

### فصل چهارم: فنون سرپا (ایستاده)

- ۱- زیرگیری (گرفتن یک یا هر دو پای حریف)
- ۲- زیر یک خم
- ۳- زیر دو خم
- ۴- دست تو (Arm drag and go behind)
- ۵- سر زیر بغل
- ۶- یک دست و یک پا
- ۷- فن کمر
- ۸- کول انداز
- ۹- پیچ پیچک
- ۱۰- لنگ
- ۱۱- تندر

### فنون سرپا (ایستاده)

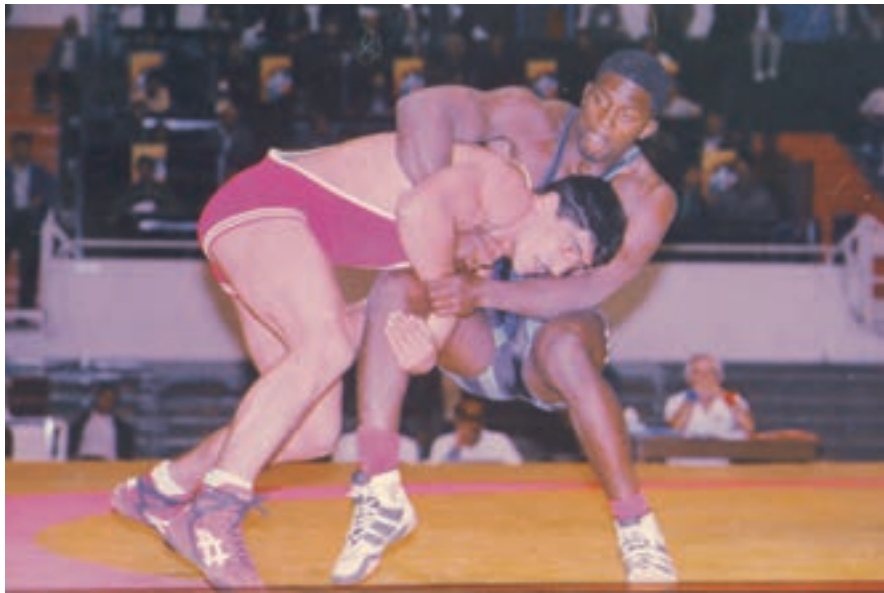
هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند:

- تقسیم‌بندی انواع زیرگیری را با توجه به مرحله‌ی گرفتن، اجرا و نتیجه‌گیری توضیح دهد.
  - وجه تمایز و تشابه زیرگیری در گارد موافق و مخالف را به‌طور عملی نشان دهد و تشریح کند.
  - انواع فنون زیریک‌خم را در گارد موافق و مخالف و در حالت سر رو و نشسته که در این کتاب بیان شده است، اجرا کند و توضیح دهد.
  - انواع فنون زیر دو خم را در گارد موافق و مخالف و در حالت سر رو و نشسته که در این کتاب بیان شده است، اجرا کند و توضیح دهد.
  - فن دست تو را تعریف کند و انواع ذکر شده‌ی آن را در گارد موافق و مخالف اجرا کند و توضیح دهد.
  - فن سر زیر بغل را تعریف کند و انواع بیان شده‌ی آن را در گارد موافق و مخالف اجرا کند و توضیح دهد.
  - فن یک‌دست و یک‌پا را تعریف کند و انواع بیان شده‌ی آن را در گارد موافق و مخالف اجرا کند و توضیح دهد.
- دهد.
- فن کمر را تعریف کند و انواع بیان شده‌ی آن را در گارد موافق و مخالف اجرا کند و توضیح دهد.
  - فن کول‌انداز را تعریف کند و انواع بیان شده‌ی آن را در گارد موافق و مخالف اجرا کند و توضیح دهد.
  - فن پیچ پیچک را تعریف کند و انواع بیان شده‌ی آن را در گارد موافق و مخالف اجرا کند و توضیح دهد.
  - فن لنگ را تعریف کند و انواع بیان شده‌ی پیش لنگ و پس لنگ را اجرا کند و توضیح دهد.
  - فن تندر را تعریف کند و انواع بیان شده‌ی آن را در گارد موافق و مخالف اجرا کند و توضیح دهد.









## ۱- زیرگیری

«زیرگیری» عبارت است از روش گرفتن یک یا هر دو پای حریف و سپس اجرا و انجام عملیاتی بر روی پا یا پاهای گرفته شده، به طوری که منجر به کسب نتیجه‌ای در ورزش کُستی شود.

اصولاً با توجه به این که شروع و پایان اجرای هر مهارت در ورزش کُستی، مستلزم طی سه مرحله‌ی گرفتن، اجرا و نتیجه‌گیری است «زیرگیری» متناسب با هدف و محل گرفتن، جهت و مسیر اقدام به گرفتن، روش و تاکتیک، فاصله، تعداد پاها (یک‌خم و یا دو‌خم)، نوع گارد، محل قرار دادن پا یا پاهای حریف. عملیات و واکنش حریف؛ در هر یک از سه مرحله‌ی یادشده دارای تقسیم‌بندی‌های متعددی است؛ از جمله به اختصار:

### ۱-۱- تقسیم‌بندی انواع زیرگیری با توجه به مرحله‌ی گرفتن:

الف) انواع زیرگیری متناسب با هدف و محل گرفتن پای حریف شامل موارد زیر است: (۱) زیر از زانو، (۲) زیر از مچ پا، (۳) زیر از مچ و زانو، (۴) زیر از ران (بالای زانو)، (۵) زیر از زانو و ران.

ب) انواع زیرگیری متناسب با جهت و مسیر گرفتن پای حریف شامل موارد زیر است: (۱) زیر از مقابل، (۲) زیر از بغل یا پهلو  
پ) انواع زیرگیری متناسب با روش و تاکتیک شامل موارد زیر است: (۱) زیر سر رو (ایستاده)، (۲) زیر نشسته (زانو زده)، (۳) زیرگیری در حالت پیش‌انداز و قوس کردن حریف، (۴) زیرگیری در حالت دست تو (در گارد موافق و در گارد مخالف)، (۵) زیرگیری در حالت زیر کتف زدن (۶) زیرگیری در حالت سر زیر بغل، (۷) زیرگیری در حالت یک دست و یک پا، (۸) زیرگیری با استفاده از پا، (۹) زیرگیری در حالت سگک سرپا (در گارد موافق و مخالف)، (۱۰) زیرگیری در حالت سر بند و بی.

ت) انواع زیرگیری متناسب با فاصله عبارت است از: (۱) در حالت چسبیده به حریف (سرشاخ)، (۲) از فاصله‌ی نزدیک (کم‌تر از نیم متر)، (۳) از فاصله‌ی متوسط (کم‌تر از یک متر)، (۴) از فاصله‌ی دور (بیش‌تر از یک متر).

ث) انواع زیرگیری متناسب با تعداد پاها عبارت است از:

(۱) زیر یک خم (در گارد موافق و مخالف)، (۲) زیر دو خم (در گارد موافق و مخالف)، (۳) زیر یک خم تبدیل به دو خم (در گارد موافق و مخالف)، (۴) زیر دو خم تبدیل به یک خم.

ج) انواع زیرگیری متناسب با نوع گارد عبارت است از:  
(۱) گرفتن زیر چپ حریف (در گارد موافق و مخالف)، (۲) گرفتن زیر راست حریف (در گارد موافق و مخالف)، (۳) گرفتن زیر موافق در گارد موافق، (۴) گرفتن زیر موافق در گارد مخالف، (۵) گرفتن زیر مخالف در گارد مخالف، (۶) گرفتن زیر دو خم در گارد موافق، (۷) گرفتن زیر دو خم در گارد مخالف.

چ) انواع زیرگیری متناسب با عملیات و واکنش‌های حریف عبارت است از: (۱) زیر دو خم تبدیل به یک خم، (۲) زیر یک خم کلندون (یک خم براد)، (۳) زیر یک خم شتر غلت، (۴) زیر یک خم تبدیل به دو خم.

ح) انواع زیرگیری متناسب با محل قرارگیری پای حریف، شامل موارد زیر است: (۱) قرار گرفتن پای حریف بین پاهای مجری، (۲) قرار گرفتن پای حریف زیر بغل مجری، (۳) قرار گرفتن پاهای حریف روی تشک.

به‌طورکلی، اگر انواع زیرگیری را در مرحله‌ی گرفتن، متناسب با دو، سه و یا چهار ویژگی، به‌طور مشترک و تلفیق شده تقسیم‌بندی کنیم، انواع دیگری از زیرگیری خواهیم داشت؛ مثلاً مورد (زیر یک‌خم، سر رو، از زانو در گارد مخالف)، از تلفیق و ترکیب این چهار ویژگی است: متناسب با تعداد پاها (یک‌خم)، روش و تاکتیک (سر رو یا ایستاده)، هدف و محل گرفتن (از زانو)، و نوع گارد (گارد مخالف).

### ۱-۲- تقسیم‌بندی انواع زیرگیری با توجه به مرحله‌ی اجرا:

الف) درخت‌کن، شامل: (۱) در حالت زیر یک‌خم در گارد موافق، (۲) در حالت زیر یک خم در گارد مخالف، (۳) در حالت زیر دو خم در گارد موافق روش یک‌پا رو کار، (۴) در حالت زیر دو خم در گارد موافق روش دو پا رو کار میان‌کوب، (۵) در حالت زیر دو خم در گارد موافق روش دو پا جفت بین پاها میان‌کوب، (۶) در حالت زیر دو خم در گارد موافق روش دو پا باز (افلاک پیش‌رو)، (۷) در حالت زیر دو خم در گارد موافق روش خورجین تکان.

(ب) میانکوب، شامل: (۱) زیر یک خم در گارد موافق، (۲) پس کاسه با دست، (۳) زیر یک خم در گارد مخالف، (۴) پیش کاسه با دست، (۵) زیر دو خم در گارد موافق، (۶) میان کوب در حالت خورجین تکان، (۷) پلنگ شکن (در گارد موافق و مخالف)، (۸) میان کوب با پا در حالت زیر یک خم در گارد موافق نشسته، (۹) میان کوب با پا در حالت زیر یک خم در گارد مخالف نشسته، (۱۰) پس کاسه با دست در گارد مخالف حالت پلنگ شکن، (۱۱) میان کوب با پا در حالت زیر یک خم در گارد مخالف، (۱۲) پس کاسه با پا، (۱۳) پس کاسه با پا دست دور کمر، (۱۴) پس کاسه با پا دست دور گردن، (۱۵) زیر دو خم درخت کن در گارد موافق روش یک پا روکار، (۱۶) زیر دو خم درخت کن در گارد موافق روش دو پا روکار، (۱۷) زیر دو خم درخت کن در گارد موافق روش افلاک پیش رو، (۱۸) زیر دو خم درخت کن در گارد موافق روش دو پا جفت بین پاها.

(پ) درو، شامل: (۱) در حالت زیر یک خم در گارد موافق و مخالف، (۲) در حالت زیر دو خم در گارد موافق و مخالف.

(ت) سر زیر پا، شامل: (۱) در حالت زیر یک خم در گارد موافق، (۲) در حالت زیر یک خم در گارد مخالف.

(ث) سر و ته یکی در حالت ایستاده، شامل: (۱) در حالت زیر یک خم در گارد موافق (سر و ته موافق، اجرا از جلو)، (۲) در حالت زیر یک خم در گارد موافق (سر و ته مخالف، اجرا از پشت)، (۳) در حالت زیر یک خم در گارد مخالف (سر و ته موافق، اجرا از جلو)، (۴) در حالت زیر یک خم در گارد مخالف (سر و ته مخالف، اجرا از پشت).

(ج) پیچ پیچک از پا، شامل: (۱) در حالت زیر یک خم در گارد موافق (اجرا از داخل)، (۲) در حالت زیر یک خم در گارد موافق (اجرا از خارج)، (۳) در حالت زیر یک خم در گارد مخالف (اجرا از داخل)، (۴) در حالت زیر یک خم در گارد مخالف (اجرا از خارج).

(چ) زیر نشسته، سر بین پاها، در گارد مخالف، درخت کن و چرخش.

(ح) کلندون یا براد یکدست، شامل: (۱) در گارد موافق، (۲) در گارد مخالف.

(خ) شتر غلت، (در گارد موافق یا سر بیرون)

(د) زیر یک خم تبدیل به دو خم شامل: (۱) در گارد موافق، (۲) در گارد مخالف.

۳-۱- زیرگیری با توجه به مرحله‌ی نتیجه‌گیری: بعد از گرفتن زیر یک خم و یا دو خم و سپس اجرای فنون مختلف در مرحله‌ی نتیجه‌گیری ممکن است شرایط مختلفی به وجود آید که عبارت‌اند از:

(الف) اُفت از بالا به طور مستقیم به پل

(ب) اُفت از بالا به طور غیر مستقیم

(پ) اُفت از پایین به روی پل

(ت) اُفت به خاک

(ث) ضربه‌ی فنی

۴-۱- وجه تمایز زیرگیری در گارد موافق و مخالف، شامل:

(الف) در گارد موافق، سر مجری بیرون و در انتهای ران، زیر آخرین دنده‌ها، روی استخوان لگن خاصره و بدون فاصله از حریف قرار می‌گیرد. در حالی که در گارد مخالف، سر داخل و چسبیده به ران حریف قرار می‌گیرد.

(ب) در گارد موافق، پای گارد مجری بین پاهای حریف زانو زده می‌شود، در حالی که پای غیر گارد مجری در بیرون، کنار پای گرفته شده‌ی حریف ستون می‌شود. در صورتی که در گارد مخالف، پای گارد مجری در بیرون، کنار پای گرفته شده‌ی حریف (پای گارد حریف) ستون می‌شود و پای غیر گارد مجری داخل پاهای حریف، زانو زده می‌شود (در حالت زیر نشسته).

۵-۱- وجه تشابه زیرگیری در گارد موافق و مخالف، شامل:

(الف) هنگام گرفتن زیر یک خم در گارد موافق و مخالف، دست گارد مجری دور زانو و دست غیر گارد او، می‌گیرد.

