

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# گشتی

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۵۲

نوربخش، ناصر	۷۹۶
گشتی / مؤلف : ناصر نوربخش. - تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، ۱۳۹۵.	۸۱۲/
۱۲۸ ص. : مصور (رنگی). - (آموزش فنی و حرفه ای؛ شماره درس ۴۴۵۲)	ک ۷۲۲ ن
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	۱۳۹۵
برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه ریزی و تألیف کتاب های درسی رشته تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. گشتی. الف. شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش. ج. عنوان. د. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادهای و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و  
حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب سایت)

وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : گشتی - ۴۸۳/۷

مؤلف : ناصر نوربخش

اعضای کمیسیون تخصصی : محمد خبیری، فریبا حسین آبادی، علی شاه‌محمدی، حسین کرم‌نژاد، معصومه سلطان‌رضوانفر و

حمیده نظری تاج آبادی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا : مریم نصرتی

طراح جلد : محمدحسن معماری

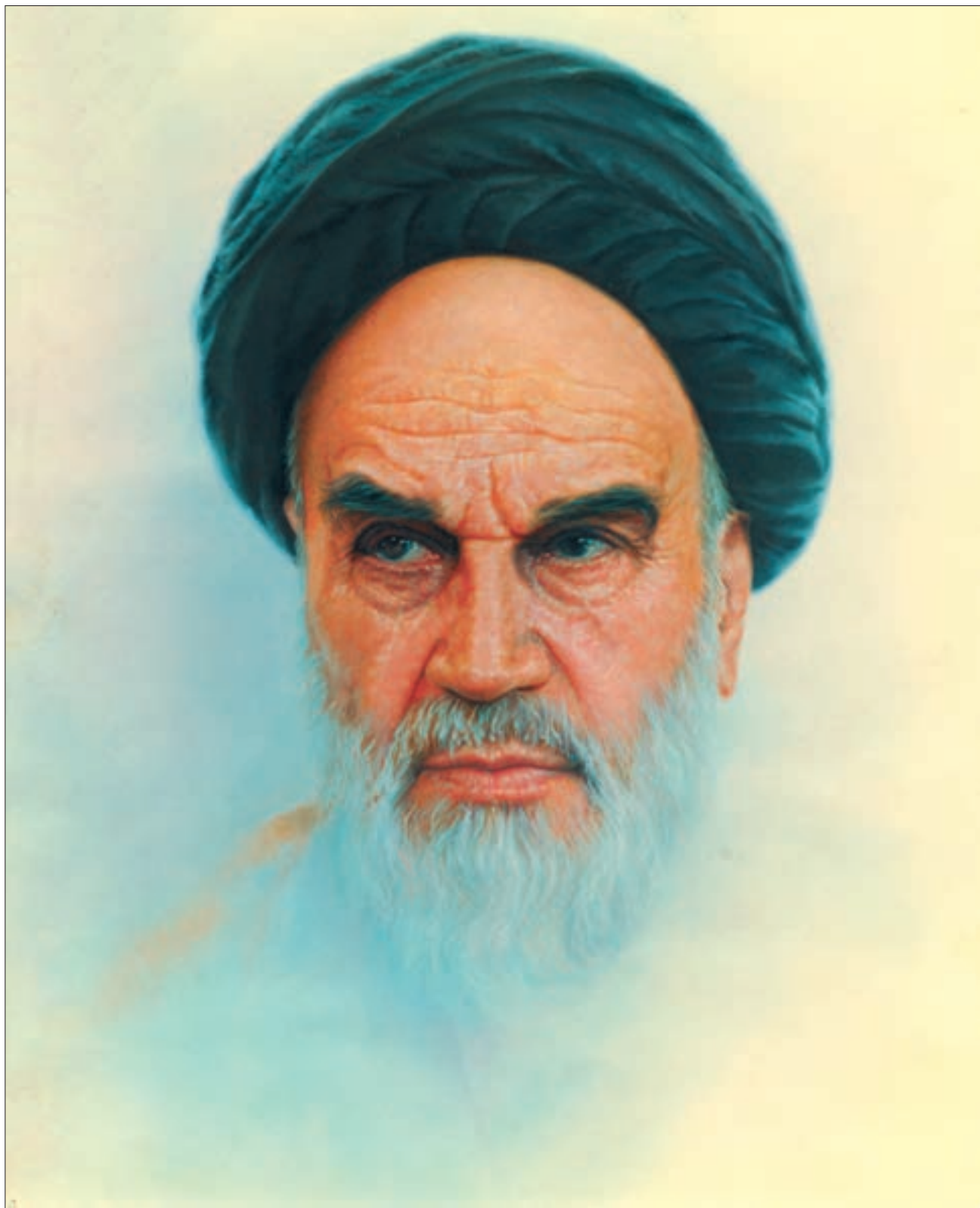
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارو پخش)

تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ پانزدهم ۱۳۹۵

حق چاپ محفوظ است.



ورزشکاران باید به علی (ع) اقتدا کنند.  
امام خمینی «ره»

## فهرست مطالب

۱	مقدمه
۴	فصل اول تاریخچه کُشتی
۱۳	فصل دوم قوانین و مقررات بین‌المللی کُشتی آزاد و فرنگی
۲۱	فصل سوم مهارت‌های بنیادی
۵۴	فصل چهارم فنون سریا (ایستاده)
۸۷	فصل پنجم فنون در خاک (نشسته)
۱۲۸	منابع و مآخذ

## باسمه تعالی

### مقدمه

کشتی ورزشی چندین هزار ساله است که در طول تاریخ سیر تکاملی خود را پیموده و اکنون به عنوان ورزشی مفید قادر است کلیه ی ابعاد وجودی انسان را تکامل بخشد و نقش مهمی در تربیت، رشد و ارتقای قابلیت های جسمانی و حرکتی ایفا کند. با توجه به این که پیشرفت سریع فن آوری، امروزه جوامع بشری را دستخوش فقر حرکتی نموده است، ورزش کشتی به نحو مطلوبی قادر است مهارت، قدرت تعقل، بهداشت روانی، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی، سیاسی اقتصادی و تبحر در انجام عملیات نظامی را تکامل بخشد و هم چنین می تواند در غنی سازی اوقات فراغت انسان ها تأثیر به سزایی داشته باشد. افرادی که چندین سال کشتی را تمرین می کنند، می آموزند که چگونه در برابر سختی ها مقاومت کنند، برای رسیدن به هدف پرتلاش باشند و برای کسب پیروزی و موفقیت شجاعانه و با شهامت مبارزه کنند. یک کشتی گیر در حین مبارزه با تجزیه و تحلیل حرکات و عملیات حریف و با درایت، تفکر و استدلال مفید و پیروزمندانه تصمیم می گیرد و این چنین بر قدرت اراده، و اعتماد به نفس خود می افزاید. یک کشتی گیر باید قدرت فکری یک شطرنج باز، قدرت عضلانی یک وزنه بردار، انعطاف پذیری، تحرک و جنبش پذیری یک ژیمناست، چابکی یک دوندۀ سرعت و استقامت یک دوندۀ ماراتن را داشته باشد تا موفق به کسب مقام قهرمانی شود. کلیه ی عضلات، مفاصل و اندام های بدن در حین کشتی فعال اند و سیستم های انرژی هوازی و غیرهوازی در طول تمرینات کشتی تقویت می شوند.

### سخنی با همکاران

- به منظور افزایش کیفیت در آموزش، تمرین و ارزش یابی نهایی موارد زیر توصیه می شود :
- ۱- برای یادگیری بهتر و بیش تر، کلیه ی فنون هم خانواده در یک جلسه آموزش داده شوند و از آموزش چندین فن غیرهم خانواده در یک جلسه خودداری شود.
  - ۲- مواد آموزشی در هر جلسه باید از قبل تعیین شود. به طوری که با زمان بندی خاصی فرصت بیان مطالب نظری، آموزش عملی فنون، تمرین فنون آموخته شده در آن جلسه و جلسات قبلی و ارزش یابی پایانی در هر جلسه وجود داشته باشد.
  - ۳- در آموزش فنون پیچیده از روش کل، جزء، کل استفاده کنید.
  - ۴- جلسات خاصی را به ارائه ی تحقیقات، کنفرانس، ارزش یابی کیفی فنون و امتحان کتبی مطالب نظری اختصاص دهید.
  - ۵- قبل از آموزش فنون، ده دقیقه از وقت کلاس را به انجام تمرین های مقدماتی گرم کردن، که ویژه ی ورزش کشتی است، اختصاص دهید.
  - ۶- برای پیش گیری از آسیب های احتمالی و استفاده ی بهینه از وقت کلاس از تمرین های کشتی خودداری کنید.
  - ۷- حتی المقدور از وسایل کمک آموزشی؛ مانند ویدئو و تصاویر استفاده کنید.

۸ - مطابق جدول شماره ۱ ارزش عددی محتوای مطالب کتاب و فعالیت‌ها را مشخص کنید.

جدول شماره ۱ - ارزش‌یابی کلی

نمره	مواد درسی
۵	نظری (امتحان کتبی)
۱۰	عملی (اجرای فنون)
۳	تحقیق، کار کلاسی و کنفرانس
۲	حضور منظم و فعال در طول ترم تحصیلی
۲۰	جمع امتیازات

۹ - مطابق جدول شماره ۲ ارزش عددی فنی را که شامل مراحل سه‌گانه‌ی گرفتن، اجرا و نتیجه‌گیری است، مشخص کنید.

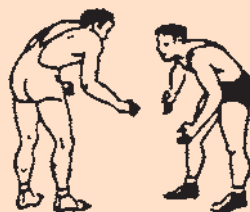
جدول شماره ۲ - ارزش‌یابی فنی

موارد	مرحله‌ی گرفتن	مرحله‌ی اجرا	مرحله‌ی نتیجه‌گیری	توضیحات هنگام اجرا	جمع نمره
نمره	۱	۲	۱	۱	۵

۱۰ - در ارزش‌یابی پایانی، برای همه‌ی دانش‌آموزان، فنون یکسانی را در بخش‌های مختلف کتاب انتخاب کنید تا عدالت برقرار شود.

### هدف کلی

آشنایی با اجرای مهارت‌های بنیادی در کُشتی و فنون سرپا و در خاک



### فصل اول: تاریخچه‌ی کشتی

- ۱- تاریخچه‌ی کشتی در جهان
- ۲- تاریخچه‌ی کشتی در ایران
- ۳- تاریخچه‌ی تغییرات زمان مسابقات کشتی
- ۴- کشتی جهان و معروف‌ترین کشتی‌گیران آن
- ۵- کشتی ایران و معروف‌ترین کشتی‌گیران آن

## تاریخچه‌ی کُشتی

- هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل فراگیرنده، باید بتواند :
- قوانین اولیه‌ی کُشتی در یونان باستان را توضیح دهد.
- مشهورترین کُشتی‌گیر یونان را بشناسد و نام و روش مسابقه‌ای را که در یونان رایج بوده است، شرح دهد.
- تاریخچه‌ای از کُشتی ژاپن را توضیح دهد.
- ویژگی‌های کُشتی سومو و جوجیتسو را توضیح دهد و مقایسه کند.
- نام و نوع کُشتی پهلوانی در هندوستان را بداند.
- روش و قانون کُشتی شوینگن در سوئیس را توضیح دهد.
- مقررات کُشتی «کج» در آمریکا را شرح دهد.
- نام کُشتی‌های محلی متداول در کشورهای انگلستان، شوروی (سابق)، چک و اسلوانی، اسپانیا، ارمنستان، سوئد و فنلاند را بداند.
- تاریخچه‌ای از کُشتی ایران را شرح دهد.
- معنی کلمه‌ی کُشتی را و این که از کجا ریشه گرفته است، توضیح دهد.
- چگونگی پدید آمدن نام‌های فنون را توضیح دهد.
- ویژگی‌های پهلوانانی هم‌چون پوریای ولی و عبدالرزاق بیهقی را تشریح کند.
- تاریخچه‌ای از کُشتی پهلوانی در ایران را شرح دهد.
- کُشتی‌های محلی در ایران را بشناسد.
- کُشتی پهلوانی را توضیح دهد.
- تاریخچه و نوع تغییرات زمان مسابقات کُشتی را شرح دهد.
- بداند که ایران در چه سالی و در چه مسابقه‌ای پا به عرصه‌ی کُشتی بین‌المللی گذاشت.

