

فصل پنجم: فنون در خاک (نشسته)

۱- بار انداز (Rear throw)

۲- کُنده

۳- کلیدکشی

۴- دست در شکن

۵- اوج بند (نلسون) (Nelson)

۶- چنگک و اوج بند (نلسون) (Quarter Nelson)

۷- سرو ته یکی (Cradle wrapping)

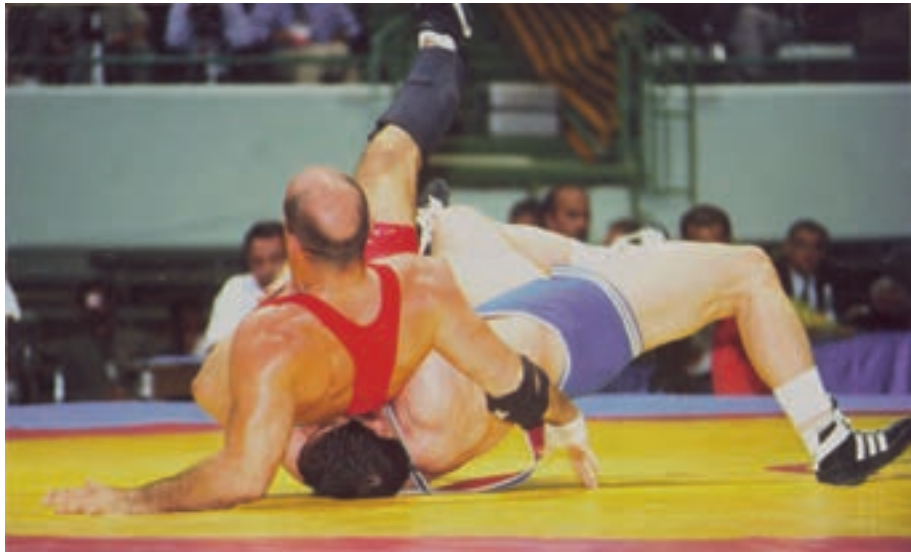
۸- سگک (Leg scissors guillotine)

### فنون درخاک (نشسته)

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند:

- فن بارانداز را شرح دهد و انواع بیان شده‌ی آن را اجرا کند و توضیح دهد.
- فن کُنده را شرح دهد و انواع بیان شده‌ی آن را اجرا کند و توضیح دهد.
- فن کلیدکشی را شرح دهد و انواع بیان شده‌ی آن را اجرا کند و توضیح دهد.
- فن دست در شکن را شرح دهد و انواع بیان شده‌ی آن را اجرا کند و توضیح دهد.
- فن اوج‌بند را شرح دهد و انواع بیان شده‌ی آن را اجرا کند و توضیح دهد.
- فن چنگک را شرح دهد و انواع بیان شده‌ی آن را اجرا کند و توضیح دهد.
- فن سروته‌یکی را شرح دهد و انواع بیان شده‌ی آن را اجرا کند و توضیح دهد.
- فن سگک را شرح دهد و انواع بیان شده‌ی آن را اجرا کند و توضیح دهد.





## ۱- بارانداز (Rear throw)

در جهت عکس انجام می‌دهد. در این جا فقط به دو نمونه‌ی ساده‌ی آن اشاره می‌شود.

### ۱-۱- بارانداز از کمر: (Rear throw)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته، کُشتی‌گیر مجری از پشت، کمر او را با دست‌های قلاب شده‌ی خود با روش‌های مختلف و به‌طور محکم می‌گیرد، به طوری که امکان حرکت بدن حریف در بین دست‌های مجری وجود نداشته باشد.

ب) روش اجرا: مجری با حرکت به سمت اجرای فن و قرار دادن زانوی پای خود، جلوی پای حریف، او را از پهلو به روی بدن خود می‌کشد و در حالی که عمل پل‌سازی را از پهلو انجام می‌دهد، حریف را نیز به روی بدن خود می‌کشد و در همین لحظه با ضربه‌ای که با شکم خود به زیر مرکز ثقل بدن حریف وارد می‌کند، او را به روی پل می‌غلطانند و دوباره خاک می‌کند.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل رفته، فقط دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد.

بارانداز مهارتی است که کُشتی‌گیر مجری، کمر حریف را به تنهایی و یا قسمت‌هایی از بدن او را در خاک به روش‌های مختلف می‌گیرد (مانند کلید بارانداز، فتیله‌پیچ بارانداز، اوج‌بند بارانداز «نلسون بارانداز»، سالتو بارانداز، بارانداز مشک سقا، بارانداز با کمک پا، سگک بارانداز و غیره، در شرایط تهاجمی و یا در وضعیت تدافعی) و سپس با حرکت به سمت اجرای فن بارانداز، زانوی پای همان سمت را جلوی زانوی پای حریف می‌گذارد و پای او را سد می‌کند و سپس در حالت نشسته و یا ولو شده، حریف را با انجام عمل پل‌سازی و رفتن به زیر مرکز ثقل بدن او و چرخش روی پل، به روی سینه‌ی خود می‌آورد و با وارد ساختن ضربه‌ی شکم به بدن حریف، او را در همان سمت می‌غلطانند و یا این که بدن خود را از زیر بدن حریف خارج می‌کند، فقط او را به روی پل می‌برد و یا این که حریف را از روی تشک بلند می‌کند و به صورت سالتو، فن بارانداز را اجرا می‌کند و یا این که همین فن را در صورتی که حریف واکنش نشان دهد،



فن بارانداز از کمر

### ۱-۲- بارانداز از سینه: (Rear throw)

ب) روش اجرا: مجری با یک حرکت ناگهانی از یک سمت حریف را به روی سینه‌ی خود می‌کشد و با انجام عمل پل‌سازی و رفتن به زیر مرکز ثقل بدن حریف، او را با ضربه‌ی شکم و انجام عمل پل چرخشی می‌غلطانند و دوباره او را خاک می‌کند.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می‌رود و دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد.

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در حالت ولو شده به روی تشک قرار دارد و فضایی برای گرفتن کمر او وجود ندارد، مجری با عبور دست‌های خود از زیر بغل حریف، بدن او را از ناحیه‌ی سینه، به وسیله‌ی دست‌های قلاب شده‌ی خود با روش‌های مختلف به‌طور محکم می‌گیرد، به طوری که امکان حرکت بدن حریف در بین دست‌های مجری وجود نداشته باشد.



فن بارانداز از سینه





## ۲- کُنده

کُنده مهارتی است که کُشتی‌گیر مجری با گرفتن کمر، پاها، دست و پا و یا سر و گردن و پا، به روش‌های مختلف، در شرایط تهاجمی و یا در وضعیت تدافعی، همراه با تاباندن و پرتاب کردن حریف و یا با انجام عملیاتی دیگر، باعث می‌شود که حریف به‌طور مستقیم و یا غیرمستقیم به روی پل رود.

فنون کُنده به روش‌های بسیار متنوعی اجرا می‌شود که از آن جمله می‌توان به روش‌های زیر اشاره کرد: (۱) کُنده‌ی فتیله‌پیچ، (۲) کُنده‌ی یک‌چاک، (۳) کُنده‌ی رو، (۴) کُنده‌ی عوج‌بند، (۵) کُنده‌ی فرنگی، (۶) کُنده‌ی حصیرمال، (۷) کُنده‌ی گردان، (۸) کُنده‌ی

دست در مخالف، (۹) کُنده‌ی رودست مقابل، (۱۰) کُنده‌ی سرانبون، (۱۱) کُنده‌ی یزدی بند، (۱۲) کُنده‌ی این‌خاک و آن‌خاک، (۱۳) کُنده‌ی حمال‌بند، (۱۴) کُنده‌ی گوسفندان‌داز، (۱۵) کُنده‌ی پنیرتپان، (۱۶) کُنده‌ی یکپا رو کار، (۱۷) کُنده‌ی سروته یکی، (۱۸) کُنده‌ی بارانداز، (۱۹) کُنده‌ی اشکل‌گریه، (۲۰) کُنده‌ی افلاک، (۲۱) کُنده‌ی نمدمال، (۲۲) کُنده‌ی مشک‌سقا، و غیره که هرکدام از این فنون کُنده، خود نیز به روش‌های متفاوتی مانند؛ کمرکاری، درحالت نشسته، و با بلند کردن حریف و پرتاب آن و در روش‌های مختلف گرفتن قابل اجرا هستند. در این‌جا فقط به چند نمونه‌ی ساده و متداول آن اشاره می‌شود.





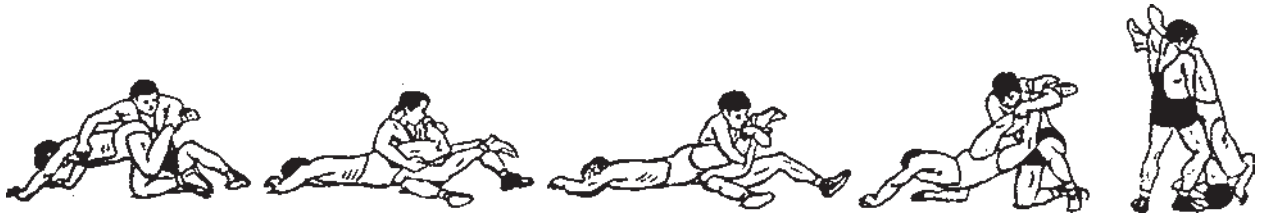


از زیر می‌گیرد، به طوری که پاهای او را به صورت ضربدری در اختیار دارد و سپس دست‌ها را به یکدیگر قلاب می‌کند و آن‌ها را محکم می‌گیرد.

ب) روش اجرا: مجری در این حالت، از روی تشک بلند می‌شود و حریف را به گونه‌ای می‌تاباند تا او را به روی پل ببرد.  
ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می‌رود، دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد.

## ۱-۲- کُنده‌ی فتیله‌پیچ: (Ankle Lock)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی‌گیر مجری به گونه‌ای در پشت حریف می‌نشیند که در یک سمت بدن او قرار دارد و با تکیه بر کمر حریف و کشیدن مچ پای دور او و فشار به طرف جلو و بالاتنه‌ی او، سعی می‌کند تا به این وسیله حریف را ولو کند. همزمان با ولو شدن حریف، مجری پای گرفته شده‌ی او را زیر بغل دست خود قرار می‌دهد و با همان دست که از بین پاهای حریف می‌برد، پای دیگر حریف را



فن فنیله پیچ (کندهی فنیله پیچ)

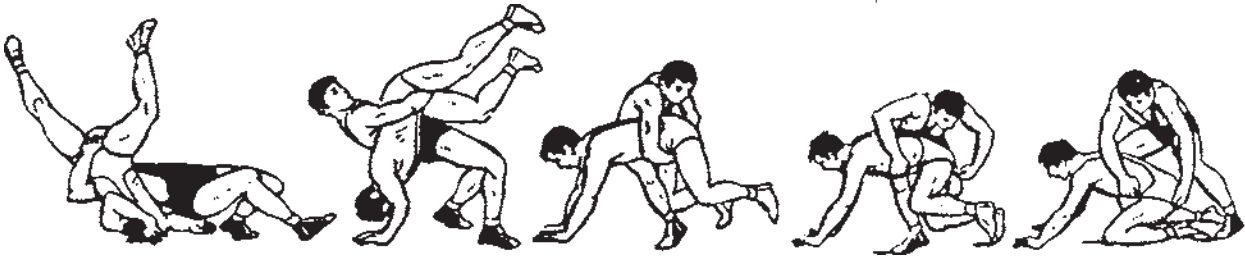
(ب) روش اجرا: در این حالت، مجری حریف را از روی تشک بلند می‌کند و در حالی که پای جلویی خود را به زیر مرکز ثقل بدن او می‌برد، او را با کششی قوی به گونه‌ای پرتاب می‌کند که مستقیماً به روی پل می‌رود.

(ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف مستقیم به روی پل می‌رود و سه امتیاز فنی به کشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد.

## ۲-۲- کُندهی یک چاک (در حالت ایستاده):

### (Olympic Lift)

(الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی‌گیر مجری از یک سمت در پشت حریف قرار می‌گیرد و بدون این که زانو بزند دست جلویی خود را از بالای کمر حریف به داخل پاهای او می‌برد و دست پشتی خود را از پشت در پاهای او داخل می‌کند و سپس هر دو دست را به هم قلاب می‌کند و به این وسیله، فن کُندهی یک چاک را محکم می‌گیرد.



فن کُندهی یک چاک (در حالت ایستاده)

مج پای حریف را گرفته است، در قسمت ساق پای حریف قرار می‌دهد و همان دست را از پشت به داخل پاهای حریف می‌برد و سرانجام دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند و بدین وسیله، فن کُندهی یک چاک به روش یزدی بند را محکم می‌گیرد.

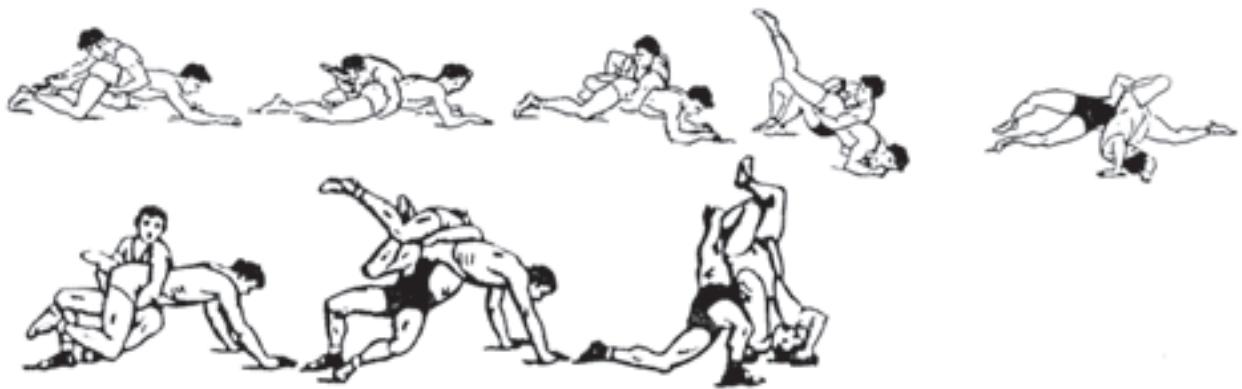
(ب) روش اجرا: مجری با گرفتن فن کُندهی یک چاک به روش یزدی بند، در حالی که به بالاتنه و کمر حریف به طرف جلو فشار وارد می‌کند، ستون دست‌های حریف را خراب می‌کند و در همین لحظه، پایین‌تنه‌ی او را به روی سینه‌ی خود می‌کشد و حریف را به گونه‌ای پرتاب می‌کند که به روی پل می‌رود.

(ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، چون حریف از روی تشک بلند نمی‌شود، فقط دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد.

## ۲-۳- کُندهی یک چاک به روش یزدی بند

### (در حالت نشسته): (Olympic Lift)

(الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی‌گیر مجری از یک سمت در پشت او قرار می‌گیرد و او را چنان کنترل می‌کند که کاملاً بر او مسلط است. در این حالت، مجری پای جلویی خود را که نزدیک بالاتنه‌ی حریف قرار دارد به روی تشک زانو می‌زند و پای دیگر خود را که پشت حریف قرار دارد، ستون می‌کند. در این شرایط، مجری دست جلویی خود را از بالای کمر حریف به داخل پاهای او می‌برد و دست پشتی مجری از پشت در حالی که مج پای حریف را می‌گیرد و بالا می‌کشد، پای حریف را از مفصل زانو کاملاً در حالت تاشده قرار می‌دهد، سپس، مجری ساعد همان دست خود را که



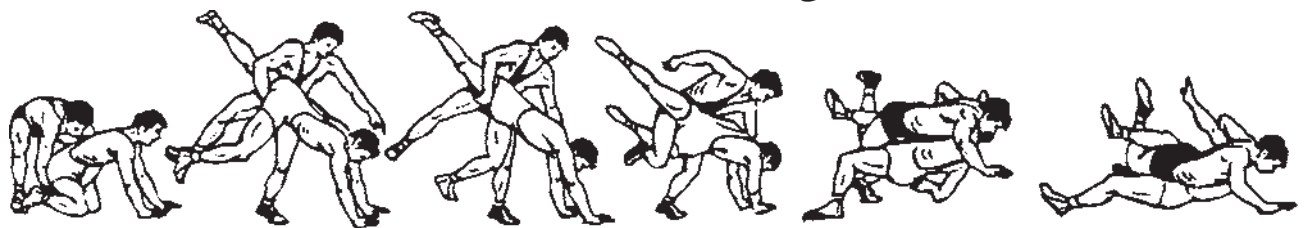
فن کندهی یک چاک به روش یزدی بند (در حالت نشسته)

حریف را از پشت و با دست جلویی خود، ران همان پای گرفته شده‌ی حریف را از جلو می‌گیرد. سپس، در حالی که به روی پاهای خود ایستاده است، پای گرفته شده‌ی حریف را بالا می‌آورد و به زیر بغل دست پشتی خود قرار می‌دهد و آن را محکم می‌گیرد.

۴-۲- کندهی رو: (Turk ride)(Inside Sarma)

الف) طریقه‌ی گرفتن: در این جا به سه روش مختلف گرفتن فن کنده رو اشاره می‌شود:

۱- هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی‌گیر مجری، از یک سمت، بدون این که به روی تشک زانو بزند، در پشت حریف قرار می‌گیرد و با دست پشتی خود، مچ پای نزدیک

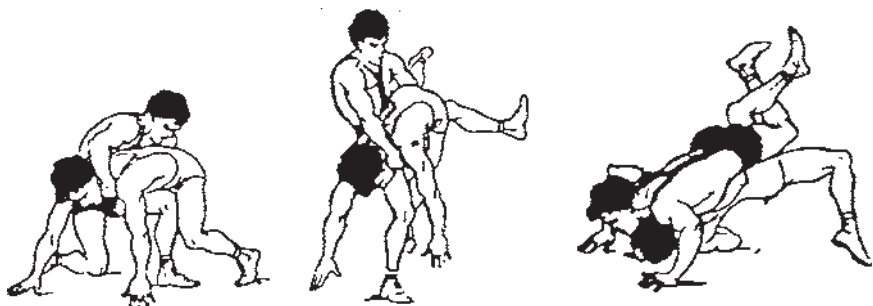


فن کنده رو، با یک نوع روش گرفتن

از پشت می‌گیرد و سپس در حالی که به روی پاهای خود می‌ایستد، پای گرفته شده‌ی حریف را به زیر بغل دست پشتی خود قرار می‌دهد و آن را محکم می‌گیرد.

۲- هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی‌گیر

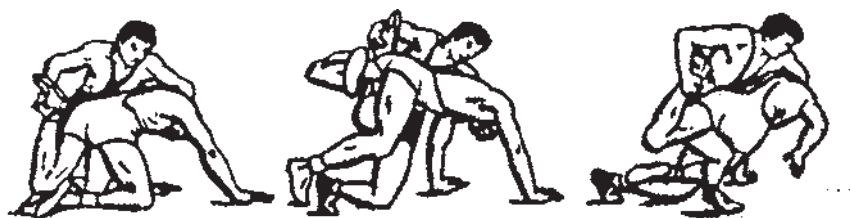
مجری، از یک سمت پای جلویی خود را به روی تشک زانو می‌زند در پشت حریف قرار می‌گیرد و با دست جلویی خود، گردن حریف را از بالا و با دست عقبی خود، ران پای حریف را



فن کنده رو، با یک نوع روش گرفتن

گردن حریف را از بالا و با دست عقبی خود میچ پای نزدیک حریف را از پشت میگیرد و بدون این که بلند شود، پای گرفته شده‌ی حریف را بالا می‌کشد، به طوری که پاهای حریف از هم باز شده است، فضایی برای عبور پای مجری به وجود می‌آید. (ب) روش اجرا: بعد از گرفتن فن کُنده‌رو با هر یک از

۳- هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُستی‌گیر مجری، از یک سمت در پشت حریف قرار می‌گیرد و او را چنان کنترل می‌کند که کاملاً بر روی او مسلط باشد. در این حالت، مجری پای جلویی خود را به روی تشک زانو می‌زند و پای عقبی خود را به روی تشک ستون می‌کند و سپس با دست جلویی خود

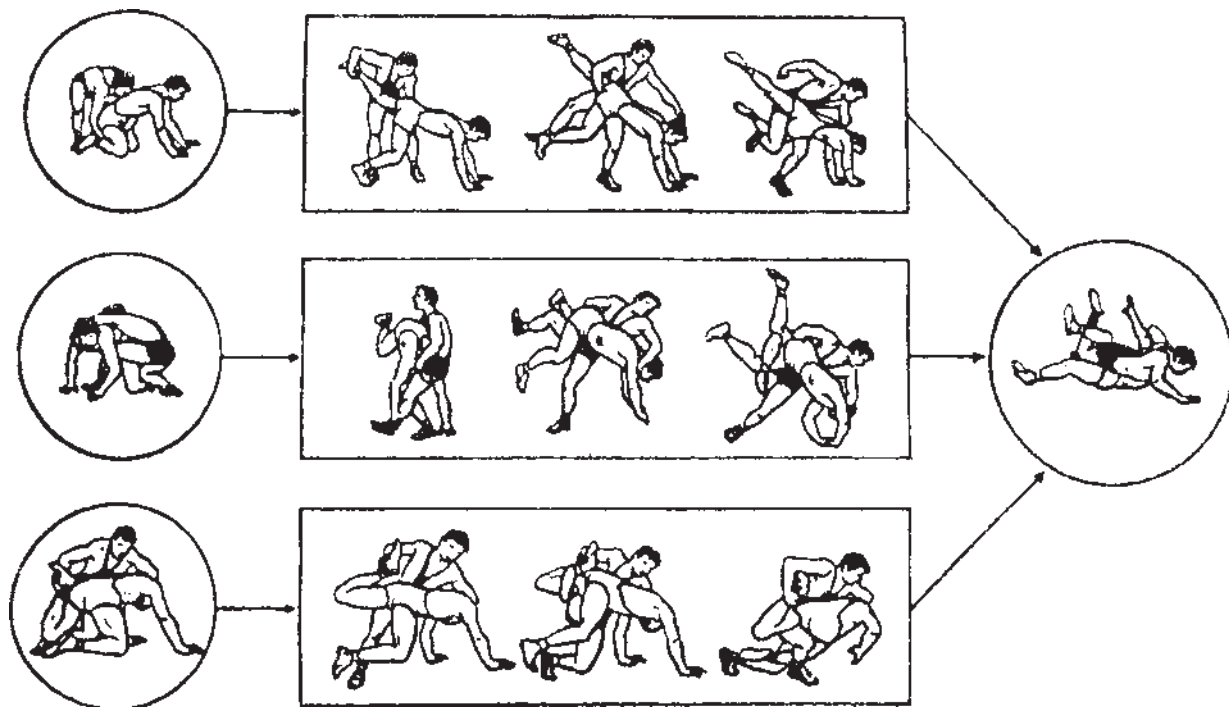


فن کُنده‌رو، با یک نوع روش گرفتن

شماره‌ی (۱) و شماره‌ی (۲)، چون حریف از بالا به روی پل می‌رود، سه امتیاز فنی به کُستی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد، ولی در روش شماره‌ی (۳)، چون حریف از پایین به روی پل می‌رود، دو امتیاز فنی به کُستی‌گیر مجری داده می‌شود. در صورتی که مجری، عمل پل‌شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

روش‌های سه‌گانه‌ای که توضیح داده شد، کُستی‌گیر مجری با بردن پای عقبی خود به داخل پاهای حریف و قرار دادن آن به پشت پای دور او و قلاب کردن آن، به طرف جلو فشار وارد می‌آورد و حریف را از جلو به روی پل می‌برد.

(ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، با هر یک از سه روش مذکور، نهایتاً حریف به روی پل می‌رود، به طوری که در روش

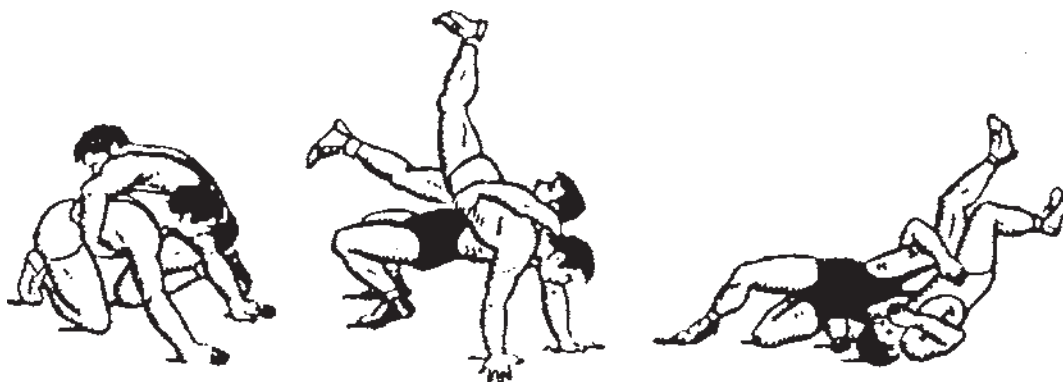


فن کُنده‌رو، با سه نوع روش گرفتن و اجرا

## ۵-۲- کُنده‌ی فرنگی: (Crotch Lift)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته و یا ولو شده است، کُشتی‌گیر مجری از یک سمت در پشت حریف قرار می‌گیرد. در این حالت، مجری پای جلویی خود را که نزدیک به بالاتنه‌ی حریف است به روی تشک زانو می‌زند و پای دیگر خود را که پشت حریف قرار دارد، ستون می‌کند در این شرایط، مجری دست جلویی خود را از بالای کمر حریف به دور کمر او می‌برد و دست پُستی خود را از زیر به دور کمر حریف

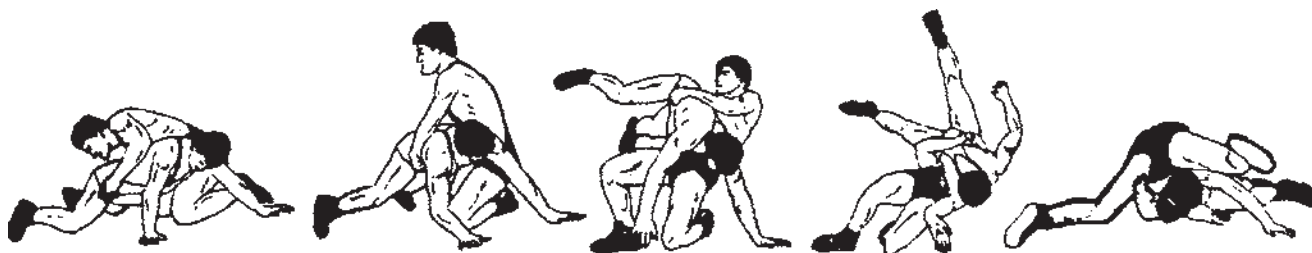
قرار می‌دهد و سپس هر دو دست را به هم قلاب می‌کند.  
ب) روش اجرا: بعد از گرفتن کمر حریف، در این جا به ۳ روش اجرای فن کُنده‌ی فرنگی اشاره می‌شود:  
۱- در حالت نشسته به روش کمرکاری: مجری با گرفتن کمر حریف در حالت کُنده‌ی فرنگی، در حالی که به بالاتنه و کمر حریف به طرف جلو فشار وارد می‌کند، با رفتن به زیر مرکز ثقل بدن حریف، و با کششی قوی، او را به گونه‌ای پرتاب می‌کند که به روی پل می‌رود.



