارد. پاسخ‌های خود را در کلاس برای هم‌کلاسان ارائه نمایید.

فعالیت پژوهشی



- طرز صحیح تکنیک دفاع وسط (مومتونگ ماکي) را بر روی قدم کوتاه آپسوگی و گام مخالف اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با ریتم درست و به طور کاملاً صحیح آپسوگی - مومتونگ ماکي را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای تکنیک رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای مومتونگ ماکي بر روی گام مخالف نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

### نحوه اجرای تکنیک دفاع بالا (الگول ماکي)

- ۱ روبه روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می گیرد.
- ۳ مربی کلاس روبه روی هنرجویان حرکت دفاع از ناحیه بالا (الگول ماکي) را در مرحله اول اجرا می نماید.
- ۴ برای اجرای الگول ماکي مشت ها به صورت گره شده می باشند. دست عمل با زاویه آرنج خم از پهلوی مخالف به شکلی که کف دست رو به بالا باشد، قرار می گیرد.
- ۵ دست عکس العمل به صورت خم (با زاویه آرنج خم) از شانه مخالف به شکلی که کف دست به سمت پایین است، قرار می گیرد.

#### نکته



تمام دفاع ها دارای یک قفل شدن و چرخش در انتهای مسیر هستند.

۶ تأکید می شود که در اجرای تکنیک های دفاعی سه مرحله را تعریف می کنیم:  
نقطه شروع (عکس العمل)

مسیر حرکت  
نقطه کوبش.

- ۷ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می شود که در زمان اجرای حرکت روبه رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی الگول ماکي شانه ها و بالاتنه نباید به طرفین تمایل داشته باشد.
- ۸ ابتدا حرکت دست عمل با فرمان مربی با سه شماره اجرا می شود و سپس به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در الگول ماکي ها توجه کنید.
- ۹ به صورت دو به دو روبه روی هم بایستید یا اگر امکان داشت جلوی آینه حرکت دست عمل در اجرای الگول ماکي را تمرین نمایید.
- ۱۰ در مرحله بعد حرکت دست عکس العمل را به تنهایی اجرا نمایید.
- ۱۱ حرکت دست عمل و دست عکس العمل را در اجرای تکنیک الگول ماکي اجرا نمایید.
- ۱۲ جایگاه دست عمل در تکنیک دفاعی الگول ماکي به شکلی است که ساعد دست دقیقاً به اندازه دو مشت بالا و جلوی پیشانی به صورت مایل قرار می گیرد تا ساعد دست از ناحیه سر در زمان اصابت ضربه یا اجسام سخت دفاع نماید.



در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی تحقیق کنید که در اجرای تکنیک‌های دفاعی دست، کدام یک از عضلات بیشتر کاربرد دارند. برای تقویت این عضلات تمریناتی را پیشنهاد و نتیجه آن را برای هم‌کلاسان خود در کلاس به صورت عملی اجرا نمایید.

فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- طرز صحیح تکنیک دفاع بالا (الگول ماکی) را اجرا نمایید.
- خوب: اگر بتوانید با ریتم درست و یا به‌طور کاملاً صحیح الگول ماکی را اجرا نمایید.
- متوسط: اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای تکنیک رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر در اجرای الگول ماکی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

## انواع تکنیک‌های دست برای کمر بند زرد به سبز

### نحوه اجرای تکنیک شلاقی تیغه داخلی دست به گردن (هان سوننال موک چیگی)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون‌هی سوگی بایستید.
- ۲ در مرحله اول یک مشت به صورت صحیح گره شده در ناحیه پهلو و با دست عمل نحوه اجرای سوننال موک چیگی توضیح و تمرین می‌شود.
- ۳ مربی کلاس ابتدا حرکت هان سوننال موک چیگی را به صورت کامل اجرا می‌نماید.
- ۴ برای اجرای هان سوننال موک چیگی، مشت دست عکس‌العمل به صورت گره شده می‌باشد. دست عمل با زاویه آرنج ۹۰ درجه در راستای گوش قرار می‌گیرد و کف دست کاملاً باز رو به جلو به شکلی که تمامی انگشتان کنار هم بدون فاصله قابل مشاهده است.
- ۵ دست عمل به صورت صاف (آرنج به اندازه ۱۰ درجه خم می‌باشد) در امتداد جناغ سینه قرار می‌گیرد.

تمام ضربات شلاقی در یک شماره اجرا می‌شود تا سرعت و زیبایی اجرای آن به خوبی نشان داده شود.



۶ در اجرای تکنیک‌های شلاقی دست سه مرحله را تعریف می‌کنیم:

نقطه شروع (عکس العمل)

مسیر حرکت

نقطه کوبش

با این تفاوت که سرعت اجرا در دست عمل بسیار بالاتر از تکنیک‌های دفاعی می‌باشد.

۷ ابتدا حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود سپس به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در چپگی‌ها توجه کنید.

۸ در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی هان سوننال موک چپگی، شانه‌ها و بالاتنه نباید به سمت جلو باشد.

۹ به صورت دو به دو روبه‌روی هم با رعایت فاصله برای حفظ ایمنی و یا در صورت امکان جلوی آینه تکنیک هان سوننال موک چپگی را تمرین نمایید.

۱۰ جایگاه دست عمل در تکنیک هان سوننال موک چپگی به شکلی است که تیغه دست دقیقاً در راستای گردن، کمی به صورت مایل و آرنج به اندازه ۵ درجه خم می‌باشد تا پرتاب حرکت در طولانی مدت باعث آسیب مفصل آرنج نشود.





با استفاده از منابع معتبر علمی مانند کتاب و جزوات آموزشی اساتید بررسی کنید که در اجرای تکنیک‌های دفاعی و ضربات دست در تکواندو دست‌عکس‌العمل چه نقشی در زیبایی و بالا رفتن هر چه بیشتر تکنیک دارد، نتیجه را به هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

## ارزشیابی

- طرز صحیح تکنیک هان سوننال موک چیگی را اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با ریتم درست و یا به‌طور کاملاً صحیح هان سوننال موک چیگی را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای تکنیک رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای تکنیک هان سوننال موک چیگی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

## نحوه تمرین

- ۱ به‌صورت دایره‌ای روبه‌روی یکدیگر بایستید.
- ۲ با فرمان مربی تکنیک هان سوننال موک چیگی در هر دو دست را اجرا کنید.
- ۳ مربی ایراد احتمالی در اجرای بهتر این تکنیک را بررسی می‌کند.
- ۴ با شمارش هنرآموز تکنیک هان سوننال موک چیگی را روی قدم آپ سوگی مخالف اجرا نمایید.
- ۵ به‌صورت دو به دو مجدد روبه‌روی یکدیگر قرار بگیرید.
- ۶ با شمارش مربی تکنیک هان سوننال موک چیگی را اجرا نمایید.
- ۷ مربی به جای عمل و عکس‌العمل در تکنیک تأکید می‌کند و شما نحوه اجرای تکنیک در یاران مقابل خود را مشاهده و با راهنمایی مربی ایرادها را برطرف نمایید.
- ۸ اجرای این دفاع به‌صورت مخالف با گام می‌باشد.
- ۹ نکته مهم در اجرای ضربات دست این است که پس از رفع اشکال باید با تمرینات منظم و دقت بالاتر در نحوه اجرای تکنیک با سرعت بالا مهارت لازم کسب کنید.

## نکته‌ایمنی



در اجرای تکنیک با توجه به اینکه نقطه هدف ناحیه گردن در فرد مهاجم در نظر گرفته می‌شود به هیچ عنوان به‌صورت عمداً یا سهواً بر روی گردن کسی این تکنیک به اجرا در نیاید چون باعث آسیب جبران‌ناپذیری می‌شود.