## تاریخچه‌ی کُشتی

- |   |  |
|---|--|
| <p>مهارت و آمادگی لازم، به کُشتی گرفتن اختصاص می‌یافت، زیرا موقعیت و مقام مردانی که زورمندتر از بقیه بودند بیش‌تر بود تا جایی که اینان رئیس و فرمانده بقیه می‌شدند.</p> <p>در جنگ‌های دوران باستان، ابتدا پهلوانان هر لشکر، برای کُشتی گرفتن به میدان مبارزه می‌رفتند. در قصص انبیا، سخن از</p> | <p>ورزش کُشتی از دوران باستان به شکل‌های مختلف در اکثر کشورها، شهرها و قبایل، برای مردم آشنا بوده شاید از دوران‌های نخستین ظهور انسان، بر روی کره زمین، در اوقات فراغت یا در جنگ‌ها به شکل طبیعی و غریزی اجرا می‌شده است. بخشی از اوقات فراغت انسان‌های اولیه به منظور کسب</p> |
|---|--|



پهلوانی به نام «سامسون» به میان می‌آید که قدرت بدنی خارق‌العاده‌ای داشت و می‌توانست با حیوانات نیرومندی مانند شیر، گشتی بگیرد و آن‌ها را مغلوب سازد. گشتی را نیز به انبیا و اولیای خدا نسبت می‌دهند. نقل است که اولاد یعقوب پیغمبر (ع) از این هنر برخوردار بودند و حضرت یعقوب (ع) این علم را می‌دانسته و به منظور گرفتن و دفع دشمن آن را به فرزندان خود آموخته است. گفته‌اند که حضرت آدم (ع)، ۴۴۰ هنر می‌دانسته: از جمله‌ی این هنرها، هنر گشتی گرفتن بوده است و در روایات آمده که حضرت حمزه سیدالشهدا که با کافران جنگ می‌کرد، اکثر دشمنان را با گشتی بر زمین می‌زد. و هم‌چنین نقل دیگری است که امام حسن (ع) و امام حسین (ع) با یکدیگر گشتی می‌گرفتند و مشوقین آن‌ها حضرت رسول (ص) و جبرئیل (ع) بوده‌اند.

گشتی میان دو پهلوان به نام‌های «اولیس» و «آژاکس» از جذاب‌ترین قصه‌های «هومر» شاعر یونان باستان است.

گشتی معروف رستم و سهراب نیز یکی از آشناترین قصه‌های ما ایرانیان است که فردوسی در کتاب شاهنامه از آن به زبان شعر یاد می‌کند.

## ۱- تاریخچه‌ی گشتی در جهان

بسیاری از کتیبه‌هایی که از روزگاران قدیم و حدود پنج‌هزار سال پیش به جای مانده است، ثابت می‌کند که گشتی در میان مصریان و آشوریان رواج بسیار داشته است. در کتیبه‌هایی که در دهکده‌ی بنی‌حسن، در کنار رود نیل، از دوران مصر باستان به دست آمده، صدها نقاشی از حالات مختلف گشتی گرفتن دیده می‌شود و هر تصویر بیانگر اجرای یک فن خاص گشتی است. در سال ۱۹۳۸ میلادی، در ویرانه‌های معبد «کیافاجه» (در بین‌النهرین، نزدیک بغداد) دو لوح سنگی و برنزی به‌دست آمد که بر روی آن شکل‌های برجسته‌ای از مبارزه‌ی گشتی‌گیران دیده می‌شود. این لوح‌ها متعلق به سومریان در سه هزار سال پیش از میلاد است.

۱-۱- گشتی در یونان: از بین‌النهرین و مصر، فنون گشتی به مناطق دور و نزدیک آسیا و روم و یونان راه پیدا کرد و به تدریج گسترش و تکامل بیش‌تر یافت. مریبان گشتی در یونان باستان، مراحل اجرای هر فن گشتی را به صورت چند نقاشی در

حالات مختلف بر روی صفحات کاغذ پاپیروس یا پوست، نقاشی می‌کردند و به کمک آن‌ها شاگردان خود را تعلیم می‌دادند. با رواج گشتی در یونان، مسابقات مربوط به آن نیز از سال ۷۰۴ قبل از میلاد به مواد پنج‌گانه بازی‌های المپیک باستان افزوده شد. گشتی‌گیران یونانی، بدن خود را با روغن زیتون چرب می‌کردند تا به آسانی به چنگ حریف نیفتند و هنگام گیر افتادن هم چون ماهی رها شوند و اگر گشتی‌گیری زمین می‌خورد، ذرات خاک به بدن او می‌چسبید و همین نشانه‌ی شکست او تلقی می‌شد.

قوانین اولیه‌ی گشتی در یونان باستان، چنین بود که هر کسی سه بار زمین بخورد مغلوب به حساب آید. ولی در بیش‌تر گشتی‌های باستانی رسم بر این بود که هر قسمت از بدن (به‌جز کف پاها) با زمین تماس پیدا کند، آن گشتی‌گیر بازنده اعلام شود. از مشهورترین گشتی‌گیران یونان در قرن ششم پیش از میلاد، پهلوانی به نام «میلو» از اهالی «کروتون» بود. «میلو»، در شش دوره‌ی پیاپی بازی‌های المپیک به مقام قهرمانی رسید و در ۳۲ مسابقه‌ی بزرگ، حریفان خود را شکست داد و پُر آوازه‌ترین گشتی‌گیر دوران خود بود.

در یونان باستان، نوعی مسابقه به نام «پانکراتیوم»، به معنی باتمام قدرت، متداول بود که ترکیبی از گشتی و مشت‌زنی بود و بیش‌تر به یک نزاع خونین و خطرناک شباهت داشت و اغلب به صدمات سنگین بدنی تا حد مرگ می‌انجامید.

۲-۱- گشتی در مغولستان: در مغولستان، گشتی ورزشی عبادی و سنتی بوده است و همراه با مراسم خاصی برگزار می‌شود. همه‌ی پسران باید فنون این ورزش را از سنین کودکی بیاموزند.

۳-۱- گشتی در ژاپن: در یکی از سندها، که متعلق به قرن ششم میلادی است، از گشتی‌گیر همیشه پیروزمندی به نام «سوکون» یاد می‌شود. در قرن هشتم میلادی (حدود ۱۲۰۰ سال قبل) بنا به فرمان «شومو» امپراتور ژاپن، گشتی گرفتن هم به عنوان یکی از مراسم مذهبی و عبادی به‌شمار آمد. در سال ۸۵۸ میلادی، دو پسر امپراتور «بونتوکیو» با یکدیگر گشتی گرفتند تا هرکس که پیروز شد، صاحب تاج و تخت پدر شود.

از سال ۱۶۰۰ میلادی به بعد، چون حکمرانان محلی ژاپن، برای دفاع از منافع خود، گشتی‌گیران و پهلوانان را با حقوق

## ۸-۱- کشتی در آمریکا: در آمریکا، قبایل

سرخ‌پوست در میان خود به نوعی زورآزمایی می‌پرداختند. با آمدن سفیدپوست‌ها به این قاره، آن زورآزمایی به تدریج از میان رفت و به جایش نوعی کشتی به نام کشتی «کچ» رواج یافت. کشتی کچ ورزشی بسیار خشن است و در آن، استفاده از هر فن، حتی آزار دادن و شکنجه رساندن، برای پیروزی بر حریف، مجاز است و امروزه جنبه‌ی نمایشی دارد.

## ۹-۱- کشتی در سایر کشورها: کشتی‌های محلی که

در دیگر کشورهای جهان وجود دارد عبارت‌اند از: «سامبو» (شوروی)، «زاپاسو» (چکسلواکی سابق، چک و اسلوانی فعلی)، «لوچا» (اسپانیا)، «کُخ» (ارمنستان شوروی)، «بروتینگ» (سوئد)، «سومن» (فنلاند).

## ۲- تاریخچه‌ی کشتی در ایران

ورزش کشتی در ایران قدیم در زندگی و سنت‌های ما ایرانیان به قدری ریشه دوانیده که تبدیل به یک ورزش ملی شده است.

درباره‌ی کلمه‌ی کشتی و این که به چه معنی است و از کجا ریشه گرفته، گفته‌اند زرتشتیان و پارسیان باستان، هنگام غروب آفتاب، بندی به کمر خود می‌بستند و در برابر کانون آتش به دعا خواندن می‌پرداختند. آن کمربند کستی نامیده می‌شد، و کشتی گرفتن هم با این کلمه مرتبط است، به معنی کمر یکدیگر را گرفتن. در کتاب زرتشتیان آمده است شال یا کمربند پهلوانی که به ورزش کشتی می‌پردازد، از جنس ابریشم یا پشم گوسفند است و به دست زن موبدی بافته می‌شود و ۷۲ نخ دارد، سمبل ۷۲ فصل کتاب مقدس، ۶ رشته دارد، به نام ۶ بخش کتاب اوستا و یا اینکه به شش گاهنبار (جشن‌های دینی سال) اشاره دارد و هر رشته ۱۲ تا می‌خورد به نام ۱۲ ماه سال. این شال سه دور به دور کمر بسته می‌شود، که اشاره به کردار نیک، پندار نیک، و گفتار نیک است. در شاهنامه‌ی فردوسی، درباره‌ی کشتی بسیار گفته شده و از صفات رستم و دیگر پهلوانان شاهنامه؛ کشتی گرفتن، مهارت، و قدرت فراوان آن‌ها در این فن است.

کشتی در بین ایرانیان از همان روزگاران نخست، که مردم برای حفظ جان خود از دست دشمنان و از خطرات گوناگون، در

زیادی استخدام می‌کردند، ورزش‌های رزمی در ژاپن رواج فراوان یافت و جنگ جویانی موسوم به «سامورایی» ظهور کردند که در فنون کشتی مهارت بسیار داشتند و علاوه بر این، شمشیرزن و سوارکار نیز بودند. به این ترتیب، رفته‌رفته کشتی در ژاپن به دو شاخه تقسیم شد؛ یک شاخه، که به طور عمده جنبه‌ی زورگری داشت، به کشتی «سومو» شهرت یافت و شاخه‌ی دیگر، که ترکیبی از فنون جنگی و مهارت‌های رزمی بود «جوجیتسو» نامیده شد. جودو و کاراته، ریشه در کشتی رزمی «جوجیتسو» دارند. امروزه کشتی سومو در ژاپن، به ویژه در نزد پیروان مذهب «شینتو»، بسیار مورد احترام است و هر بار که کشتی‌گیران سومو برای زورآزمایی به میدان می‌آیند، انبوه مردم در سکوت کامل به تماشای مسابقات آنان می‌نشینند. کشتی‌گیران سومو برای نیرومند شدن خود، آن قدر غذا می‌خورند که وزن آن‌ها گاه به ۲۵۰ کیلو هم می‌رسد. در کشتی سومو هر یک از دو حریف که بتواند دیگری را به زمین بزند یا از روی تشک کشتی به خارج پرتاب کند، برنده محسوب می‌شود.

۴-۱- کشتی در هندوستان: در هندوستان یک نوع کشتی پهلوانی که بین حریفان سنگین وزن و کوه‌پیکر، انجام می‌شود، طرفداران بسیار دارد و به آن «پن‌جز» می‌گویند.

۵-۱- کشتی در سوئیس: در کشور سوئیس، نوعی کشتی سنتی به نام «شوینگن» متداول است. در این کشتی، دو حریف لباس مخصوص می‌پوشند و کمربندهای محکم به کمر می‌بندند. در این کشتی، گرفتن کمربند حریف و برهم زدن تعادل و سپس بر زمین زدن او اهمیت بسیار دارد. و اوج هیجان تماشاگران موقعی است که یکی از دو حریف بتواند دیگری را بر سر دست بلند کند و به زمین بکوبد.