فن کُنده‌ی فرنگی در حالت نشسته به روش کمرکاری و کشش

۲- در حالت نشسته به روش کششی چرخشی: بعد از گرفتن کمر حریف در حالت کُنده‌ی فرنگی، در حالی که مجری، حریف را از روی تشک بلند می‌کند، با یک حرکت نیم چرخش به طرف

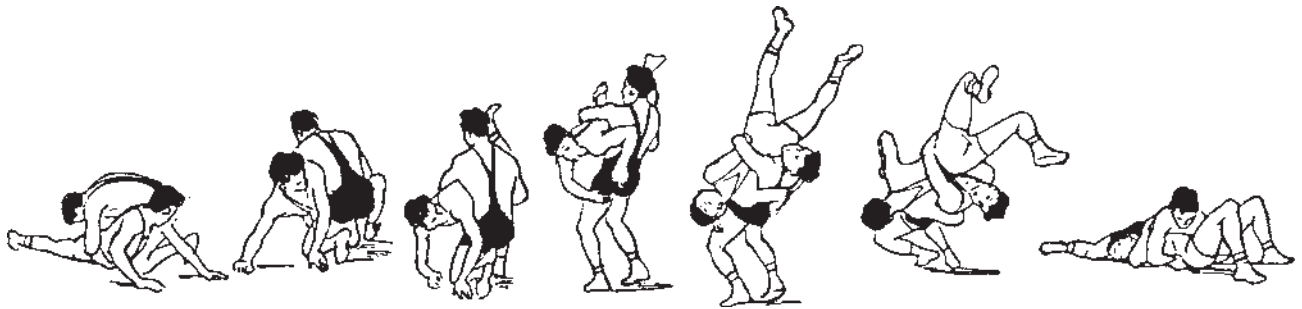
بالاتنه‌ی او، او را با کششی قوی تا روی سینه‌ی خود بالا می‌آورد و به گونه‌ای پرتاب می‌کند که مستقیماً به روی پل می‌رود.



فن کُنده‌ی فرنگی به روش کششی - چرخشی در حالت نشسته

۳- در حالت ایستاده، کششی - پرتابی: بعد از گرفتن کمر حریف در حالت کُنده‌ی فرنگی، در حالی که مجری، حریف را از

روی تشک بلند می‌کند، او را به روی سینه‌ی خود بالا می‌کشد و به گونه‌ای پرتاب می‌کند که مستقیماً به روی پل می‌رود.



فن کُندهی فرنگی در حالت ایستاده به روش کششی - پرتابی

است، کُستی گیر مجری، از یک سمت در پشت او به گونه‌ای قرار می‌گیرد که پای جلویی خود را به روی تشک زانو می‌زند و پای عقبی او به روی تشک ستون می‌شود. در این حالت، مجری دست جلویی خود را زیر بغل دست نزدیک حریف به داخل می‌برد و بازوی دست دور او را از زیر می‌گیرد و با دست عقبی خود، ران پای نزدیک حریف را از پشت محکم می‌گیرد.

(ب) روش اجرا: در این حالت، مجری ممکن است یکی از دو روش زیر را اجرا کند:

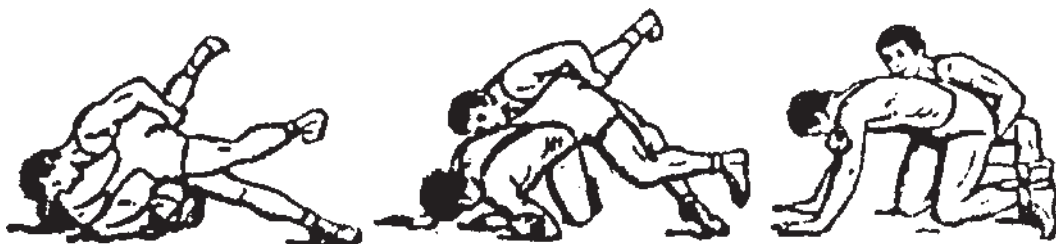
۱- در حالت نشسته: مجری بعد از گرفتن فن کُندهی حصیرمال، در حالی که با سینه‌ی خود به بدن حریف به طرف جلو فشار وارد می‌کند، پای گرفته شده‌ی او را بلند می‌کند و روی پای عقبی خود که ستون شده قرار می‌دهد. آن‌گاه دست گرفته شده‌ی او را نیز به طرف خود می‌کشد. حاصل این سه عمل به طور همزمان، باعث می‌شود تا حریف به روی پل رود.

(ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فن کُندهی فرنگی در هریک از روش‌های ذکر شده، نتیجه‌ای خاص ممکن است به وجود آید؛ مثلاً در حالت شماره‌ی (۱)، مجری فقط دو امتیاز فنی به دست می‌آورد و در حالت شماره‌ی (۲) مجری فقط سه امتیاز فنی کسب می‌کند و در حالت شماره‌ی (۳) اگر فن به زیبایی اجرا شود، شش امتیاز فنی کسب می‌کند (یک امتیاز برای کشش یا لیفت و پنج امتیاز برای زیبایی فن) و اگر زیبا اجرا نشود چهار امتیاز فنی کسب می‌کند (یک امتیاز برای کشش یا لیفت و سه امتیاز برای اجرای فن که حریف به طور مستقیم به روی پل می‌رود) به کُستی گیر مجری تعلق می‌گیرد و چنان‌چه در حین اجرای فن، شانه‌های حریف با تشک تماس پیدا کند و دارای مکتبی مناسب هم باشد، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

۶-۲- کُندهی حصیرمال:

(Olympic Lift and Cross Face)

(الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته

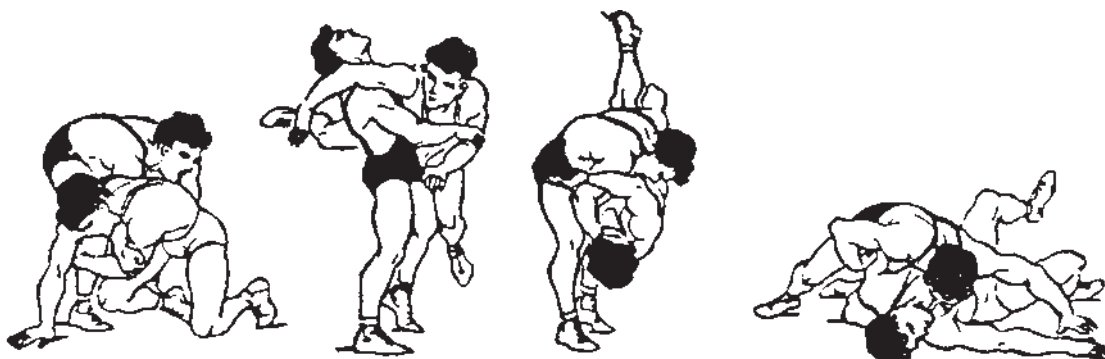


فن کُندهی حصیرمال در حالت نشسته

۲- در حالت ایستاده: مجری بعد از گرفتن فن کُندهی حصیرمال، در حالی که هیچ یک از پاهای خود را به روی تشک زانو نزده است و روی هر دو پای خود می‌ایستد، حریف را از روی تشک بلند می‌کند و تا روی سینه‌ی خود بالا می‌کشد.

۲- در حالت ایستاده: مجری بعد از گرفتن فن کُندهی حصیرمال، در حالی که هیچ یک از پاهای خود را به روی تشک

سپس در یک لحظه او را به گونه‌ای به روی تشک به آفت می‌برد که مستقیماً به روی پل رود.



فن کُنده‌ی حصیرمال در حالت ایستاده

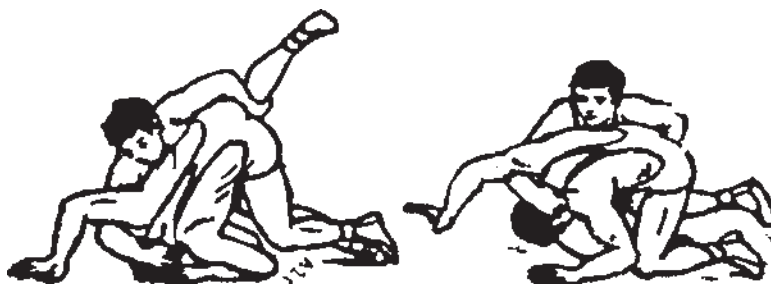
کُنده‌ی اوج‌بند اشاره می‌شود:

اول - هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او به گونه‌ای قرار می‌گیرد که پای جلویی او به صورت زانو زده و پای عقبی او به صورت ستون شده بر روی تشک قرار دارد؛ در این حالت مجری دست جلویی خود را به زیر بغل دست نزدیک حریف می‌برد و آن را به پشت گردن او قرار می‌دهد و محکم گردن حریف را می‌گیرد. سپس به وسیله‌ی دست عقبی خود، ران پای نزدیک حریف را محکم می‌گیرد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فن کُنده‌ی حصیرمال، به روش شماره‌ی (۱) حریف از پایین به روی پل می‌رود و فقط دو امتیاز فنی می‌گیرد و در حالی که با روش شماره‌ی (۲) حریف از بالا به روی پل می‌رود، سه امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری، عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

۷-۲- کُنده‌ی اوج‌بند : (Nelson)

الف) طریقه‌ی گرفتن: در این جا به دو روش گرفتن فن



فن کُنده‌ی اوج‌بند در حالت نشسته با گرفتن ران حریف

را به زیر بغل دست نزدیک حریف می‌برد و آن را به پشت گردن حریف قرار می‌دهد و گردن او را محکم می‌گیرد. سپس با دست عقبی خود، میچ پای دور حریف را محکم می‌گیرد.

دوم - هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او به گونه‌ای قرار می‌گیرد که پای جلویی او به صورت زانو زده و پای عقبی او به صورت ستون شده بر روی تشک قرار دارد. در این حالت، مجری دست جلویی خود



فن کُنده اوج بند در حالت نشسته با گرفتن میج پای حریف

## ۸ - ۲ - کُنده‌ی یک پا رو کار :

### (Near leg Pick- Up and turnover)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُستی گیر مجری از یک سمت در پشت حریف، روی دو پا می‌ایستد و با دست عقبی خود، میج پای نزدیک حریف را و با دست جلویی خود ران پای نزدیک او را می‌گیرد و آن را بالا می‌آورد و محکم نگه می‌دارد.

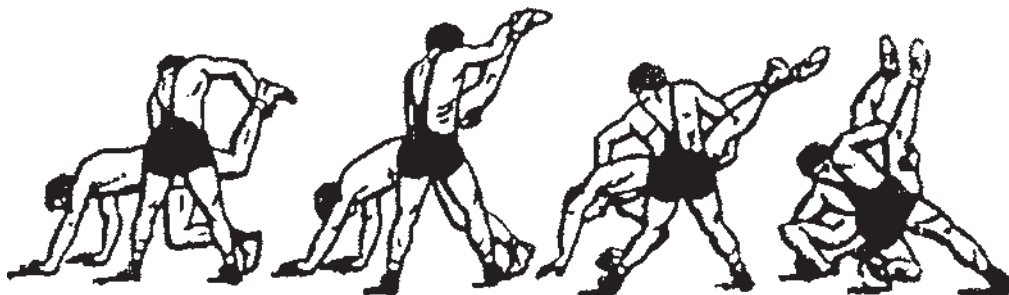
ب) روش اجرا: مجری بعد از گرفتن پای نزدیک حریف و بلند کردن آن، در یک لحظه به سرعت میج پای گرفته شده‌ی حریف را با دست عقبی خود رها می‌کند و دست عقبی خود را از زیر، به داخل پاهای حریف می‌برد و پای دور حریف را از قسمت زانو می‌گیرد و با دست جلویی خود، ران پای نزدیک حریف را رها می‌کند و بالاتنه‌ی حریف را می‌گیرد، و با فشاری که به طرف جلو و بالاتنه‌ی حریف وارد می‌کند، او را به روی پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فن کُنده‌ی یک پا روکار، چون حریف از بالا به روی پل می‌رود، سه امتیاز فنی به کُستی گیر مجری تعلق می‌گیرد، و در صورتی که مجری، عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

ب) روش اجرا: اگر مجری فن کُنده‌ی اوج بند را به روش شماره‌ی (۱) گرفته باشد، با قرار دادن پای گرفته شده‌ی حریف به روی پای ستون شده‌ی خود و با فشار سینه‌ی خود بر بدن حریف از پهلو، در حالی که به گردن حریف با دستی که در اوج بند است فشار وارد می‌کند، حریف را به جلو و پهلو هل می‌دهد و از طرف جلو به روی پل می‌برد. در صورتی که مجری فن کُنده‌ی اوج بند را به روش شماره‌ی (۲) گرفته باشد، با بالا کشیدن میج پای گرفته شده‌ی حریف، در حالی که با دستی که در اوج بند است به گردن حریف فشار وارد می‌کند، او را از جهت سر و گردن حریف می‌غلطانند و به روی پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فن کُنده‌ی اوج بند با هر دو روش، حریف به روی پل می‌رود و دو امتیاز فنی به کُستی گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

یادآوری: با گرفتن فن کُنده‌ی اوج بند، با هر یک از روش‌هایی که اشاره شد، می‌توان با بلند شدن، از بالا اجرا نمود و یا این که می‌توان آن را به صورت کُنده‌ی رو از بالا اجرا کرد و هم چنین، در حین اجرا، می‌توان سروته یکی حریف را قفل کرد و سپس همین فن را به صوت کُنده‌ی سروته یکی اجرا نمود.



فن کُنده‌ی یک پا رو کار در حالت ایستاده و اجرا از بالا





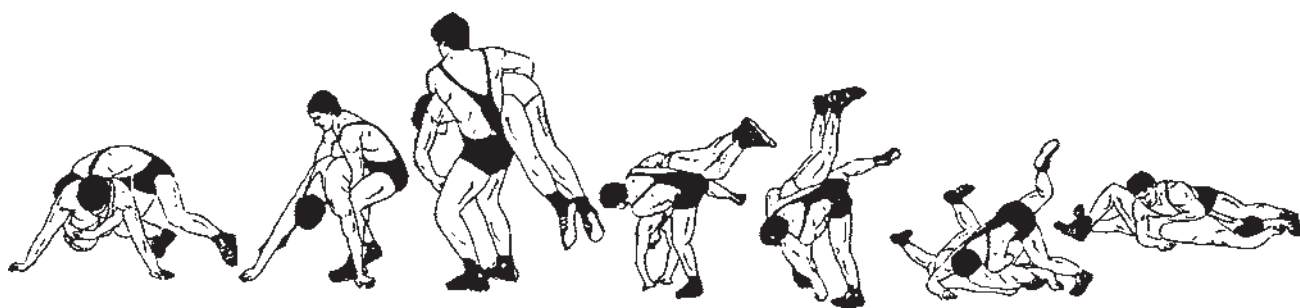
## ۹-۲- کنده‌ی مشک سقا

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته و یا ولو شده است، کُشتی‌گیر مجری از یک سمت در پشت او به حالت زانو زده قرار می‌گیرد. سپس کمر حریف را با قلاب کردن دست‌ها محکم می‌گیرد.