با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی نمایید که چه تمرینات جانبی می‌تواند در محکم شدن تیغه دست‌ها برای اجرای هرچه بیشتر تکنیک‌های دست باز مؤثر باشد. نتیجه را در کلاس به صورت عملی برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

- طرز صحیح تکنیک هان سوننال موک چیگی را بر روی قدم کوتاه آپسوگی و گام مخالف اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با ریتم درست و به طور کاملاً صحیح آپسوگی - هان سوننال موک چیگی را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای تکنیک رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای هان سوننال موک چیگی بر روی گام مخالف نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

### نحوه اجرای تکنیک دفاع از پهلو با تیغه دست (هان سوننال یوپ ماکی)

- ۱ روبه روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی و یا جوجوم سوگی بایستید.
- ۲ در مرحله اول یک مشت به صورت صحیح گره شده در ناحیه پهلو و با دست عمل نحوه اجرای هان سوننال یوپ ماکی را تمرین نمایید.
- ۳ مربی روبه روی شما حرکت کامل هان سوننال یوپ ماکی را روی قدم جوجوم سوگی و روی قدم دیت کوبی به صورت کامل با توضیحات لازم، اجرا نماید.
- ۴ برای اجرای هان سوننال یوپ ماکی مشت دست عکس العمل به صورت گره شده می باشند. دست عمل با زاویه آرنج ۹۰ درجه در سمت پهلوی مخالف قرار می گیرد و کف دست کاملاً باز رو به بالا به شکلی که تمامی انگشتان کنار هم بدون فاصله قابل مشاهده می باشد.
- ۵ دست عکس العمل به صورت مشت گره شده (آرنج خم) در امتداد سر شانه مخالف به شکلی که کف دست به سمت پایین باشد قرار می گیرد. نکته مهم اینکه تمام تکنیک های دفاعی در مرحله اول در ۳ شماره اجرا می شود تا سرعت و زیبایی اجرای آن به خوبی نشان داده شود.
- ۶ در اجرای تکنیک های دست سه مرحله را تعریف می کنیم:
  - ۱ نقطه شروع (عکس العمل).
  - ۲ مسیر حرکت.
  - ۳ نقطه کوبش.

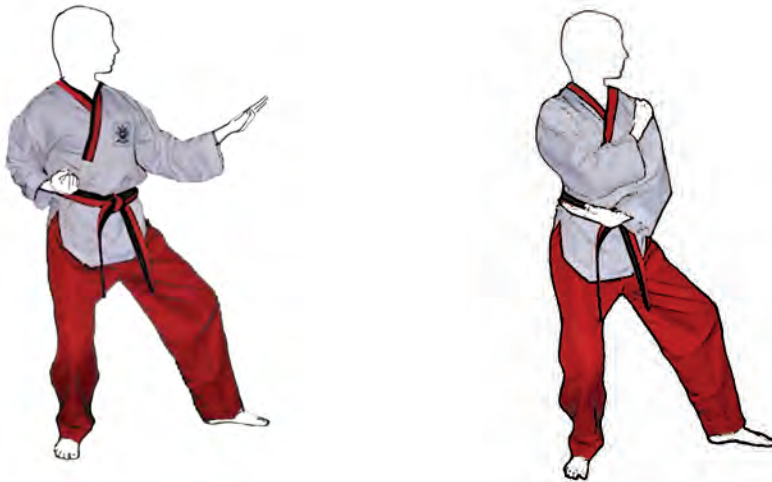
دست عمل از نقطه شروع در پهلوی مخالف یک مسیر مثلثی یا دایره ای را تا پایان حرکت دنبال می نماید.

نکته



- ۷ برای دقت بیشتر در زمان اجرای حرکت روبه رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی هان سوننال یوپ ماکی شانه ها و بالاتنه نباید به سمت عقب تمایل داشته باشد و دست عمل در پایان حرکت با زاویه آرنج خم در راستای سرشانه قرار می گیرد به شکلی که بین بازو و ناحیه زیر بغل باید یک مشت فاصله باشد.
- ۸ ابتدا حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می شود و به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در ماکی ها توجه کنید.
- ۹ به صورت دو به دو پهلو به پهلو هم با رعایت فاصله برای حفظ ایمنی و یا در صورت امکان جلوی آینه تکنیک هان سوننال یوپ را تمرین نمایید.





### نحوه تمرین تکنیک هان سوننال یوپ ماکی

- ۱ به صورت دایره‌ای روبه‌روی یکدیگر بایستید.
- ۲ با فرمان مربی، تکنیک هان سوننال یوپ ماکی در هر دو دست اجرا می‌شود.
- ۳ با شمارش هنرآموز تکنیک هان سوننال یوپ ماکی را روی قدم جوجوم سوگی و دیت کویی به صورت درجا اجرا نمایید.
- ۴ نحوه اجرای این تکنیک را در هم‌کلاسی مقابل خود مشاهده و با راهنمایی مربی ایرادهای آنها را برطرف نمایید.
- ۵ اجرای این دفاع موافق با گامی است که به جلو گذاشته شده است.

با استفاده از منابع معتبر علمی مانند کتاب، جزوات آموزشی اساتید بررسی کنید که در اجرای تکنیک‌های دفاعی هان سوننال یوپ ماکی کدام عضلات نقش اساسی در اجرای بهتر تکنیک دارند و نتیجه آن را به هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- طرز صحیح تکنیک هان سوننال یوپ ماکی را به صورت درجا اجرا نمایید.
- خوب: اگر بتوانید با ریتم درست و یا به طور کاملاً صحیح هان سوننال یوپ ماکی را اجرا نمایید.
- متوسط: اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای تکنیک رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر در اجرای تکنیک هان سوننال یوپ ماکی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.



## تکنیک‌های پادر تکواندو (پالچاگی‌ها)

- ۱ چگونه می‌توان از اعضای بدن بهترین استفاده را کرد؟
- ۲ به غیر از رفع نیاز دویدن و جابه‌جایی فکر می‌کنید چگونه می‌توان از نعمت پاها بیشتر بهره‌مند شد؟
- ۳ چه عامل یا عواملی به ما نشان می‌دهد که پاهای قوی و قدرتمندی داریم؟
- ۴ در درجه اول وقتی به یک ورزشکار حرفه‌ای تکواندو نگاه می‌کنید چه چیزی بیشتر از همه جلب نظر می‌کند؟

### تکنیک‌های پا

- ۱ تمام تکنیک‌های پا در تکواندو اصطلاحاً به عنوان «پالچاگی»‌ها شناخته می‌شوند.
- ۲ کلمه «چاگی» به عنوان پسوند تمام تکنیک‌های پا در تکواندو به معنای ضربه شلاقی پا شناخته می‌شود.
- ۳ سه جهت اصلی و مهم جلو، پهلو و پشت به ترتیب با اصطلاح آپ، یوپ و دیت شناخته می‌شوند که ما در این جهت‌ها سه تکنیک اصلی و مهم داریم که با کلمه چاگی ترکیب و نام تکنیک ساخته می‌شود.
- ۴ تمامی تکنیک‌های پا در جهت حفظ ایمنی در زمان اجرای حرکت چرخش پای محور به اندازه ۹۰ یا

۱۸۰ درجه بر اساس نوع تکنیک و محل اصابت آن دارند تا به مهره‌های کمر و اعصاب ناحیه کمر و لگن فشار و آسیب وارد نشود.

۵ تمام تکنیک‌های پا که اصطلاحاً در شروع تکنیک باید پا جمع شود پس از اجرا نیز پا مجدد در همان نقطه اجرای نهایی جمع و بعد به نقطه شروع حرکت برمی‌گردد.

۶ حفظ ایمنی مکان اجرای تکنیک‌های پا و همچنین گرم کردن عمومی و اختصاصی برای اجرای همه تکنیک‌ها از اصول اولیه و مهم می‌باشد که در هر جلسه تمرین باید رعایت شود.

۷ قبل از آموزش تکنیک‌های پا در حین گرم کردن و همچنین تمرینات جلسات اول کشش‌های اختصاصی هر قسمت از پا را در سه جهت اجرا می‌نمایند تا پا و عضلات بالاتنه آمادگی و هماهنگی لازم برای آموزش و اجرای تکنیک پا را پیدا نماید که اصطلاحاً به این کشش‌ها در زبان کره‌ای «اولئوگی یا اولوگی» گفته می‌شود. تکنیک‌های پایه در تکواندو که تمامی تکنیک‌های پیچیده‌تر برگرفته از این حرکت‌ها هستند شامل:

۱ انواع نریو چاگی (آپ نریوچاگی، پاکات نریوچاگی و آن نریوچاگی)

۲ آپچاگی

۳ آپ دولیوچاگی

۴ دولیوچاگی

۵ هوریو چاگی (یا باندا دولیوچاگی)

۶ یوپ چاگی

۷ دیت چاگی

### ضربه مستقیم پا به روبه‌رو از بالا به پایین (نریو چاگی)

۱ پس از گرم کردن عمومی و اختصاصی با فاصله‌های مناسب و با رعایت ایمنی در صف‌های کلاسی به پشت بخوابید.