۶-۱- کشتی در ایسلند: در ایسلند، کشتی جالبی که کم و بیش شبیه کشتی «شوینگن» است، رواج دارد. با این تفاوت که حریفان کمربند و یراق چرمین به خود می‌بندند و با گرفتن این بندها به زورآزمایی می‌پردازند.

۷-۱- کشتی در انگلستان: در انگلستان، کشتی سنتی «کورن وال» بیش‌تر در منطقه‌ای به همین نام، در جنوب غربی انگلستان طرفدار دارد. هانزی هشتم پادشاه انگلستان، خود از کشتی‌گیرانی بود که «کورن وال» را به‌خوبی و با قدرت اجرا می‌کرد.

بی ابداع لوازم جنگی بوده‌اند، به صورت درگیری و تلاش رواج داشته و گاه به کشتن پهلوانان مغلوب می‌انجامیده است، ولی چنان‌که از شاهنامه استنباط می‌شود، کُشتی با قواعد و مقرراتی به‌طور سواره یا پیاده و یا گاهی در چند نوبت انجام می‌شده است و مترجمان که همراه دو پهلوان به محل کُشتی می‌رفتند تقریباً به‌طور غیرمستقیم در طرز اجرای کُشتی، نظارت و داوری داشته‌اند.

از آن‌جا که پهلوانان در بین اهل دیوان و سایر طبقات محبوبیتی داشته‌اند، جوانان نوحاشته می‌کوشیدند با پیروی از راه و روشی مطلوب در ردیف پهلوانان صاحب نام قرار گیرند و صاحب زنگ و ضرب شوند.

بعضی از استادان فن کُشتی، با بی‌گیری خاص، شاگردانی را که از استعدادهای استثنایی و اندامی مناسب برخوردار بودند، مورد تشویق و آموزش فنون مخصوص، و تمرینات منظم قرار می‌دادند و برای پیشرفت آن‌ها از فنون نامتداول سود می‌بردند و چه بسا سال‌ها چنین بوده است و کم‌تر کسی می‌توانست این فنون استثنایی را بدل کند. استادان فن، با در نظر گرفتن خصوصیات بدنی هر کُشتی‌گیر، فنون خاصی به آن‌ها می‌آموختند تا بتوانند بر حریفان خود پیروز شوند.

در مورد پدید آمدن نام‌های فنون، آن‌چه به حدس می‌توان دریافت، این است که، استادان فن، با توجه به شکل ظاهری و طرز اجرای فنون و با استمداد از ذوق و سلیقه‌ی شخصی، نامی برای آن فن برمی‌گزیده‌اند. در ایران باستان، عنوان جهان پهلوان از منصب‌های عالی ارتشی بوده است و همه ساله پس از مسابقات کُشتی، پهلوانان اول کشور، به عنوان پهلوان پایتخت منصوب می‌شدند.

کُشتی گرفتن در تاریخ ایران، مدتی بعد از حمله‌ی مغول رسمیت بیش‌تری پیدا کرد و چهره‌ی پهلوانان نامدار ایران، شناخته‌تر شد.

کُشتی میدانی و پهلوانی که مدت‌ها بعد از حمله‌ی مغول‌ها متروک مانده بود، در دوران «اوکنای قآن» دوباره رونق گرفت و توجه پسر چنگیزخان را به خود جلب کرد. در عهد باستان و نیز دوران قدیم، کُشتی و پهلوانی گاهی به صورت عیاری و گاهی به عنوان صوفیگری و زمانی به طریق فتوت پا به عرصه‌ی جامعه گذاشت. نقش پهلوانی که نشئت گرفته از روح خداجویی، کرم و

تقوا، صلاح و خیر و تواضع و رحمت بود، در قرن هشتم هجری، که هر قسمت از خاک ایران تحت سیطره‌ی اتابکی بود، به صورت فعال خود یعنی عیاری بازگشته بود. یکی از پهلوانان آن عصر به نام «اسد کرمانی» بر شاه شجاع اتابک فارس شورید و مدت‌ها با او به جنگ و ستیز برخاست. از پهلوانان نامی ایران، که در اواخر قرن هشتم هجری از سرزمین ایران برخاست، پهلوان «پوریای ولی» بود که از مرشدان، جوانمردان، عارفان، و شعرای به نام عصر خود بوده است.

از دیگر پهلوانان عیار که در زمان خود از شهرت، شجاعت، جوان‌مردی و اخوت برخوردار بود «عبدالرزاق بیهقی» است، که در نهضت سرداران خراسان با ستمکاری‌های حاکم بیگانه مبارزه کرد. او ابتدا مقام جهان پهلوان داشت و بعدها به همت و کوشش عالی خود، نهضت سرداران خراسان را به ثمر رساند و به عنوان سرسلسله‌ی دودمان طایفه‌ی سرداران خراسان شناخته شد.

تاریخ کُشتی پهلوانی ایران، سرشار از نام‌های آشنایی است که قدرت بدنی و نیروی خود را در راه مبارزه با بی‌عدالتی و دفاع از مظلومان به کار برده‌اند. از پهلوانان قدیم؛ پوریای ولی، عبدالرزاق بیهقی، مفرد قلندر، فیله‌ی همدانی، شمس محمد، محمد مالانی و یوسف ساوی، شهرت و محبوبیتی بیش‌تر دارند و از پهلوانان دوره‌ی معاصر می‌توان به نام‌های مشهوری هم چون ابراهیم یزدی، اکبر خراسانی، حاج محمدصادق بلورفروش و حاج سیدحسن رزاز اشاره کرد.

در این‌جا می‌توان از چند پهلوان استثنایی، صاحب بازوبند و زنگ و ضرب با فنون استثنایی که شگرد آن‌ها بود نام برد، که عبارت‌اند از: (۱) پهلوان شعبان‌سیاه (سربندی)، (۲) ابراهیم یزدی معروف به یزدی بزرگ (کُنده این‌خاک و آن‌خاک)، (۳) حاج رضاقلی (توشاخ)، (۴) پهلوان اکبر خراسانی (زیر، سگک و کلاته)، (۵) محمد یزدی کوچک (قوس و دست تو)، (۶) پهلوان صادق قمی (میانکوب). پهلوان اکبر خراسانی از جمله افراد استثنایی عالم کُشتی بود که علاوه بر بدن خارق‌العاده از هوش و خردی سرشار برخوردار و مردی پاکدامن بود.

## ۱-۲- کُشتی‌های محلی ایران: در نقاط مختلف

ایران، متناسب با شرایط آب و هوایی و آداب و رسوم مردم، کُشتی‌های مختلف و متنوعی رواج دارد که مشهورترین آن‌ها



عبارت‌اند از:

۱- کُشتی پهلوانی: این کُشتی در زورخانه‌ها اجرا می‌شود و به آن کُشتی باستانی نیز گفته می‌شود. در کُشتی

پهلوانی، حریفان شلوار مخصوص با کمر بند و زانوبند چرمین می‌پوشند و طی زورآزمایی، گرفتن کمر بند و زانوبند آزاد است.



۲- کُشتی با چوخه: این کُشتی در سراسر استان خراسان، به ویژه قوچان، بجنورد، شیروان، اسفراین، فریمان و چناران رواج دارد و در فضای آزاد به اجرا درمی‌آید.

۳- کُشتی لوچو: از ورزش‌های محبوب روستاهای مازندران است و چون جایزه‌ی کُشتی‌گیران را بر نوک یک چوب در وسط میدان آویزان می‌کنند، به آن «لوچو» می‌گویند. جایزه‌ی

قهرمانان لوچو، به طور معمول قواره‌ی پارچه، شال و ترمه، و گاهی هم گاو و گوسفند است که به همان چوب وسط میدان بسته می‌شود. ۴- کُشتی گيله مردی: این کُشتی چند صد سال است که در استان گیلان رواج دارد. در کُشتی گيله مردی با زدن ضربه‌های دست و برهم زدن تعادل حریف سعی می‌کنند که هر جای بدن حریف خود (غیر از کف پاها) را با زمین آشنا کنند و پیروز شوند.

لباس کُشتی‌گیران گيله مردی، تنها یک شلوار تنگ است.

۵- کُشتی زوران پاتوله: کُشتی سنتی و محلی کردستان است. در این کُشتی کمر بند یکدیگر را می‌گیرند و سعی می‌کنند با چرخاندن و پشت پا زدن، دیگری را از حالت تعادل خارج کنند و به زمین بزنند. در مناطق کردستان، کُشتی‌های محلی دیگری، از قبیل زوران مچکه، زیر و بالا، و کُشتی لُری متداول است.

۶- کُشتی لُری: کُشتی لُری به دو شکل تحت عنوان، زور و صافونه، و دست زیر والا در خرم‌آباد لرستان و روستاهای آن به عنوان کُشتی‌های سنتی و محلی متداول بوده است.

۷- کُشتی جنگ (پازوران): در منطقه‌ی الیگودرز و روستاهای آن

۸- کُشتی بغل به بغل: در روستاهای قزوین

۹- کُشتی آشیرما: در آذربایجان شرقی و روستاهای اطراف

خوی

۱۰- کُشتی گرش: در مناطق ترکمن‌نشین

۱۱- کُشتی عربی: در میان ایلات و عشایر خوزستان

۱۲- کُشتی کمر بندی: در اصفهان، به ویژه در روستاهای

شهرستان فریدن

۱۳- کُشتی لشکرکشی: در استان یزد

۱۴- کُشتی کچ گردان: در سیستان و بلوچستان، و به ویژه

در روستاهای شهرستان زابل

۱۵- کُشتی دسته‌بغل: کُشتی محلی استان فارس، به ویژه

منطقه‌ی ارسنجان. و دیگر انواع کُشتی در میان ایل‌ها و عشایر و مناطق روستایی ایران.

### ۳- تاریخچه‌ی تغییرات زمان مسابقات کُشتی

از نخستین دوره‌ی بازی‌های المپیک در سال ۱۸۹۶ که کُشتی وارد مسابقات شد، زمان معینی برای آن وجود نداشت و دو حریف آن قدر مبارزه می‌کردند تا یکی از آن‌ها بر دیگری پیروز شود. به عنوان مثال، در بازی‌های المپیک استکهلم (سال ۱۹۱۲)، یکی از مسابقات یازده ساعت به درازا کشید و چون نتیجه‌ای حاصل نشد، داوران مسابقه به هر دو حریف مدال نقره دادند!

با تکرار این وضع، گردانندگان مسابقات کُشتی برای هر مسابقه، حداکثر ۲۰ دقیقه زمان تعیین کردند ولی، این زمان را

هم به تدریج کم کردند و به ۱۵ دقیقه، و سپس ۱۲ دقیقه کاهش دادند. ظرف مدت کوتاهی طبق تصمیم کنگره‌های بین‌المللی مدت کُشتی به دو وقت ۵ دقیقه‌ای و جمعاً به ۱۰ دقیقه رسید. از اوایل ژانویه سال ۱۹۶۷ برابر با یازدهم دیماه ۱۳۴۵، مسابقه‌های کُشتی، در ۳ وقت ۳ دقیقه‌ای که بین هر ۳ دقیقه یک دقیقه استراحت داده می‌شد، تقلیل یافت. در تصمیمات بعدی فدراسیون بین‌المللی کُشتی، مدت مبارزه‌ی کُشتی به ۲ وقت ۳ دقیقه‌ای با یک دقیقه استراحت بین دو مرحله کاهش یافت. و امروز، زمان کُشتی به ۵ دقیقه‌ی قانونی و در صورت تساوی تا ۳ دقیقه وقت اضافی (جمعاً ۸ دقیقه) برای رده‌های سنی جوانان و بزرگسالان رسیده است. در مورد نونهالان و نوجوانان، این وقت به ۴ دقیقه و در صورت تساوی، ۳ دقیقه وقت اضافی (جمعاً ۷ دقیقه) تقلیل یافته است.