ب) روش اجرا: مجری بعد از گرفتن کمر حریف، در حالی که در یک طرف بدن او به روی پاهای خود قرار می‌گیرد، به سرعت حریف را تا ارتفاع بالاتر از کمر، بالا می‌آورد به طوری که کمر حریف از یک سمت کاملاً زیر بغل دست نزدیک مجری قرار گیرد و سپس در همین لحظه، با بردن کمر و نشیمنگاه

خود به زیر مرکز ثقل بدن حریف در حالی که زانوهای مجری نیمه خمیده‌اند، با راست کردن پاهای خود، پایین تنه‌ی حریف را از پشت به طرف بالا پرتاب می‌کند و بالاتنه‌ی او را به طرف پایین سرازیر می‌نماید و با وارد ساختن ضربه‌ی کمر و نشیمنگاه خود، حریف را از جلو به گونه‌ای پرتاب می‌کند که مستقیماً به روی پل می‌رود.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فن کُنده‌ی مشک سقا، چون حریف از بالا به روی پل می‌رود، 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 کُنده‌ی مشک سقا

خودداری شود.

۴- در اجرای فنون کُنده به روش پرتابی، حتماً باید کُشتی‌گیر مجری، حریف را به گونه‌ای پرتاب کند که به خارج از تشک، روی میز داور، روی تماشاچیان، به دیوار و درب و وسایل کنار سالن پرتاب نشود. از این رو موظف است حریف را حتماً بر روی قسمت اصلی تشک پرتاب نماید.

۵- مرور فنون کُنده، خصوصاً فنون پرتابی، باید با تعداد کمی از کُشتی‌گیران و با فضای زیادی انجام شود که کُشتی‌گیران در حین مرور به روی یکدیگر نیفتند و یا با یکدیگر تصادف نکنند.

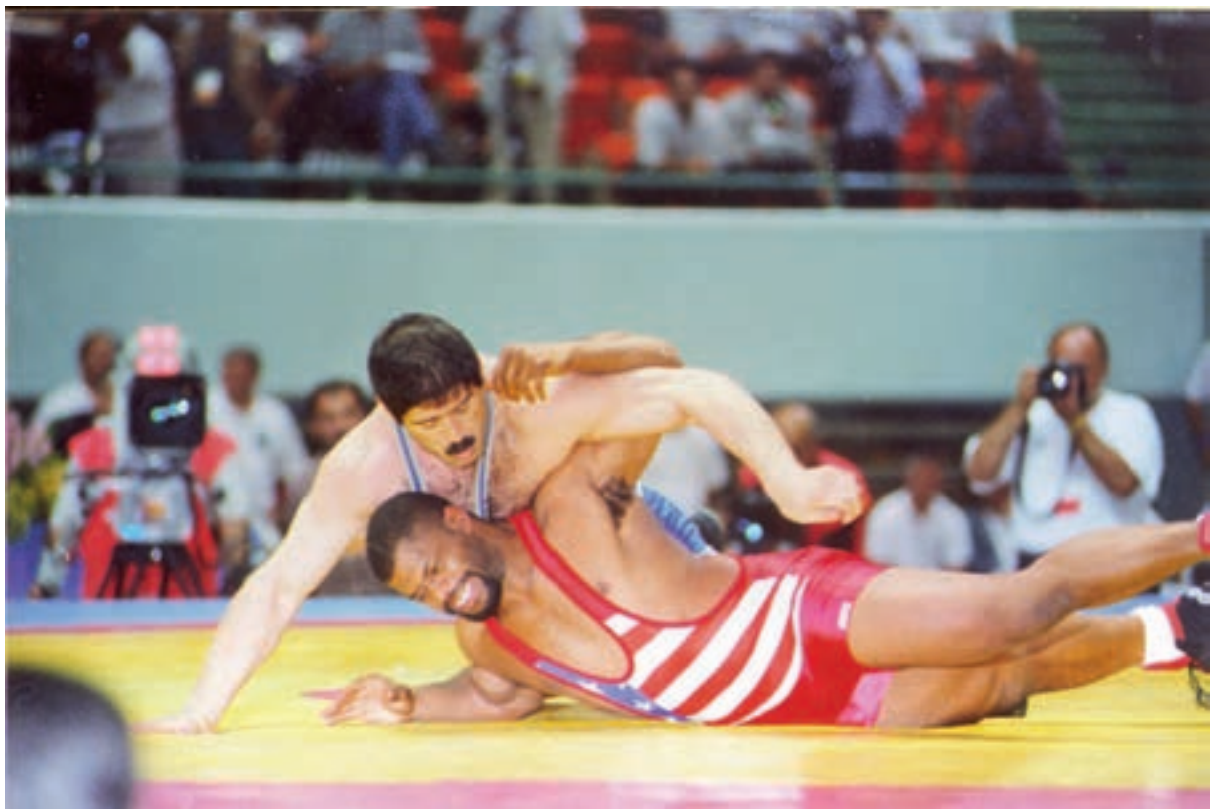
۶- انجام هر یک از اعمال غیرمجاز، نه تنها از نظر مقررات داوری مجازات‌های امتیازی مخصوص به خود را دارد، از نظر حقوقی نیز رعایت نکردن نکات ایمنی پیامدهای قانونی مخصوص به خود را به همراه خواهد داشت. بنابراین توصیه می‌شود کلیه‌ی کُشتی‌گیران و مربیان در رعایت نکات ایمنی نهایت دقت و همت خود را به کار ببرند.

نکات ایمنی: به طور کلی برای اجرای کلیه‌ی فنون کُنده، خصوصاً فنونی که از بالا اجرا می‌شوند، رعایت نکات ایمنی زیر ضروری است:

۱- کُشتی‌گیر مجری باید قبل از فرود آوردن حریف از بالا به روی تشک، ابتدا زانو بزند، سپس اقدام به میان‌کوب و فرود حریف نماید.

۲- در اجرای فنونی مانند کُنده‌ی مشک سقا، کُنده‌ی یک‌چاک، کُنده‌ی فرنگی و غیره که معمولاً حریف مستقیماً به روی پل می‌رود، و احتمال آسیب دیدگی ستون فقرات، خصوصاً ناحیه‌ی گردن حریف زیاد است، کُشتی‌گیر مجری باید از فرود حریف در ناحیه‌ی سر بر روی تشک خودداری نماید.

۳- در اجرای فنون کُنده، در حالت کمرکاری، به علت وارد آمدن فشار بیش از حد مجاز به کمر حریف، که حتی ممکن است قوس کمر او را خیلی زیاد کند، امکان آسیب دیدن مهره‌های کمر و حتی پارگی نخاع وجود دارد، از این رو توصیه می‌شود از انجام چنین اعمالی جداً



### ۳- کلید کشی (chicken wing)(outside hook)

کلید کشی مهارتی است که کشتی گیر مجری یک دست و یا دو دست حریف را از پشت و یا پهلو، هنگامی که حریف در خاک نشسته و یا ولو شده است، از قسمت آرنج به گونه‌ای می‌گیرد که امکان هیچ‌گونه حرکتی در مفصل آرنج از جانب حریف وجود ندارد و مجری از مفصل شانه، حریف را تحت فشار قرار می‌دهد و فنون متعددی مانند کلید اوج‌بند، کلید سالتو، کلید قیچی، کلید بارانداز، کلید چنگک و غیره را بعد از گرفتن کلید در هر سمت اجرا می‌کند.

نحوه‌ی گرفتن کلید، با توجه به محل و روش گرفتن متفاوت است، به طوری که مجری می‌تواند دست حریف را از مچ، ساعد، آرنج و یا بازو با یک دست و یا دو دست خود بگیرد.

در این جا به چند نمونه از فنون کلید کشی اشاره می‌شود:

#### ۱-۳- کلید قیچی از سمت مخالف در حالت نشسته:

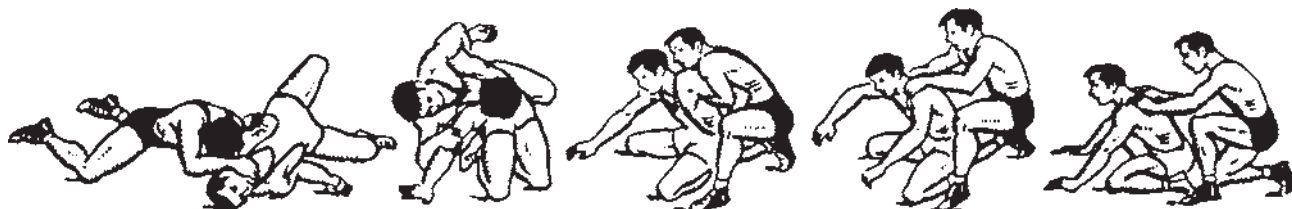
#### (chicken wing)(outside hook)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته

است، مجری از یک سمت در پشت او، به گونه‌ای قرار می‌گیرد که پای جلویی او به صورت ستون شده و پای عقبی او به صورت زانورده بر روی تشک قرار دارد. در این حالت، مجری با دست عقبی خود کمر حریف را می‌گیرد تا او از خاک بلند نشود. سپس با دست جلویی خود از قسمت آرنج، دست نزدیک حریف را به شکلی می‌گیرد که ساعد خود را از زیر بغل حریف به طرف پشت حریف ببرد و با سینه‌ی خود محکم به بدن و دست گرفته‌شده‌ی حریف می‌چسبد تا امکان بیرون آمدن دست حریف وجود نداشته باشد.

ب) روش اجرا: در این جا به دو روش اجرا اشاره می‌شود:

۱- در این حالت، مجری با یک حرکت ناگهانی از طرف پایین تنه‌ی حریف، به سمت دیگر بدن او حرکت می‌کند در این هنگام با گرفتن بازوی دست دور حریف، که به صورت ستون شده روی تشک قرار دارد و با فاصله گرفتن از بدن حریف، با یک عمل چرخشی و خراب کردن ستون حریف، او را به روی تشک ولو می‌کند و در همین لحظه با گرفتن چانه‌ی حریف، او را به روی پل می‌برد.



فن کلید قیچی از سمت مخالف در حالت نشسته، روش اول

گرفتن چانه‌ی حریف و کشیدن آن به طرف خود، حریف را به روی پل می‌برد.

۲- مجری بعد از گرفتن کلید از حریف و با فشاری که به او به طرف جلو وارد می‌کند، حریف را به روی تشک ولو می‌کند و سپس با حرکت به سمت مخالف و انجام عمل قیچی، همراه با



فن کلید قیچی از سمت مخالف در حالت نشسته، روش دوم

خود از قسمت آرنج، دست نزدیک او را به شکلی می‌گیرد که ساعد خود را از زیر بغل حریف به طرف پشت او ببرد و با سینه‌ی خود محکم به بدن و دست گرفته شده‌ی حریف می‌چسبد تا امکان رهایی و بیرون آمدن دست حریف وجود نداشته باشد.

(ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با حرکت به طرف بالاتنه‌ی حریف و فشار به روی کمر او و خراب کردن ستون حریف او را ولو می‌کند. سپس با حرکت چرخشی به طرف بالاتنه‌ی حریف و انجام عمل قیچی، حریف را به روی پل می‌برد.

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

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

۲-۳ کلید قیچی از سمت موافق در حالت نشسته با گرفتن کمر حریف:

(outside hook)(chicken wing)

(الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی‌گیر مجری، از یک سمت در پشت حریف، به گونه‌ای قرار می‌گیرد که پای جلویی او به صورت ستون شده و پای عقبی او به صورت زانو زده به روی تشک قرار دارد. در این حالت، مجری با دست عقبی خود از بالا کمر حریف را و با دست جلویی



فن کلید قیچی از سمت موافق در حالت نشسته با گرفتن کمر حریف

### ۳-۳- کلید قیچی از سمت موافق در حالت نشسته با گرفتن میج دست حریف:

#### (outside hook)(chicken wing)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی‌گیر مجری از یک سمت در پشت او، به گونه‌ای قرار می‌گیرد که پای جلویی او به صورت ستون شده و پای عقبی او به صورت زانورده به روی تشک قرار دارد، در این حالت، مجری با دست عقبی خود از بالا میج دست دور حریف را از زیر بغل او می‌گیرد تا نتواند از خاک بلند شود. سپس با دست جلویی خود از قسمت آرنج، دست نزدیک حریف را به شکلی می‌گیرد که ساعد خود را از زیر بغل حریف به طرف پشت او ببرد و با سینه‌ی

خود محکم به بدن و دست گرفته شده‌ی حریف می‌چسبد تا امکان رهایی و بیرون آمدن دست حریف وجود نداشته باشد.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با حرکت به طرف بالا تنه‌ی حریف و فشار به روی کمر و کشیدن میج گرفته شده‌ی او، ستون حریف را خراب می‌کند و او را ولو می‌سازد و سپس با حرکت چرخشی به طرف بالا تنه‌ی حریف و انجام عمل قیچی، حریف را به روی پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می‌رود و 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 کلید قیچی از سمت موافق در حالت نشسته با گرفتن میج دست حریف

### ۳-۴- کلید قیچی از سمت مخالف، در حالت ولو شده با گرفتن کمر حریف:

#### (outside hook) (chicken wing)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کُشتی‌گیر مجری از یک سمت در پشت او قرار می‌گیرد و با دست جلویی خود، دست نزدیک حریف را از قسمت آرنج و با دست عقبی خود، کمر او را از بالا می‌گیرد و کاملاً به حریف می‌چسبد و سنگینی خود را به روی او وارد می‌آورد، به طوری که به او اجازه‌ی بلند شدن و نشستن را نمی‌دهد و امکان رهایی دست گرفته شده‌ی حریف، وجود ندارد.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با حرکت از سمت پایین تنه‌ی حریف به طرف دیگر بدن او و با فشاری که به کمر حریف وارد می‌کند، به تدریج با چرخش به طرف بالاتنه‌ی حریف و رهانمودن دستی که به دور کمر او قرار دارد و گرفتن سر و گردن او، حریف را به روی پل می‌برد.