(ب) هنگام گرفتن زیر نشسته، در گارد موافق و مخالف، پایی که بین پاهای حریف قرار می‌گیرد، باید زانو زده شود و پایی که در بیرون، کنار پای گرفته شده‌ی حریف قرار می‌گیرد باید ستون شود.

با توجه به فراوانی انواع فنون زیرگیری و محدودیت حجم

کتاب، در این جا فقط به چند نمونه از انواع زیرگیری اشاره می کنیم.

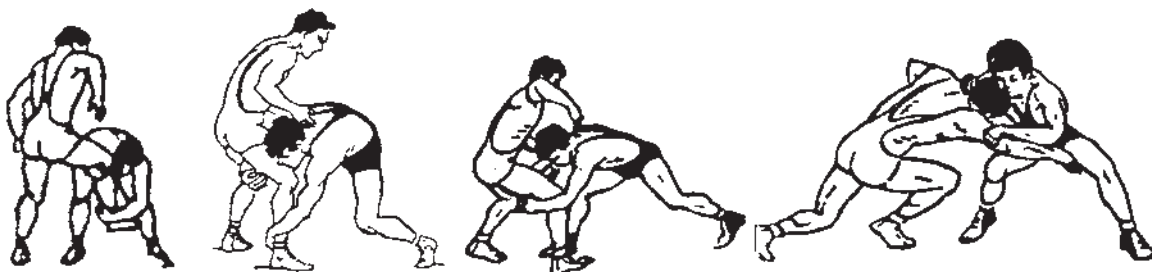
## ۲- زیر یک خم

زیر یک خم در گارد موافق و مخالف و در حالت سر رو (ایستاده) و نشسته (زانو زده) گرفته می شود و به روش های متعددی اجرا می گردد که نتایج متعددی را به همراه دارد.

۱-۲- زیر یک خم در گارد موافق: هنگامی که هر دو کُشتی گیر، چپ گارد یا راست گارد هستند و کُشتی گیر مجری در حالت سر رو و یا نشسته اقدام به گرفتن زیر یک خم می کند،

اصطلاحاً به آن گرفتن زیر یک خم در گارد موافق گفته می شود به این شرح:

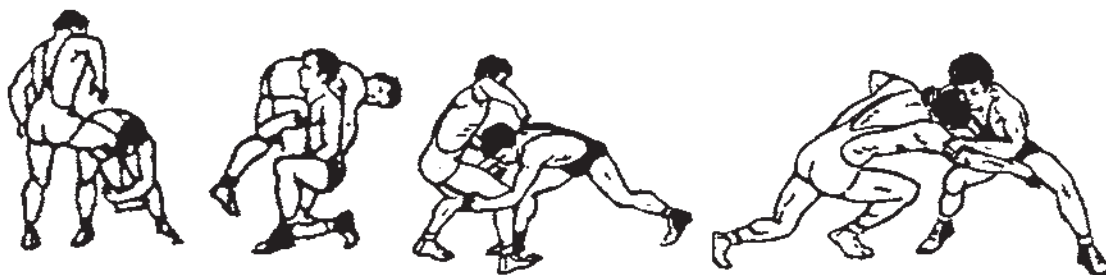
الف) گرفتن زیر یک خم در گارد موافق در حالت سر رو (ایستاده): در گارد موافق، هنگامی که کُشتی گیر مجری تصمیم به گرفتن زیر یک خم حریف می کند، باید با یک حرکت جهشی و یا درحالی که تعادل حریف را با عمل قوس کردن به هم می زند، بدون این که زانو بزند، به کمک دست گارد خود از داخل، زانوی پای گارد حریف را بگیرد و با دست غیرگارد خود از بیرون میچ پای حریف را بگیرد و سپس بلند شود.



گرفتن زیر یک خم در گارد موافق در حالت سر رو (ایستاده)

کند و در صورتی که سر مجری بیرون پاهای حریف، چسبیده به انتهای ران او، زیر آخرین دنده و روی استخوان لگن خاصره ی حریف قرار دارد، به کمک دست گارد خود از داخل، زانوی پای گارد حریف و به وسیله ی دست غیرگارد خود از بیرون میچ پای او را بگیرد و با یک حرکت نیم چرخشی به سمت بیرون از روی تشک بلند شود.

ب) گرفتن زیر یک خم در گارد موافق در حالت نشسته (زانو زده): در گارد موافق، هنگامی که کُشتی گیر مجری تصمیم به گرفتن زیر یک خم حریف می کند، باید با یک حرکت جهشی و یا درحالی که تعادل حریف را با قوس کردن به هم می زند، پای گارد خود را بین پاهای حریف بر روی تشک زانو بزند و پای غیرگارد خود را بیرون کنار پای گارد حریف (پای گرفته شده ی او) ستون



گرفتن زیر یک خم در گارد موافق در حالت نشسته (زانو زده)

ممکن است به صورت سر رو یا نشسته باشد که توضیح داده شد.  
۲- روش اجرا: مجری پس از گرفتن پای گارد حریف، آن را بین پاهای خود قرار می دهد و دست گارد خود را از جلو

ج) پس کاسه با دست در گارد موافق:  
۱- طریقه ی گرفتن: این فن در حالت گرفتن زیر یک خم در گارد موافق (سر بیرون) شروع می شود و نحوه ی گرفتن آن



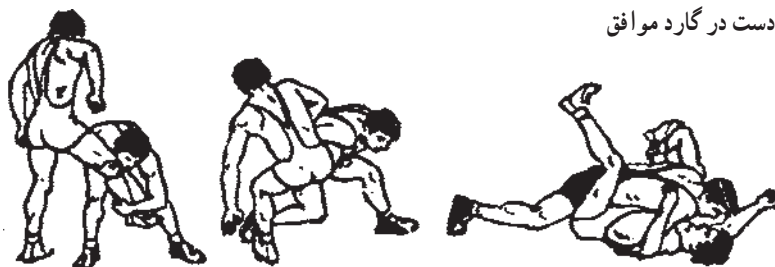
د) زیر یک‌خم میان‌کوب در گارد موافق

(Rear take down with single leg tackle):

۱- **طریقه‌ی گرفتن:** مجری، زیر یک‌خم حریف را در گارد موافق، در حالت سر رو یا نشسته می‌گیرد و سپس بلند می‌شود. در این شرایط، پای گرفته شده‌ی حریف (پای گارد حریف) بین سینه و ران پای گارد مجری محکم گرفته می‌شود.

۲- **روش اجرا:** درحالی‌که، مجری مچ پای گارد حریف را با دست غیر گارد خود و زانوی پای گارد حریف را با دست گارد خود در اختیار دارد، ضمن فشار سینه و شانه به ران حریف، مچ پای گرفته شده‌ی او را نیز به طرف بالا می‌آورد و با قرار دادن پای گارد خود کمی عقب‌تر از پای غیر گارد خود، حریف را در جهتی که به‌سهولت موجب برهم خوردن تعادل او خواهد شد هل می‌دهد و میانکوب می‌کند.

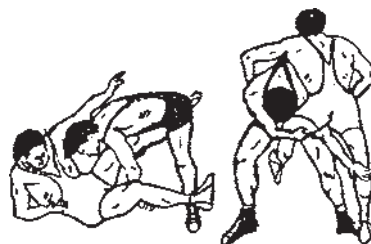
۳- **نتیجه‌گیری:** با اجرای فن میان‌کوب در گارد موافق به این روش، اگر حریف خاک شود یک امتیاز فنی، اگر مستقیم به پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیرمستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی، به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد. در صورتی که مجری دست گارد خود را از دور زانوی حریف رها کند و حریف را مطابق شکل به‌طور کامل پل شکن کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



زیر یک‌خم میانکوب در گارد موافق

بین پاهای حریف می‌برد و به پشت کاسه‌ی زانوی پای ستون شده‌ی او قرار می‌دهد. سپس مجری سر خود را بغل ران حریف قرار می‌دهد و درحالی‌که ستون فقراتش به‌صورت افقی است، با شانه‌ی دست گارد خود، نیرویی به طرف پایین و عقب ران پای گرفته شده و شکم حریف وارد می‌کند و همزمان با این عمل به کمک کتف همان دست، مانع عقب رفتن حریف می‌شود و در این حال با قرار دادن پای بیرونی به پشت پای داخلی خود، بدن خود را به اندازه‌ی  $\frac{1}{4}$  دایره به طرف داخل گردش می‌دهد و با یک عمل اهرم کاری، حریف را از پشت وادار به حرکت می‌نماید که در نتیجه‌ی اعمال این دو نیروی مخالف، او را میان‌کوب می‌کند.

۳- **نتیجه‌گیری:** با اجرای فن پس کاسه با دست ممکن است حریف در خاک قرار بگیرد و یک امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری داده شود و یا این که مستقیم به پل رود که در این صورت مجری سه امتیاز فنی کسب می‌کند و در صورتی که غیرمستقیم به پل رود، مجری دو امتیاز می‌گیرد.



پس کاسه با دست در گارد موافق

۲-۲- **زیر یک‌خم در گارد مخالف:** هنگامی که کُشتی‌گیر مجری راست گارد و حریف چپ گارد است و یا برعکس، کُشتی‌گیر مجری چپ گارد و حریف راست گارد است و کُشتی‌گیر مجری در حالت سر رو و یا نشسته اقدام به گرفتن زیر یک‌خم می‌کند، اصطلاحاً به آن گرفتن زیر یک‌خم در گارد مخالف

گفته می‌شود؛ به این شرح:

الف) گرفتن زیر یک‌خم در گارد مخالف در حالت سر رو (ایستاده): در گارد مخالف، هنگامی که کُشتی‌گیر مجری تصمیم به گرفتن زیر یک‌خم حریف می‌گیرد، باید با یک حرکت جهشی به‌طرف جلو، بدون این که زانو بزند، به‌وسیله‌ی دست گارد خود از

خود از داخل مچ پای گارد حریف را بگیرد و سپس بلند شود.

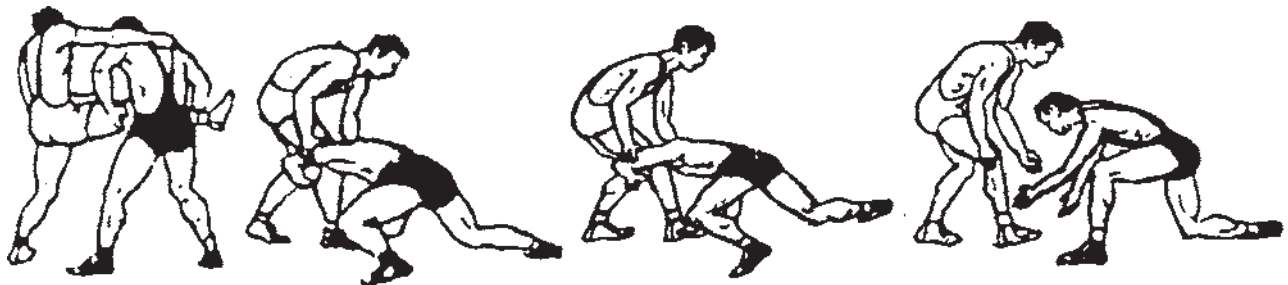
خارج زانوی پای گارد حریف را بگیرد و به کمک دست غیر گارد



گرفتن زیر یک‌خم در گارد مخالف در حالت سر رو (ایستاده)

زانوزدن پای غیرگارد خود به وسیله‌ی دست گارد خود زانوی پای گارد حریف را می‌گیرد و به وسیله‌ی دست غیرگارد خود مچ پای حریف را نیز می‌گیرد و سپس بلند می‌شود.

ب) گرفتن زیر یک‌خم در گارد مخالف در حالت نشسته (زانوزده): در گارد مخالف، هنگامی که کُشتی‌گیر مجری تصمیم به گرفتن زیر یک‌خم حریف می‌گیرد، با یک حرکت جهشی به طرف جلو، با قرار دادن پای گارد خود به کنار پای گارد حریف و



گرفتن زیر یک‌خم در گارد مخالف در حالت نشسته (زانو زده)

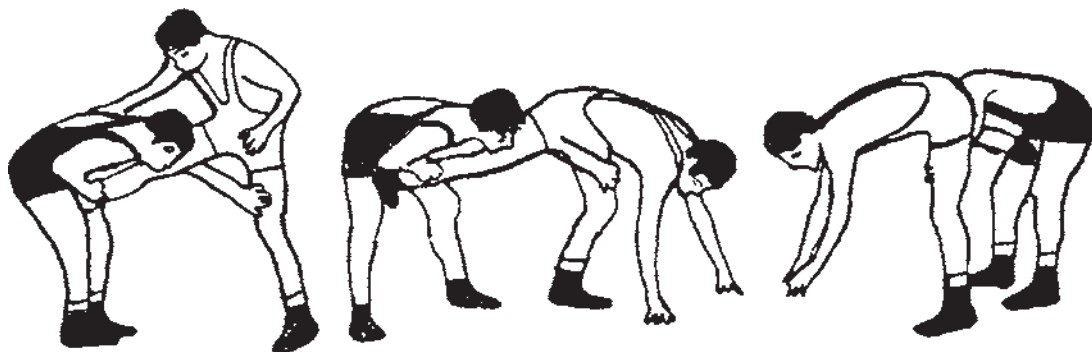
و به این ترتیب مانع از حرکت حریف به طرف جلو می‌شود. در حالی که ستون فقرات مهاجم به صورت افقی است، با قرار دادن پای داخلی (پای غیرگارد) به پشت پای گارد خود (پای جلویی)، بدن خود را به اندازه‌ی  $\frac{1}{4}$  دایره به طرف خارج و به پشت حریف گردش می‌دهد و با یک عمل اهرم کاری، حریف را از جلو میان کوب می‌کند.

۳ - نتیجه‌گیری: با اجرای فن پیش‌کاسه با دست، معمولاً حریف در خاک قرار می‌گیرد و یک امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد.

ج) پیش‌کاسه با دست در گارد مخالف:

۱ - طریقه‌ی گرفتن: این فن در حالت گرفتن زیر یک‌خم در گارد مخالف (سر داخل) شروع می‌شود. نحوه‌ی گرفتن آن ممکن است به صورت سر رو (ایستاده) و یا در حالت نشسته باشد.