۲ پس از اجرای منظم و آهسته کشش پا به جلو «آپ اولئوگی» همین کشش را بدون خم شدن زانو انجام دهید.

۳ در مرحله بعد با دقت به حرکات مربی علاوه بر صاف بودن زانو دقت کنید تا در موقع بالا رفتن پا انگشتان پا به سمت عقب (ساق پا) کشیده شود و در زمان پایین آمدن پا روی پا کاملاً صاف و کشیده باشد به شکلی که اصطلاحاً به آن پاشنه - پنجه گفته می‌شود.

۴ توجه داشته باشید که انواع تکنیک‌های نریوچاگی با پاشنه پا در مرحله اول به هدف اصابت می‌کند و سپس کف پا.

۵ در این وضعیت تکنیک نریو چاگی را یاد گرفتید دو اصطلاح «پاکات» به «معنای چرخش پا از داخل به خارج» و «آن» به «معنای چرخش پا از خارج به داخل» و تکنیک پاکات نریو چاگی و آن نریو پاگی که به شکل قبل اما با حرکت دورانی پا از داخل به خارج و از خارج به داخل است را یاد می‌گیرند.

۶ هر سه نوع نریو چاگی را در وضعیت خوابیده تمرین کنید و پس از اطمینان از صحیح بودن اجرای حرکات در حالت ایستاده همان تکنیک را اجرا نمایید.

۷ در مراحل اولیه بایستید و برای حفظ تعادل بیشتر می‌توانید موازی با دیوار ایستاده و حرکت‌های نریو چاگی را با کمک گرفتن از دیوار برای حفظ تعادل اجرا نمایید.

چرخش پای محور در زمان اجرای نریو چاگی ها ۹۰ درجه می باشد و حتماً باید دقت شود که چرخش پای زیر روی سینه پا انجام گیرد و پس از چرخش پا کاملاً صاف روی زمین باشد.

- ۸ بالا تنه به صورت کاملاً صاف و مستقیم رو به جلو می باشد.
- ۹ پس از اطمینان از نحوه صحیح انواع نریو چاگی تکنیک های بالا را به صورت دو به دو روی میت راکتی اجرا نمایید.

## ارزشیابی

- طرز صحیح ضربه نریو چاگی (پاکات نریو چاگی، آن نریو چاگی) را به صورت عملی اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات بیان شده به طور کاملاً صحیح هر دو تکنیک را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای حداقل یکی از انواع نریو رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای تکنیک نریو چاگی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

### ضربه مستقیم پا به روبه رو از بالا به پایین (نریو چاگی)

- ۱ پس از گرم کردن عمومی و اختصاصی با فاصله های مناسب که ایمنی هم رعایت شود در صف های کلاسی به پشت بخوابید.
- ۲ پس از اجرای منظم و آهسته کشش پا به جلو «آپ اولتوگی» همین کشش را بدون خم شدن زانو انجام دهید.
- ۳ در مرحله بعد با دقت تکنیک های پاکات نریو پاگی و آن نریو پاگی را اجرا و نکات آن توسط هنرآموز مرور می شود.
- ۴ تأکید می شود که انواع تکنیک های نریو چاگی با پاشنه پا در مرحله اول به هدف اصابت می کند و سپس کف پا.
- ۵ ابتدا زانو به حالت کاملاً جمع می شود به شکلی که زانو در راستای شانه قرار می گیرد و عضله چهارسر کاملاً به بالاتنه نزدیک می شود و در مرحله اجرای حرکت پا کاملاً کشیده و حرکت آپ نریو چاگی از بالا به پایین اجرا می شود.
- ۶ هر سه نوع نریو چاگی را در وضعیت خوابیده تمرین کنید و پس از اطمینان از صحیح بودن اجرای حرکات در حالت ایستاده همان تکنیک را اجرا نمایید.
- ۷ تأکید می شود که چرخش پای محور در زمان اجرای نریو چاگی ها ۹۰ درجه می باشد و حتماً باید دقت شود که چرخش پای زیر روی سینه پا انجام گیرد و پس از چرخش پا کاملاً صاف روی زمین باشد تا از افتادن و برهم خوردن تعادل جلوگیری شود.
- ۸ پس از اطمینان مربی از نحوه صحیح انواع نریو چاگی تکنیک های بالا را به صورت دو به دو روی میت راکتی اجرا نمایید.



با استفاده از منابع علمی معتبر و با تماشای فیلم مسابقات تکواندو بررسی کنید که کدام یک از انواع نریو کاربرد بیشتری در مبارزات تکواندو دارد و در جلسه بعد نتیجه بررسی و تحلیل خود را در کلاس ارائه دهید.

## ارزشیابی

- طرز صحیح ضربه آچ نریو چاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- خوب: اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات به طور کاملاً صحیح تکنیک را اجرا نمایید.
- متوسط: اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات مربوط به تکنیک را در اجرای حداقل یکی از انواع نریو رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر در اجرای تکنیک آپ نریوچاگی نتوانید تمامی نکات مربوط به تکنیک را اجرا نمایید.

### ضربه با سینه پا رو به جلو (آپچاگی)

- ۱ در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه داشته باشید.
- ۲ برای رعایت اصول گرم کردن و جلوگیری از آسیب، ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ، دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم کنید.
- ۳ بعد از گرم کردن های عمومی و اولیه، عضلاتی را که در اجرای حرکت آپچاگی مؤثر هستند، خواهید شناخت.
- ۴ ابتدا به صورت نشسته در صف کلاسی سینه پا (آپ چوک) را ببینید.
- ۵ برای تقویت عضلات کف پای و میچ پای درگیر در اجرای صحیح آپچاگی بر روی سینه پا مسیر طولی کلاس را به صورت منظم طی کنید.
- ۶ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پشت بر روی زمین دراز بکشید و اجرای صحیح ضربه آپچاگی را که مربی اجرا می‌کند، ببینید.
- ۷ کلیه تکنیک‌های پا که حالت شلیک از ناحیه لگن و زانو دارند در چهار مرحله اجرا می‌شوند.
  - زانو جمع.
  - اجرای حرکت با باز شدن زاویه مفصل زانو.
  - مجدد جمع شدن پا
  - قرار گرفتن پا بر روی زمین.
- ۸ در وضعیت خوابیده در زمان اجرای آپچاگی به کشیدگی روی پا و فقط خم بودن انگشتان پا به اجرای صحیح حرکت و نشان دادن آپچوک توجه کنید.
- ۹ در جلسات اول باید تکنیک آپچاگی را با آرامش و مکث در زمان باز شدن زانو جهت تقویت چهارسر و جلوگیری از آسیب احتمالی لیگامنت‌ها و مفصل زانو اجرا نمایید.
- ۱۰ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن آپچاگی در این وضعیت به صورت ایستاده به دیوار تکیه دهید و مجدد آپچاگی را تا جایی که زانو کاملاً صاف باشد، اجرا نمایید.

در جلسات اول به دلیل فشار بر روی دیسک کمر به هیچ عنوان نباید پا را بیش از حد توان خود بالا بکشید و یا فشار بر روی مفاصل خود وارد نمایید.



۱۱ در مرحله بعد استارت اولیه تکنیک آپچاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و بدون تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایید.