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



فن کلید قیچی از سمت مخالف، در حالت ولو شده با گرفتن کمر حریف

### ۵-۳- کلید قیچی از سمت مخالف، در حالت ولو

شده با گرفتن میج حریف:

(outside hook)(chicken wing)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کُشتی‌گیر مجری از یک سمت در پشت او واقع می‌شود و با دست جلویی خود، دست نزدیک حریف را از قسمت آرنج و با دست عقبی خود، میج دست دور او را از بالا که به زیر بغل حریف می‌برد می‌گیرد و کاملاً به حریف می‌چسبد و سنگینی خود را به روی او وارد می‌آورد، به طوری که به او اجازه‌ی بلند شدن و نشستن را نمی‌دهد. در این وضع، امکان رهایی دست گرفته شده‌ی

حریف وجود ندارد.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با حرکت از سمت پایین‌تنه‌ی حریف به طرف دیگر بدن او، و با فشاری که به کمر حریف وارد می‌کند، میج گرفته شده‌ی دست دور او را می‌کشد و به تدریج با چرخش به طرف بالاتنه‌ی حریف، او را به روی پل می‌برد.

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



فن کلید قیچی از سمت مخالف، در حالت ولو شده با گرفتن میج حریف

### ۶-۳- کلید کشی از میج:

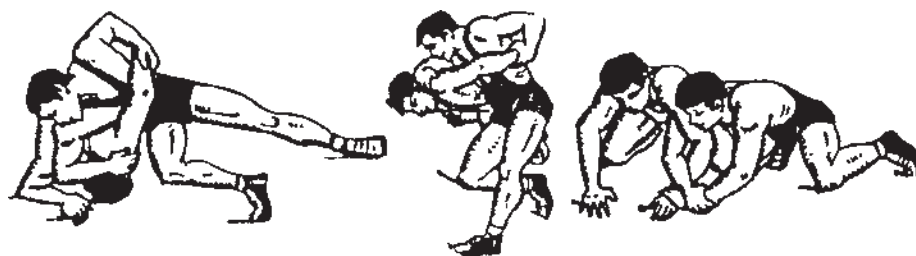
(outside hook)(chicken wing)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او به حالتی که روی هر دو پا زانو زده است، قرار می‌گیرد و با دست جلویی خود میج دست نزدیک حریف را با دست عقبی خود که به زیر بغل دست نزدیک حریف می‌برد، میج دست دیگر خود را می‌گیرد.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با کشیدن دست گرفته شده‌ی حریف به طرف عقب و ستون کردن پای جلوی

خود، در حالی که با دست جلویی خود، میج دست حریف را گرفته است، با دست عقبی خود، به سر و گردن حریف فشار وارد می‌کند تا حریف را کاملاً در اختیار بگیرد و مانع از بلند شدن او شود. در این لحظه، مجری می‌تواند با انجام عمل قیچی و حرکت چرخشی به طرف بالاتنه‌ی حریف، او را به روی پل ببرد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف ممکن است به روی پل رود و دو امتیاز به کُشتی‌گیر مجری تعلق گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن کلید کشی از میج در حالت نشسته

### ۷-۳- کلید سالتو :

#### (outside hook)(chicken wing)

او به صورت زانوزده به روی تشک قرار دارد، در این حالت، مجری با دست عقبی خود، کمر حریف را و با دست جلویی خود، مچ دست نزدیک او را می‌گیرد و سپس آن را به طرف عقب می‌کشد و زیر بغل دست جلویی خود قرار می‌دهد و او را محکم می‌گیرد.

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُستی‌گیر مجری از یک سمت در پشت او به گونه‌ای قرار می‌گیرد که پای جلویی او به حالت ستون شده و پای عقبی



طریقه‌ی گرفتن فن کلید از مچ

به‌طور ناگهانی، پاهای خود را به طرف جلو حرکت می‌دهد و دست گرفته شده‌ی او را به روی سینه‌ی خود می‌کشد و در یک حرکت چرخشی، حریف را به زیر می‌کشد و از پشت به روی پل می‌برد.

ب) روش اجرا: در این جا به سه روش اجرای فن کلید سالتو اشاره می‌شود :

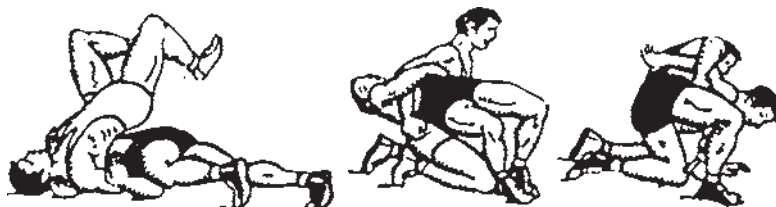
۱- در این حالت، مجری دست عقبی خود را از زیر به دور بازوی دست نزدیک حریف قرار می‌دهد و آن را محکم می‌گیرد و در حالی که به بالاتنه‌ی حریف فشار وارد می‌کند، در یک لحظه



اجرای فن کلید سالتو با گرفتن دست حریف

می‌کند، در یک لحظه به‌طور ناگهانی، پاهای خود را به طرف جلو حرکت داده، بالاتنه‌ی حریف را به روی سینه‌ی خود می‌کشد و در یک حرکت چرخشی، حریف را از پشت به روی پل می‌برد.

۲- در این حالت، مجری دست عقبی خود را از بالای کمر حریف به زیر بغل دست دور او می‌برد و بازوی دست دور او را می‌گیرد و سپس در حالی که به بالاتنه‌ی حریف فشار وارد



اجرای فن کلید سالتو با گرفتن هر دو دست حریف

۳- در این حالت، مجری با دست عقبی خود، کمر حریف را می‌گیرد و در حالی که به بالاتنه‌ی حریف به طرف جلو فشار وارد می‌کند، در یک لحظه به طور ناگهانی پاهای خود را به طرف جلو حرکت می‌دهد و بالاتنه‌ی حریف را به روی سینه‌ی خود می‌کشد و در یک حرکت چرخشی از پشت، حریف را به روی پل می‌برد.

۳- در این حالت، مجری با دست عقبی خود، کمر حریف را می‌گیرد و در حالی که به بالاتنه‌ی حریف به طرف جلو فشار وارد می‌کند، در یک لحظه به طور ناگهانی پاهای خود را به طرف



اجرای فن کلید سالتو با گرفتن کمر و دست حریف

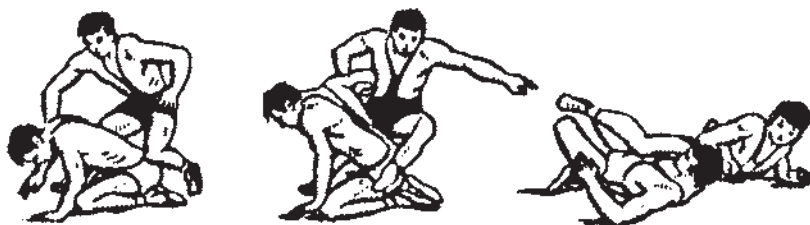
ب) روش اجرا: در این حالت، مجری بعد از گرفتن دست حریف، با یک حرکت سرعتی، پای عقبی خود را از سمت دیگر حریف به روی تشک قرار می‌دهد و با کشش بالاتنه‌ی حریف به وسیله‌ی دست گرفته شده‌ی او به طرف عقب، حریف را از پشت به روی پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فن کلید سالتو مطابق هریک از سه روش مذکور، حریف به روی پل می‌رود و دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

### ۸-۳ کلید عقربک: (Body Scissors)

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فن کلید عقربک، حریف به روی پل می‌رود و دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت حریف روی پاهای خود می‌ایستد سپس دست نزدیک حریف را از قسمت آرنج با دست جلویی خود می‌گیرد.



فن کلید عقربک

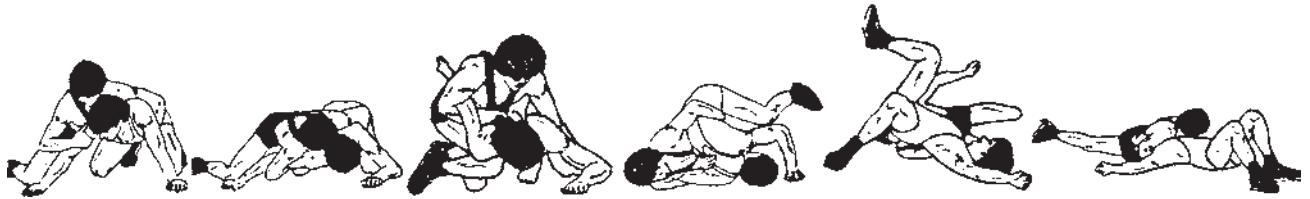
ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با دست عقبی خود که کمر حریف را گرفته است، حریف را به حالت مشک سقا به روی کمر خود می‌کشد و در حالی که سر حریف را به روی تشک قرار می‌دهد، زیر بدن او را خالی می‌کند و حریف را به روی پل می‌برد.

۹-۳ کلید بارانداز  
الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی‌گیر مجری از یک سمت در پشت حریف به حالت زانوزده قرار می‌گیرد و با دست عقبی خود، کمر حریف را و با دست جلویی خود، آرنج دست نزدیک او را می‌گیرد و آن را در زیر بغل خود به طور محکم می‌فشارد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فن کلید بارانداز، حریف به روی



پل می‌رود و دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی



فن کلید بارانداز

به صورت زانوزده قرار می‌گیرد و با دست جلویی خود از زیر بغل دست نزدیک حریف، میج همان دست نزدیک را می‌گیرد و به طرف عقب می‌کشد و با حرکت به طرف بالای سر حریف، دست گرفته‌شده‌ی او را بالا می‌آورد و به طرف عقب می‌کشد و سپس با دست دیگر خود که به زیر دست گرفته‌شده‌ی حریف می‌برد، ران پای جلویی خود را به روی سر و گردن حریف قرار می‌دهد و او را کاملاً در اختیار می‌گیرد.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری به وسیله‌ی هر دو دست خود، دست گرفته‌شده‌ی حریف را بالا می‌آورد و او را از پهلو به روی پل می‌برد.

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

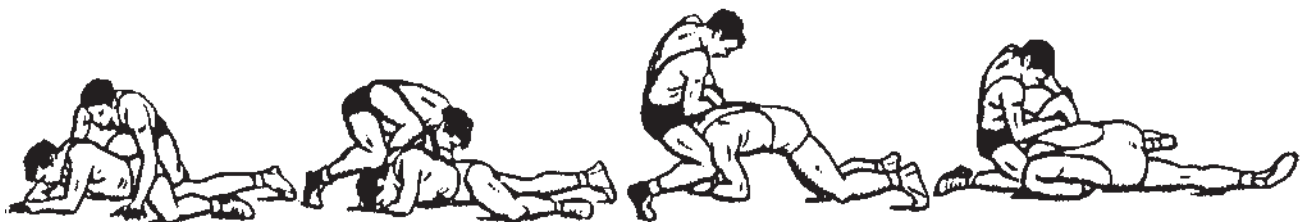
#### ۴- دست در شکن (Reverse chicken wing)

دست در شکن مهارتی است که هنگام در خاک نشستن و یا ولو شدن حریف، کُشتی‌گیر مجری در پشت یا پهلو ی او قرار دارد و با گرفتن میج یک دست حریف به وسیله‌ی هر دو دست خود و تا کردن دست گرفته‌شده‌ی او از مفصل آرنج و یا این که همراه با گرفتن سر و گردن حریف، دست و سر و گردن او را به حالتی می‌گیرد که می‌تواند فنونی مانند دست در شکن بارانداز، دست در شکن قیچی، دست در شکن کلید و ... را اجرا کند. در این جا تنها به چند نمونه‌ی ساده و متداول آن اشاره می‌شود.

#### ۱- ۴- دست در شکن کلید:

#### (Reverse chicken wing)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک ولو شده است و دست‌های او از قسمت آرنج به صورت تا شده به روی تشک قرار دارد، کُشتی‌گیر مجری از یک سمت در پشت حریف



فن دست در شکن کلید در حالت ولو شده

است، اگر مجری از سمت چپ در پشت حریف قرار گیرد، با دست راست خود که به دور گردن حریف می‌برد، از جلوی صورت، میج دست چپ او را می‌گیرد و سپس با دست چپ خود که از زیر

#### ۲- ۴- دست در شکن - قیچی و تاباندن حریف از

#### پشت: (Reverse chicken wing)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک ولو شده

می‌نشینند و حریف را به طرف بالا می‌کشد و از پشت به روی پل می‌برد. (ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می‌رود و دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل‌شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن دست در شکن - قیچی با تاباندن حریف از پشت

بغل دست چپ حریف می‌برد، مچ دست چپ خود را می‌گیرد و در همین لحظه، دست و سر و گردن حریف را محکم در اختیار می‌گیرد. (ب) روش اجرا: در این حالت، مجری بعد از گرفتن دست و سر و گردن حریف به طور محکم، با بردن پاهای خود به سمت بالاتنه‌ی او به طرف جلو، در یک لحظه، به روی نشیمنگاه خود

(ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با حرکت به طرف بالاتنه‌ی حریف، به سمت دیگر بدن او می‌رود و سپس با هر دو دست خود فقط دست چپ حریف را می‌گیرد و با حرکت به طرف جلو و پایین‌تنه‌ی حریف و با انجام عمل قیچی، دست گرفته شده‌ی حریف را بالا می‌کشد و سپس او را از پهلو به روی پل می‌برد. (ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می‌رود و دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل‌شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

### ۳-۴ - دست در شکن قیچی :

#### (Reverse chicken wing)

(الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، اگر کُشتی‌گیر مجری از سمت چپ در پشت حریف قرار گیرد، با دست راست خود که به دور گردن حریف می‌برد از جلوی صورت، مچ دست چپ حریف را می‌گیرد و سپس با دست چپ خود که از زیر بغل دست چپ حریف می‌برد، مچ دست چپ خود را می‌گیرد و در همین لحظه، دست و سر و گردن حریف را محکم در اختیار می‌گیرد.