۲ - روش اجرا: مجری پس از گرفتن پای گارد حریف، در حالی که پای گرفته شده‌ی او را بین پاهایش محکم قرار می‌دهد، دست گارد خود را از پشت، بین پاهای حریف می‌برد و در جلوی کاسه‌ی زانوی پای ستون شده‌ی او (پای غیرگارد او) قرار می‌دهد



پیش کاسه با دست در گارد مخالف

سمت اجرای فن منتقل می سازد و با فشار سر و گردن و شانه‌ی خود به روی پای گرفته شده‌ی حریف، میج پای گرفته شده‌ی او را از بین پاهای خود بیرون می آورد و به بالا می برد تا حریف را از پشت به روی تشک میان کوب کند.

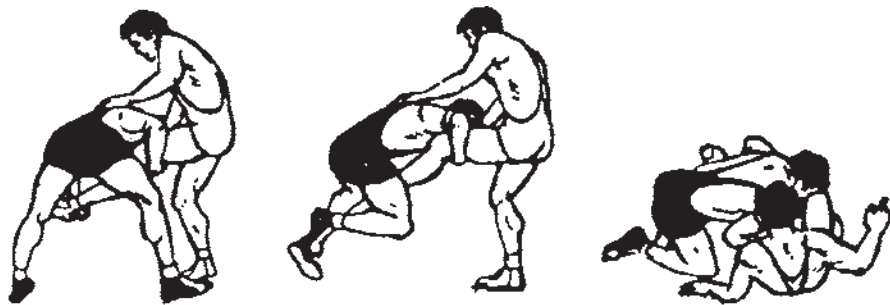
۳- نتیجه گیری: با اجرای فن میان کوب در گارد مخالف، اگر حریف خاک شود، یک امتیاز فنی؛ اگر مستقیم به پل رود، سه امتیاز فنی؛ و اگر غیرمستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری، فن پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می شود.

(د) زیر یک خم میان کوب در گارد مخالف (سر داخل)

(Rear takedown with outside single leg tackle)

۱- طریقه‌ی گرفتن: مجری زیر یک خم حریف را در گارد مخالف (سر داخل)، در حالت سر رو و یا نشسته، به گونه‌ای می گیرد که با دست گارد، زانوی پای گارد حریف و با دست غیرگارد، میج پای گارد حریف را در اختیار دارد و بین پاهای خود قرار می دهد.

۲- روش اجرا: مجری بعد از گرفتن فن، با قرار دادن سر خود به روی ران پای گرفته شده‌ی حریف از داخل و با قرار دادن پای گارد خود به عقب، وزن بدن خود را کاملاً به جلو و به



زیر یک خم میان کوب در گارد مخالف (سر داخل)

۱-۳- زیر دو خم گردون، نشسته، در گارد

موافق، میان کوب از بیرون:

(Double leg and outside turnover)

(الف) طریقه‌ی گرفتن: مجری در گارد موافق با یک حرکت سرعتی به گرفتن زیر دو خم حریف اقدام می کند و بدین صورت که

۳- زیر دو خم

زیر دو خم در گارد موافق و مخالف و در حالت سر رو و نشسته گرفته می شود. این کار، اغلب در گارد موافق و در موارد بسیار معدودی در گارد مخالف اجرا می شود از این رو، در این جا فقط به چند نمونه از گارد موافق اشاره می شود.

پاهای حریف را به سمت دست غیرگارد خود می برد و حریف را از سمت دست گارد خود به روی تشک میان کوب می کند.

ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، حریف از پایین به پل می رود و دو امتیاز فنی به کُستی گیر مجری تعلق می گیرد. در صورتی که مجری پل شکن را کامل کند، حریف ضربه ی فنی می شود.

حریف به روی او خیمه می زند و زانوهایش به روی تشک قرار می گیرد و پاهای حریف را از ناحیه ی زانو می گیرد.

ب) روش اجرا: مجری بعد از گرفتن زیر دو خم حریف در حالت نشسته، به زیر مرکز ثقل بدن حریف حرکت می کند و پاهای او را از روی تشک بالا می برد و درحالی که آن ها را به روی شانه ی دست گارد خود قرار می دهد، با یک حرکت چرخشی،



زیر دو خم گردون، نشسته، در گارد موافق، میان کوب از بیرون

حریف) را از داخل می گیرد و همزمان با کشیدن پای گرفته شده ی حریف به طرف خود، در حالی که زیر مرکز ثقل بدن حریف قرار می گیرد، با راست کردن بالاتنه ی خود (ستون فقرات خود)، حریف را از روی تشک بلند می کند و سپس با یک عمل چرخشی، پای گرفته شده ی حریف را به سمت دست غیرگارد خود می برد و حریف را از سمت دست گارد خود به روی تشک میان کوب می کند.

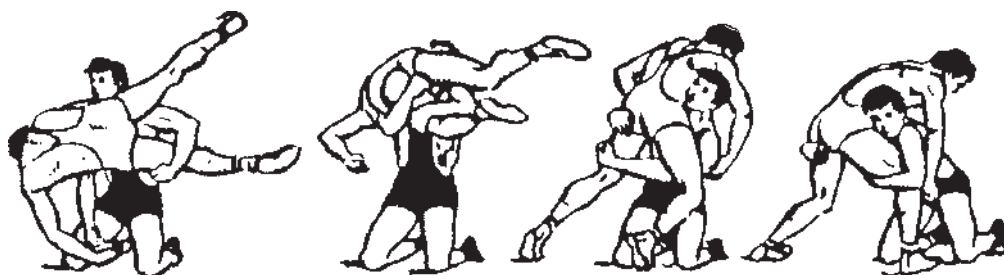
ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، اگر حریف به پل رود، دو امتیاز فنی و اگر خاک شود، یک امتیاز فنی به کُستی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری، فن پل شکن را کامل انجام دهد، حریف ضربه ی فنی می شود.

۲-۳- زیر دو خم، تبدیل به یک خم، در حالت یک پا روکار، نشسته، در گارد موافق:

(Double leg and inside turnover)

الف) طریقه ی گرفتن: مجری، زیر دو خم حریف را در حالت نشسته، درحالی که هر دو پا روی زانو قرار دارد، از بالای زانو، در گارد موافق می گیرد.

ب) روش اجرا: مجری بعد از گرفتن زیر دو خم حریف، درحالی که حریف به روی او خیمه می زند و پای گارد حریف عقب تر قرار دارد، در این حالت، مجری پای گارد حریف را رها می کند و با دست غیرگارد خود پای غیرگارد حریف (پای دور



زیر دو خم، تبدیل به یک خم، در حالت یک پا روکار، نشسته، در گارد موافق



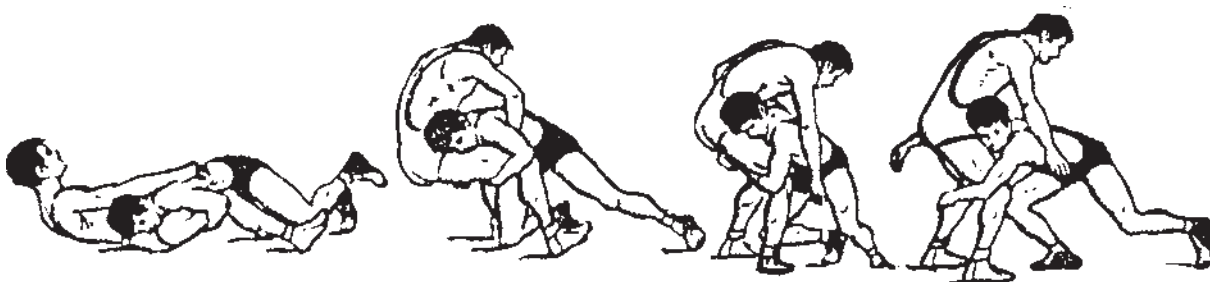
### ۳-۳- زیر دوخم انفجاری (استارتی) در گارد موافق در حالت خورجین تکان (رُفت):

#### (Rear take down with double leg tackle)

الف) طریقه‌ی گرفتن: مجری در گارد موافق به کمک عمل استارت با یک حرکت انفجاری، به منظور گرفتن زیر دوخم حریف به طرف او یورش می‌برد و درحالی که دست‌های او باز است زیر دوخم حریف را در حالت سر رو (ایستاده) می‌گیرد.  
ب) روش اجرا: مجری به محض گرفتن زیر دوخم حریف،

با فشار بالاتنه و سر و سینه‌ی خود به روی پای گارد حریف و کشیدن پاهای گرفته شده‌ی او به طرف خود، حریف را به وسیله‌ی این عمل دو سویه از پشت میان کوب می‌کند.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف اگر مستقیم به پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیرمستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری، پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



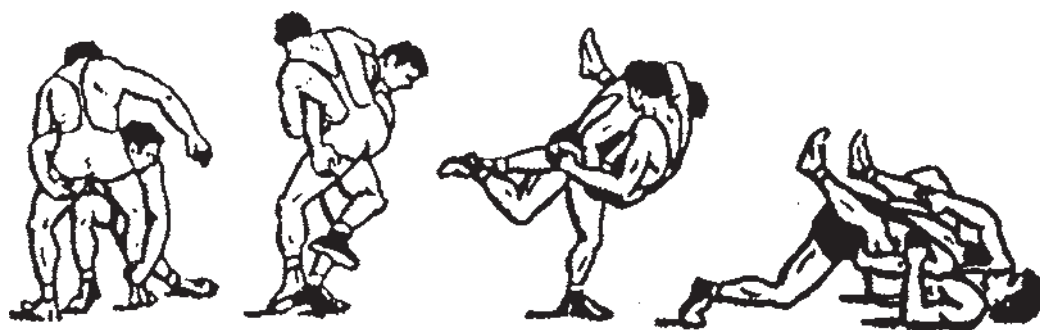
زیر دوخم استارتی (انفجاری) در گارد موافق در حالت خورجین تکان (رُفت)

### ۳-۴- فن پس کاسه با پا در حالت زیر دوخم در گارد موافق:

الف) طریقه‌ی گرفتن: مجری فن در گارد موافق، با یک حرکت سرعتی به طرف حریف یورش می‌برد و درحالی که دست گارد مجری در انتهای ران پای غیرگارد حریف و دست غیرگارد او میچ پای گارد حریف را در حالت سر رو می‌گیرد، زیر دوخم حریف را مطابق شکل در اختیار می‌گیرد.  
ب) روش اجرا: بعد از گرفتن فن، مجری با قرار دادن پای

گارد خود از داخل به پشت پای ستون شده‌ی حریف (پای غیرگارد حریف)، با یک عمل اهرم کاری و فشار به طرف عقب، او را از پشت میان کوب می‌کند.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، اگر حریف مستقیم به پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیرمستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که عمل پل شکن کامل انجام شود، حریف ضربه‌ی فنی می‌گردد.



فن پس کاسه با پا در حالت زیر دوخم در گارد موافق

۵-۳- زیر دو خم، درخت کن، میانکوب در حالت دو پا روکار، در گارد موافق:

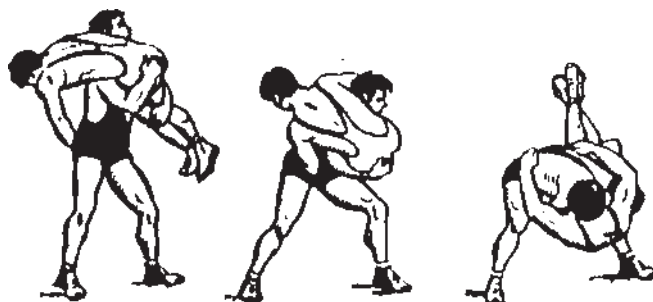
**(Double leg pickup and front take down)**

الف) طریقه‌ی گرفتن: مجری، زیر دو خم حریف را از بالای زانو به حالت سر رو با یک حرکت سرعتی می‌گیرد.

ب) روش اجرا: مجری بعد از گرفتن زیر دو خم حریف، با بردن بدن خود، به زیر مرکز ثقل بدن حریف، او را از روی تشک بلند می‌کند (درخت کن می‌نماید) و در حالی که هر دو پای حریف را محکم به هم جفت کرده است، با یک حرکت چرخشی پاهای

حریف را به سمت دست غیرگارد خود می‌برد و بالاتنه‌ی او را از سمت دست گارد خود به روی تشک میان کوب می‌کند.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، اگر حریف مستقیم به پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیر مستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که شانه‌های حریف با تشک تماس پیدا کند، ضربه‌ی فنی می‌شود.  
یادآوری: مجری باید به منظور جلوگیری از وارد آمدن آسیب به حریف در مرحله‌ی میان کوب، زانوی پای گارد خود را که در این تصویر پای راست است به روی تشک قرار دهد.



زیر دو خم، درخت کن، میانکوب در حالت دو پا روکار، در گارد موافق

۶-۳- زیر دو خم، درخت کن، میان کوب در حالت یک پا روکار، در گارد موافق:

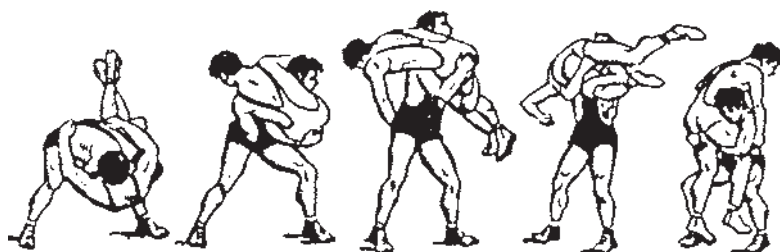
**(Double leg pickup and inside turnover)**

الف) طریقه‌ی گرفتن: مجری زیر دو خم حریف را در گارد موافق به حالت سر رو با یک حرکت سرعتی از بالای زانو می‌گیرد.