### ۴- کُشتی جهان و معروف‌ترین کُشتی‌گیران آن

در مسابقات جهانی و بازی‌های المپیک، هر بار حدود ۵۰۰ کُشتی‌گیر قدرتمند، از سراسر دنیا قدم به میدان مسابقه می‌گذارند که در آن میان، کشورهای شوروی (روسیه و کشورهای تازه استقلال یافته‌ی آن)، آمریکا، آلمان، بلغارستان، ترکیه و ایران از قدرت‌های برتر کُشتی جهان به شمار می‌روند. معروف‌ترین کُشتی‌گیران جهان عبارت‌اند از:

۱- جورج هاکن اشمیدت، معروف به شیر روسی. این پهلوان به مدت ده سال (از سال ۱۸۹۸ تا سال ۱۹۰۸) از هیچ حریفی شکست نخورد. هاکن اشمیدت در سال ۱۹۶۸ در سن ۹۱ سالگی درگذشت.

۲- باشار دوغو، کُشتی‌گیر معروف ترکیه و فاتح مدال طلای المپیک ۱۹۴۸ (در وزن ۷۳ کیلوگرم) و قهرمان جهان در سال ۱۹۵۱.

۳- تدیا شویلی (شوروی)، از بهترین کُشتی‌گیران جهان در دهه‌ی ۱۹۷۰ که در وزن‌های ۸۲ و ۹۰ کیلوگرم کُشتی می‌گرفت. تدیا شویلی در فاصله‌ی سال‌های ۷۶-۱۹۷۱، تعداد ۶ مدال طلا از بازی‌های المپیک و مسابقات جهان به گردن آویخت.

۴- حمید کاپلان (ترکیه)، کُشتی‌گیر سنگین وزن و قهرمان المپیک ۱۹۵۶ و قهرمان جهان در سال ۱۹۵۸

۵- الکساندر مدوید (شوروی)، برنده‌ی مدال طلا در المپیک‌های ۶۴، ۶۸، ۷۲ و قهرمان دنیا در سال‌های ۶۲، ۶۳، ۶۷، ۶۹، ۷۰ و ۷۱. افتخارات و پیروزی‌های مدوید در تاریخ کشتی جهان بی‌نظیر است.

۶- واتانابه (ژاپن)، تنها کشتی‌گیر بدون شکست جهان و قهرمان المپیک و دنیا در سال‌های ۶۴-۶۳-۱۹۶۲. واتانابه طی سال‌های ورزش خود ۱۸۶ کشتی در میدان‌های ملی و بین‌المللی گرفت و در هیچ یک از آن‌ها مغلوب نشد.

## ۵- کشتی ایران و معروف‌ترین کشتی‌گیران آن

ایران از سال ۱۹۴۸ (المپیک لندن) قدم به صحنه‌های بین‌المللی نهاد و به عنوان یک قدرت قابل ملاحظه و درجه‌ی اول مطرح شد. درخشان‌ترین پیروزی ایران، دوبار کسب مقام قهرمانی

جهان در سال‌های ۱۹۶۱ (یوکوهاما- ژاپن) و ۱۹۶۵ (منچستر- انگلستان) بوده است، ضمن آن‌که در قاره‌ی آسیا، اغلب به مقام قهرمانی دست یافته است. مشهورترین کشتی‌گیران ایران که در مسابقات قهرمانی جهان و بازی‌های المپیک مدال گرفته‌اند، عبارت‌اند از: جهان پهلوان غلامرضا تختی، عباس زندی، حبیبی، سیف‌پور، محمدعلی صنعتکاران، منصور مهدی‌زاده، عبدالله موحد، ابراهیم جواد، شمس‌الدین سیدعباسی، محسن فرح‌وشی، منصور برزگر، محمدرضا نوائی، رمضان خدر، رضا سوخته‌سرای، محمدحسین محبی، محمدحسن محبی، مجید ترکان، عسگری محمدیان، علیرضا سلیمانی، رسول خادم، امیررضا خادم، غلامرضا محمدی، عباس جدیدی و ... .

## خودآزمایی

- ۱- در قصص انبیاء سخن از چه پهلوانی به میان آمده؟ ویژگی‌های او را توضیح دهید.
- ۲- از جذاب‌ترین قصه‌های «هومر»، کشتی میان کدام پهلوانان بوده است؟
- ۳- فردوسی در کتاب شاهنامه، کشتی معروف کدام پهلوانان افسانه‌ای را نقل کرده است؟
- ۴- کتیبه‌هایی که در حدود پنج هزار سال پیش به جای مانده و در دهکده‌ی بنی‌حسن، در کنار رود نیل به دست آمده چه چیزی را ثابت می‌کند؟
- ۵- فنون کشتی از کجا به روم و یونان راه پیدا کرد؟
- ۶- در چه تاریخی مسابقات کشتی نیز به مواد پنج‌گانه‌ی بازی‌های المپیک یونان باستان افزوده شد؟
- ۷- میلو از قهرمانان قدیم کدام کشور و از کدام اهالی بوده و افتخارات قهرمانی او کدام‌اند؟
- ۸- قانون و تاریخچه‌ی کشتی پانکراتیوم را توضیح دهید.
- ۹- سوکون از کشتی‌گیران همیشه پیروز کدام کشور بوده و در چه قرن‌ی می‌زیسته است؟
- ۱۰- هانری هشتم پادشاه انگلستان کدام کشتی را به‌خوبی و با قدرت اجرا می‌کرد؟
- ۱۱- کشتی جوجیستو در ژاپن دارای چه نوع مهارت‌ها و فنونی بود؟
- ۱۲- کدام کشتی در آمریکا جانشین کشتی سرخ‌پوستان شد؟
- ۱۳- کشتی‌گیران سومو برای نیرومند شدن خود چه کار می‌کردند؟
- ۱۴- کشتی «پن‌چز» به کدام کشور تعلق داشته و ویژگی آن چیست؟
- ۱۵- در سوئیس چه نوع کشتی سنتی متداول است؟
- ۱۶- شش رشته‌ی کمر بند کستی به چه چیزی اشاره دارد؟

۱۷- علت رواج ورزش‌های رزمی در ژاپن را توضیح دهید.

۱۸- کُشتی میدانی و پهلوانی که مدت‌ها بعد از حمله‌ی مغول‌ها متروک مانده بود، در دوران چه کسی دوباره رونق گرفت؟

۱۹- سامورایی‌ها دارای چه ویژگی‌های رزمی بودند؟

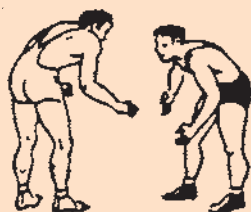
۲۰- فنون زیر، سگک و کلاته، شگرد کدام پهلوان نامی ایران بود؟

## فعالیت‌های عملی

۱- تاریخچه‌ی کُشتی یکی از کشورها را بررسی کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

۲- به‌وسیله‌ی مطالعه و مصاحبه با تعدادی از پهلوانان و قهرمانان قدیم تاریخچه‌ای از کُشتی ایران را جمع‌آوری کنید و در کلاس ارائه دهید.

۳- کُشتی‌های محلی یکی از استان‌های کشور را بررسی کنید و قوانین و مقررات و شیوه‌ی انجام مسابقات آن را به کلاس ارائه دهید.



## فصل دوم: قوانین و مقررات بین‌المللی کشتی آزاد و فرنگی

مقدمه

۱- طبقه‌بندی اوزان، گروه‌بندی سنی، طبقه‌بندی مسابقات

۲- زمان مسابقه و مدت مبارزه در گروه‌های سنی مختلف

۳- پروانه‌ی شرکت در مسابقات (جواز ورزشکار)

۴- وزن کشتی

۵- لباس

۶- تشک

۷- مربی

۸- ممنوعیت‌های عمده

۹- فنون غیرمجاز

۱۰- جدول مسابقات کشتی



### قوانین و مقررات بین‌المللی کشتی آزاد و فرنگی

- هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند:
- طبقه‌بندی اوزان را در گروه‌های سنی مختلف انجام دهد.
- مدت مبارزات را در گروه‌های سنی مختلف اجرا کند.
- مقررات وزن‌کشی را توضیح دهد.
- شرایط لباس‌کشتی‌گیر در مسابقات را شرح دهد.
- ابعاد تشک کشتی و مناطق آن را توضیح دهد.
- وظایف و قوانین مربوط به مربی را هنگام زورآزمایی شرح دهد.
- ممنوعیت‌های عمده در طول کشتی را نام ببرد.
- فنون غیرمجاز را شرح دهد.
- فنون رولینگ را توضیح دهد.

### قوانین و مقررات بین‌المللی کشتی آزاد و فرنگی

- تعیین روش‌های مربوط به رده‌بندی، جریمه کردن، حذف کشتی‌گیران و غیره
- ۱ – طبقه‌بندی اوزان، گروه‌بندی سنی، طبقه‌بندی مسابقات
- ۱-۱ – نونهالان: این مسابقات در گروه سنی ۱۴-۱۵ ساله فقط در سطح کشور و یا احتمالاً به صورت جام‌های بین‌المللی غیررسمی برگزار می‌شود و دارای ده وزن به این ترتیب است:

۲۹ تا ۳۲، ۳۵، ۳۸، ۴۲، ۴۷، ۵۳، ۵۹، ۶۶، ۷۳ و ۸۵

- ۱-۲ – نوجوانان: این مسابقات در گروه سنی ۱۶-۱۷ ساله در سطح کشور، به صورت بین‌المللی، قهرمانی قاره‌ای، جشنواره‌ی جهانی و المپیادهای جهانی دانش‌آموزان انجام می‌شود و دارای ده وزن به این ترتیب است:

۳۹ تا ۴۲، ۴۶، ۵۰، ۵۴، ۵۸، ۶۳، ۶۹، ۷۶، ۸۵ و ۱۰۰

- ۱-۳ – جوانان: این مسابقات در گروه سنی ۱۸-۲۰ ساله

این قوانین الزاماً باید در بازی‌های المپیک، بازی‌های قاره‌ای، مسابقات قهرمانی جهان، قهرمانی قاره‌ای، مسابقه‌های منطقه‌ای و به‌طور کلی در تمام مسابقات بین‌المللی به مورد اجرا گذارده شود. این قوانین در کلیه‌ی مسابقاتی که از سوی فدراسیون‌های ملی وابسته به فدراسیون بین‌المللی کشتی (فیلا) برگزار می‌گردد، معتبر و لازم‌الاجراست.

#### مقدمه

قوانین بین‌المللی کشتی دارای اهداف مختصی به شرح

زیر است:

- ایجاد انضباط، تشخیص و تعیین شرایط علمی و فنی که بر طبق آن مسابقات باید انجام پذیرد.
- ارزش‌یابی موقعیت‌ها و فنون کشتی
- تنظیم فهرست موقعیت و فعالیت‌های ممنوعه و غیرمجاز

در سطح کشور، به صورت بین‌المللی، قهرمانی قاره‌ای، جشنواره‌ی جهانی و المپادهای جهانی دانش‌آموزان و مسابقات قهرمانی جهان انجام می‌شود و دارای هشت وزن به این ترتیب است:

۵۵، ۶۰، ۶۶، ۷۴، ۸۴، ۹۶ و ۱۲۰

**۴-۱- بزرگسالان:** این مسابقات از سنین ۲۰-۱۸ سال به بالا به صورت کشوری، بین‌المللی، قهرمانی قاره‌ای، جهانی، المپیک و جام‌های جهانی برگزار می‌شود و دارای هفت وزن به این ترتیب است:

۵۵، ۶۰، ۶۶، ۷۴، ۸۴، ۹۶ و ۱۲۰

**۵-۱- پیش‌کسوتان:** این مسابقات در پنج گروه سنی زیر به صورت کشوری و جهانی در هفت وزن به این ترتیب است:

۵۰ تا ۵۸، ۶۳، ۶۹، ۷۶، ۸۵، ۹۷ و ۱۲۰

۱- ه- گروه سنی اول (الف یا A) = (۳۵-۴۰) ساله؛

۲- ه- گروه سنی دوم (ب یا B) = (۴۱-۴۵) ساله؛

۳- ه- گروه سنی سوم (ج یا C) = (۴۶-۵۰) ساله؛

۴- ه- گروه سنی چهارم (د یا D) = (۵۱-۵۵) ساله؛

۵- ه- گروه سنی پنجم (ه یا E) = (۵۶ به بالا) ساله؛

**تبصره:** کُشتی‌گیران ۱۳ ساله می‌توانند در رده‌ی سنی نونهالان، کُشتی‌گیران ۱۵ ساله در رده‌ی سنی نوجوانان و کُشتی‌گیران ۱۷ ساله در رده‌ی سنی جوانان در صورتی کُشتی بگیرند که گواهی پزشکی مبنی بر توانایی بدنی و رضایت‌نامه‌ی محضری ولی خود را به سرپرست مسابقات ارائه دهند.