نکته

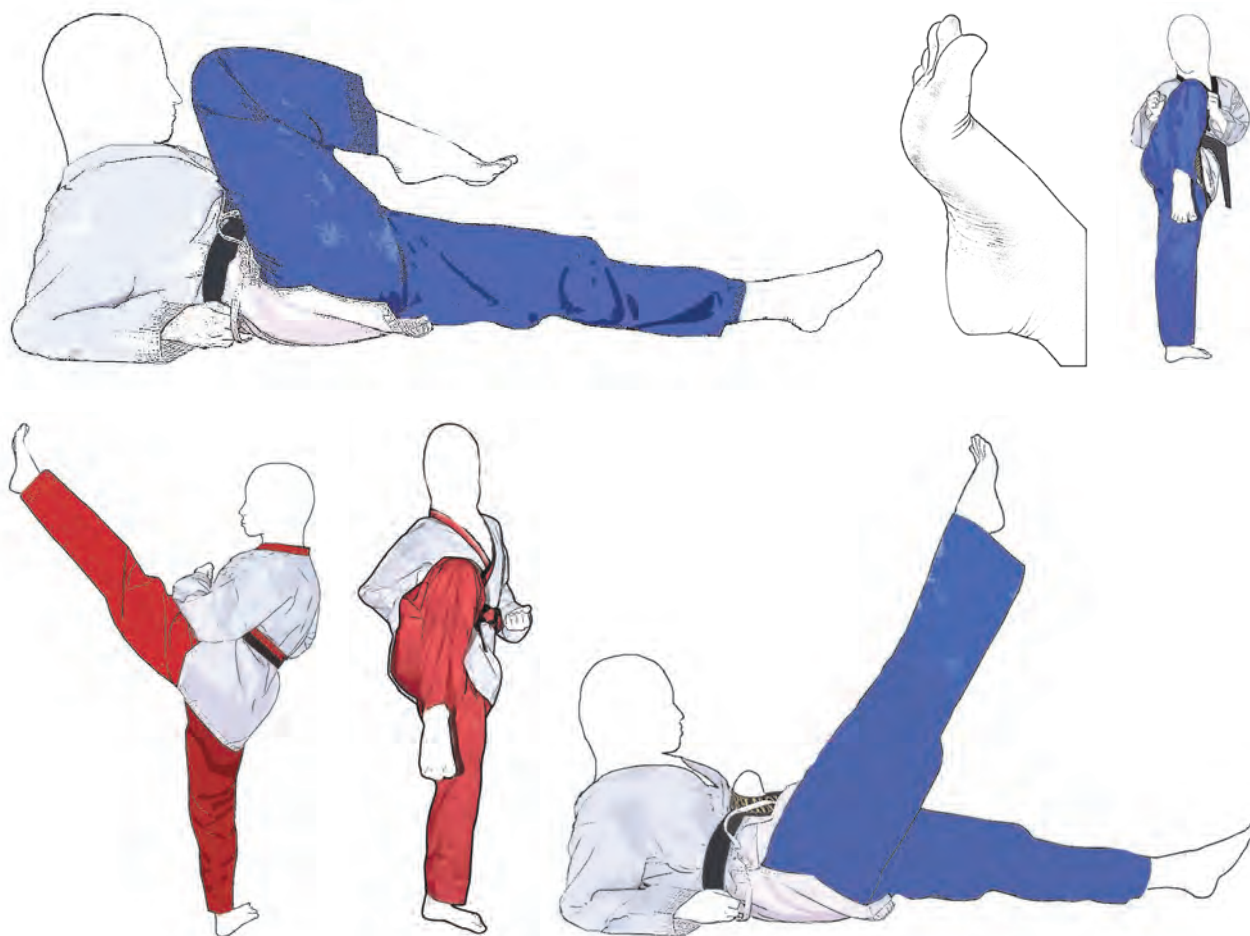
در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه به سمت بیرون می باشد.



۱۲ دست‌ها در این مرحله می‌تواند به حالت گارد در دو طرف پا و یا به صورت جمع در خط کمر قرار گیرد.  
۱۳ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه تکنیک آپچاگی را به طور کامل اجرا نمایید.

نکته

باز بودن هرچه بیشتر مفصل زانو در زمان اجرای آپچاگی، حتی اگر ارتفاع ضربه در جلسات اولیه پایین باشد کمک زیادی به تقویت عضلات درگیر حرکت به ویژه چهار سر و بهتر شدن تکنیک در طولانی مدت می‌کند.





- ۱ در اجرای این تکنیک تأکید می‌شود که حتماً چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه رعایت شود تا فشار بر روی عصب سیاتیک نباشد. همچنین باید تکنیک آپچاگی را به صورت آهسته اجرا نمایید تا از پرتاب مفصل زانو و آسیب آن در بلند مدت جلوگیری شود. در اصطلاح گفته می‌شود قفل کردن مفصل زانو در زمان اجرای کامل آپچاگی که نقش مهمی در زیبایی تکنیک دارد.
- ۲ در اجرای تکنیک آپچاگی وضعیت بالاتنه نقش مهمی در اجرای صحیح حرکت و زیبایی این تکنیک دارد به شکلی که باید شانه‌ها کاملاً در یک خط صاف و در یک امتداد باشند.
- ۳ پای محور در تکنیک آپچاگی باید ۹۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.
- ۴ بسیار دیده می‌شود که در اجرای تکنیک آپچاگی با وجود دقت در رعایت نکات، پای محور در زمان اجرای تکنیک آپچاگی خم می‌شود که این به دلیل کم بودن انعطاف عضلات پشت زانو می‌باشد.

در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب معتبر علمی، تمریناتی را برای بالا بردن انعطاف عضله پشت زانو پیدا کنید و نتیجه را به صورت عملی در کلاس برای هم‌کلاسی‌های خود بیان نمایید.



## ارزشیابی

- ۱ طرز صحیح ضربه آپچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- ۲ تکنیک‌های مختلف پا را با هم مقایسه کند.

### ضربه با روی پا به حالت دورانی به پهلو (آپ دولیو چاگی)

- ۱ در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه و لگن باشد.
- ۲ برای رعایت اصول گرم کردن و جلوگیری از آسیب، ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ، دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم شوند.
- ۳ ابتدا به صورت نشسته در صف کلاسی شکل صحیح نشان دادن روی پا (بال نال) را آموزش می‌بینید.
- ۴ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و اجرای صحیح ضربه آپ دولیو چاگی را اجرا کنید.
- ۵ کلیه تکنیک‌های پا که حالت شلیک از ناحیه لگن و زانو دارند در چهار مرحله اجرا می‌شوند.  
الف) زانو جمع.  
ب) اجرای حرکت با باز شدن زاویه مفصل زانو.  
ج) مجدد جمع شدن پا  
د) قرار گرفتن پا بر روی زمین.
- ۶ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای آپ دولیوچاگی به کشیدگی روی پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن بال نال توجه کنید.
- ۷ در جلسات اول به‌ویژه باید تکنیک آپ دولیوچاگی را با آرامش و قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو





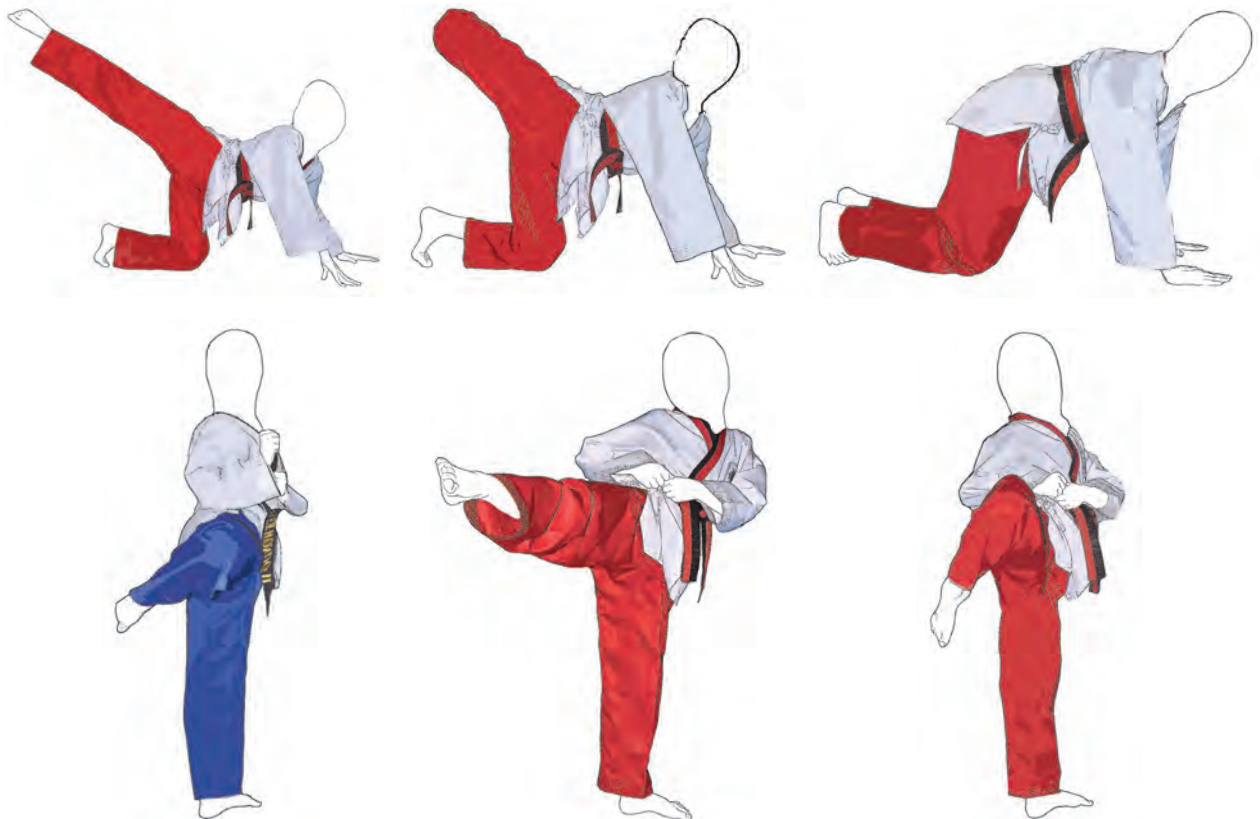
جهت تقویت چهارسر و جلوگیری از آسیب احتمالی لیگامنت‌ها و مفصل زانو اجرا نمایید.  
**۸** پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن آپ دولیوچاگی در این وضعیت به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً آپ دولیوچاگی را تا جایی که زانو کاملاً صاف باشد، اجرا کنید.

- ۱** در مرحله اولیه باید بتوانید تکنیک آپ دولیوچاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و بدون تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایید به این شکل که زانو کاملاً خم و عضله دوقلو و همسترینگ در نزدیک‌ترین فاصله به یکدیگر قرار می‌گیرند و سر زانو در راستای کمر بند و در امتداد عضلات شکم از پهلو قرار می‌گیرد.
- ۲** در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه به سمت بیرون می‌باشد.

**۹** دست‌ها در این مرحله می‌تواند به حالت گارد در دو راستای پای ضربه زننده و یا به صورت جمع در خط کمر قرار گیرد.

**۱۰** در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه تکنیک آپ دولیوچاگی را به طور کامل اجرا نمایید.

**۱۱** باز بودن هرچه بیشتر مفصل زانو در زمان اجرا آپ دولیوچاگی، حتی اگر ارتفاع ضربه در جلسات اولیه پایین باشد، کمک زیادی به تقویت عضلات درگیر حرکت به‌ویژه سرینی، خیاطه، سوئز خاصره و بهتر شدن تکنیک در طولانی مدت می‌کند.





۱ در اجرای این تکنیک باید تأکید شود که حتماً چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه رعایت شود. همچنین باید تکنیک آپ دولیوچاگی را به صورت آهسته اجرا نمایید تا از پرتاب مفصل زانو و آسیب آن در بلند مدت جلوگیری شود، اصطلاحاً گفته می‌شود قفل کردن مفصل زانو در زمان اجرای کامل کلیه پالچاگی‌ها نقش مهمی در زیبایی تکنیک دارد.

۲ در اجرای تکنیک آپ دولیوچاگی وضعیت بالاتنه نقش مهمی در اجرای صحیح حرکت و زیبایی این تکنیک دارد به شکلی که باید بدن به صورت تیغه و بالاتنه تا حد امکان بالا نگه داشته شود و زانو در امتداد بالا تنه باز شود.

تأکید می‌شود که در وضعیت شروع اولیه تکنیک و تمرینات آن، که به صورت خوابیده به پهلو اجرا می‌شود، باید زمان بیشتری را اختصاص دهید. پای محور در تکنیک آپ دولیوچاگی باید ۹۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این، باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.

در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی تمریناتی را برای تقویت عضلات درگیر در تکنیک آپدولیو که در بالا بیان شد پیدا کنید و نتیجه را به صورت عملی در کلاس برای هم کلاسی‌های خود اجرا نمایید.



## ارزشیابی

- ۱ طرز صحیح ضربه آپ دولیوچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- ۲ ضربه‌های با روی پا را با هم مقایسه کنید.

### ضربه با روی پا به حالت دورانی به بالا (دولیو چاگی)

- ۱ ضروری است در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه و لگن و کشاله ران داشته باشید.
- ۲ برای رعایت اصول گرم کردن و جلوگیری از آسیب ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ، دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم شوند.
- ۳ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و تکنیک آپ دولیو چاگی را به صورت صحیح اجرا و نکات آن را با مربی مرور کنید.
- ۴ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای آپ دولیوچاگی به کشیدگی روی پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن بال نال توجه کنید و در این مرحله برای اجرای تکنیک دولیو چاگی که تقریباً تمام نکات آن به جز زاویه زانو که با شیب بیشتر به بالا و چرخش پای محور (۱۸۰ درجه) می‌باشد توجه داشته باشید.

۵ در جلسات اول به ویژه باید تکنیک دولیوچاگی را با آرامش و قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو جهت تقویت چهارسر و جلوگیری از آسیب احتمالی اجرا نمایید.

۶ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن دولیوچاگی در این وضعیت به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً شروع اولیه تکنیک دولیوچاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ درجه را تمرین کنید.

۷ نکته مهم اینکه در مرحله اولیه باید بتوانید شروع اولیه تکنیک دولیوچاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و بدون تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایید به این شکل که زانو کاملاً خم و عضله دوقلو و همسترینگ در نزدیک‌ترین فاصله به یکدیگر قرار گیرد و سر زانو در نقطه‌ای بالاتر از راستای کمر بند و در امتداد عضلات شکم از پهلو قرار می‌گیرد.

نکته

در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون می‌باشد.

۸ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه فقط شروع تکنیک دولیو چاگی را اجرا نمایید.

۹ در مراحل بعد پس از انجام تمرینات مربوط به چرخش پای محور دولیو چاگی با استفاده از یار تمرینی و کنار دیوار تلاش کنید تا هر چه بیشتر زاویه سر زانو را به سمت بالاتر هدایت نمایید.

۱۰ در مرحله بعد با کمک یار تمرینی و هدایت مربی می‌توانید زاویه مفصل زانو را برای اجرای کامل، حرکت باز کنید.

نکته

نقطه اصابت و هدف در تکنیک دولیو چاگی در مبارزات تکواندو سر می‌باشد.





۱ در اجرای این تکنیک باید حتماً چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه رعایت شود. همچنین باید تکنیک دولیوچاگی را به صورت آهسته اجرا نمایید تا از پرتاب مفصل زانو و آسیب آن در بلند مدت جلوگیری شود.

برای هر چه بهتر و بالاتر زدن تکنیک دولیو چاگی بهبود انعطاف و تقویت عضلات درگیر در حرکت و انجام حرکات تعادلی و قدرتی ضروری می باشد.

۲ در اجرای تکنیک دولیوچاگی وضعیت بالاتنه نقش مهمی در اجرای صحیح حرکت و زیبایی این تکنیک دارد، به شکلی که باید بدن به صورت تیغه و بالاتنه تا حد امکان بالا نگه داشته شود و زانو در امتداد بالا تنه باز شود.

پای محورد در تکنیک دولیوچاگی باید ۱۸۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.

در گروه های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی تمریناتی را برای افزایش انعطاف عضلات درگیر در تکنیک دولیوچاگی پیدا نموده و در کلاس به صورت عملی برای دوستان خود اجرا کنید.