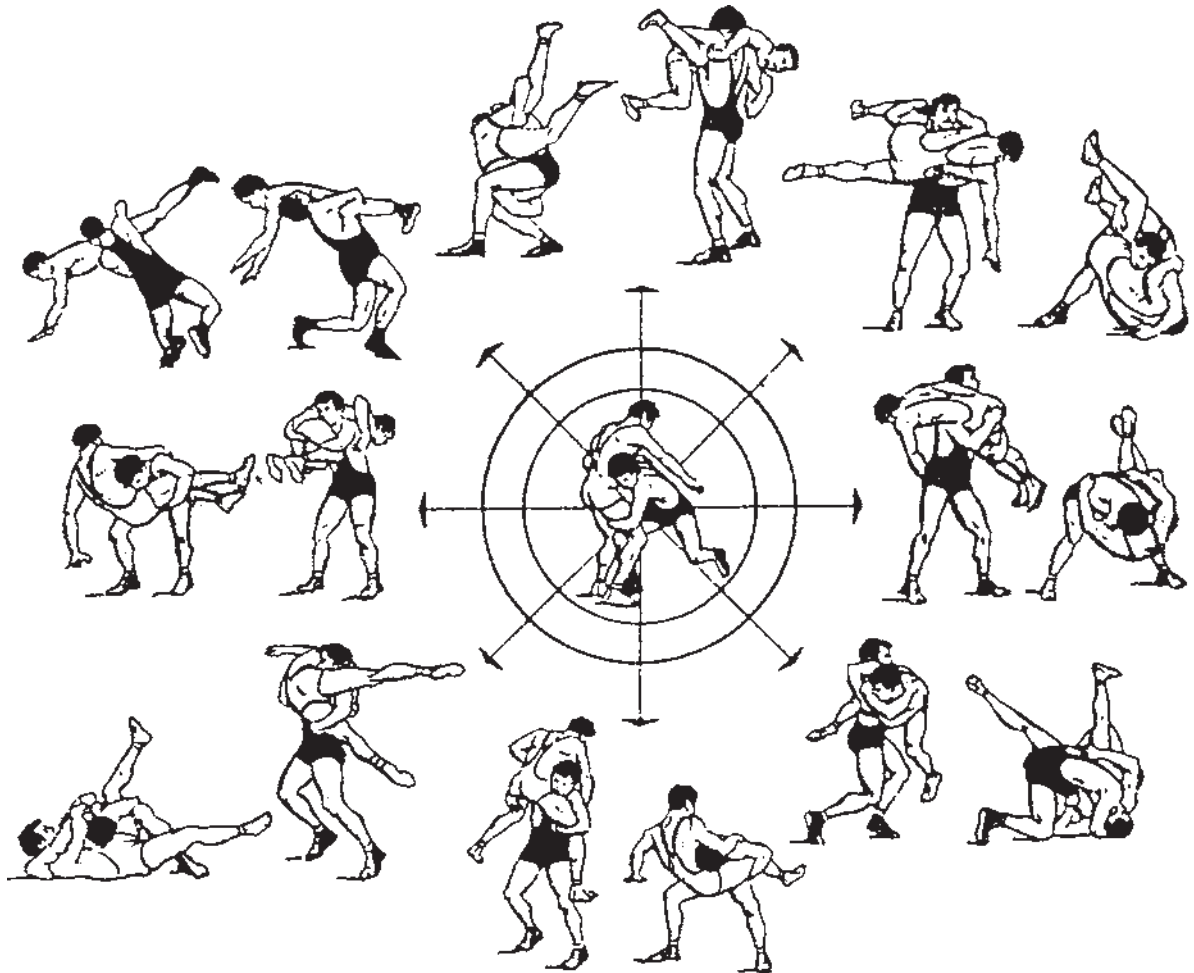
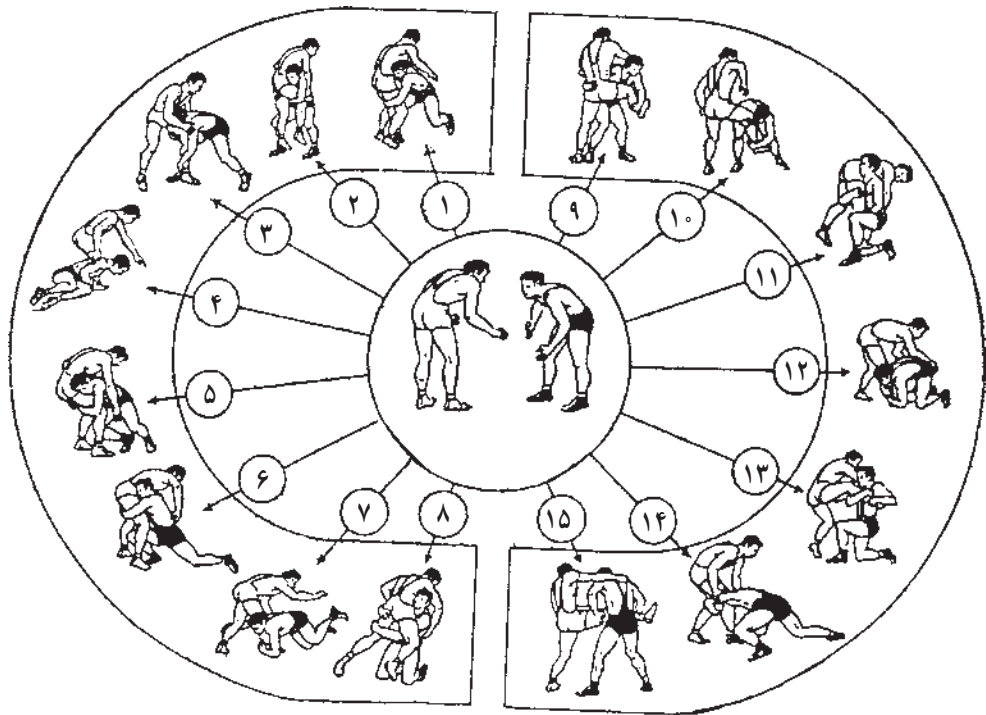
ب) روش اجرا: مجری بعد از گرفتن زیر دو خم حریف، با بردن بدن خود به زیر مرکز ثقل بدن حریف، او را از روی تشک بلند می‌کند (درخت کن می‌کند) و همزمان، دست غیرگارد خود را به داخل پاهای حریف برده، پای غیرگارد او را از داخل می‌گیرد و سپس با یک حرکت چرخشی، پاهای حریف را به سمت دست

غیرگارد خود می‌برد و بالاتنه‌ی او را از سمت دست گارد خود به روی تشک میان کوب می‌کند.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، اگر حریف مستقیم به پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیر مستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که شانه‌های حریف با تشک تماس پیدا کند، ضربه‌ی فنی می‌شود.  
یادآوری: مجری باید برای جلوگیری از وارد آمدن آسیب به حریف، در مرحله‌ی میان کوب، زانوی پای گارد خود را که در این تصویر پای راست است به روی تشک قرار دهد.



زیر دو خم، درخت کن، میان کوب در حالت یک پا روکار، در گارد موافق



#### ۴- دست تو (Arm drag and go behind)

فن دست تو عبارت است از گرفتن دست حریف و کشیدن آن به طرف خود. این فن در گارد موافق و مخالف و در حالت‌های مختلف، هنگام سرشاخ شدن، زیرگیری، خیمه‌زدن و غیره به صورت ساده (در گارد موافق و مخالف) و به شکل یک دست دودست و یا چرخشی (در گارد مخالف) قابل اجراست. با اجرای فن دست تو، به عنوان تکنیک و تاکتیکی ساده، می‌توان کمر حریف را برای اجرای فنونی مانند سوبلس، سالتو، استارت، و غیره گرفت و یا می‌توان از آن به عنوان وسیله‌ای برای پیش‌انداز نمودن حریف، خاک کردن او، زیرگیری و با اجرای فنونی مانند سگک سرپا، یک دست و یک پا و غیره استفاده نمود.

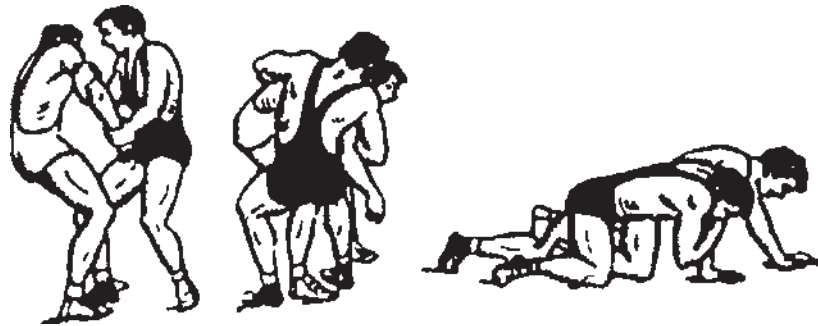
در این جا فقط به چند نمونه‌ی متداول و ساده‌ی آن اشاره می‌شود:

#### ۱-۴ دست تو در گارد موافق (روش ساده):

الف) طریقه‌ی گرفتن: مجری با دست غیر گارد خود، میج دست گارد حریف را می‌گیرد و به کمک دست گارد خود از داخل بازوی دست گارد او را می‌گیرد.

ب) روش اجرا: در این حالت مجری با کشیدن دست گرفته‌شده‌ی حریف به طرف داخل و رفتن به پشت او، کمرش را می‌گیرد و سپس با سد کردن پای گارد خود به جلوی پای گارد حریف، او را به روی تشک درو می‌کند.

ج) نتیجه‌گیری: در این حالت فقط حریف خاک می‌شود و یک امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد.



فن دست تو در گارد موافق (روش ساده)

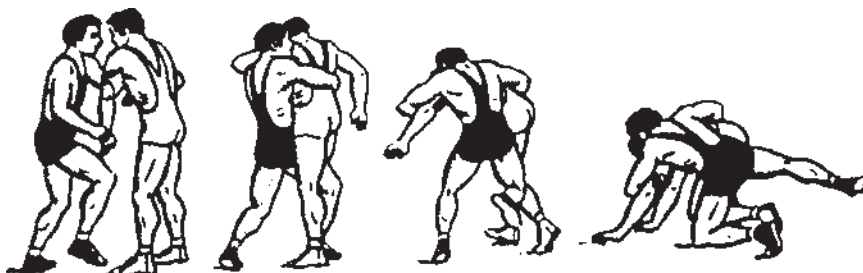
#### ۲-۴ دست تو در گارد مخالف (روش ساده):

الف) طریقه‌ی گرفتن: مجری با دست گارد خود میج دست گارد حریف را می‌گیرد و با دست غیر گارد خود، بازوی دست گارد او را از داخل می‌گیرد.

ب) روش اجرا: در این حالت مجری با کشیدن دست گرفته‌شده‌ی حریف به طرف داخل، پای گارد خود را به داخل

پاهای حریف می‌برد و سپس کمر او را می‌گیرد و با فشاری که به طرف جلو به حریف وارد می‌کند، او را در یک حالت بی‌تعادلی وادار به خاک شدن می‌نماید.

ج) نتیجه‌گیری: در این شرایط، حریف فقط خاک می‌شود و یک امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد.



فن دست تو در گارد مخالف (روش ساده)



### ۳-۴ دست تو، پیش انداز (در گارد موافق و

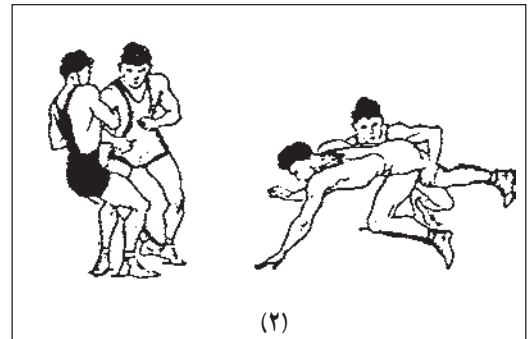
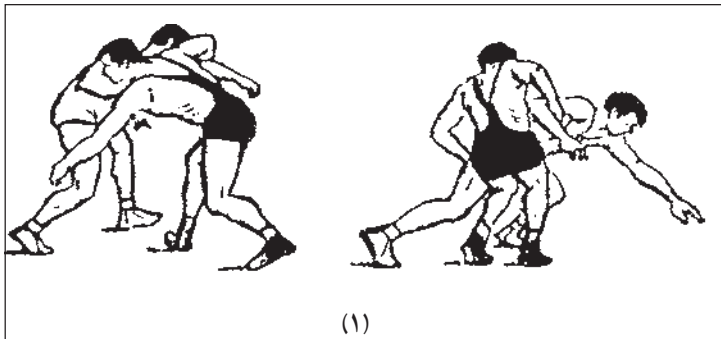
مخالف):

الف) طریقه‌ی گرفتن: این فن در هر دو گارد موافق و مخالف قابل اجراست و دست گارد حریف مطابق روش‌های ذکر شده در گارد موافق و مخالف گرفته می‌شود.

ب) روش اجرا: مجری بعد از گرفتن دست حریف، او را به

طرف داخل می‌کشد و سپس با دست آزاد خود پای نزدیک حریف را از بالای زانو می‌گیرد؛ به طوری که در این حالت، مجری، فن‌کننده‌رو را در اختیار دارد.

ج) نتیجه‌گیری: در این حالت، ممکن است مجری، فن‌کننده‌رو را اجرا کند و یا این که حریف را خاک می‌کند و یک امتیاز فنی کسب نماید.



فن دست تو، پیش انداز در حالت کُنده‌رو (۱) و در حالت خاک (۲)

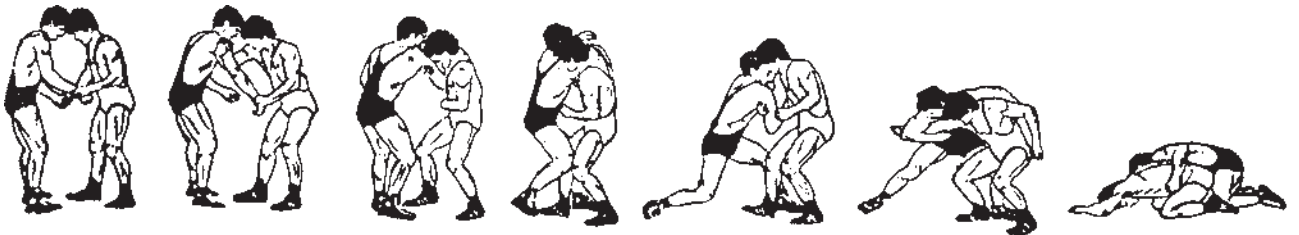
### ۴-۴ دست تو در دست تو (در گارد موافق و

مخالف):

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف اقدام به اجرای فن دست تو می‌کند، در این هنگام، کُشتی‌گیر مجری با دست گرفته شده‌ی خود بازوی دست حریف را می‌گیرد.