فن دست در شکن قیچی در حالت ولو شده

دست چپ خود که از زیر بغل دست چپ حریف می‌برد، مچ دست چپ خود را می‌گیرد و در همین لحظه، دست و سر و گردن حریف را محکم در اختیار می‌گیرد.

(ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با جمع کردن دست گرفته شده‌ی حریف (دست چپ حریف) و کشیدن آن به سمت عقب، مچ آن دست را با دست چپ خود می‌گیرد و سپس با

### ۴-۴ - دست در شکن بار انداز:

#### (Reverse chicken wing)

(الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک ولو شده است و کُشتی‌گیر مجری اگر از سمت چپ در پشت حریف قرار گیرد، با دست راست خود که به دور گردن حریف می‌برد از جلوی صورت، مچ دست چپ حریف را می‌گیرد و سپس با

و دو امتیاز فنی به کشتی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می شود.



فن دست در شکن بارانداز در حالت ولو شده

گرفتن کمر حریف به وسیله‌ی دست راست خود، حریف را به روی بدن خود می کشد و با خالی کردن زیر بدن حریف، او را به روی پل می برد.  
(ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می رود

که پای جلویی او به صورت ستون شده و پای عقبی او به صورت زانوزده به روی تشک قرار دارد، مجری دست جلویی خود را زیر بغل دست نزدیک حریف می برد و آن را به پشت گردن او قرار می دهد و سپس با ساعد دست عقبی خود که از بالا به پشت گردن حریف قرار می دهد، انگشتان هر دو دست خود را به هم قلاب می کند و حریف را محکم در اختیار می گیرد و کنترل می کند.

(ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با فشاری که به طرف سر و گردن و بالاتنه‌ی حریف به طرف جلو وارد می کند، حریف را بر روی تشک ولو می کند، سپس با بلند شدن به روی پاها و حرکت به طرف جلو و انجام عمل قیچی، با فشاری که به طرف سر و گردن و کتف او به طرف جلو و پهلو وارد می کند، او را به روی پل می برد.

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

## ۵- اوج بند (نلسون) (Nelson)

اوج بند مهارتی است که هنگام در خاک نشستن و یا ولو شدن حریف، کشتی گیر مجری در پشت یا پهلو ی او قرار می گیرد و با بردن یک دست و یا دو دست خود از زیر بغل دست های حریف و قرار دادن آن ها به پشت گردن او، او را محکم در اختیار می گیرد و کنترل می کند و فنون مختلفی مانند اوج بند قیچی (نیم نلسون)، جفت اوج بند قیچی (دوبل نلسون)، کُنده‌ی اوج بند، اوج بند بارانداز، سگک اوج بند، کلید اوج بند و ... را با انجام اعمالی مانند قیچی زدن پاها و فشار آوردن به بالاتنه‌ی حریف، او را از جلو و یا از پهلو، و از سمت موافق و یا مخالف، به روی پل می برد.

در این جا به چند نمونه‌ی ساده و متداول آن اشاره می شود:

### ۱-۵- اوج بند قیچی از سمت موافق در حالت نشسته

در خاک: (Half nelson)

(الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است و مجری از یک سمت در پشت او به گونه‌ای قرار می گیرد



فن اوج بند قیچی از سمت موافق در حالت نشسته در خاک

## ۲-۵- اوج‌بند از سمت مخالف: (Half nelson)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته، مجری در پشت او قرار می‌گیرد و یک دست خود را به زیر بغل دست حریف می‌برد و آن را به پشت گردن حریف قرار می‌دهد و ساعد دست دیگر خود را نیز از بالا به پشت گردن حریف می‌گذارد سپس انگشتان هر دو دست خود را به هم قلاب می‌کند و حریف را کاملاً کنترل می‌نماید و در اختیار می‌گیرد.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با حرکت به طرف مخالف دست گرفته شده‌ی حریف، و فشاری که به سر و گردن و بالاتنه‌ی حریف وارد می‌کند، او را به روی پل می‌برد.

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



فن کلید اوج‌بند از سمت مخالف در حالت نشسته در خاک

## ۲-۵- جفت اوج‌بند (دوبل نلسون):

### (Double nelson)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، مجری در پشت او قرار می‌گیرد و سنگینی وزن بدن خود را به روی بدن او می‌اندازد تا به این وسیله مانع از بلند شدن و نشستن حریف شود و سپس با بردن یک دست خود از زیر بغل دست حریف و با قرار دادن ساعد دست دیگر خود از بالا به روی گردن او و با فشاری که به سر و گردن حریف وارد می‌کند، سر او را به روی تشک قرار می‌دهد و همزمان دست گرفته شده‌ی حریف را بالا می‌کشد. در این هنگام مجری دستی را که به زیر بغل حریف برده است، به پشت گردن او می‌گذارد و دست دیگر خود را که روی گردن حریف قرار دارد به زیر بغل دست دیگر حریف می‌برد و نهایتاً هر دو دست‌ها را با قلاب کردن انگشتان دست‌ها به یکدیگر، قفل می‌کند و حریف را کاملاً در اختیار می‌گیرد و کنترل می‌کند.



فن اوج‌بند از سمت مخالف

## ۳-۵- کلید اوج‌بند از سمت مخالف در حالت نشسته در خاک:

### (Chicken hook or chicken wing and nelson)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است و مجری از یک سمت در پشت او قرار می‌گیرد، در حالی که پای جلویی او به صورت ستون شده و پای عقبی او به صورت زانورده به روی تشک قرار دارد، با دست جلویی خود از قسمت آرنج، دست نزدیک حریف را به حالت کلید کشی می‌گیرد و سپس با حرکت به سمت مخالف بدن حریف، با بردن دست دیگر خود به زیر بغل دست دیگر حریف و گرفتن گردن او به حالت اوج‌بند، حریف را کاملاً کنترل می‌کند و در



روش گرفتن فن جفت اوج بند در حالت ولو شده

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

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با حرکت از یک طرف بدن حریف به طرف جلو و انجام عمل قیچی، درحالی که به بالاتنه، سر و گردن و دست‌های حریف فشار وارد می‌کند، او را از پهلو به روی پل می‌برد.



فن جفت اوج بند در حالت ولو شده

است، کُشتی‌گیر مجری از یک سمت در پشت او به گونه‌ای قرار می‌گیرد که پای جلویی او به صورت ستون شده و پای عقبی او به صورت زانورده بر روی تشک قرار دارد. سپس مجری دست جلویی خود را از بالا به دور گردن حریف قرار می‌دهد، یا این که چانه‌ی او را می‌گیرد و دست عقبی خود را زیر بغل دست نزدیک حریف می‌برد و میچ دست جلویی خود را محکم می‌گیرد.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با بلند شدن روی پاها و حرکت به طرف جلو و با فشاری که به سر و گردن حریف به طرف جلو و پایین وارد می‌کند، او را از جلو می‌غلطاند و به روی پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می‌رود و دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری، عمل پل شکن را به طور

## ۶- چنگک (Quarter nelson)

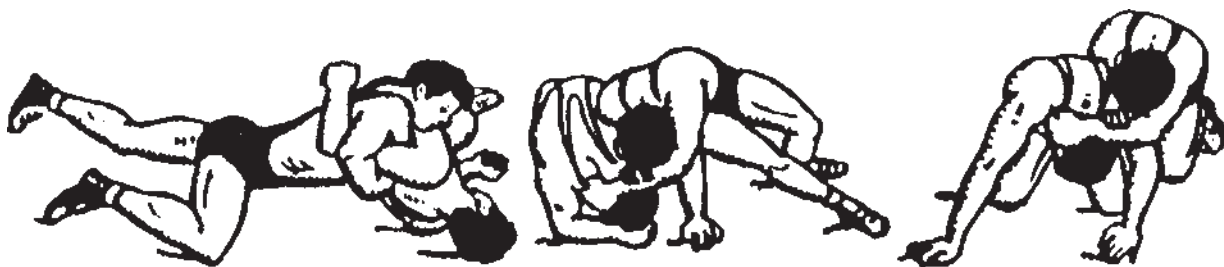
چنگک عبارت است از مهارتی که کُشتی‌گیر مجری هنگام خیمه‌زدن به روی حریف در حالت‌های مختلف و یا زمانی که حریف در خاک نشسته و یا ولو شده است و مجری در پشت یا پهلو او قرار دارد، با گرفتن سر و گردن و بازوی یک دست حریف به حالا اوج بند، او را به گونه‌ای محکم می‌گیرد که می‌تواند فوننی مانند چنگک از جلو در حالت نشسته، چنگک از پهلو در حالت ولو شده، چنگک فیتو، چنگک سالتو و ... را اجرا کند و حریف را به روی پل ببرد. در این جا فقط به دو روش ساده و متداول آن اشاره می‌شود.

### ۱- ۶- چنگک در حالت نشسته در خاک:

#### (Quarter nelson)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته

کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن چنگک از جلو در حالت نشسته در خاک

پاها و حرکت به طرف جلو، درحالی‌که به سر و گردن حریف به طرف جلو و پایین فشار وارد می‌کند، هنگامی که حریف واکنش نشان می‌دهد و سعی می‌کند سر و گردن خود را بالا بیاورد، در همین لحظه، مجری با یک حرکت سرعتی، حریف را به روی سینه‌ی خود بالا می‌آورد و با قوسی که به کمر خود به طرف عقب می‌دهد، او را از پشت به روی پل می‌برد.

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

۲-۶- چنگک سالتو از پشت در حالت نشسته در

خاک: (Over - arm hook to quarter nelson)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی‌گیر مجری از یک سمت در پشت او به گونه‌ای قرار می‌گیرد که پای جلویی او به صورت ستون شده و پای عقبی او به صورت زانورده بر روی تشک قرار دارد سپس مجری، دست جلویی خود را از بالا به دور گردن حریف قرار می‌دهد، یا این‌که چانه‌ی حریف را می‌گیرد و دست عقبی خود را زیر بغل دست نزدیک حریف می‌برد و مچ دست جلویی خود را محکم می‌گیرد.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با بلند شدن روی



فن چنگک سالتو از عقب در حالت نشسته در خاک



## ۷- سر و ته یکی (Craddle)(wrapping)

سروته یکی مهارتی است که کُشتی گیر مجری با گرفتن سر و گردن و یک پای حریف و قفل کردن آن‌ها با دست‌های خود، در حالت ایستاده، نشسته و یا ولو شده در خاک، در حالت تهاجمی و یا تدافعی، به صورت موافق و یا مخالف و با تاباندن او از طرف جلو، عقب و یا پهلو، باعث به روی پل رفتن و یا ضربه‌ی فنی شدن حریف می‌شود. در این جا به چند نمونه‌ی ساده و متداول سروته یکی اشاره می‌شود.

## ۱-۷- سروته یکی موافق:

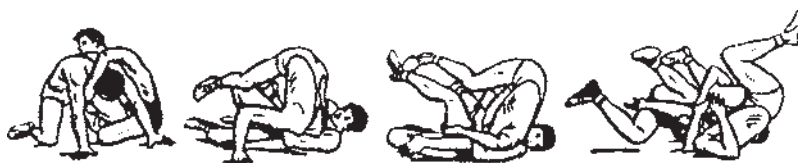
### (Craddle) (wrapping)

الف - طریقه‌ی گرفتن: در این جا به دو روش گرفتن فن سروته یکی اشاره می‌شود:

۱- هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او به گونه‌ای قرار می‌گیرد که با دست جلویی خود، سر و گردن حریف را و با دست عقبی خود پای نزدیک او را از پشت گرفته، با نزدیک کردن پای گرفته شده‌ی حریف به سر و گردن او، دست‌های خود را باهم قلاب می‌کند.



گرفتن فن سر و ته یکی موافق از سمت راست حریف در حالت نشسته



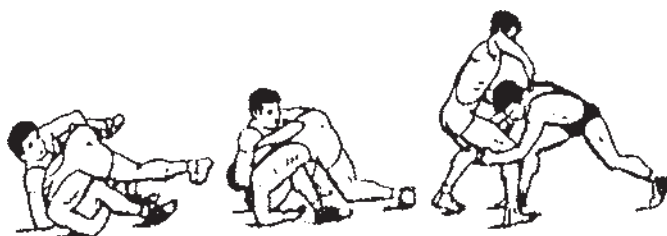
گرفتن فن سر و ته یکی موافق از سمت چپ حریف در حالت نشسته

غلط ستون کرده است و پای بیرونی خود را به روی تشک زانو می‌زند، در این حالت، مجری با دست گارد خود سر و گردن

۲- هنگامی که حریف، در گارد موافق برای گرفتن زیر یک خم مجری اقدام می‌کند و درحالی که پای داخلی خود را به

کردن بالاتنه و پایین تنه‌ی حریف به یکدیگر، دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند.

حریف را می‌گیرد و با دست غیرگارد خود پای گارد حریف را که در داخل پاهای مجری ستون شده می‌گیرد و سپس با نزدیک



گرفتن فن سرو ته یکی موافق در حالت زیرگیری توسط حریف

۲- هنگامی که سر و گردن و پای حریف با دستهای قلاب‌شده‌ی مجری گرفته شد، مجری پای گرفته شده‌ی حریف را بلند می‌کند و با پای عقبی خود که به داخل پاهای حریف می‌برد، آن را به پای دور حریف قلاب می‌کند و به طرف خود می‌کشد. سپس با فشاری که به بالاتنه‌ی حریف وارد می‌کند، او را از پهلو متمایل به جلو به اُفت کامل می‌برد.