## ارزشیابی

- طرز صحیح ضربه دولیوچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات بیان شده به طور کاملاً صحیح تکنیک دولیوچاگی را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای ضربه رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای تکنیک دولیوچاگی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

**ضربه با کف پا به حالت دورانی به بالا (هوریو چاگی یا باندا دولیوچاگی)**

- ۱ ضروری است در این جلسه در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه و لگن و کشاله ران داشته باشید.
- ۲ برای رعایت اصول گرم کردن و جلوگیری از آسیب ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ و دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم شوند.
- ۳ به صورت دایره ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و تکنیک دولیو چاگی را به صورت صحیح اجرا و نکات آن را با مربی مرور کنید.
- ۴ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای دولیوچاگی به کشیدگی روی پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن بال نال توجه کنید و در این مرحله برای اجرای تکنیک هوریو چاگی که تقریباً تمام نکات آن به

جز شکل اجرای حرکت و نقطه ضربه‌زننده است، توجه کنید.

۵ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن هوریوچاگی که بر عکس هوریو با دوران از داخل به خارج و کف پا اجرا می‌شود به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً تکنیک هوریوچاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ را تمرین کنید.

نکته

نکته مهم در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون می‌باشد.



۶ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن تکنیک دولیو چاگی را اجرا نمایید.

۷ در مراحل بعد پس از انجام تمرینات مربوط به چرخش پای محور هوریو چاگی با استفاده از یار تمرینی، تکنیک را ابتدا در ارتفاع پایین‌تر و سپس بالاتر بروی میت راکتی اجرا نمایید.

نکته

نقطه اصابت و هدف در تکنیک دولیو چاگی در مبارزات تکواندو سر می‌باشد.



نکته ایمنی

۱ در اجرای این تکنیک باید حتماً چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه رعایت شود. همچنین باید تکنیک هوریوچاگی را از ناحیه ران اجرا کنید و از پرتاب و اجرای این حرکت از مفصل زانو جلوگیری کنید. برای هرچه بهتر و بالاتر زدن تکنیک هوریو چاگی بهبود انعطاف و تقویت عضلات درگیر در حرکت و انجام حرکات تعادلی و قدرتی ضروری می‌باشد.

۲ در اجرای تکنیک هوریوچاگی تمامی نکات مربوط به تکنیک دولیو چاگی باید رعایت شود و فقط در اجرای نهایی تکنیک دوران از محور لگن بوده و ران به عقب پرتاب و ضربه با کف پا اجرا می‌شود.

۳ پای محور در تکنیک هوریوچاگی باید ۱۸۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.



## ارزشیابی

- طرز صحیح ضربه هوریوچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- خوب: اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات بیان شده به طور کاملاً صحیح تکنیک هوریوچاگی را اجرا نمایید.
- متوسط: اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای ضربه رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر در اجرای تکنیک هوریوچاگی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

### ضربه با تیغه خارجی پا به پهلو (یوپ چاگی)

- ۱ ضروری است در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه و لگن و کشاله ران. پهلوپی و سرینی بزرگ و کوچک داشته باشید.
- ۲ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و تکنیک یوپ چاگی را که به صورت صحیح توسط مربی اجرا می‌شود مشاهده کنید.
- ۳ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای یوپ چاگی به کشیدگی روی پا به سمت سقف و خم شدن مچ پا به سمت داخل برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن تیغه پا توجه کنید و در این مرحله برای اجرای تکنیک یوپ چاگی چرخش پای محور ۱۸۰ درجه می‌باشد.
- ۴ باید تکنیک یوپ چاگی را با قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو و دقت در اینکه پا، کمر و شانه در یک راستا حتماً قرار گیرند، توجه کنید.
- ۵ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن یوپ چاگی در این وضعیت به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً استارت اولیه تکنیک یوپ چاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ درجه را تمرین کنید.

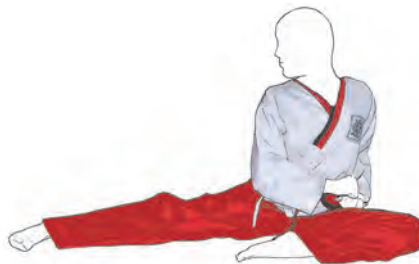
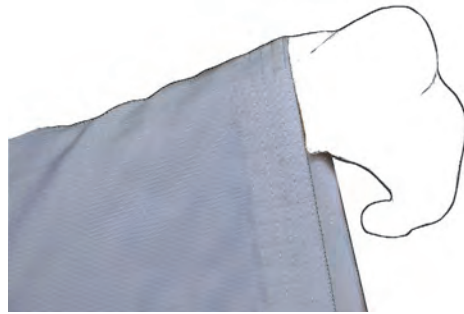
#### نکته مهم



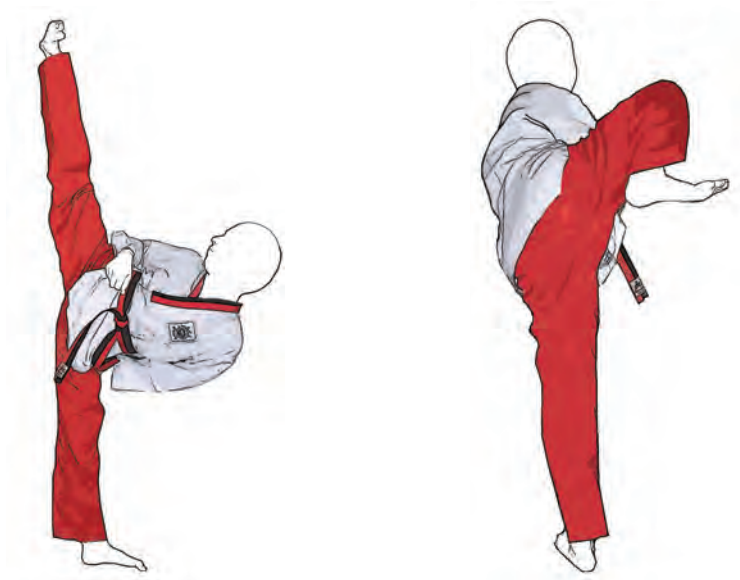
- ۱ در مرحله اولیه هنرآموزان باید بتوانند شروع اولیه تکنیک یوپ چاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و با تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایند به این شکل که زانو کاملاً خم به داخل شکم و سر زانو در نقطه‌ای بالاتر از راستای کمر بند و در امتداد عضلات شکم به سمت سر شانه تمایل دارد و ساق پا باید در راستای خط کمر بند باشد به شکلی که پاشنه پای ضربه‌زننده در راستای عضله باسن قرار گیرد.
- ۲ در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون می‌باشد.

- ۶ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه فقط استارت تکنیک یوپ چاگی را اجرا نمایید و تا زمانی که توانایی دارید روی هر پا به حالت تعادل قرار بگیرید.
- ۷ در مرحله بعد پس از انجام تمرینات مربوط به چرخش پای محور یوپ چاگی با استفاده از یار تمرینی و کنار دیوار تلاش کنید تا هر چه بیشتر زاویه سر زانو را به سمت داخل و نزدیک عضلات شکمی هدایت کنید.
- ۸ در مرحله بعد با کمک یار تمرینی و هدایت مربی می‌توانید زاویه مفصل زانو را برای اجرای کامل حرکت باز کنید. در این مرحله باید دقت شود که تمامی بالاتنه و پای ضربه‌زننده حتماً در یک راستا قرار گیرند.
- ۹ نقطه اصابت و هدف در تکنیک یوپ چاگی ناحیه کمر و سر می‌باشد.









در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی تمریناتی را برای افزایش قدرت عضلات پهلویی که در بالا ماندن تکنیک یوپ چاگی نقش مهمی دارد، استخراج کرده و به صورت عملی در کلاس برای هم‌کلاسان خود اجرا کنید.