ب) روش اجرا: مجری بعد از گرفتن بازوی حریف، او را به طرف داخل می‌کشد و به پشت او می‌رود و کمر او را می‌گیرد و سپس او را با فشار از جلو خاک می‌کند.

ج) نتیجه‌گیری: در این حالت حریف خاک می‌شود و یک امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد.



فن دست تو در دست تو

### ۵-۴ دست تو، کمرگیری (در گارد موافق و

مخالف):

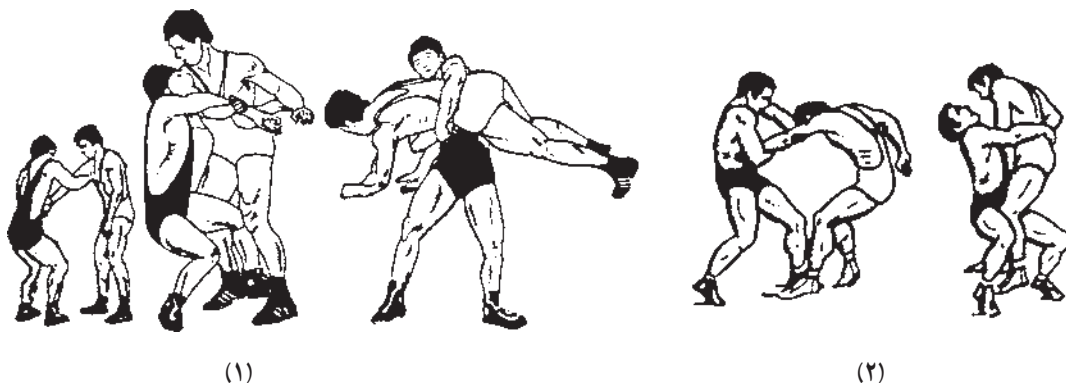
الف) طریقه‌ی گرفتن: این فن در هر دو گارد موافق و مخالف قابل اجراست و دست گارد حریف مطابق روش‌های ذکر شده در

گارد موافق و مخالف گرفته می‌شود.

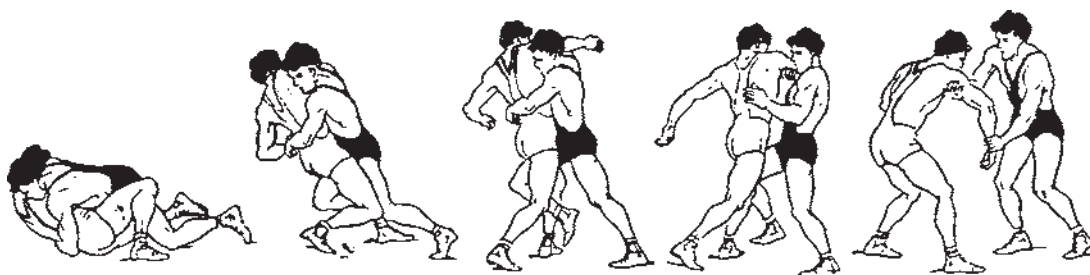
ب) روش اجرا: مجری با دست گرفته شده‌ی حریف، او را به طرف خود می‌کشد و سپس کمر و دست حریف را می‌گیرد و به اجرای فنونی مانند؛ سوبلس، مشک سقا، سالتو، و سالتو بارانداز

مستقیماً به پل رود و این فن، زیبا اجرا شود ۵ امتیاز فنی و اگر فقط مستقیم به پل رود، ۳ امتیاز فنی و با اجرای فن استارت، اگر حریف مستقیم به پل رود ۳ امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می‌گیرد.

اقدام می‌کند و یا این که کمر حریف را می‌گیرد و به داخل پاهای او می‌رود، به طوری که با انجام فن استارت به طرف جلو، حریف را از پشت به اُفت می‌برد.  
(ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فنون سوبلس و سالتو، اگر حریف



فن دست‌تو، کمرگیری برای اجرای فن مشک سقا (اُونگ) (۱) و فن سوبلس (۲)



فن دست‌تو کمرگیری، استارت

مجری با روش‌های مختلف با حریف سرشاخ می‌شود و مبادرت به عبور دادن سر و گردن خود از زیر بغل حریف می‌نماید. اجرای این عمل ممکن است باعث به پشت رفتن حریف و یا اجرای

۵ — سر زیر بغل  
(Duck under arm sneak and go behind)  
فن سر زیر بغل عبارت است از تکنیک و یا تاکتیکی که



شده‌اند، کُشتی‌گیر مجری با پایین رفتن و رد کردن دست حریف که به دور گردن و یا سرشانه‌ی او قرار دارد، سر خود را از زیر بغل دست گارد حریف عبور می‌دهد و به پشت حریف می‌رود و کمر او را می‌گیرد.

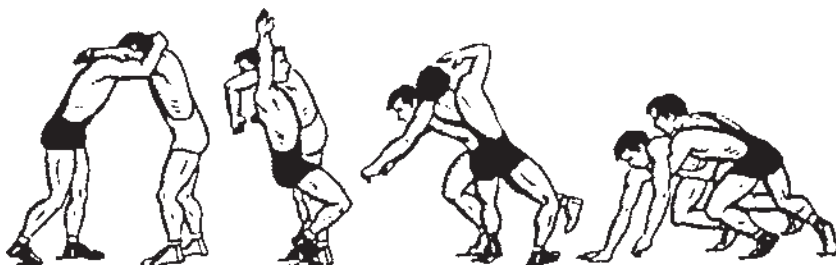
(ب) روش اجرا: بعد از گرفتن کمر حریف، در حالی که او را به طرف جلو می‌کشد، در یک حالت بی‌تعادلی او را از جلو خاک می‌کند.

(ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن حریف خاک می‌شود و مجری یک امتیاز فنی کسب می‌کند.

فنونی مانند یک دست و یک پا، پیچ پیچک، آسیاب بادی، براد (کلندون) و یا کمرگیری برای اجرای فنونی مانند سالتو، سوبلس، استارت و غیره شود. فن سر زیر بغل ممکن است به روش سر رو (ایستاده)، نشسته (زانو زده) و یا نشسته (روی نشیمنگاه) و یا در حالت سرشاخ اجرا گردد. در این جا فقط به چند نمونه‌ی ساده و متداول از فنون سر زیر بغل اشاره می‌شود:

۱-۵ سر زیر بغل در گارد موافق، سر رو (ایستاده) (Head Lift and crutch hold):

(الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که دو کُشتی‌گیر با هم سرشاخ



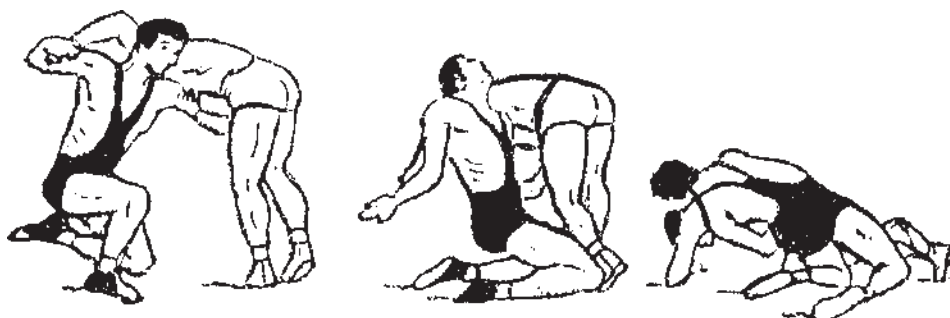
فن سر زیر بغل در گارد موافق، سر رو (ایستاده)

از زیر بغل دست گارد حریف می‌گذراند و کمر حریف را می‌گیرد. (ب) روش اجرا: بعد از گرفتن کمر حریف، او را به طرف جلو می‌کشد و در حالت ولو شده خاک می‌کند.

(ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن حریف خاک می‌شود و مجری یک امتیاز فنی کسب می‌کند.

۲-۵ سر زیر بغل در گارد موافق، نشسته (زانو زده) (Duck under and go behind):

(الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که دو کُشتی‌گیر با هم سرشاخ شده‌اند، کُشتی‌گیر مجری در حالی که زانوی پای گارد خود را به روی تشک قرار می‌دهد با یک حرکت سرعتی (انفجاری) سر خود را



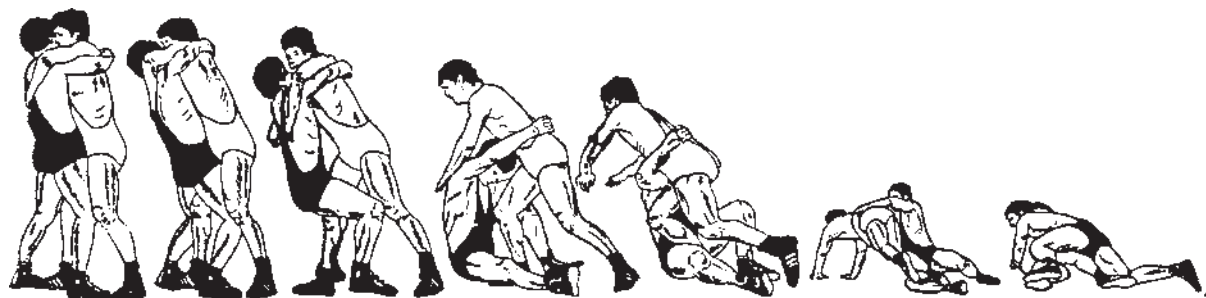
فن سر زیر بغل در گارد موافق، نشسته (زانو زده)

### ۳-۵- سر زیر بغل در گارد موافق، نشسته روی نشیمنگاه (Duck under):

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که دو کُشتی‌گیر با هم به گونه‌ای سرشاخ شده‌اند که دست‌های کُشتی‌گیر مجری زیر بغل دست‌های حریف قرار دارد و با هم قلاب شده‌اند و در این حالت، بالای کمر حریف (زیر بغل‌ها) از سوی مجری گرفته می‌شود.  
 ب) روش اجرا: بعد از گرفتن کمر حریف و بالا کشیدن او، در یک لحظه، فاصله‌ی دست‌ها را زیاد می‌کند به طوری که

بتواند به راحتی دست‌ها را به پایین کمر حریف منتقل کند و روی نشیمنگاه خود بنشیند. در این هنگام که نشیمنگاه با تشک تماس پیدا می‌کند و یک پا کشیده و پای دیگر به روی تشک ستون می‌شود، در همین لحظه سر خود را از سمتی که پا ستون شده است، به پشت حریف عبور می‌دهد و با یک عمل چرخشی به پشت او می‌رود.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن حریف خاک می‌شود و یک امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد.



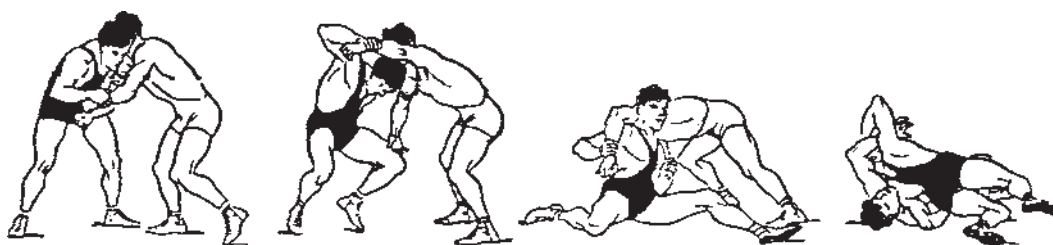
فن سر زیر بغل در گارد موافق، نشسته روی نشیمنگاه

### ۴-۵- سر زیر بغل در گارد مخالف، نشسته روی نشیمنگاه و اجرای فن براد (کلندون) (Duck under arm):

الف) طریقه گرفتن: دو کُشتی‌گیر در گارد مخالف، به گونه‌ای با هم سرشاخ می‌شوند که کُشتی‌گیر مجری میج دست غیر گارد حریف را با دست غیر گارد خود می‌گیرد سر خود را به روی سینه‌ی حریف در جهت دست گرفته شده‌ی او قرار می‌دهد.  
 ب) روش اجرا: در این هنگام با خم شدن به طرف پایین، سر خود را از همان سمتی که دست حریف را گرفته، به زیر بغل

او می‌برد و در همین لحظه، دست گارد حریف را نیز با دست گارد خود می‌گیرد و در حالی که پای گارد خود را به طرف جلو پرتاب می‌کند، به روی نشیمنگاه خود می‌نشیند و سپس با انجام فن کلندون (براد)، با انجام یک حرکت چرخشی حریف را به پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن حریف به پل می‌رود و دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که حریف را پل شکن کند، او را با ضربه‌ی فنی می‌برد.



فن سر زیر بغل در گارد مخالف، نشسته روی نشیمنگاه و اجرای فن براد (کلندون)





## ۶- یک دست و یک پا (Fireman's Carry)

فن یک دست و یک پا، مهارتی است که کُشتی گیر مجری، یک دست و یک پای حریف را، در گارد موافق یا در گارد مخالف، از دست و پای موافق یا از دست و پای مخالف، از داخل و یا از بیرون می‌گیرد و به روش‌های سرعتی، قدرتی، چرخشی، و یا ساده، از پهلو، جلو، و یا از عقب، او را حمل می‌کند و به روی تشک به گونه‌ای پرتاب می‌کند که حریف مستقیماً به روی پل می‌رود.