## ۲- زمان مسابقه و مدت مبارزه در گروه‌های سنی مختلف

**۱-۲- نونهالان، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و پیش‌کسوتان آزاد:** شامل دو زمان (راند) دو دقیقه‌ای هستند با سی‌ثانیه استراحت در بین آن. در صورت تساوی، همراه با دو دقیقه وقت اضافی به صورت یک راند، فرد برنده تعیین می‌شود. نتیجه‌ی هر راند به طور مجزا بررسی می‌گردد و در صورت تساوی در هر راند پس از دو دقیقه مسابقه، کلینچ زیرگیری انجام می‌شود (پس از پرتاب سکه‌ی دو رنگ آبی و قرمز - Toss) و کسب‌کننده‌ی اولین امتیاز برنده‌ی مسابقه خواهد بود.

**۲-۲- نونهالان، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و**

**پیش‌کسوتان فرنگی:** شامل دو زمان (راند) دو دقیقه‌ای هستند با سی‌ثانیه استراحت در بین آن. در صورت تساوی همراه با دو دقیقه وقت اضافی به صورت یک راند تعیین‌کننده‌ی فرد برنده تعیین می‌شود. در هر راند دو دقیقه‌ای در کُشتی فرنگی، یک دقیقه‌ی اول به کُشتی سرپا و یک دقیقه‌ی دوم به صورت دو زمان سی‌ثانیه‌ای در خاک به صورت کلینچ کُنده‌ی فرنگی اختصاص می‌یابد. تقدم و تأخر کلینچ‌ها در خاک به وسیله‌ی معیارهایی به ترتیب اولویت به این قرار انجام می‌شود: (۱) امتیاز بیش‌تر، (۲) در صورت تساوی شامل: (اول) اخطار کم‌تر، (دوم) امتیاز درشت‌تر، (سوم) امتیاز آخر، (چهارم) و در صورت عدم کسب امتیاز وسیله‌ی عدم Toss (پس از پرتاب سکه‌ی دو رنگ آبی و قرمز عمل Toss)، نفر گیرنده‌ی کلینچ کُنده‌ی فرنگی، در حالی که حریف در خاک می‌نشیند، برنده اعلام می‌شود.

نتیجه‌ی هر راند به طور مجزا بررسی می‌شود. در صورتی که هر کُشتی‌گیر در دو راند پیروز شود، نفر برنده‌ی آن مسابقه شناخته می‌شود و در صورتی که هر یک از کُشتی‌گیران در یک راند پیروز شوند، کُشتی‌گیر پیروز راند سوم تعیین‌کننده‌ی نفر برنده‌ی آن مسابقه خواهد بود.

**۳- پروانه‌ی شرکت در مسابقات (جواز ورزشکار)**  
طبق مقررات، کلیه‌ی کُشتی‌گیرانی که در بازی‌های المپیک، مسابقات قهرمانی جهان، قهرمانی قاره‌ای، جشنواره‌ی جهانی یا مسابقات منطقه‌ای و بازی‌ها شرکت می‌نمایند، باید دارای پروانه‌ی بین‌المللی شرکت در مسابقات باشند. شرکت‌کنندگان باید هنگام وزن‌کشی پروانه‌ی خود را به نماینده‌ی رسمی وزن‌کشی تسلیم نمایند تا برای تأیید در اختیار نماینده‌ی فدراسیون بین‌المللی گذارده شود. پروانه‌ی مزبور در همان روز به سرپرست تیم، مسترد خواهد شد. پروانه‌ی کُشتی‌گیر زمانی معتبر است که تمبر (فیلا) برای آن سال در آن الصاق شده باشد.

## ۴- وزن‌کشی

قبل از وزن‌کشی، صورت نهایی کُشتی‌گیران باید تعیین شده باشد. کُشتی‌گیران باید برهنه وزن‌کشی بشوند و پزشکان متخصص از آن‌ها معاینه به عمل آورند. در صورت داشتن هر

نوع مرض مسری، از شرکت آن‌ها در مسابقات جلوگیری خواهد شد. شرکت‌کنندگان، باید از سلامت کامل برخوردار باشند و ناخن آن‌ها خیلی کوتاه گرفته شده باشد. ناخن‌ها باید هنگام وزن‌کشی کنترل شود. در طول وزن‌کشی، کُشتی‌گیران حق دارند با رعایت نوبت، هر چند بار که مایل باشند وزن خود را کنترل نمایند. در مسابقاتی که کُشتی‌ها چند روز طول خواهد کشید فقط یک نوبت، عصر روز قبل از مسابقات، وزن‌کشی به مدت نیم‌ساعت انجام خواهد شد.

## ۵- لباس

کُشتی‌گیران موظف‌اند با یک مایو یک تکه‌ی رکابدار (مایوی مخصوص کُشتی) به رنگ قرمز یا آبی که برای هر یک در نظر گرفته

می‌شود، در گوشه‌ی تشک حضور یابند. در زیر مایوی کُشتی باید بیضه‌بند پوشید و مایوی کُشتی باید چسبان باشد و بدن کُشتی‌گیر را از میان ران‌ها تا دو وجب مانده به گردن بپوشاند. کُشتی‌گیر باید از کفش‌های ورزشی مخصوص و بی‌خطر، بدون نعل یا میخ و بدون پاشنه و سگک استفاده نماید. سربندهای کفش، نباید فلز داشته باشد. کفش کُشتی باید ساق‌بلند و بسیار سبک و راحت و جوراب آن کوتاه باشد. باند پیچ کردن میچ دست، پا و بازوها، به‌جز هنگام زخمی شدن یا به تجویز پزشک ممنوع است. حضور بر روی تشک با بدن عرق‌دار یا چرب کردن بدن با مواد لغزنده ممنوع است. استعمال اشیائی که موجب زخمی شدن حریف گردد، از قبیل انگشتر، دستبند و غیره ممنوع است. هنگام وزن‌کشی، ریش کُشتی‌گیران باید کاملاً تراشیده باشد و یا دارای ریشی باشند که چند ماه از رشد آن گذشته



باشد. کُشتی گیر باید هنگام حضور بر روی تشک دستمالی تمیز همراه خود داشته باشد.

## ۶- تشک

در مسابقات بین المللی کُشتی الزاماً قطر تشک باید ۹ متر باشد. در مسابقه های دوره ای استفاده از تشک های به قطر ۸ متر مجاز است. برای جلوگیری از هر نوع حوادث احتمالی، باید اطراف تشک با یک حاشیه ی حفاظتی، که ضخامت آن مانند خود تشک باشد محصور گردد. عرض این حاشیه ی ایمنی  $1/2^{\circ}$  متر یا  $1/5^{\circ}$  متر توصیه می شود.

در داخل دایره ی تشک که از یک قطر ۹ متری تشکیل شده است، دایره ای به عرض یک متر به رنگ قرمز کشیده می شود. این قسمت که «منطقه ی کم کاری» (زون Zon) نامیده می شود، مکمل سطح تشک است.

برای مشخص کردن قسمت های مختلف تشک، اصطلاحات زیر به کار برده می شود:

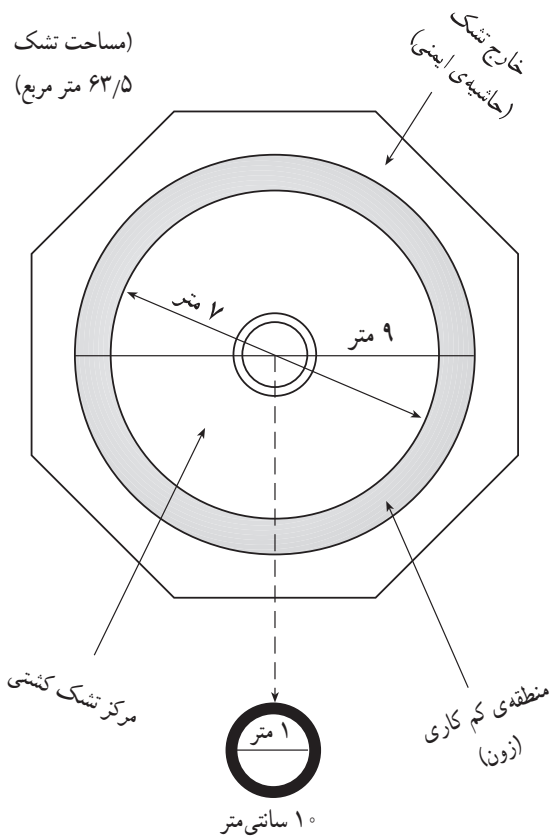
**(الف) سطح مرکزی:** قسمت اصلی تشک که داخل دایره ی قرمز رنگ (منطقه ی کم کاری) قرار گرفته است و قطر آن ۷ متر است و به نام سطح مرکزی تشک کُشتی خوانده می شود.

**(ب) منطقه ی زون:** منطقه ی کم کاری (زون) که به رنگ قرمز با عرض یک متر است و دورتادور سطح مرکزی تشک قرار دارد.

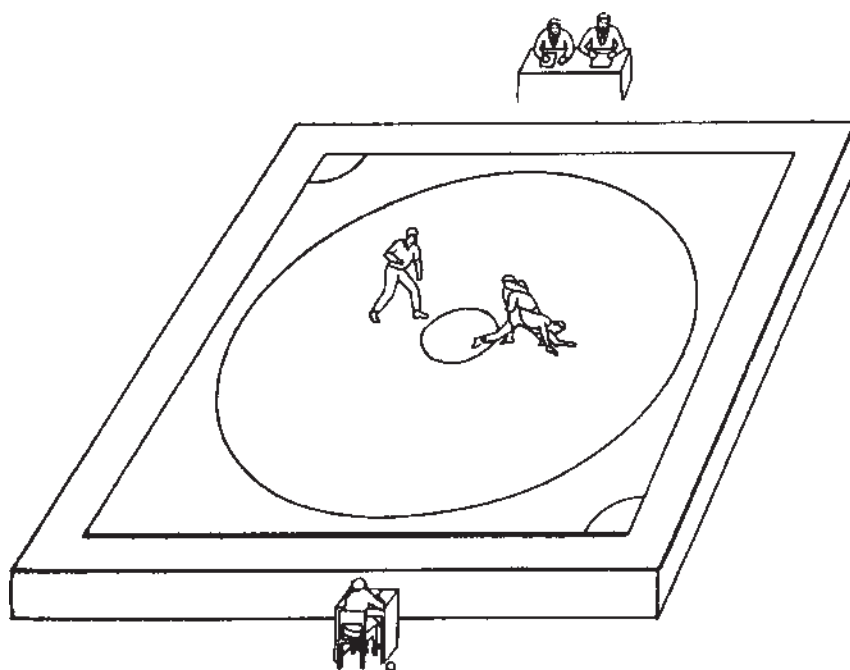
**(ج) حاشیه ی ایمنی:** حاشیه ی حفاظتی که عرض آن  $1/2^{\circ}$  یا  $1/5^{\circ}$  متر است و دورتادور منطقه ی زون یا کم کاری قرار دارد. در تشک های  $11 \times 11$ ، سطح مرکزی ۷ متر، منطقه ی زون در دو طرف ۲ متر، و ۲ متر باقی مانده مربوط به حاشیه ی ایمنی است و در تشک های  $10 \times 10$ ، سطح مرکزی تشک ۶ متر، منطقه ی کم کاری در دو طرف ۲ متر، و ۲ متر باقی مانده مربوط به حاشیه ی ایمنی است.