ب) روش اجرا: در این جا به دو روش اجرا اشاره می‌شود:  
۱- هنگامی که سر و گردن و پای حریف با دست‌های قلاب‌شده‌ی مجری گرفته می‌شود مجری با فشاری که به بالاتنه و سر و گردن حریف وارد می‌کند، سر او را به روی تشک می‌گذارد و به حالت گهواره، حریف را از پهلو متمایل به جلو می‌غلطانند و به اُفت کامل می‌برد.



اجرای فن سرو و ته یکی موافق در حالت یکپا توکار

زدن حریف مقاومت کند، کُشتی‌گیر مجری درحالی که با دست جلویی خود پای دور حریف را از قسمت زانو می‌گیرد، دست عقبی خود را به دور گردن حریف می‌برد و سپس هر دو دست خود را به هم قلاب می‌کند و بعد از گرفتن سر و ته یکی حریف، او را از پشت به روی بدن خود می‌کشد و به روی پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فن سرو ته یکی، از آن جا که سر و گردن و یک پای حریف به صورت جمع شده قرار می‌گیرد و سپس حریف به اُفت می‌رود، چون امکان پل رفتن در این حالت وجود ندارد، در نتیجه اگر فن به طور کامل اجرا شود حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

## ۲-۲- سر و ته یکی مخالف:

### (Craddle)(wrapping)

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

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته و یا ولو شده است مجری از یک سمت در پشت او قرار می‌گیرد و پای جلویی خود را به داخل پای نزدیک حریف می‌برد، سپس به وسیله‌ی پای عقبی خود از زیر، هر دو پای خود را به هم قلاب می‌کند و فن سگک از تو (از داخل) را از حریف می‌گیرد.



فن سرو ته یکی مخالف

ب) روش اجرا: در این حالت، زمانی که حریف پای دور خود را ستون کرده است تا به این وسیله در مقابل عمل رکاب





## ۸- سگک (guillotine)(Leg scissors)

سگک مهارتی است که کشتی گیر مجری با قلاب کردن یک یا هر دو پای خود به یک یا هر دو پای حریف و یا به دست و بازوی حریف، در حالت ایستاده، نشسته و یا ولو شده در خاک، از داخل (از تو) و یا از خارج (از رو) و با گرفتن قسمت‌های مختلفی از بدن حریف، با شیوه‌های متفاوت، اجرا می‌کند (مانند سگک سرپا، سگک وارو، سگک اوج‌بند، سگک سرپند، سگک از رو، سگک از تو، سگک جفت (سگک دوپل)، کلاته، سگک مخالف مغربی، سگک قفل قیصر، سگک کلید کشی از سمت موافق و مخالف، سگک بازو و غیره) که باعث به روی پل رفتن حریف می‌شود. در این جا به چند نمونه‌ی ساده و متداول آن اشاره می‌شود.

۱-۸- سگک از تو (از داخل) در حالت سر بند

(سگک سرپند از تو): (Guillotine)(simple leg ride)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او قرار می‌گیرد و پای جلویی خود را به داخل پای نزدیک حریف می‌برد و به دور آن می‌پیچاند و سپس پای دیگر خود را از پشت به زیر همین پا قرار می‌دهد. به این وسیله هر دو پای خود را به دور پای نزدیک حریف قلاب می‌کند. ب) روش اجرا: در این جا به دور روش اجرا اشاره می‌شود: ۱- در این حالت، مجری با فشاری که با پاهای خود به پایین تنه و پای سگک شده‌ی حریف وارد می‌کند، همزمان به وسیله‌ی پای عقبی خود رکاب می‌زند و بالاتنه‌ی خود را به سمت دیگر بدن حریف آویزان و متمایل می‌کند، در این هنگام مجری با گرفتن سر و گردن حریف با دست جلویی خود و کشیدن آن به سمت دیگر و خراب کردن ستون حریف، او را ولو می‌کند، سپس با ادامه‌ی عمل کشش سر و گردن حریف، او را به روی پل می‌برد.



فن سگک سرپند از تو در حالت نشسته (۱)

وارد می‌کند، او را به روی تشک ولو می‌کند و به روی پل می‌برد.

۲- در این حالت، مجری مچ پای دور حریف را می‌گیرد و بالا می‌کشد و با فشاری که به پایین تنه‌ی حریف به طرف جلو



فن سگک سربند از تو در حالت نشسته (۲)

۱- در حالت ولو شده: هنگامی که حریف در خاک ولو شده، مجری از یک سمت در پشت او قرار می‌گیرد و در حالی که روی پای نزدیک حریف سوار می‌شود، با دست عقبی خود مچ پای نزدیک او را می‌گیرد و بالا می‌کشد و در این هنگام پای عقبی خود را از بالا به داخل پای نزدیک حریف می‌برد و سپس از زیر با پای دیگر خود قلاب می‌کند و در نتیجه با کنترل حریف، او را در اختیار می‌گیرد.

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

۲-۸- سگک از رو در حالت سربند:

(Scissors)

الف) طریقه‌ی گرفتن: در این جا طریقه‌ی گرفتن فن سگک از رو در حالت نشسته و ولو شده تشریح می‌شود:



سگک از رو در حالت ولو شده از سمت چپ حریف



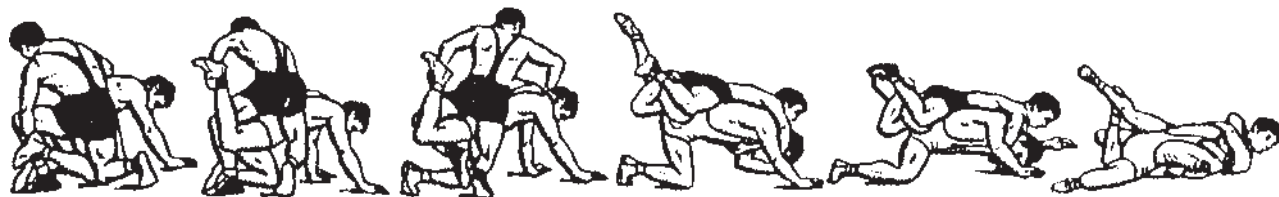
سگک از رو در حالت ولو شده از سمت راست حریف

۲- در حالت نشسته: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او به گونه‌ای قرار می‌گیرد که پای جلویی خود را به حالت زانو زده و پای عقبی خود را به صورت ستون شده به روی تشک قرار می‌دهد و در حالی که با دست جلویی خود، کمر حریف را از بالا گرفته است و او را کنترل می‌کند، با دست عقبی خود، مچ پای نزدیک حریف را که

بین پاهای مجری قرار دارد، بالا می‌کشد سپس در این حالت، مجری پای عقبی خود را از بالا به داخل پای نزدیک حریف می‌برد و با انجام عمل رکاب زدن به وسیله‌ی پای عقبی خود به طرف جلو، پای گرفته شده‌ی حریف را بالا می‌آورد و در همین لحظه، پای عقبی خود را به زیر پای جلویی خود که پای حریف را سگک کرده می‌برد و آن‌ها را به هم قلاب می‌کند، سپس با گرفتن

نیز با پاهای خود فشار می‌آورد و حریف را به روی تشک ولو می‌کند و او را در اختیار می‌گیرد و کنترل می‌کند.

سر و گردن حریف به وسیله دست جلویی خود و با فشاری که به بالاتنه‌ی حریف وارد می‌کند، به طور همزمان به پایین تنه‌ی حریف



فن سگک از رو در حالت نشسته

سگک اوج‌بند اشاره می‌شود :

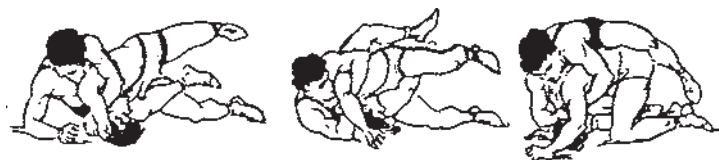
۱- به روش ساده: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او قرار می‌گیرد و پای جلویی خود را به داخل پای نزدیک حریف و دست عقبی خود را به داخل اوج‌بند دست دور او می‌برد و به این وسیله حریف را در اختیار می‌گیرد و کنترل می‌کند.

(ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با ادامه‌ی عمل رکاب‌زدن و کشیدن سر و گردن گرفته شده‌ی حریف و با فشاری که به طور همزمان به بالاتنه و پایین تنه‌ی او وارد می‌کند، حریف به روی پل می‌رود.  
(ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می‌رود و دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

### ۳-۸- سگک اوج‌بند از سمت مخالف:

(Half nelson and leg scissors)

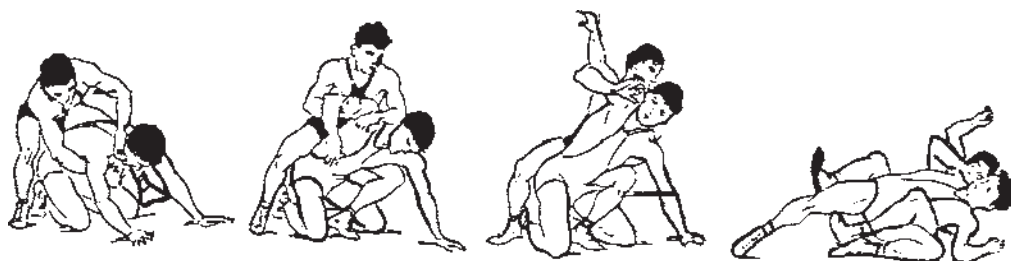
الف) طریقه‌ی گرفتن: در این جا به دو نوع روش گرفتن



گرفتن فن سگک اوج‌بند، ابتدا سگک و سپس اوج‌بند

سگک، گرفت.

فن سگک اوج‌بند را نیز می‌توان در حالی که حریف در خاک نشسته است، ابتدا با گرفتن اوج‌بند و سپس با انجام عمل



شکل گرفتن فن سگک اوج‌بند، ابتدا اوج‌بند و سپس سگک



گرفتن فن سگک اوج بند در حالت دست در شکن

فشار به بالاتنه و سر و گردن حریف به طرف جلو، سر حریف را به روی تشک قرار می دهد، در این هنگام با دستی که در اوج بند دست دور حریف قرار دارد، او را به طرف خود می کشد و به روی پل می برد.

۲- روش دست در شکن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او قرار می گیرد و پای جلویی خود را به داخل پای نزدیک حریف می برد و با دست جلویی خود، مچ دست دور حریف را از بالا می گیرد، سپس به وسیله دست عقبی خود که آن را از زیر دست دور حریف عبور می دهد، مچ دست جلویی خود را می گیرد و به این وسیله حریف را کاملاً در اختیار می گیرد و کنترل می کند.

ب) روش اجرا: در این جا به سه روش اجرای فن سگک اوج بند اشاره می شود:

۱- در این حالت، مجری با گرفتن فن سگک اوج بند و با



اجرای فن سگک اوج بند از سمت مخالف در حالت نشسته

گرفته شده ی حریف، او را از سمت مخالف به تدریج به روی پل می برد.

۲- بعد از گرفتن فن سگک اوج بند، مجری با فشاری که به بالاتنه و سر و گردن حریف به طرف جلو وارد می کند، حریف را به روی تشک ولو می کند و سپس با کشیدن دست



اجرای فن سگک اوج بند از سمت مخالف با ولو کردن حریف

دست عقبی خود را به داخل اوج بند حریف ببرد و او را کاملاً بر روی پل نگه دارد.

۳- بعد از گرفتن فن سگک اوج بند، مجری با کشیدن حریف به طرف بالا و عقب به روی خود، با دست گرفته شده ی او، سعی می کند، در حالی که او را از پشت به روی پل می برد،



اجرای فن سگک اوج بند از سمت مخالف با کشیدن حریف به طرف بالا و عقب



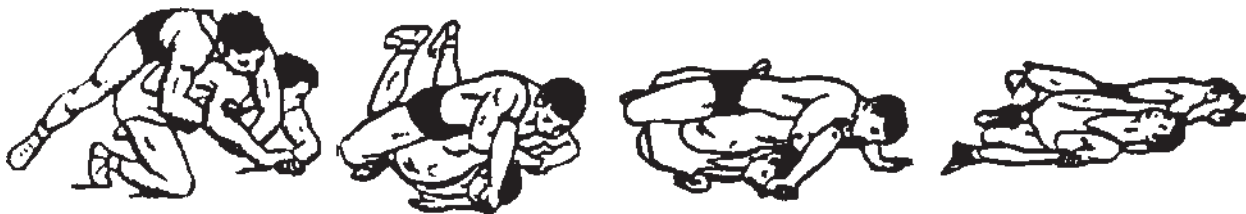
فن سگک اوج بند از سمت موافق در حالت ولو شده

#### ۵-۸- کلاته: (Double leg scissors)

«کلاته» مهارتی است که کُشتی گیر مجری با آن هر دو پای خود را به داخل هر دو پای حریف، سگک می کند و یک دست خود را نیز به داخل اوج بند و یا دور گردن حریف قرار می دهد و سپس او را از یک سمت به روی پل می برد.

الف) طریقه‌ی گرفتن: در این جا به سه نوع روش گرفتن اشاره می شود:

۱- هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی گیر مجری از یک سمت در پشت او قرار می گیرد و پای جلویی خود را به داخل پای نزدیک حریف می برد و به دور آن می پیچاند، سپس با دست جلویی خود، از بالا و با دست عقبی خود از زیر بغل، دست دور حریف را می گیرد و با کشیدن دست گرفته شده‌ی حریف و با انجام عمل رکاب زدن به کمک پای عقبی خود و فشاری که به پایین تنه‌ی حریف وارد می کند، پای دیگر خود را نیز از سمت دیگر بدن حریف به داخل پای دور او می برد و حریف را ولو می دهد، دست عقبی خود را از زیر بغل به داخل اوج بند دست دور حریف می برد و او را در اختیار می گیرد و کاملاً کنترل می کند.



روش گرفتن فن کلاته اوج بند در حالت سگک اوج بند

پای جلویی خود را به داخل پای نزدیک حریف می برد و هم چنین پای دیگر خود را نیز به داخل پای دور حریف می برد و دست عقبی خود را در اوج بند دست دور او داخل می کند و او را در اختیار می گیرد و کنترل می کند.

ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می رود و دو امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می شود.