در این جا فقط به چند نمونه‌ی متداول و ساده از فنون یک‌دست و یک پا اشاره می‌شود:

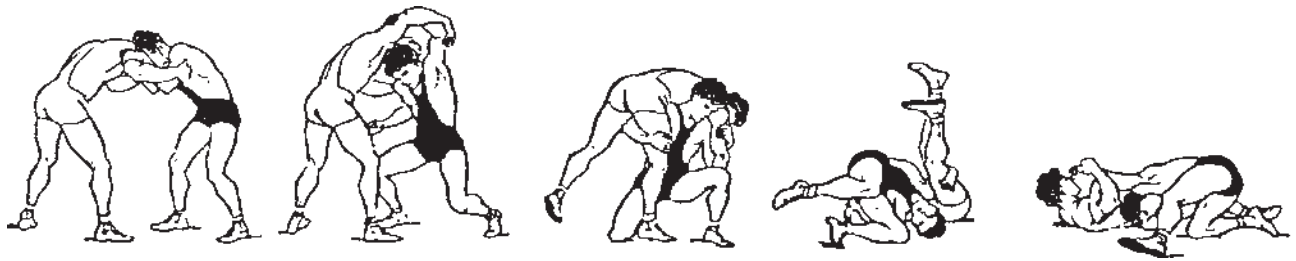
### ۱-۶ یک دست و یک پای موافق در گارد

موافق از داخل (Fireman's carry from inside):

الف) طریقه‌ی گرفتن: کُشتی گیر مجری در گارد موافق، بازوی دست گارد حریف را با دست غیرگارد خود می‌گیرد و سر خود را به روی شانه‌ی همان دست قرار می‌دهد.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری پای گارد خود را بین پاهای حریف به روی تشک زانو می‌زند و پای غیرگارد خود را ستون می‌کند و سر خود را نیز از زیر بغل دست گرفته شده‌ی حریف عبور می‌دهد و پای گارد حریف را نیز با دست گارد خود از قسمت زانو می‌گیرد و بدین وسیله زیر مرکز ثقل بدن حریف قرار می‌گیرد. سپس مجری پای غیرگارد خود را که به روی تشک ستون شده به روی تشک زانو می‌زند تا بدین وسیله یک دامنه‌ی حرکتی ایجاد شود و حریف را از روی تشک حمل می‌کند و از پهلو به روی تشک به گونه‌ای پرتاب می‌نماید که مستقیماً به روی پل رود.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف مستقیم به روی پل می‌رود و سه امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که کُشتی گیر مجری، فن پل شکن را کامل انجام دهد، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن یک‌دست و یک‌پای موافق در گارد موافق از داخل

سر خود را از زیر بغل دست گرفته شده‌ی حریف عبور می‌دهد، به طوری که زیر مرکز ثقل بدن حریف قرار گیرد. در این هنگام مجری با حمل کردن حریف و قرار دادن زانوی پای گارد خود، که به روی تشک ستون شده و ایجاد یک دامنه‌ی حرکتی، حریف را از پهلو به گونه‌ای به روی تشک پرتاب می‌کند که دست او را رها نکند تا او را در وضعیت پل شکن قرار دهد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن حریف مستقیماً به روی پل می‌رود و سه امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری پل شکن را کامل انجام دهد، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

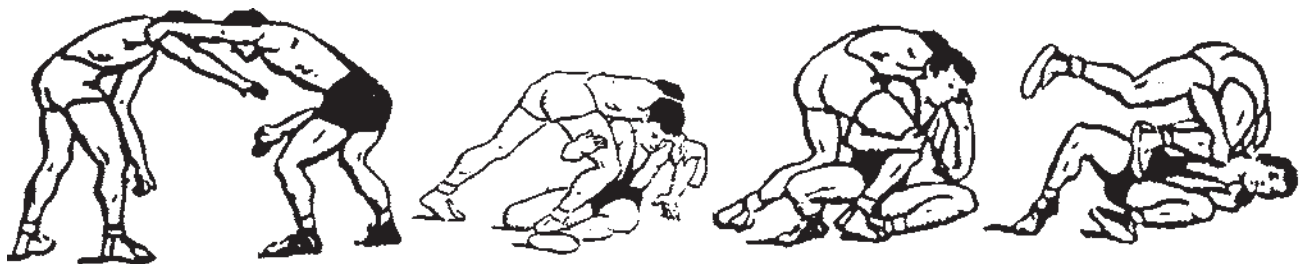
## ۲-۶ - یک دست و یک پای موافق در گارد مخالف

از داخل (یک دست و یک پای چرخشی)

(Fireman's carry from in side)

الف) طریقه‌ی گرفتن: کُشتی‌گیر مجری در گارد مخالف، بازوی دست گارد حریف را با دست گارد خود می‌گیرد.

ب) روش اجرا: بعد از گرفتن بازوی دست گارد حریف، مجری با قرار دادن پای گارد خود در بیرون، کنار پای گارد حریف به صورت ستون شده و با قرار دادن زانوی پای غیرگارد خود بین پاهای حریف به روی تشک و انجام عمل چرخشی،



فن یک‌دست و یک پای موافق در گارد مخالف از داخل (یک دست و یک پای چرخشی)



## ۷- فن کمر (Flying mare)

فن کمر، مهارتی است که کُشتی‌گیر مجری در حالت سرشاخ و با شیوه‌های مختلف گرفتن مانند یک دست کمر، یک دست گردن، دو دست گردن، گرفتن دو میج حریف و با دست‌های قلاب شده و یا قلاب نشده، در گارد موافق، مخالف و یا مختلط و با روش‌های چرخشی، پرتابی، قدرتی، استارتی-انفجاری، تو حلق، و خف کردن، به صورت تهاجمی و یا در وضعیت تدافعی، با استفاده از چرخش کمر در زیر بدن حریف، او را به روی پل می‌برد. در اینجا فقط به چند نمونه‌ی ساده و رایج آن اشاره می‌شود:

### ۱-۷- فن کمر در گارد موافق، حالت یک دست

گردن (بدون قلاب کردن دست‌ها) (چرخشی - پرتابی)

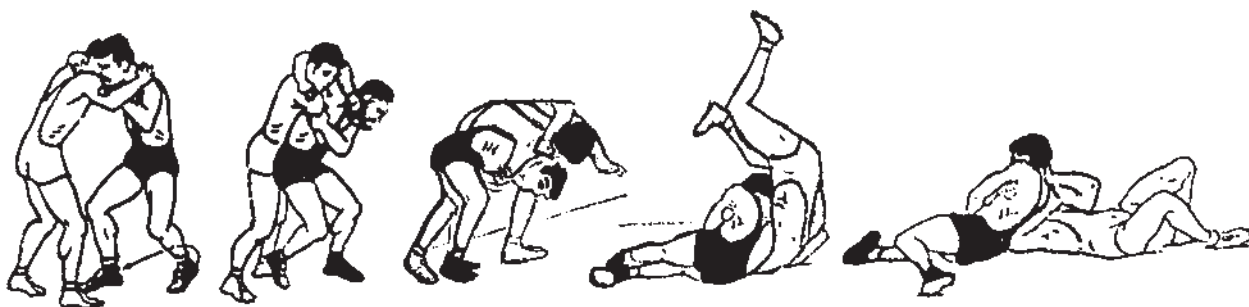
(Flying mare):

الف) طریقه‌ی گرفتن: در این فن، کُشتی‌گیر مجری در گارد موافق، بازوی دست گارد حریف را با دست غیرگارد

خود می‌گیرد و دست گارد خود را دور گردن او قرار می‌دهد. (ب) روش اجرا: با قرار دادن پنجه‌ی پای گارد خود روبه‌روی پنجه‌ی پای گارد حریف و سپس قرار دادن پای غیرگارد خود به پشت پای گارد خود از داخل، در حالی که زانو‌ها نیمه‌خمیده‌اند و با چرخش روی پنجه‌ی پاها، کمر و نشیمنگاه خود را به زیر مرکز ثقل بدن حریف می‌برد به طوری که نیمی از کمر و نشیمنگاه از زیر بدن حریف خارج می‌شود. در همین لحظه با کشش بالاتنه‌ی حریف به طرف پایین و راست کردن پاهای خمیده‌ی خود و وارد آوردن ضربه‌ی کمر و نشیمنگاه خود به زیر بدن حریف، او را از روی تشک بلند می‌کند و از روی بدن خود به گونه‌ای پرتاب می‌کند که مستقیماً به روی پل می‌رود.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فن کمر به شیوه‌ی چرخشی -

پرتابی، حریف مستقیماً به روی پل می‌رود و سه امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری، پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن کمر در گارد موافق، حالت یک‌دست گردن (بدون قلاب کردن دست‌ها) (چرخشی - پرتابی)

## ۲-۷- فن کمر در گارد موافق، حالت یک دست

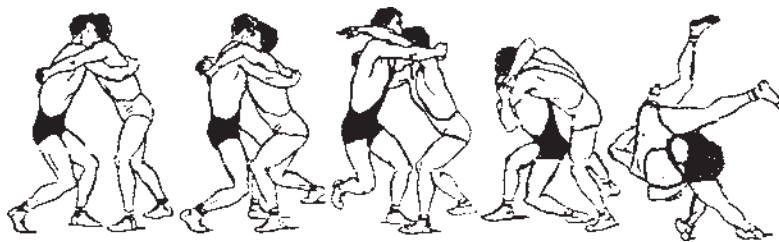
گردن، با قلاب کردن دست‌ها: (Flying mare)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که دو کُشتی‌گیر به حالت یک دست کمر و با دست‌های قلاب شده با هم سرشاخ شده‌اند، کُشتی‌گیر مجری با قرار دادن پای گارد خود به داخل پاهای حریف و فشردن بالاتنه‌ی حریف به سینه‌ی خود، دست‌های قلاب شده‌ی خود را بالا می‌آورد و یک دست و گردن حریف را کاملاً و به طور محکم در اختیار می‌گیرد.

ب) روش اجرا: مجری با فشردن دست و گردن حریف به روی سینه‌ی خود، هنگامی که حریف واکنش نشان می‌دهد و کمر و نشیمنگاه خود را عقب می‌کشد، در همین لحظه، فضایی به

منظور چرخش کمر و نشیمنگاه مجری در زیر مرکز ثقل بدن حریف ایجاد می‌شود که با قرار دادن پای غیرگارد به پشت پای گارد خود، که هر دو نیمه خمیده‌اند و کشش بالاتنه‌ی حریف به طرف پایین و راست کردن پاهای نیمه‌خمیده‌ی خود و ضربه‌ی کمر و نشیمنگاه به زیر بدن حریف، او را به گونه‌ای پرتاب می‌کند که مستقیماً به روی پل می‌رود.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف مستقیماً به روی پل می‌رود و سه امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل‌شکن را کامل اجرا کند حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن کمر در گارد موافق، حالت یک‌دست گردن، با قلاب کردن دست‌ها

## ۳-۷- فن کمر در گارد مخالف، حالت یک دست گردن،

با قلاب کردن دست‌ها. (فن کمر قدرتی): (Flying mare)

الف) طریقه‌ی گرفتن: در گارد مخالف، مجری با بردن دست گارد خود به زیر بغل دست گارد حریف و قرار دادن دست غیرگارد خود به دور گردن او و سپس قلاب کردن دست‌ها با یکدیگر، حریف را محکم به سینه‌ی خود می‌چسباند و کاملاً کنترل می‌کند.

ب) روش اجرا: مجری با قرار دادن پای گارد خود به داخل پاهای حریف و با پاهای نیمه‌خمیده، کمر و نشیمنگاه خود را به زیر بدن حریف می‌برد به طوری که کاملاً زیر مرکز ثقل بدن او

قرار گیرد و با راست کردن پاهای نیمه‌خمیده‌ی خود و کشش بالاتنه‌ی حریف به طرف پایین، او را از روی تشک بلند می‌کند و با وارد ساختن ضربه‌ی کمر و نشیمنگاه خود به زیر بدن حریف، او را به گونه‌ای پرتاب می‌کند که مستقیماً به پل می‌رود.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، اگر حریف مستقیماً به روی پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیر مستقیم به روی پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری پل‌شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن کمر در گارد مخالف، حالت یک‌دست گردن، با قلاب کردن دست‌ها، (فن کمر قدرتی)

۴-۷ - فن کمر در گارد موافق، در حالت یک دست کمر، بدون قلاب کردن دست‌ها (پیچ کمر):

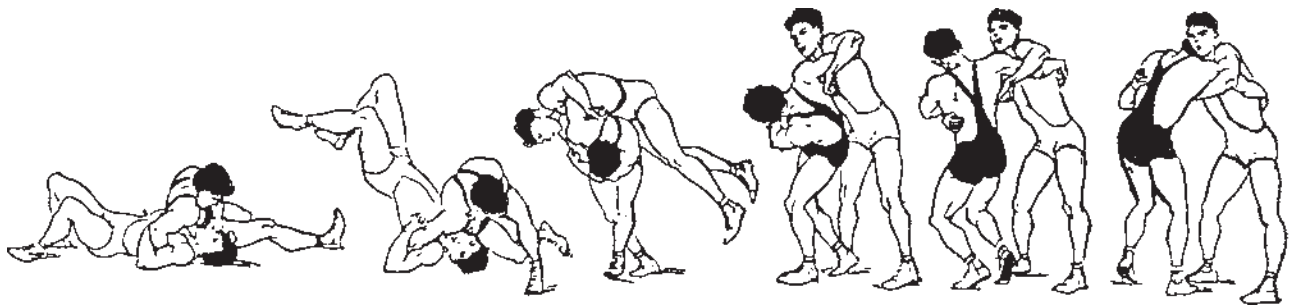
(Flying mare)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که دو کُشتی‌گیر در گارد موافق به حالت یک دست کمر با هم سرشاخ شده‌اند، کُشتی‌گیر مجری با قرار دادن پای گارد خود به جلوی پای گارد حریف با دست غیر گارد خود بازوی دست گارد حریف را می‌گیرد و با دست گارد خود که به زیر بغل دست غیر گارد حریف برده است، کمر حریف را محکم می‌گیرد.