در صورت نبودن دید کافی، می توان تشک را بر روی سکوهای مخصوص قرار داد. ارتفاع سکو نباید از  $1/2^{\circ}$  متر بیش تر شود. استفاده از طناب و دستک هایی که در رینگ بوکس به کار برده می شود ممنوع است. اگر تشک بر روی رینگ یا سکویی قرار گیرد که فضای آزاد آن به ۲ متر نرسد، باید اطراف

سکو، تخته کوبی با شیب ۴ درجه وجود داشته باشد. رنگ حاشیه ی حفاظتی باید با رنگ تشک متفاوت باشد. فضای آزاد و حفاظتی کنار تشک باید از جنس نرمی که به سکو چسبیده باشد پوشانیده شود. تشک های کُشتی، بجز تشک های مخصوص بدون رویه، باید دارای رویه ی کتان یا نایلونی باشند تا پیوسته به منظور جلوگیری از سرایت امراض، شست و شو و ضد عفونی گردند. بندهای تشک باید کاملاً از زیر مهار گردد. تشک باید طوری گسترده شود که کُشتی گیران بتوانند به راحتی با پا بروند، ولو این که پاها خارج از تشک قرار گیرد. در وسط تشک دایره ای به قطر ۱ متر و به عرض  $1^{\circ}$  سانتی متر کشیده می شود. رنگ خطوطی که در اطراف محدوده ی تشک کشیده می شود باید با رنگ تشک متفاوت باشد. علاوه بر آن دو گوشه ی تشک مقابل هم باید به رنگ های قرمز و آبی مشخص گردد. تشک کُشتی باید طوری گسترده شود که فضای اطراف آن کاملاً آزاد باشد تا مسابقات به طور مطلوب انجام پذیرد. ضخامت تشک ۶ تا  $10^{\circ}$  سانتی متر است. این ضخامت به تراکم و خاصیت ارتجاعی مواد به کار گرفته شده در تشک مربوط می شود.







## ۷- مربی

گردن با دو دست از پهلوی (گازخفه کن)، ۵- اجرای فن دوبل نلسون (در صورتی که فشار سر به طور مستقیم به طرف پایین باشد و استفاده از پاها در حالت سگک) ۶- آوردن بازوی حریف به پشت او و همزمان اعمال فشار به آن، بیش تر از حرکت طبیعی مفصل، ۷- اجرای فنی که منجر به تحت فشار قرار دادن ستون فقرات حریف شود، ۸- اجرای هرگونه فن غیرمترقبه و اتفاقی که در آن حالت خطر احساس شود، ۹- فرود آوردن حریف به طور مستقیم و کوبیدن او با سر به روی تشک ۱۰- بلند کردن حریف از روی پل و با ضرب او را به روی تشک فرود آوردن ۱۱- فشار دادن مستقیم سر حریف ۱۲- گرفتن از کمر به پایین حریف و یا استفاده از پاها (در کُشتی فرنگی) ۱۳- قیچی کردن سر و گردن و بدن حریف با پاها به طور متقاطع ۱۴- ضربه زدن به هر قسمت از بدن حریف ۱۵- اعمال خشونت و وحشیگری ۱۶- پا روی پا گذاشتن خصوصاً در کُشتی فرنگی ۱۷- گرفتن موی سر ۱۸- ضربه زدن در قَت پا، ۱۹- ضربه زدن از پهلوی یا از بالا به سر حریف به شدت و مکرر (بام)، ۲۰- گرفتن انگشت به هر شکل، ۲۱- دست یا انگشت را به چشم حریف زدن، ۲۲- گرفتن چانه‌ی حریف به طوری که کف دست روی دهان او را بیوشاند، ۲۳- سر را دودستی به یک طرف فشار دادن (در اجرای فن سگک)، ۲۴- سر حریف را به پهلوی فشار دادن (هنگام اجرای فنون در خاک)، ۲۵- گرفتن دو میج حریف با هر دو دست به منظور دفاع، ۲۶- گرفتن لباس (دوبند کُشتی)، ۲۷- گاز گرفتن، ۲۸- گرفتن گوشت بدن (نیشگون)، ۲۹- قفل کردن پاها در حالت کلاته، ۳۰- فشار عمودی بر روی کمر حریف هنگام اجرای فنون کننده در خاک.

## ۱۰- جدول مسابقات کشتی

جدول مسابقات کُشتی به صورت یک حذفی است که ابتدا به صورت توانی از عدد دو تقلیل می‌یابد (رند می‌شود). به عنوان مثال می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

(۶۴ = ۲<sup>۶</sup>) و (۳۲ = ۲<sup>۵</sup>) و (۱۶ = ۲<sup>۴</sup>) و (۸ = ۲<sup>۳</sup>) و (۴ = ۲<sup>۲</sup>)

برای عمل رند کردن جدول کُشتی، افرادی که با قرعه‌های

کم در بالای جدول قرار دارند استراحت می‌کنند و افرادی که با

مربی در طول زورآزمایی می‌تواند در پای سکوی تشک و یا نشسته در کنار تشک و یا حداقل در ۴ متری کنار آن قرار گیرد. مربی به‌جز در موارد مجاز (مثلاً هنگام مداوای کُشتی‌گیر، که مربی هم می‌تواند حضور داشته باشد)، در مواقع دیگر و در جریان زورآزمایی حق ندارد عملی که منجر به اختلال در اداره‌ی مسابقه شود انجام دهد. در صورتی که مربی متوجه نباشد، داور وسط به او تذکر خواهد داد و اگر باز به تذکر داور توجه نکند، رئیس تشک، او را از کنار تشک دور خواهد کرد. در صورتی که باز هم مربی به تخلفات خود ادامه داد، آن مربی از حضور در بقیه‌ی مسابقات محروم خواهد شد و کُشتی‌گیر می‌تواند مربی دیگری برای خود انتخاب نماید.

## ۸- ممنوعیت‌های عمده

کشیدن مو و گوش، گرفتن پوست بدن و آلت تناسلی، نیشگون گرفتن، گاز گرفتن، پیچاندن انگشتان و دست پنجه‌ها ... ممنوع است. به طور کلی صحبت کردن و انجام هر عملی که موجب ناراحتی غیرمعمولی حریف شود و یا عمداً حریف را زجر و آزار دهد تا مجبور به تسلیم گردد ممنوع است. کله زدن، لگد زدن، نزاع، فشار به گلو، هل دادن، ضربه زدن و اجرای فنونی که موجب دررفتگی و شکستگی اعضای بدن شود و یا زندگی حریف را به خطر اندازد ممنوع است. گذاشتن پا روی پای حریف و تماس با صورت او بین ابرو و خط دهان ممنوع است.

پیچاندن مفاصل حریف به قصد شکنجه و آزار، گرفتن لباس کُشتی حریف، گرفتن و یا چسبیدن به تشک، صحبت کردن کُشتی‌گیران با هم هنگام زورآزمایی، و گرفتن پنجه‌های حریف اکیداً ممنوع است.

## ۹- فنون غیرمجاز

فنون غیرمجاز، اعمالی هستند که انجام آن اکیداً ممنوع است. این فنون عبارت‌اند از:

۱- گرفتن گلو، ۲- پیچاندن بازوان بیش از ۹۰ درجه،

۳- فشار مخالف مفصل دادن به ساعدها، ۴- فشردن گلو و

مقام سوم و دو نفر نیز به صورت مشترک به مقام پنجم نائل می‌شوند. ولی مقام‌های چهارم و ششم وجود ندارد و مقام‌های هفتم تا دهم نیز توسط امتیاز مثبت کسب شده توسط کُشتی‌گیران تعیین می‌گردد.

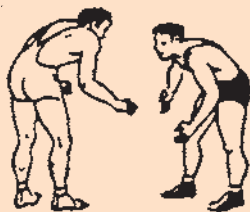
قرعه‌های زیاد در پایین جدول قرار دارند با همدیگر کُشتی می‌گیرند تا نفرات اضافی حذف شوند و سپس در دوره‌های بعدی کُشتی‌گیران به صورت تعدادی با توان عدد دو مسابقات را ادامه می‌دهند. در جدول مسابقات کُشتی دو نفر به صورت مشترک به

## خودآزمایی

- ۱ - اوزان نوجوانان را بنویسید.
- ۲ - مدت قانونی و اضافه مسابقات بزرگسالان را بنویسید.
- ۳ - کُشتی‌گیران چگونه باید وزن‌کشی کنند؟
- ۴ - اعتبار پروانه‌ی کُشتی‌گیر به چه چیزی بستگی دارد؟
- ۵ - قطر تشک کُشتی در مسابقات بین‌المللی و در مسابقات دوره‌ای چه قدر است؟
- ۶ - تشک کُشتی از چه مناطقی تشکیل شده و قطر هر کدام چه قدر است؟
- ۷ - پنج مورد از ممنوعیت‌های عمده را نام ببرید.
- ۸ - ده مورد از فنون غیرمجاز را بنویسید.

## فعالیت‌های عملی

- ۱ - درباره‌ی تغییرات قوانین و مقررات بین‌المللی کُشتی بررسی کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.
- ۲ - ماکت و یا طرح تشک کُشتی را تهیه کنید و به کلاس ارائه دهید.



### فصل سوم: مقدمات کشتی (مهارت‌های بنیادی)

- ۱- گارد در ورزش کشتی
- ۲- سرشاخ شدن
- ۳- خیمه زدن
- ۴- خاک در ورزش کشتی
- ۵- قفل کردن انگشتان و قلاب نمودن دست‌ها
- ۶- پل و انواع آن
- ۷- پل شکن
- ۸- تمرینات پل‌سازی
- ۹- مهارت‌های رهایی از پل
- ۱۰- تقسیم‌بندی کلی فنون و مهارت‌های ورزش کشتی
- ۱۱- مرور فن



## مهارت‌های بنیادی

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل فراگیرنده باید بتواند:

- انواع گارد در کُشتی را، با توجه به روش قراردادن پاها، میزان خم شدن به جلو، و تقابل گاردهای دو کُشتی‌گیر، بیان کند و به‌طور عملی نشان دهد.
- گارد آزاد و فرنگی را باهم مقایسه کند و به‌طور عملی نشان دهد.
- ملاک و روش انتخاب نوع گارد و آزمون‌های آن را بیان کند و به‌طور عملی نشان دهد.
- علت و ویژگی‌های یک گارد خوب را توضیح دهد.
- نحوه‌ی آموزش و تمرین فنون کُشتی در گاردهای مختلف را شرح دهد.
- ویژگی‌های سرشاخ شدن صحیح را توضیح دهد.
- نحوه‌ی سرشاخ شدن در کُشتی آزاد و فرنگی را مقایسه کند و به‌طور عملی توضیح و نشان دهد.
- انواع سرشاخ شدن را به‌طور عملی نشان و شرح دهد.
- خیمه زدن را بیان کند و به‌طور عملی نشان دهد.
- خاک در کُشتی و نحوه‌ی صحیح نشستن در خاک و روش‌های مختلف قرار دادن پاها در موقع نشستن در خاک را به‌طور عملی نشان دهد و تشریح کند.
- ولوشدن و نحوه‌ی صحیح ولوشدن در خاک را به‌طور عملی نشان دهد و تشریح کند.
- انواع قفل کردن انگشتان و قلاب نمودن دست‌ها را به‌طور عملی نشان دهد و تشریح کند.
- پل و انواع آن را بیان کند و به‌طور عملی نشان دهد.
- پل شکن و انواع آن را تشریح کند و به‌طور عملی نشان دهد.
- انواع تمرین‌های پل‌سازی را به‌طور عملی نشان و توضیح دهد.
- انواع مهارت‌های رهایی از پل را در حالت‌های مختلف به‌طور عملی نشان و شرح دهد.
- تقسیم‌بندی کلی فنون و مهارت‌های کُشتی را توضیح دهد.
- تفاوت فنون دفاع، بدلکاری و تهاجمی را بداند و آن‌ها را باهم مقایسه کند.
- ویژگی‌های یک مهارت صحیح را شرح دهد.
- انواع مرور فن و مراحل اجرای مرور فن را توضیح دهد.