#### ۴-۸- سگک اوج بند از سمت موافق:

#### (Half nelson and leg scissors)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک ولو شده است، کُشتی گیر مجری از یک سمت در پشت او قرار می گیرد و پای جلویی خود را به داخل پای نزدیک حریف و دست جلویی خود را نیز به داخل اوج بند دست نزدیک او می برد و او را در اختیار می گیرد و کنترل می کند.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با انجام عمل رکاب زدن توسط پاییی که به داخل سگک برده است، پای سگک شده‌ی حریف را بالا می آورد و با دستی که به داخل اوج بند حریف می برد، به سر و گردن و بالاتنه‌ی او فشار وارد می کند. نتیجه این دو عمل، باعث به روی پل رفتن حریف می شود.

ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می رود و دو امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می شود.

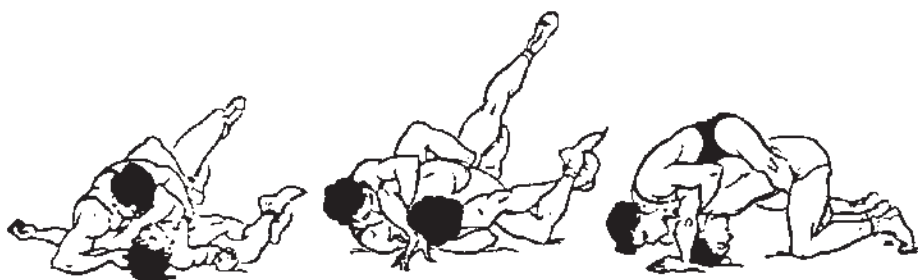
۲- هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او قرار می گیرد و با دست جلویی خود، بازوی دست نزدیک حریف را و با دست دیگر خود، کمر او را می گیرد و سپس او را به روی بدن خود می کشد و در همان لحظه



روش گرفتن فن کلاته اوج بند در حالت اجرای فن بار انداز

سپس پای دیگر خود را نیز به داخل پای دور حریف می برد و همزمان دست عقبی خود را در اوج بند دست دور او داخل می کند و او را در اختیار می گیرد و کاملاً کنترل می کند.

۳- هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی گیر مجری از یک سمت در پشت او قرار می گیرد و پای جلویی خود را به داخل پای نزدیک حریف می برد و به دور آن می بیچاند.



روش گرفتن فن کلاته اوج بند در حالت نشسته

می بیچاند سپس با پای عقبی خود، از زیر به پای جلویی خود قلاب می کند و به این وسیله حریف را کاملاً کنترل می کند و در اختیار می گیرد.

(ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با گرفتن دست دور حریف با دست جلویی خود از زیر، با کمک دست دیگر خود آن را به اندازه ای به طرف بالا می کشد که مجری بتواند سر خود را به زیر دست گرفته شده ی حریف ببرد، سپس دست جلویی خود را در اوج بند حریف داخل می کند و در حالی که مچ دست گرفته شده ی حریف را با دست عقبی خود می گیرد و رها نمی کند، قفل پاها را باز می کند و حریف را به روی خود می کشد و به تدریج زیر بدن او را خالی می کند و او را به روی پل می برد.

(ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می رود و دو امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه ی فنی می شود.

(ب) روش اجرا: بعد از گرفتن فن کلاته اوج بند با هر یک از سه روش مذکور، مجری با فشاری که به پاهای سگک شده ی حریف به وسیله ی پاهای خود وارد می کند و فشاری که همزمان به سر و گردن و بالاتنه ی حریف با دستی که به داخل اوج بند حریف برده است، او را به روی تشک ولو می کند و از سمت مخالف دستی که اوج بند شده حریف را به روی پل می برد.

(ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می رود و دو امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه ی فنی می شود.

#### ۶- ۸- سگک قفل قیصر :

#### (Leg ride and reverse chicken wing)

(الف) طریقه ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او قرار می گیرد و پای جلویی خود را به داخل پای نزدیک حریف می برد و به دور آن



فن سگک قفل قیصر در حالت نشسته

(ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با دست عقبی خود، مچ پای نزدیک حریف را از پشت می گیرد و آن را بالا می کشد و با فشاری که به وسیله ی پاهای خود به بالاتنه و دست سگک شده ی حریف وارد می کند، حریف را با انجام عمل رکاب زدن به کمک پاهای خود، از سمت مخالف به روی پل می برد.  
(ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می رود و دو امتیاز فنی به کُستی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه ی فنی می شود.

## ۷-۸- سگک بازو: (سگک سردست)

### (Leg hook on near arm and cross over)

(الف) طریقه ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت، به گونه ای در کنار حریف قرار می گیرد که پای عقبی خود را به روی تشک زانو می زند و پای جلویی خود را به صورت ستون شده روی تشک قرار می دهد و آن را از طرف جلو به دور بازوی دست نزدیک حریف می برد. سپس با پای عقبی خود که از زیر می آورد، پای جلویی خود را قفل می کند و در نتیجه با سگک کردن دست نزدیک حریف، او را در اختیار می گیرد و کنترل می کند.



فن سگک بازو (سگک سردست) در حالت نشسته

از داخل و در قسمت بالای زانو با هر دو دست قلاب شده ی خود می گیرد.

(ب) روش اجرا: در این حالت، مجری پای سگک شده ی خود را رها می کند و پای گرفته شده ی حریف را به حالت اجرای کُنده ی فتیله پیچ به طرف بالا می کشد و او را به روی پل می برد.  
(ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می رود و دو امتیاز فنی به کُستی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه ی فنی می شود.

## ۸-۸- سگک وارو با کمک دست و کشیدن کُنده ی

### فتیله پیچ:

### (Leg ride and cross face olympic lift)

(الف) طریقه ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او قرار می گیرد و پای جلویی خود را از زیر به داخل پای نزدیک حریف می برد و در حالی که حریف با واکنش خود می خواهد از اجرای فن سگک جلوگیری کند و در نتیجه به روی پای سگک شده ی خود می نشیند، در این حالت، مجری با حفظ تعادل خود، پای سگک شده ی حریف را



فن سگک وارو با کشیدن کنده‌ی فتیله پیچ

## ۹-۸- سگک وارو با کمک پا و کلیدکشی:

### (Leg ride and far leg hook)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او قرار می‌گیرد و پای جلویی خود را از زیر به داخل پای نزدیک حریف می‌برد و به دور آن می‌پیچاند و سپس با کشیدن دست دور حریف و خراب کردن ستون دست‌های او، او را به روی تشک ولو می‌کند و به‌طور کامل در اختیار می‌گیرد و کنترل می‌کند تا دوباره حریف نتواند بنشیند.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری در حالی که رکاب می‌زند، پای سگک شده‌ی حریف را بالا می‌آورد و پنجه‌ی سگک

کرده‌ی خود را به زیر پای زیری حریف (پای دور حریف) می‌برد و سپس با گرفتن دست حریف از جلو و بالا به حالت کلیدکشی، آن را به زیر بغل دست جلویی خود قرار می‌دهد و به طرف خود می‌کشد. در این هنگام با بلند کردن پای زیری حریف به وسیله‌ی پای سگک کرده‌ی خود و فشاری که به بالاتنه و دست گرفته شده‌ی او وارد می‌کند، او را به روی پل می‌برد.

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل رفته، دو امتیاز فنی به کُستی گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری، عمل پل شکن را به‌طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن سگک وارو با کمک پا و کلیدکشی

نکات ایمنی: در مورد اجرای فنونی مانند اوج‌بند، سگک اوج‌بند، کلاته اوج‌بند و چنگک، رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- در اجرای فنون اوج‌بند که فشار از جلو به سر و گردن حریف، وارد می‌شود، باید توجه نمود که وارد کردن فشار مستقیم به گردن حریف، خصوصاً در جفت اوج‌بند (دوبل نلسون) خطا

محسوب می‌شود و انجام آن ممکن است به مهره‌های گردن و خصوصاً نخاع آسیب جدی وارد کند.

۲- فشار به کتف و مفصل شانه‌ی حریف و کشش بیش از اندازه‌ی حرکت طبیعی مفصل شانه، خطا به‌شمار می‌رود، زیرا امکان آسیب‌دیدگی عضلات، رباط‌ها، تاندون‌ها (زردپی‌ها) و مفصل شانه زیاد است.



۳- در فن کلانه که هر دو پای مجری به داخل پاهای حریف می‌رود و سگک می‌شود، انجام جفت اوج‌بند (دوبل نلسون) خطاست. در این شرایط، اگر هر دو پای مجری داخل پاهای حریف باشد، فقط یک دست مجری باید به داخل اوج‌بند حریف رود و در صورتی که مجری می‌خواهد فن جفت اوج‌بند (دوبل نلسون) را اجرا کند، باید فقط یک پای خود را به داخل

پاهای حریف برود و یا سگک کند.  
۴- اجرای فن چنگک فیتو و چنگک که باعث فشار مستقیم به مهره‌های گردن می‌شود در رده‌ی سنی نونهالان و نوجوانان ممنوع است و معمولاً داوران اجازه‌ی اجرای چنین فنی را به کشتی‌گیران نونهال و نوجوان نمی‌دهند.

## خودآزمایی: الف - نظری

- ۱- فن بارانداز را تعریف کنید و انواع بیان شده‌ی آن را فقط نام ببرید.
- ۲- فن کُنده‌ی یک‌چاک و کُنده‌ی فرنگی را شرح دهید.
- ۳- روش‌های مختلف فن کُنده‌ی فرنگی را فقط نام ببرید.
- ۴- فن کُنده را تعریف کنید و انواع بیان شده‌ی آن را فقط نام ببرید.
- ۵- آن دسته از نکات ایمنی را که در اجرای فنون کُنده باید رعایت شوند، شرح دهید.
- ۶- فن کلید را تعریف کنید و انواع بیان شده‌ی آن را فقط نام ببرید.
- ۷- فرق کلید قیچی و کلید سالتو را شرح دهید.
- ۸- فرق کلید عقربک و کلید بارانداز را شرح دهید.
- ۹- فن دست در شکن را تعریف کنید و انواع بیان شده‌ی آن را فقط نام ببرید.
- ۱۰- فن اوج‌بند را تعریف کنید و انواع بیان شده‌ی آن را فقط نام ببرید.
- ۱۱- فن چنگک را تعریف کنید و انواع بیان شده‌ی آن را فقط نام ببرید.
- ۱۲- فن سرو ته یکی را تعریف کنید و انواع بیان شده‌ی آن را فقط نام ببرید.
- ۱۳- فن سگک را تعریف کنید و انواع بیان شده‌ی آن را فقط نام ببرید.
- ۱۴- فرق سگک بازو را با سگک وارو شرح دهید.
- ۱۵- آن دسته از نکات ایمنی را که در اجرای فن سگک باید رعایت شوند، شرح دهید.

## خودآزمایی: ب - عملی

- ۱- فن بارانداز از سینه را اجرا کنید.
- ۲- فن کُنده‌ی فتیله‌پیچ را اجرا کنید.
- ۳- فن کُنده‌ی یک‌چاک را به روش یزدی‌بند اجرا کنید.
- ۴- روش‌های مختلف گرفتن فن «کُنده‌ی رو» را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۵- فن کُنده‌ی فرنگی را در حالت ایستاده به روش میان‌کوب اجرا کنید.

- ۶- فن کلیدقیچی را از سمت مخالف درحالت نشسته اجرا کنید.
- ۷- فن دست در شکن کلید را اجرا کنید.
- ۸- فن اوج‌بند از سمت مخالف را اجرا کنید.
- ۹- فن چنگک سالتو از عقب را در حالت نشسته در خاک اجرا کنید.
- ۱۰- فن سر و ته یکی مخالف را اجرا کنید.
- ۱۱- فن سگک سربند از تو را در حالت نشسته اجرا کنید.
- ۱۲- فن سگک از رو را در حالت سربند و در حالت ولو شده از سمت راست حریف اجرا کنید.
- ۱۳- فن سگک اوج‌بند را از سمت مخالف اجرا کنید.
- ۱۴- فن کلاته اوج‌بند را در حالت اجرای فن بارانداز اجرا کنید.
- ۱۵- فن سگک قفل قیصر را اجرا کنید.

## تمرین‌ها و فعالیت‌های عملی

- ۱- فنون این فصل را بعد از یادگیری به صورت دوه‌دو 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.

## منابع و مأخذ

- ۱- ابوالقاسم رایگان تفرشی، فنون کشتی، اداره‌ی کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش
- ۲- بیل مارتل (آمریکایی)، راهنمای آموزش کشتی به نونهالان و نوجوانان، ابوالقاسم دباغان و ناصر نوربخش، علم و حرکت، ۱۳۷۶
- ۳- حبیب‌الله بلور، فن و بندکشتی، مدرسه‌ی عالی ورزش، ۱۳۵۴
- ۴- رضا تبریزی، بچه‌ها روی تشک، کمیته‌ی ملی المپیک، ۱۳۷۶
- ۵- رایکوپتروف (بلغاری)، آموزش کشتی آزاد و فرنگی، فیلا، ناصر نوربخش، ۱۳۷۶
- ۶- سید محمدرضا قیاسی، گلچینی از کشتی ایران و جهان، پردیس، ۱۳۷۰
- ۷- لون کورنینو، سیگمانت دمواسکی، ساوریونزل (ایتالیایی)، تکامل تکنیکی کشتی جدید، فیلا، ناصر نوربخش، ۱۳۶۵
- ۸- هوشنگ فتحی، تاریخچه و مقررات ورزش‌ها، انتشارات مدرسه، چاپ سوم، ۱۳۷۵
- ۹- یدالله اعتصامی، آموزش علمی کشتی ضمیمه‌ی تکنیک‌های فرنگی، کوبه، ۱۳۶۹
- ۱۰- یوری شاهمراداف (روسی)، شگرد قهرمانان کشتی جهان و المپیک، فیلا، ناصر نوربخش، (۱۳۷۶-۱۳۷۵)
- ۱۱- رایکوپتروف (بلغاری)، الفبای کشتی، فیلا، ناصر نوربخش، ۱۳۷۷