ب) روش اجرا: در این هنگام کُشتی‌گیر مجری با قرار دادن پای غیر گارد خود به پشت پای گارد خود در حالی که پاها

به صورت نیمه خمیده‌اند و با چرخش کمر و نشیمنگاه به زیر مرکز ثقل بدن حریف، مجری با راست کردن پاهای نیمه خمیده خود و کشش بالاتنه‌ی حریف به طرف پایین و ضربه‌ی کمر و نشیمنگاه خود به زیر بدن حریف، او را به گونه‌ای پرتاب می‌کند که مستقیماً به روی پل می‌رود.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فن پیچ کمر، حریف مستقیماً به روی پل می‌رود و اگر این فن با زیبایی اجرا شود پنج امتیاز فنی و در غیر این صورت سه امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد، و در صورتی که مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن کمر در گارد موافق، در حالت یک دست کمر، بدون قلاب کردن دست‌ها (پیچ کمر)

۸- فن کول انداز (Buttocks)

کول انداز، مهارتی است که کُشتی‌گیر مجری در گارد موافق یا مخالف، با گرفتن یک دست حریف در حالت‌های مختلف، از داخل یا از خارج، به روش‌های متنوع مانند چرخشی - پرتابی، استارتی - انفجاری و یا قدرتی، در موقعیت تهاجمی و یا تدافعی، با انداختن حریف به روی شانه و یا بازوی خود و بردن کمر و یا نشیمنگاه خود به زیر مرکز ثقل بدن حریف، او را از بالای کول خود به روی تشک به گونه‌ای پرتاب می‌کند که مستقیماً به روی پل رود. فن کول انداز انواع متنوعی دارد که در این جا فقط به چند نمونه‌ی ساده و متداول آن اشاره می‌شود.

۸-۱ - کول انداز در گارد موافق، چرخشی - پرتابی از بالا، با انداختن حریف روی شانه، اجرا از داخل:

(Buttocks)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که دو کُشتی‌گیر در گارد

موافق، به حالت یک دست گردن یا یک دست کمر با هم سرشاخ شده‌اند، کُشتی‌گیر مجری دست گارد حریف را که به زیر بغل دست غیر گارد خود قرار دارد محکم می‌گیرد.

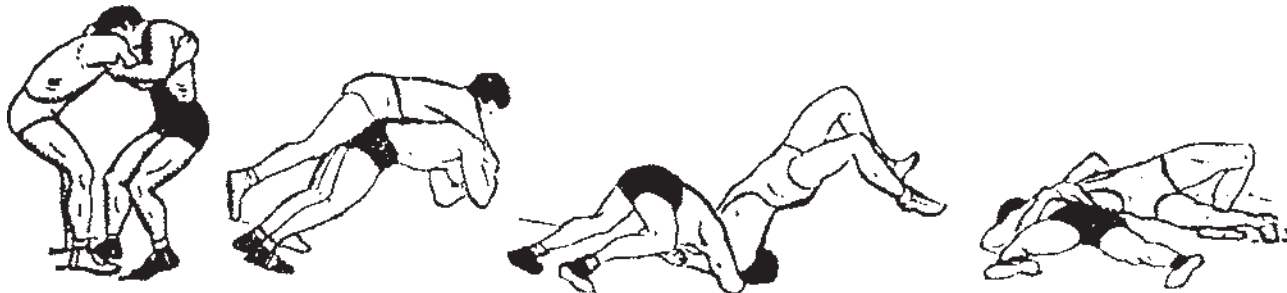
ب) روش اجرا: بعد از گرفتن دست حریف به طور محکم، در حالی که پای گارد مجری روبه‌روی پای گارد حریف قرار دارد، پای غیر گارد خود را نیز به پشت پای گارد خود قرار می‌دهد به طوری که پاها به حالت نیمه خمیده در می‌آیند و سپس با کشش بالاتنه‌ی حریف به طرف پایین سعی در خم کردن حریف می‌کند تا به این وسیله فضایی برای چرخش کمر و نشیمنگاه مجری به زیر مرکز ثقل بدن حریف ایجاد شود و در همین لحظه با راست کردن پاها و کشش حریف به طرف پایین و وارد ساختن ضربه‌ی کمر و نشیمنگاه به زیر بدن حریف، او را به گونه‌ای پرتاب می‌کند تا مستقیماً به روی پل رود.

ج) نتیجه‌گیری: این فن اگر با زیبایی اجرا شود پنج امتیاز

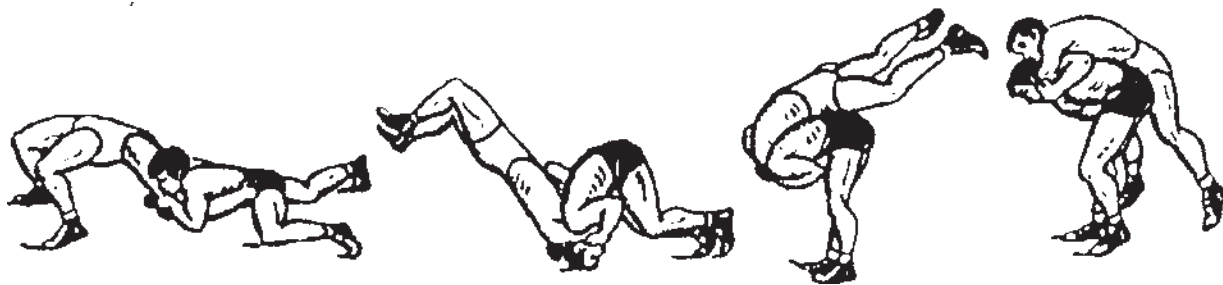


ضربه‌ی فنی می‌شود، و در صورتی که مجری به بالای سر حریف برود و در حالت یک دست گردن، عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

فنی و اگر فقط حریف به طور مستقیم به روی پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیر مستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را از پهلو در حالت یک دست کمر به طور کامل اجرا نماید، حریف



کول انداز در گارد موافق، چرخشی - پرتابی از بالا، پل شکن در حالت یک دست کمر



کول انداز در گارد موافق، چرخشی - پرتابی از بالا، پل شکن از بالای سر

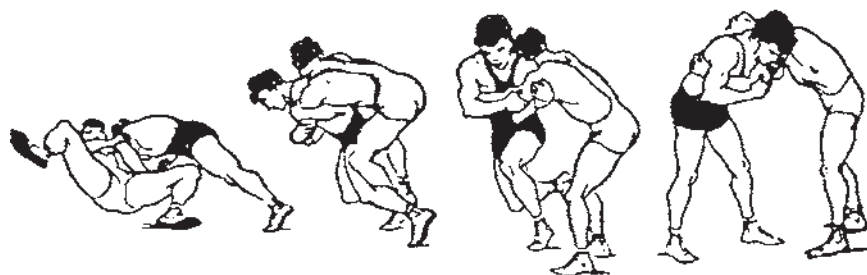
گارد خود و با بردن کمر و نشیمنگاه خود به زیر مرکز ثقل بدن حریف با یک عمل نیم چرخش، حریف را به روی بازوی دست گارد خود می‌اندازد و با کشش بالاتنه‌ی حریف به طرف پایین و ضربه‌ی کمر و نشیمنگاه خود به زیر مرکز ثقل بدن حریف، او را از پهلو به گونه‌ای پرتاب می‌کند که مستقیماً به روی پل رود.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف اگر مستقیم به روی پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیر مستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

۲- ۸ - کول انداز در گارد موافق، چرخشی - پرتابی از پهلو، با انداختن حریف روی بازو (اجرا از داخل): (Buttocks)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که دو کُشتی‌گیر در گارد موافق به حالت یک دست گردن یا یک دست کمر با هم سرشاخ شده‌اند، کُشتی‌گیر مجری دست گارد حریف را که زیر بغل دست غیر گارد او قرار دارد محکم می‌گیرد.

ب) روش اجرا: مجری با قرار دادن پای گارد خود روبه‌روی پای گارد حریف، با کشش حریف به طرف پایین سعی می‌کند که او را خم کند و فضایی برای چرخش در زیر بدن او ایجاد نماید. سپس با قرار دادن پای غیر گارد خود به پشت پای



فن کول انداز در گارد موافق، چرخشی - پرتابی از پهلو، با انداختن حریف روی بازو (اجرا از داخل)

نیمه خمیده، او را به روی بازوی خود می اندازد و در یک لحظه به طور همزمان با راست کردن پاهای نیمه خمیده خود و کشیدن حریف به طرف پایین و وارد آوردن ضربه ای کمر و نشیمنگاه خود به زیر مرکز ثقل بدن حریف، او را به گونه ای پرتاب می کند که مستقیماً از بالا به روی پل می رود.

ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، اگر حریف مستقیم به روی پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیر مستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کشتی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه ای فنی می شود.

### ۳-۸ - کول انداز در گارد مخالف، چرخشی -

پرتابی، اجرا از بیرون: (Buttocks)

الف) طریقه ی گرفتن: هنگامی که دو کشتی گیر در گارد مخالف، با هم سرشاخ شده اند، کشتی گیر مجری دست گارد حریف را به حالت یک دست دو دست محکم در اختیار می گیرد.

ب) روش اجرا: مجری با کشیدن حریف به طرف پایین سعی می کند حریف را خم کند تا به این وسیله فضایی برای نفوذ و چرخش به زیر مرکز ثقل بدن حریف ایجاد شود و سپس با قراردادن پای گارد خود به جلوی پای غیرگارد حریف (پای دور حریف) و بردن کمر و نشیمنگاه خود به زیر بدن حریف با پاهای



فن کول انداز در گارد مخالف، چرخشی - پرتابی، اجرا از بیرون، حالت یک دست دو دست

روی پل رود.

فن پیچ پیچک دارای انواع متفاوتی است که در این جا فقط به چند نمونه ی ساده و رایج آن اشاره می شود.

### ۱-۹ - پیچ پیچک در گارد موافق:

(Standing Spin under)

الف) طریقه ی گرفتن: هنگامی که حریف دست گارد خود را به زیر بغل دست غیرگارد مجری قرار می دهد، مجری همین دست را از بازو با دست غیرگارد خود محکم می گیرد.

### ۹ - پیچ پیچک (Standing Spin under)

پیچ پیچک مهارتی است که کشتی گیر مجری در گارد موافق و یا مخالف، با گرفتن یک دست حریف در حالت های مختلف، از داخل یا از خارج، به صورت تهاجمی و یا در وضعیت تدافعی و با چرخش یک دور کامل حول محور دست گرفته شده ی حریف و بردن کمر و نشیمنگاه خود به زیر مرکز ثقل بدن او، او را از بالا به روی تشک به گونه ای پرتاب می کند که ممکن است حریف خاک شود و یا این که به طور مستقیم و یا غیر مستقیم به

و بدون این که دست حریف را رها کند، او را از بالای سر خود به گونه‌ای به روی تشک پرتاب می‌کند که حریف به روی پل می‌رود.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، اگر حریف مستقیم به روی پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیرمستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن پیچ پیچک در گارد موافق

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری پای گارد خود را روبه‌روی پای گارد حریف قرار می‌دهد و با کشیدن حریف به طرف پایین سعی می‌کند تا حریف را به طرف جلو خم نماید و به این وسیله فضایی زیر مرکز ثقل بدن حریف ایجاد کند. سپس مجری با قراردادن پای غیرگارد به پشت پای گارد خود و رفتن به زیر دست گرفته شده‌ی حریف و انجام عمل چرخشی کامل، کمر و نشیمنگاه خود را از زیر بدن حریف بیرون می‌برد و به دور دست گرفته شده‌ی حریف می‌پیچد

خود به بیرون پاهای حریف و جلوتر از پای گارد خود، همراه با قوسی که به کمر خود می‌دهد، بدن خود را به زیر مرکز ثقل بدن حریف می‌برد و با انجام عمل چرخشی کامل، حول محور دست گرفته شده‌ی حریف، بدون این که دست او را رها کند، او را از بالای سر خود به روی پل پرتاب می‌کند.

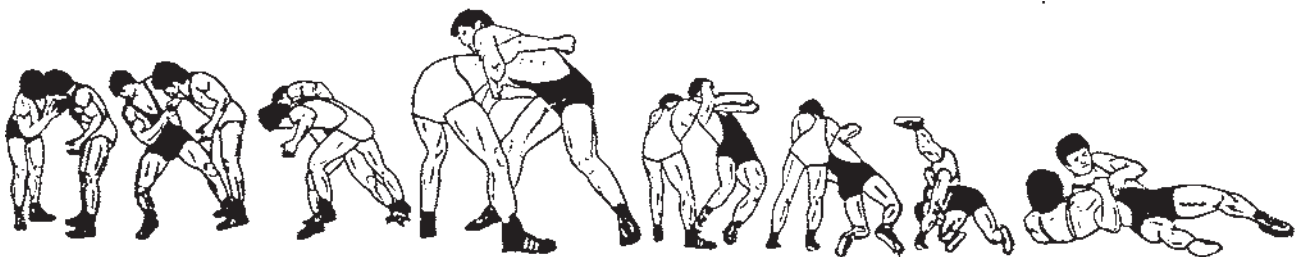
ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، اگر حریف مستقیم به روی پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیرمستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

## ۲ - ۹ - پیچ پیچک در گارد مخالف:

### (Standing spin under)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف دست گارد خود را به زیر بغل دست گارد مجری قرار می‌دهد مجری همین دست را از بازو با دست گارد و غیرگارد خود محکم می‌گیرد.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری پای گارد خود را به داخل پاهای حریف می‌برد و با کشیدن حریف به طرف پایین سعی می‌کند تا حریف را به طرف جلو خم نماید و بدین وسیله فضایی زیر مرکز ثقل بدن حریف ایجاد کند. سپس با پرتاب پای غیرگارد



فن پیچ پیچک در گارد مخالف

## ۱۰ - لنگ (kick)

می‌کند که پای مجری یا از داخل پاها و یا از خارج پاهای حریف، به گونه‌ای به پای حریف می‌پیچد که او را یا از روی تشک بلند و پرتاب می‌کند و یا این که بدون بلند کردن و پرتاب نمودن، به‌طور مستقیم و یا غیرمستقیم باعث به روی پل رفتن حریف می‌شود.