فعالیت  
پژوهشی



## ارزشیابی

- طرز صحیح ضربه یوپ چاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات بیان شده به طور کاملاً صحیح تکنیک یوپ چاگی را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای ضربه رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای تکنیک یوپ چاگی نتواند تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

### ضربه با پاشنه پا به پشت (دیت چاگی)

- ۱ ضروری است در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات چهارسر، همسترینگ، کشاله ران و مربع کمری داشته باشید.
- ۲ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پشت در وضعیت چهار دست و پا بنشینید و تکنیک دیت چاگی را که به صورت صحیح توسط مربی اجرا می‌شود، مشاهده کنید.
- ۳ در وضعیت بیان شده در زمان اجرای دیت چاگی خم شدن مچ پا به سمت پایین و کشش انگشتان به سمت ساق پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن پاشنه پا (تی) توجه کنید. در این وضعیت و اصولاً در زمان اجرای تکنیک دیت چاگی بدن کاملاً پشت به حریف می‌باشد و دید از ناحیه سر شانه است.
- ۴ در جلسات اول به‌ویژه باید تکنیک دیت چاگی را با قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو و دقت داشته

باشید که بدن کاملاً پشت و پا در یک راستای بدن قرار گیرد.  
۵ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن دیت چاگی در این وضعیت به صورت ایستاده رو به دیوار قرار بگیرید و مجدداً تکنیک دیت چاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ درجه را تمرین کنید.

نکته مهم



- در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون و دید از روی سرشانه از سمت پای اجراکننده تکنیک یا اصطلاحاً پای ضربه زننده می باشد.  
- نقطه اصابت و هدف در تکنیک دیت چاگی ناحیه کمر و سر می باشد.



نکته ایمنی



۱ با توجه به اینکه در زمان اجرای این تکنیک فشار زیادی روی عضلات و لیگامنت های ناحیه کمر وارد می شود و ستون مهره ها در این تکنیک باید در وضعیت صحیح قرار گیرد تأکید می شود در زمان اجرای تکنیک دیت چاگی بالا تنه کاملاً پشت به حریف و رو به پایین باشد تا از فشار بر روی ستون مهره ها و به ویژه عصب سیاتیک جلوگیری به عمل آید. البته طبق قوانین، سر نمی تواند و نباید از خط کمر بند پایین تر قرار گیرد و در اجرای حرکت ها باید به مبانی پایه و قوانین توجه لازم داشته باشید.  
۲ به تکنیک دیت چاگی به این دلیل که با پاشنه پا زده می شود «تی چاگی» نیز گفته می شود.

در گروه های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع علمی معتبر، تمریناتی را برای افزایش قدرت عضلات مربع کمری که در تکنیک یوپ چاگی نقش دارد، پیدا نموده و به صورت عملی در کلاس برای هم کلاسی های خود اجرا نمایید.

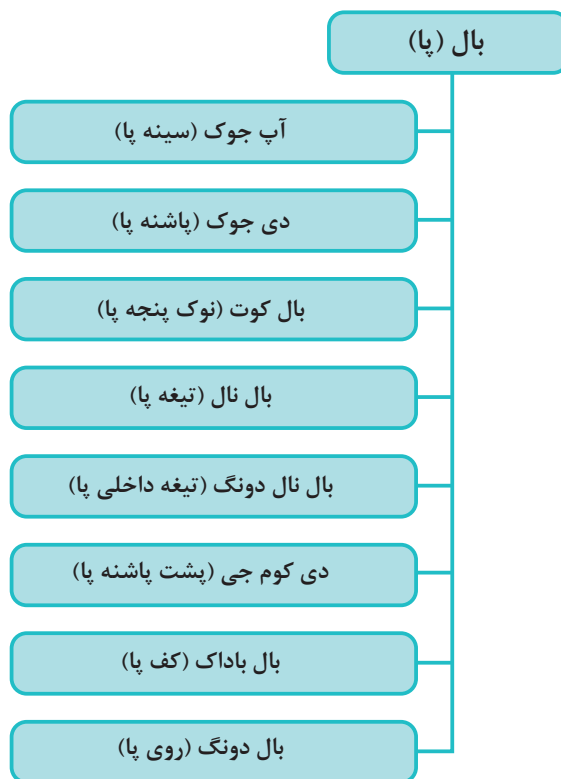
فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- طرز صحیح ضربه دیت چاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات بیان شده به طور کاملاً صحیح تکنیک دیت چاگی را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای ضربه رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای تکنیک دیت چاگی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

## اصطلاحات تکنیک‌های پا



## پومسه

- ۱ آیا به این مسئله توجه کرده‌اید که نظم چه اثری می‌تواند در پیشرفت ما داشته باشد؟
  - ۲ نظم چه تأثیری در حفظ حیات جانداران دارد؟
  - ۳ نظم چه تأثیری در یادگیری بیشتر شما در درس‌ها داشته است؟
- پومسه (فرم) در ورزش رزمی تکواندو شامل اجرای تکنیک‌های دفاعی و هجومی با حریف فرضی است که جهت آمادگی بیشتر از نظر یادگیری ذهنی و جسمی، به صورت منظم و هماهنگ به کار می‌رود. هرچه شما در تکواندو پیشرفت کنید باید فرم جدیدتری را که دارای تکنیک‌های پیشرفته‌تری باشد، یاد بگیرید. هر تگواگ و پومسه برای خود فلسفه‌ای دارد که توجه به این نماد و فلسفه در زمان اجرا، زیبایی آن را دو

چندان می‌کند.

کاربرد دیگر این بخش، علاوه بر مسابقات رسمی در زمان ارتقای کمربند می‌باشد، به شکلی که براساس قوانین فدراسیون جهانی تکواندو هر هنرجوی تکواندو باید پس از گذراندن دوره تمرینی مصوب برای هر کمربند فرم‌های مربوط به آن را اجرا کند تا پس از قبولی در آزمون‌های مربوطه به کمربند بالاتر نائل شود. برای تکواندو از سفید تا کمربند مشکی دان ۹ ما ۱۷ فرم را که به عنوان تگوگ و پومسه می‌شناسیم وجود دارد. از کمربند سفید تا مشکی دان و پوم ۱ هشت تگوگ داریم و پس از آن پومسه‌ها شروع و آموزش داده می‌شوند.

### اهداف اجرای فرم‌ها:

- تمرین و آموزش تکنیک‌های پایه
  - هماهنگی عصب و عضله
  - تقویت عضلات و استیل بدن برای حداکثر کارایی شخص
  - تقویت حرکت و انعکاس‌های سریع و واکنش در وضعیت دفاع از خود
  - هماهنگی بین تکنیک‌های دست و پا
  - هماهنگی بین تکنیک‌های دفاعی و هجومی
- جدول آموزشی برای تگوگ‌های متعلق به هر کمربند از سفید تا مشکی دان و پوم ۱ به شرح زیر است:

ردیف	کمربند	تگوگ
۱	سفید به زرد	ایل جانگ
۲	زرد به سبز	ای جانگ - سام جانگ
۳	سبز به آبی	سا جانگ
۴	آبی به قرمز	او جانگ - یوک جانگ
۵	قرمز به مشکی دان و پوم ۱	چیل جانگ - پال جانگ

با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی در مورد فلسفه تگوگ‌ها در تکواندو تحقیق کنید و نتیجه را برای هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

فعالیت  
پژوهشی



## ارزشیابی

- حداقل سه مورد از اهداف فرم در تکواندو را توضیح دهید.
- خوب: اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات بیان شده به طور کاملاً صحیح سه مورد را بیان نمایید.

- **متوسط:** اگر بتوانید حداقل یک یا دو مورد از اهداف بیان شده را توضیح دهید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در بیان اهداف اجرای فرم در تکواندو نتوانید به هیچ کدام از موارد بیان شده اشاره نمایید.

## اصول مبارزه در تکواندو

- ۱ در طبیعت چه زمان‌هایی به مبارزه بین موجودات نیاز هست؟
  - ۲ بهترین راه برای دفاع از خود در برابر خطرات به نظر شما چه مواردی می‌تواند باشد؟
  - ۳ آیا از انواع مبارزه در هنرهای رزمی اطلاعاتی دارید؟
  - ۴ به نظر شما تفاوت مسابقه با مبارزه در چیست؟
- یکی از مشخصه‌های هنرهای رزمی و کاربرد عینی تکنیک‌ها در قالب کاربرد آنها در زمان مبارزه براساس اصول و قوانین حاکم بر رشته رزمی مورد نظر می‌باشد. وقتی سخن از مبارزه به میان می‌آید به صورت ناخودآگاه همه نگاه‌ها معطوف به لحظه رویارویی دو قهرمان می‌شود.