### ۱- گارد در ورزش کُشتی

گارد، زمانی صحیح و قابل اطمینان است که هنگام کُشتی

گرفتن، تعادل کُشتی‌گیر را در تمام عملیات و مانورها، کنترل نماید، و نیز زمانی است که عملیات انجام شده از نظر فیزیکی صحیح باشد، به‌طوری که مرکز ثقل به‌وجود آمده مانع عدم تعادل کُشتی‌گیر نگردد.

«گارد» عبارت است از نحوه‌ی قرارگرفتن کُشتی‌گیر در

مقابل حریف، یا نحوه‌ی تقابل دو کُشتی‌گیر در مقابل هم، و یا طریقه‌ی ایستادن کُشتی‌گیر برای انجام کُشتی.

آزاد، مجری می‌تواند برای اجرای فنون از تمام اعضای بدن خود و حریف استفاده کند. از این‌رو، کُشتی‌گیران مجری و مدافع، برای محافظت از بدن و خصوصاً از پاها، در مقابل حملات حریف، از گاردی خمیده به طرف جلو استفاده می‌کنند و دست‌ها را به منظور محافظت از پاها در مقابل بدن، قرار می‌دهند.

در گاردها، دست‌ها نقش مهمی را در کنترل بدن و حفاظت پاها ایفا می‌نمایند. گاردها در ورزش کُشتی، با توجه به نوع کُشتی، نحوه‌ی قرار دادن پاها، میزان خم شدن به طرف جلو، و همچنین تقابل این گاردها در مقابل هم، انواع مختلفی دارد که به شرح آن‌ها پرداخته می‌شود.

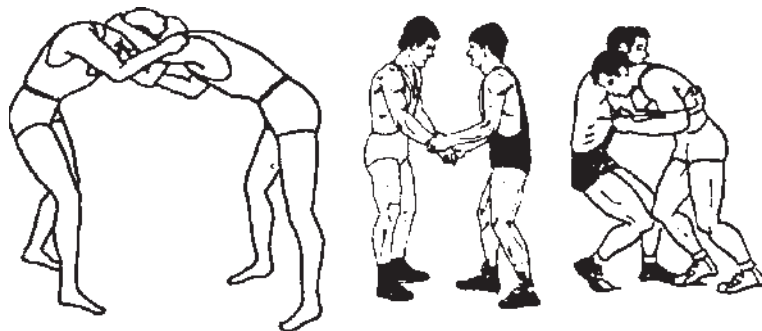
۱-۱- انواع گاردها با توجه به نوع کُشتی:  
گارد آزاد: در این نوع گارد، با توجه به مقررات کُشتی



گارد در کُشتی آزاد

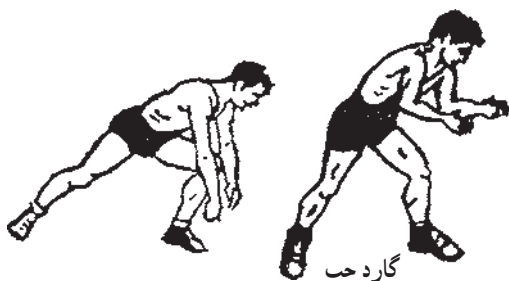
مجاز به استفاده از گاردی خمیده نیستند. از این‌رو کُشتی‌فرنگی از گاردی قائم و بدون خمیدگی برخوردار است.

گارد فرنگی: در این نوع گارد، با توجه به مقررات کُشتی‌فرنگی، مجری فقط مجاز است برای اجرای فنون، از بالاتنه‌ی حریف استفاده کند، و کُشتی‌گیران مجری و مدافع،



گارد در کُشتی فرنگی

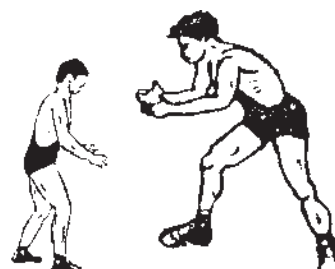
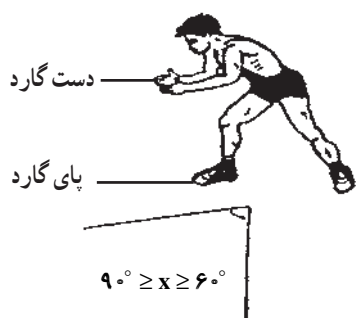
۲-۱- انواع گارد با توجه به روش قرار دادن پاها:  
گارد چپ: در این گارد، کُشتی‌گیر، پای چپ خود را جلو و پای راست خود را عقب می‌گذارد. در این حالت، پای چپ را پای گارد، دست چپ را دست گارد، پای راست را پای غیرگارد، دست راست را دست غیرگارد و کُشتی‌گیری را که دارای این نوع گارد است، کُشتی‌گیر چپ گارد می‌گویند.



گارد چپ (کُشتی‌گیر چپ گارد)

چپ را پای غیرگارد، دست چپ را دست غیرگارد، و کُشتی‌گیری را که دارای این نوع گارد است، کُشتی‌گیر راست گارد می‌گویند.

گارد راست: در این گارد، کُشتی‌گیر، پای راست خود را جلو و پای چپ خود را عقب می‌گذارد. در این حالت، پای راست را پای گارد، دست راست را دست گارد، پای



گارد راست

گارد راست (کُشتی‌گیر راست گارد)

### ۳-۱- انواع گارد با توجه به میزان خم شدن به

جلو:

گارد باز: در این گارد، کُشتی‌گیر به حالت نیمه خمیده به طرف جلو، حفاظت و کنترل ضعیفی روی پاهایش دارد و معمولاً از این نوع گارد در کُشتی فرنگی استفاده می‌شود.

گارد بسته: در این گارد، کُشتی‌گیر به حالت کاملاً خمیده به طرف جلو، کنترل و حفاظت کاملی روی پاهایش دارد. از این نوع گارد، در کُشتی آزاد استفاده می‌شود.

### ۴-۱- انواع گارد با توجه به تقابل گاردهای

دو کُشتی‌گیر

گارد موافق: هرگاه دو کُشتی‌گیر با گاردی یکسان، در مقابل هم قرار گیرند، دارای گاردی موافق هستند، که خود شامل:

الف) هردو چپ‌گارد: در این حالت، هردو کُشتی‌گیر با گارد

چپ در مقابل هم قرار می‌گیرند.

### گارد جفت (ژاپنی): در این گارد، کُشتی‌گیر هردو پای

خود را در یک خط قرار می‌دهد، به طوری که هیچ یک از پاهای کُشتی‌گیر، جلوتر یا عقب‌تر نباشد. در این حالت، در شرایط مختلف، با توجه به جهت گرفتن فنون و سمت اجرای مهارت‌ها، دست و پای گارد مشخص می‌شود، و کُشتی‌گیری را که دارای این نوع گارد است، کُشتی‌گیر جفت گارد می‌گویند.



گارد ژاپنی

گارد جفت یا ژاپنی (کُشتی‌گیر جفت گارد)



گارد موافق، در حالتی که هردو کُشتی‌گیر چپ گارد هستند.

ب) مجری چپ و مدافع راست: در این حالت، کُشتی گیر مجری، چپ گارد و کُشتی گیر مدافع راست گارد است.



گارد مخالف، حالتی که کُشتی گیر مجری چپ گارد و مدافع راست گارد است.

گارد مختلط: هرگاه دو کُشتی گیر با گاردی متفاوت در مقابل هم قرار گیرند، به طوری که یکی از آن‌ها دارای گارد ژاپنی (جفت گارد) و دیگری دارای گارد چپ و یا راست باشد، تقابل آن دو گارد را مختلط می‌گویند، که خود شامل:

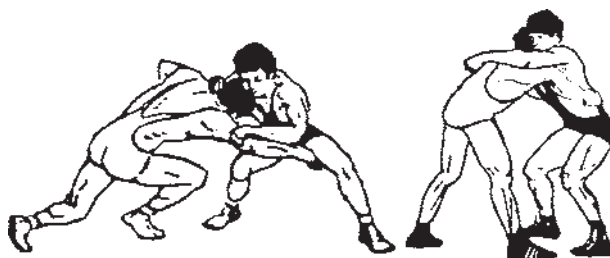
الف) مجری جفت و مدافع چپ: در این حالت، کُشتی گیر مجری دارای گارد ژاپنی و کُشتی گیر مدافع دارای گارد چپ می‌باشد.



گارد مختلط، در حالتی که مجری جفت گارد و مدافع چپ گارد است.

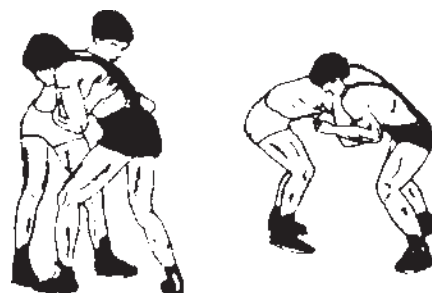
ب) مجری جفت و مدافع راست: در این حالت، کُشتی گیر مجری دارای گارد ژاپنی و کُشتی گیر مدافع دارای گارد راست می‌باشد.

ب) هردو راست گارد: در این حالت، هردو کُشتی گیر با گارد راست در مقابل هم قرار می‌گیرند.



گارد موافق، در حالتی که هردو کُشتی گیر راست گارد هستند.

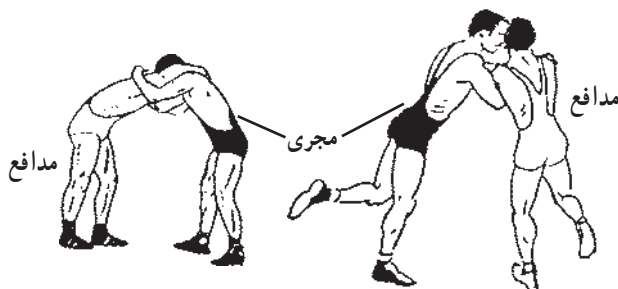
ج) هردو جفت گارد: در این حالت، هردو کُشتی گیر، دارای گارد ژاپنی هستند.



گارد موافق، در حالتی که هر دو کُشتی گیر جفت گارد هستند.

گارد مخالف: هرگاه دو کُشتی گیر با گاردی متفاوت، در مقابل هم قرار گیرند، دارای گاردی مخالف هستند که خود شامل:

الف) مجری راست و مدافع چپ: در این حالت، کُشتی گیر مجری، راست گارد و کُشتی گیر مدافع چپ گارد است.



گارد مخالف، حالتی که کُشتی گیر مجری راست گارد و مدافع چپ گارد است.

## ۵-۱- ملاک و روش انتخاب نوع گارد:

اصولاً نوآموزان برای انتخاب صحیح و مناسب نوع گارد، متناسب با توانایی‌های خود، باید دارای ضوابطی مبتنی بر اصول علمی باشند، بدین منظور می‌توانند از دو آزمون استفاده کنند که عبارت‌اند از:

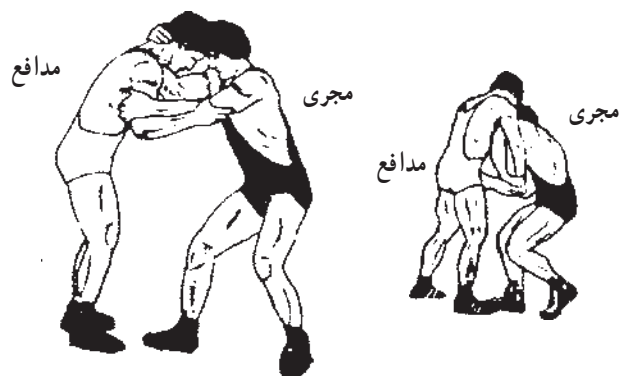
(الف) آزمون واکنش: در این آزمون، نوآموز به‌طور ایستاده، هر دو پای خود را در یک خط قرار می‌دهد و سپس بدون توجه به حرکت پاها و یا تصمیم‌گیری در مورد حرکت آن‌ها، در حالی که با منحرف کردن تفکر خود از این موضوع، خود را چندین بار به طرف جلو رها می‌کند، تا با واکنشی که به منظور ممانعت از سقوط خود به روی تشک یا زمین از خود نشان می‌دهد، یکی از پاهایش را به طرف جلو بگذارد. در نتیجه، پایی که زودتر واکنش نشان می‌دهد و برای ممانعت از سقوط بدن در جلو قرار می‌گیرد، طبعاً از واکنش بیش‌تری نسبت به پای دیگر برخوردار است، و این ملاک مناسبی برای کُشتی‌گیران رشته‌ی آزاد است که در هنگام زیرگیری از جانب حریف با واکنش مناسب و سریع دفاع کند و پای خود را عقب بکشد. بنابراین، هرگاه پای چپ کُشتی‌گیری دارای واکنش بیش‌تری باشد بهتر است که چپ‌گارد باشد و هرگاه پای راست کُشتی‌گیری دارای واکنش سریع‌تری باشد بهتر است که راست‌گارد باشد. در صورتی که در آزمون‌های متعدد مشخص شود که هر دو پای کُشتی‌گیر، به یک نسبت دارای واکنش است، بهتر است آزمون قدرت را نیز انجام دهد تا در انتخاب نوع گارد، دقیق‌تر عمل کند.