لنگ مهارتی است که کُشتی‌گیر مجری در گارد موافق و یا مخالف، با گرفتن یک قسمت از بالاتنه‌ی حریف مانند سر و گردن، یک دست و یا دو دست حریف، در حالت‌های مختلف، از جلو (پیش‌لنگ) و یا از عقب (پس‌لنگ)، به صورتی اجرا



پرتاب نمودن حریف اجرا شوند و یا این که به حالت اهرم کاری و بدون پرتاب شدید صورت پذیرد که در این جا فقط به چند نمونه‌ی ساده و رایج آن که نیاز به بلند کردن و پرتاب شدید حریف ندارد اشاره می‌شود.

۲ - ۱۰ - لنگ مغربی (پا پشت پا)، اجرا از پایین  
(Outside kick and arm control):

الف) طریقه‌ی گرفتن: کُشتی‌گیر مجری در حالت سرشاخ در گارد موافق، دست گارد حریف را با دو دست خود به‌طور محکم می‌گیرد.

ب) روش اجرا: مجری در این حالت با قرار دادن پای گارد خود به پشت پای گارد حریف از بیرون، در حالی که سر و گردن و بالاتنه‌ی خود را به طرف پایین خم می‌کند، پای گارد حریف را نیز با پای گارد خود به طرف جلو و بالا می‌کشد و همزمان به وسیله‌ی دست گرفته شده‌ی حریف، به حالت کول‌انداز، تعادل او را از پشت به وسیله‌ی این دو نیروی دو سویه به هم می‌زند و او را به روی پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، اگر حریف مستقیم به روی پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیر مستقیم به روی پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که

۱ - ۱۰ - تقسیم‌بندی انواع فنون لنگ: به طور کلی با توجه به مسیر اجرای فنون لنگ، دو شاخه‌ی اصلی پیش‌لنگ و پس‌لنگ وجود دارد:

الف) پیش‌لنگ: پیش‌لنگ به فنونی از انواع لنگ گفته می‌شود که از جلو اجرا می‌گردند. این فنون خود ممکن است در حالتی اجرا شوند که پای مجری یا از داخل و یا از خارج به پای حریف بیچد و خود دارای انواعی است که عبارت‌اند از: (۱) لنگ کردی، در حالت سرزیر بغل، پا از داخل (لنگ سرزیر بغل)، (۲) لنگ مغربی، پا از بیرون، (۳) لنگ سرکش، پا از بیرون، (۴) لنگ کردی در حالت سرزیر بغل، پا از بیرون، (۵) لنگ اوج‌بند، پا از بیرون، (۶) لنگ تو شاخ، با گرفتن یک دست، پا از داخل، (۷) لنگ تو شاخ، با گرفتن دو دست حریف، پا از داخل، (۸) لنگ آرنج، پا از بیرون.

ب) پس‌لنگ: پس‌لنگ به فنونی از انواع لنگ گفته می‌شود که از پشت اجرا می‌گردند. این فنون در حالتی اجرا می‌شوند که پای مجری از داخل به پای حریف می‌پیچد و خود دارای انواعی است که عبارت‌اند از: (۱) لنگ تندر، پا از داخل، (۲) لنگ کردی در حالت سرزیر بغل، پا از داخل، اجرا از پشت، (۳) لنگ اوج‌بند، پا از داخل، اجرا از پشت.

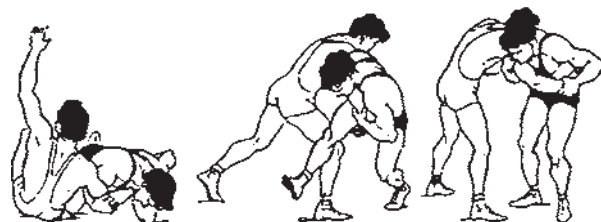
به طور کلی فنون لنگ ممکن است به روش بلند کردن و

مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن لنگ سرکش (در حالت یک‌دست گردن)، اجرا از پایین

مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن لنگ مغربی (با پشت پا)، اجرا از پایین

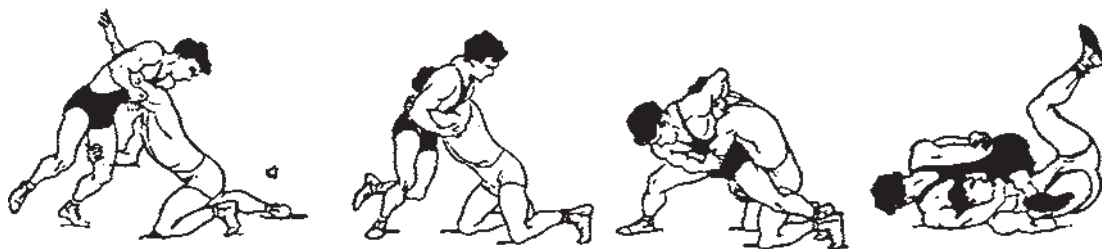
۴ - ۱۰ - لنگ کردی (لنگ سرزیر بغل)، اجرا از

پایین: (Outside kick and frond headlock)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در گارد موافق اقدام به گرفتن زیر دو خم می‌کند، کُشتی‌گیر مجری با دست گارد خود، سر حریف را زیر بغل دست گارد خود و دست گارد او را نیز با دست غیر گارد خود محکم می‌گیرد.

ب) روش اجرا: مجری در این حالت، با قرار دادن پای گارد خود به پشت پای گارد حریف از بیرون، در حالی که سر و گردن و بالاتنه‌ی خود را به طرف پایین می‌آورد، سر و گردن گرفته شده‌ی حریف را نیز به طرف پایین می‌کشد و همزمان با پای گارد خود به پشت پای گارد حریف فشار می‌آورد و پای غیر گارد خود را نیز کمی عقب‌تر می‌گذارد و آن را ستون می‌کند و با حفظ تعادل روی آن پا، حریف را به روی پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: در این حالت، اگر حریف مستقیم به روی پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیرمستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن لنگ کردی (لنگ سرزیر بغل)، اجرا از پایین

۳ - ۱۰ - لنگ سرکش (در حالت یک دست

گردن)، اجرا از پایین:

(Outside kick and head control)

(Outside kick and frond headlock)

الف) طریقه‌ی گرفتن: کُشتی‌گیر مجری در حالت سرشاخ در گارد موافق، دست گارد خود را به دور گردن حریف قرار می‌دهد و به وسیله‌ی دست غیر گارد خود، دست گارد حریف را محکم می‌گیرد.

ب) روش اجرا: مجری در این حالت، با قرار دادن پای گارد خود به پشت پای گارد حریف از بیرون، در حالی که سر و گردن و بالاتنه‌ی حریف را به طرف پایین می‌کشد، پای گارد حریف را نیز با پای گارد خود به طرف جلو و بالا می‌کشد و همزمان به وسیله‌ی این دو نیروی دوسویه، تعادل حریف را از پشت به هم می‌زند و او را به روی پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، اگر حریف مستقیم به روی پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیر مستقیم به روی پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که





## ۱۱ - تُندر (Over - under)

تندر مهارتی است که کُشتی‌گیر مجری در گارد موافق و یا مخالف (مرحله‌ی اجرا فقط با گارد مخالف است)، با گرفتن حریف در حالت‌های یک دست کمر و یا یک دست گردن با دست‌های قلاب شده و یا قلاب نشده، به صورت تهاجمی و یا در وضعیت تدافعی، با قرار دادن یک پای خود به پشت پای جلویی حریف به منظور سد کردن آن و انجام یک عمل انفجاری و کشیدن حریف به روی سینه‌ی خود و وارد ساختن ضربه‌ی شکم به زیر مرکز ثقل بدن او، او را از پهلو به گونه‌ای به روی تشک پرتاب می‌کند که مستقیماً به روی پل می‌رود. در این جا فقط به دو نمونه‌ی ساده و رایج آن اشاره می‌شود.

### ۱ - ۱۱ - تُندر در گارد موافق: (Over - under)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف دست غیرگارد خود را به زیر بغل دست گارد مجری قرار می‌دهد، کُشتی‌گیر مجری

بازوی همین دست را محکم می‌گیرد.

ب) روش اجرا: مجری با انجام حرکات تاکتیکی به منظور عوض کردن گارد حریف سعی می‌کند با دست غیرگارد خود که آزاد است پای گارد حریف را بگیرد تا به این وسیله حریف پای گارد خود را عقب ببرد و گارد او عوض شود، در همین لحظه مجری با قرار دادن پای گارد خود به پشت پای غیرگارد حریف که آن را جلو گذاشته است و با گرفتن کمر حریف با دست غیرگارد خود، او را به روی سینه و پهلو می‌کشد و با وارد ساختن ضربه‌ی ناگهانی شکم به زیر مرکز ثقل بدن حریف، او را مستقیماً به روی پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف مستقیم به روی پل می‌رود و سه امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را از پهلو به حالت یک دست کمر، به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن تُندر در گارد موافق

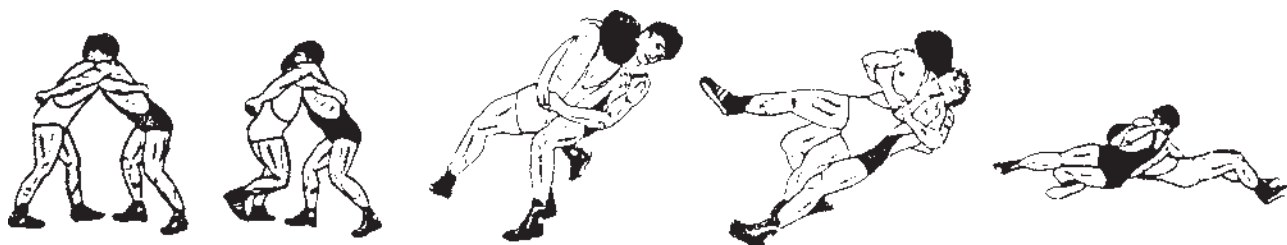
## ۲-۱۱- تندر در گارد مخالف: (Over - under)

الف) طریقه‌ی گرفتن: دو کُستی گیر در گارد مخالف به حالت یک دست، کمر همدیگر را به گونه‌ای می‌گیرند که دست گارد مجری زیر بغل دست گارد حریف و دست غیرگارد مجری روی دست غیرگارد حریف قرار دارد و دست‌های او به هم قلاب می‌شود.

ب) روش اجرا: کُستی گیر مجری با انجام حرکات تاکتیکی با جمع کردن و کشیدن بدن حریف به طرف داخل، هنگامی که حریف به طرف داخل حرکت می‌کند، در همین لحظه، مجری از

سمت مخالف دستی که به زیر بغل حریف برده است، پای غیرگارد خود را به پشت پای غیرگارد او قرار می‌دهد تا به این وسیله پای او را سد کند و سپس با کشیدن حریف به روی سینه‌ی خود و با انجام یک عمل انفجاری و وارد آوردن ضربه‌ی ناگهانی به زیر مرکز ثقل بدن حریف، او را مستقیماً به روی پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف مستقیم به روی پل می‌رود و سه امتیاز فنی به کُستی گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که، مجری عمل پل شکن را از پهلو به حالت یک دست کمر به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن تندر در گارد مخالف

## خودآزمایی: الف - نظری

- ۱- مراحل مختلف یک فن یا مهارت کُستی را نام ببرید.
- ۲- انواع زیرگیری را متناسب با جهت و مسیر گرفتن پای حریف نام ببرید.
- ۳- وجه تمایز زیرگیری در گارد موافق و مخالف را شرح دهید.
- ۴- فن پیش کاسه و پس کاسه را با هم مقایسه کنید و تفاوت آن‌ها را توضیح دهید.
- ۵- تفاوت زیر دو خم، درخت کن، میان کوب در حالت یک پا رو کار را با حالت دو پا رو کار شرح دهید.
- ۶- مفهوم دست تو در دست تو را توضیح دهید.
- ۷- فن کمر را تعریف کنید و انواع بیان شده‌ی آن را فقط نام ببرید.
- ۸- تفاوت کول انداز در گارد موافق و مخالف را توضیح دهید.
- ۹- پیچ پیچک را تعریف کنید و انواع بیان شده‌ی آن را فقط نام ببرید.
- ۱۰- فرق فنون پیش لنگ و پس لنگ را توضیح دهید.

- ۱ – نحوه‌ی گرفتن زیر یک خم در گارد موافق در حالت نشسته را اجرا کنید.
- ۲ – فن پس کاسه با پا را در گارد موافق در حالت زیر دو خم اجرا کنید.
- ۳ – فن زیر یک خم میان کوب در گارد مخالف را اجرا کنید.
- ۴ – فن زیر دو خم، درخت کن، میان کوب در حالت یک پا رو کار، در گارد موافق را اجرا کنید.
- ۵ – فن زیر دو خم، تبدیل به یک خم، در حالت یک پا رو کار، نشسته، در گارد موافق را اجرا کنید.
- ۶ – فن دست تو در گارد مخالف (روش ساده) را اجرا کنید.
- ۷ – فن سر زیر بغل در گارد موافق، نشسته را اجرا کنید.
- ۸ – فن دست تو کمرگیری، استارت را اجرا کنید.
- ۹ – فن یک دست و یک پا موافق در گارد مخالف از داخل را اجرا کنید.
- ۱۰ – فن کمر در گارد مخالف، حالت یک دست گردن، با قلاب کردن دست‌ها (فن کمر قدرتی) را اجرا کنید.
- ۱۱ – فن کول انداز در گارد موافق، چرخشی – پرتابی از پهلو، با انداختن حریف روی بازو را از داخل اجرا کنید.
- ۱۲ – فن بیج بیچک در گارد موافق را اجرا کنید.
- ۱۳ – فن لنگ سرکش (در حالت یک دست گردن) را اجرا کنید.
- ۱۴ – فن لنگ کردی (لنگ سرزیر بغل) را اجرا کنید.
- ۱۵ – فن تندر در گارد مخالف را اجرا کنید.

## تمرین‌ها و فعالیت‌های عملی

- ۱ – فنون را بعد از یادگیری، به صورت دو به دو، در کلاس ارائه دهید.
- ۲ – فنون را به طور صحیح و کامل در زمان‌های محدود؛ مثلاً ۳۰ ثانیه، با سرعت در تکرار زیاد مرور کنید.
- ۳ – فنون را با افراد مختلف مرور کنید.