### مسابقه:

- رقابت یا ارزشیابی دو نفر یا دو تیم را مسابقه می‌گویند.
- ویژگی‌های مسابقات تکواندو:** مسابقات تکواندو دارای محدودیت‌هایی در مکان، زمان، تکنیک و هدف‌های مجاز، قوانین مشخص، استفاده از تجهیزات ایمنی، قوانین در سن و جنس و وزن مبارزین می‌باشد.
- برای مبارزه در ورزش تکواندو اصول و مقرراتی مشخص شده است که تمامی مبارزین ملزم به تبعیت از آن هستند. این اصول شامل موارد زیر می‌باشد:
- ۱ مبارزه در محوطه مخصوص که با تشک استاندارد پوشیده شده است که در اصطلاح به آن شیپ جانگ می‌گویند. اندازه استاندارد این محوطه ۸ در ۸ می‌باشد که به اندازه ۱ یا ۲ تشک به عنوان حریم ایمنی اضافه بر این تعداد قرار داده می‌شود.
  - ۲ استفاده از تجهیزات استاندارد ویژه مبارزات تکواندو شامل ساق‌بند، ساعدبند، هوگو، دستکش، کلاه، روپایی، کاپ یا نانشیم و محافظ لته

### نکته

برای رده سنی خردسالان و نونهالان که در سنین رشد هستند و ایمنی آنها از اهمیت بسزایی برخوردار است از نقاب به عنوان محافظ صورت استفاده می‌شود.

- ۳ زمان بندی مسابقات تکواندو براساس رده‌های مختلف سنی متفاوت می‌باشد به طوری که در رده خردسالان ۳ راند یک دقیقه‌ای و در رده سنی جوانان ۳ راند ۲ دقیقه‌ای مسابقات برگزار می‌شود.

برای بیان اصول مبارزه در تکواندو سه بخش اصلی و حائز اهمیت وجود دارد:

#### ۱ قبل مسابقه

شامل شناسایی، آمادگی روانی اولیه، برنامه‌ریزی، اجرا

#### ۲ در شروع مسابقات

شامل آمادگی روانی، آمادگی جسمانی

#### ۳ در حین اجرای مسابقه

اداره مسابقات تکواندو بر عهده داور مسابقه می‌باشد. داور باید مسابقه را به گونه‌ای اداره نماید که مبارزین امکان ارائه کامل و دقیق توانایی فنی خود را داشته باشند.

در مسابقات تکواندو برای اصابت تکنیک‌های مجاز با پا و دست به نقاط مجاز امتیازاتی تعیین شده است. دلایل وجود امتیاز در مسابقه:

#### ۱ ایجاد انگیزه برای رقابت بین بازیکنان و مربیان

#### ۲ شناخت بازیکن، مربی، تکنیک و داوران برتر

#### ۳ ایجاد هیجان

#### ۴ شناخت دقیق تفاوت بین دو بازیکن

#### ۵ آموزش تکنیک‌های درست

#### ۶ تأیید تکنیک‌های نو و جدید



با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی بررسی کنید امتیازات اجرای هر نوع تکنیک در نقاط مختلف بدن چه میزان می‌باشد. نتیجه را برای هم‌کلاسان خود در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
پژوهشی



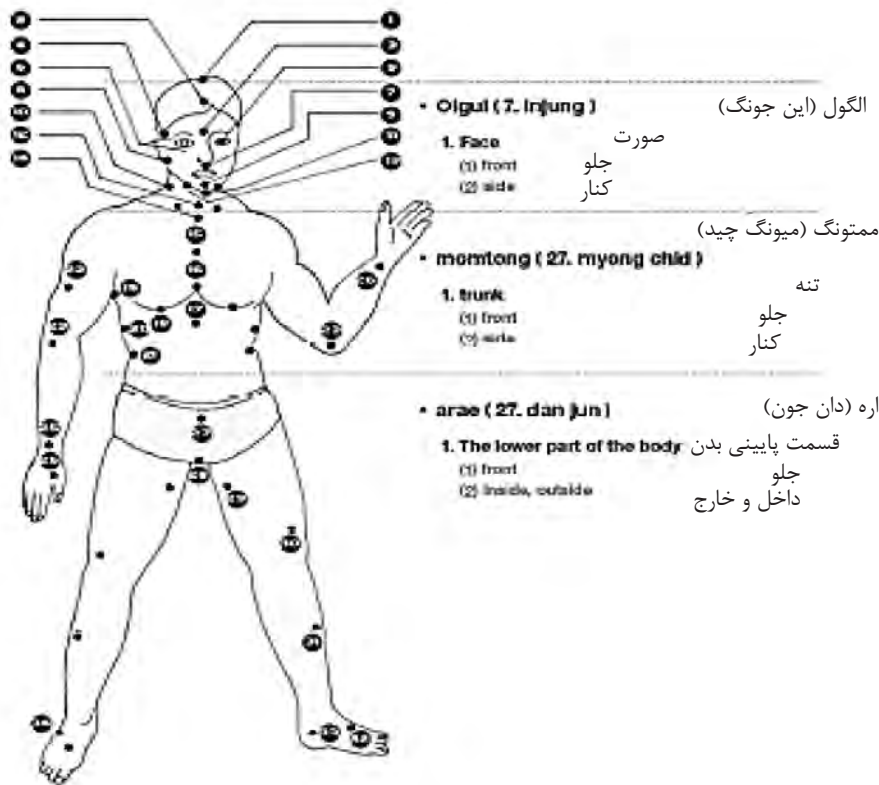
## ارزشیابی

۱ اصول مورد نیاز مبارزه را به تفصیل بیان نمایید.

۲ ویژگی مسابقات تکواندو را به تفصیل بیان کنید.

۳ اهمیت اصول مبارزه را توضیح دهید.

۳۴ نقطه از ۳۸۰ نقطه بدن که مورد حمله قرار می‌گیرند:



- |                       |                                  |                             |                                   |                          |                       |
|-----------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| ۱- روی سر             | ۲- پیشانی                        | ۳- بین دو ابرو              | ۴- گیجگاه                         | ۵- چشم                   | ۶- بالا و پایین چشم   |
| ۷- چاک بالای لب       | ۸- استخوان گونه                  | ۹- فک پایینی                | ۱۰- شاه‌رگ گردن                   | ۱۱- چانه                 | ۱۲- سبب آدم           |
| ۱۳- ناحیه گردن        | ۱۴- استخوان شانه                 | ۱۵- مرکز قفسه سینه          | ۱۶- قسمت پایینی استخوان جناق سینه | ۱۷- آبگاه (شبکه خورشیدی) | ۱۸- خط زیر سینه       |
| ۱۹- کنار سینه         | ۲۰- کنار قفسه سینه (دنده‌ها)     | ۲۱- فرورفتگی کمر (پهلوه‌ها) | ۲۲- قسمت خارجی بالای بازو         | ۲۳- آرنج                 | ۲۴- قسمت داخلی مچ دست |
| ۲۵- قسمت خارجی مچ دست | ۲۶- گودی بین انگشتان شست و اشاره | ۲۷- مرکز شکم                | ۲۸- بیضه‌ها                       | ۲۹- قسمت داخلی ران       | ۳۰- بالای زانو        |
| ۳۱- ساق پا            | ۳۲- روی پا                       | ۳۳- پاشنه پا                | ۳۴- مرکز تیغه پا                  |                          |                       |



## منابع:

- سیاه کوهیان، معرفت؛ علی آقائزاد حمید؛ رجبی، حمید، زمان‌بندی تمرین، روش‌شناسی و اصول تمرینات ورزشی، ۱۳۹۱.
- گرگ یراق. مجید. گام به گام با علم تمرین. چاپ سوم، ۱۳۹۵.
- آذربایجانی، محمدعلی؛ حسینی، سیدعلی؛ سوری، رحمان؛ نورا، مهدی، طراحی تمرین برای گروه‌های ورزشی مختلف، ۱۳۸۹.
- شاهوردیان، روبن؛ هیامز، جو؛ ذن در هنرهای رزمی، انتشارات علم و حرکت، ۱۳۷۶.
- ربانی، محمدحسین؛ افراد، محسن؛ آموزش تکواندو پومسه، انتشارات سوم شعبان، ۱۳۸۶.