(ب) آزمون قدرت: در این آزمون، نوآموز به‌طور ایستاده، هربار روی یکی از پاهایش می‌نشیند و سپس بلند می‌شود. در این حالت، سهولت نشستن روی هریک از پاها، نشان‌دهنده‌ی بالا بودن قدرت بیش‌تر آن پا خواهد بود. در نتیجه، هرکدام از پاها که قدرت کم‌تری داشته باشد، به عنوان پای گارد (پای جلویی) انتخاب می‌شود، و پایی که قوی‌تر باشد، به عنوان پای غیرگارد، عقب گذاشته می‌شود، تا در صورتی که حریف پای جلویی (پای گارد) را گرفت کُشتی‌گیر مدافع بتواند، روی پای عقب به عنوان پای ستون که قوی‌تر است مقاومت کند و تعادل بدن خود را حفظ نماید.



گارد مختلط، در حالتی که مجرى جفت‌گارد و مدافع راست‌گارد است.

(ج) مجرى راست و مدافع جفت: در این حالت، کُشتی‌گیر مجرى دارای گارد راست و کُشتی‌گیر مدافع دارای گارد ژاپنی می‌باشد.



گارد مختلط، در حالتی که مجرى راست‌گارد و مدافع جفت‌گارد است.

(د) مجرى چپ و مدافع جفت: در این حالت، کُشتی‌گیر مجرى دارای گارد چپ و کُشتی‌گیر مدافع دارای گارد ژاپنی می‌باشد.



گارد مختلط، در حالتی که مجرى چپ و مدافع جفت‌گارد است.

۶-۱- کدام آزمون ملاک اصلی انتخاب نوع گارد است؟ به طور کلی، بهتر است هردو آزمون به طور همزمان انجام شود، تا با در نظر گرفتن مجموع نتایج هردو آزمون، نوع گارد انتخاب شود. مثلاً؛ اگر نوآموزی دارای پای چپ، ضعیف تر و سرعت واکنش بیش تری باشد، بهتر است گارد چپ را انتخاب کند.

۷-۱- کدام گارد بهتر است؟ با توجه به انواع مختلفی از گاردها که توضیح داده شد، گارد چپ و راست، نسبت به گارد جفت یا ژاپنی از نظر دفاع در برابر حملات حریف از مزایای بیش تری برخوردار است. این گارد از لحاظ واکنش مناسب و به موقع، شرایط بهتری را برای کُشتی گیر مدافع فراهم می کند. در صورتی که، کُشتی گیران جفت گارد، در هر لحظه از هر دو جهت ممکن است مورد هجوم کُشتی گیر مجری قرار گیرند. از این رو، این شیوه فاقد مزایای قدرت تصمیم گیری به موقع و آمادگی قبلی برای دفاع از بدن خواهد بود. در مورد حمله، در گارد مختلط، در شرایطی که مجری جفت گارد است و مدافع، چپ گارد و یا راست گارد، کُشتی گیر جفت گارد، حتی اگر توانایی اجرای فنون از هردو جهت را داشته باشد و بتواند فنون را دوسویه (از چپ و از راست) اجرا کند، فقط از یک جهت می تواند به کُشتی گیر مدافع حمله کند، و از طرفی چون اکثر کُشتی گیران معمولاً، از هماهنگی و ارتباط عصبی - عضلانی یکسویه برخوردار هستند و با توجه به این که بهترین تقسیم بندی تقابل گاردها، در مورد آموزش و یادگیری بهتر مهارت ها و فنون کُشتی، گارد موافق و مخالف است، در نتیجه بهتر است که کُشتی گیران یکی از دو نوع گارد چپ و یا راست را انتخاب نمایند.

۸-۱- آموزش و تمرین فنون کُشتی در گاردهای مختلف: ترتیب آموزش و یادگیری فنون و مهارت های کُشتی با توجه به نوع گارد، باید به گونه ای باشد که این فنون ابتدا در گارد موافق و سپس در گارد مخالف آموزش داده و یاد گرفته شوند. این روش کمک می کند تا تداخلی در یادگیری اجزای تکنیک های کُشتی اتفاق نیفتد و در نتیجه، اجزای مهارت ها با یک انسجام و نظم فکری مطلوبی در حافظه ی حرکتی ثبت شوند. هم چنین با توجه به قانون مجاورت در یادگیری، قدرت فراگیری و گیرایی فنون و تکنیک های ورزش کُشتی، بیش تر امکان پذیر خواهد بود. به علاوه، بعد از فراگیری مهارت ها در گاردهای

مختلف، تکرار تمرین و اجرای مهارت های آموخته شده از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است در این صورت اجرای هر یک از فنون از مرحله ی تمرکز و دقت ذهنی در سطح هوشیاری به مرحله ی ناهوشیار و واکنش می رسد که لازمه ی ملکه شدن ظرافت های فنون کُشتی است.

۹-۱- نکات مورد توجه در آموزش، یادگیری و تمرین گاردها:

۱- بعد از آموزش و شناخت انواع گارد، لازم است ابتدا با آزمون های واکنش و قدرت پاها، نوع گارد نوآموزان مشخص شود.

۲- در مرحله ی دوم آموزش، حرکت به طرف جلو، عقب، چپ و راست و به طور انفرادی، بدون این که حالت پاها در گارد تغییر کند، ضروری است.

۳- در حین حرکت روی گاردها، آموزش و تمرین نحوه ی قرار گرفتن دست ها، در حفاظت از پاها ضروری است.

۴- در مرحله ی چهارم، کُشتی گیرانی که دارای گارد مشابه هستند، روبروی همدیگر قرار می گیرند تا گارد موافق را تشکیل دهند. سپس هردو کُشتی گیر به طور همزمان حرکت روی گاردها را به طور مخالف انجام می دهند.

۵- در این مرحله، کُشتی گیرانی که دارای گارد متفاوت هستند، روبروی همدیگر قرار می گیرند تا گارد مخالف را تشکیل دهند. سپس هردو کُشتی گیر، به طور همزمان حرکت روی گاردها را به طور مخالف انجام می دهند.

۶- در مرحله ی بعد، در حالی که، کُشتی گیران با گارد موافق باهم سرشاخ شده اند، روی گارد حرکت می کنند.

۷- در این مرحله، در حالی که کُشتی گیران با گارد مخالف با هم سرشاخ شده اند، روی گارد حرکت می کنند.

۸- در مرحله ی بعد، که کُشتی گیران حرکت روی گاردها را یاد گرفتند و هماهنگی نسبی بوجود آمد، باید این حرکات روی گاردها را با جهش، چابکی و سرعت انجام دهند.

۹- کُشتی گیران، کلیه ی عملیات و مانورهای روی گارد را باید ابتدا با گارد باز (نیمه خمیده) انجام دهند.

۱۰- بعد از تمرین عملیات و مانورها، روی گارد باز، باید آن ها را در گارد بسته نیز تمرین کرد.





## ۲- سرشاخ شدن

به حالتی که دو کُشتی گیر در فاصله‌ی بسیار نزدیکی، در مقابل هم قرار می‌گیرند تا بتوانند همدیگر را از ناحیه‌ی بالاتنه بگیرند و با هم تماس پیدا کنند و یا این که سرهای خود را به روی سینه، شانه و یا سر همدیگر قرار دهند، اصطلاحاً «سرشاخ» می‌گویند.

## ۱- ۲- روش صحیح سرشاخ شدن: اصولاً روش

صحیح سرشاخ شدن در ورزش کُشتی، باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

الف) امکان حمله و اجرای فنون از طرف حریف را کاهش دهد.

ب) شرایط مناسب را برای تسهیل در اجرای فنون



روش سرشاخ شدن صحیح در کُشتی آزاد

و تکنیک‌های کُشتی را فراهم کند.

(ج) امکان آسیب و صدمه را کاهش دهد.

(د) متناسب با قوانین و مقررات کُشتی، امکان اخطار و

کم کاری (پاسیو) را کاهش دهد.

## ۲-۲- حالت‌های صحیح سرشاخ شدن: حالت‌های

صحیح سرشاخ شدن، در کُشتی آزاد و فرنگی متفاوت است:

الف) سرشاخ در کُشتی آزاد: سرشاخ شدن صحیح در کُشتی

آزاد به گونه‌ای است که کُشتی‌گیر با گاردی کوتاه (بسته) و

دست‌هایی کشیده، که روی شانه‌های حریف قرار می‌دهد، مانع

نزدیک شدن حریف و اجرای فنون از سوی او می‌شود؛ خصوصاً

اگر کُشتی‌گیر، فاقد توانایی در اجرای مهارت‌های کُشتی فرنگی

باشد و کُشتی‌گیر مقابل از قابلیت اجرای فنون فرنگی برخوردار

باشد.

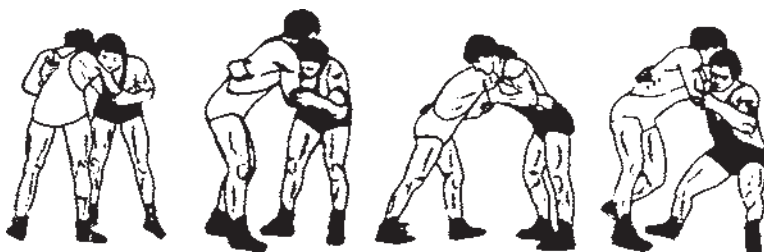
ب) سرشاخ در کُشتی فرنگی: سرشاخ شدن صحیح در کُشتی

فرنگی شامل:

۱- دست در کمر (یک‌دست کمر): در این حالت،

کُشتی‌گیر یک‌دست خود را از زیر بغل حریف به دور کمر او

قرار می‌دهد.



سرشاخ شدن در حالت دست در کمر

۲- دست در گردن (یک‌دست گردن): در این حالت،

کُشتی‌گیر، یک‌دست خود را دور گردن حریف قرار می‌دهد و با

دست دیگر خود، بازوی او را می‌گیرد.

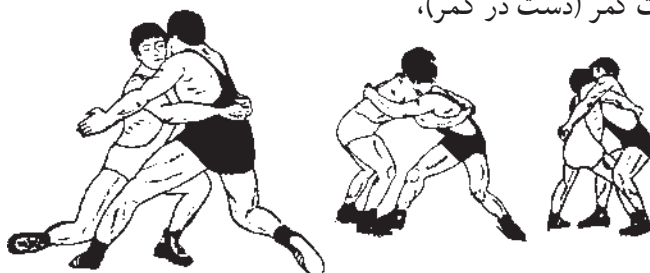


سرشاخ شدن در حالت دست در گردن

دست‌های خود را به هم قلاب می‌کند.

۳- دست در کمر (یک‌دست کمر) با قلاب دست‌ها: در این

حالت، کُشتی‌گیر، در وضعیت یک‌دست کمر (دست در کمر)،

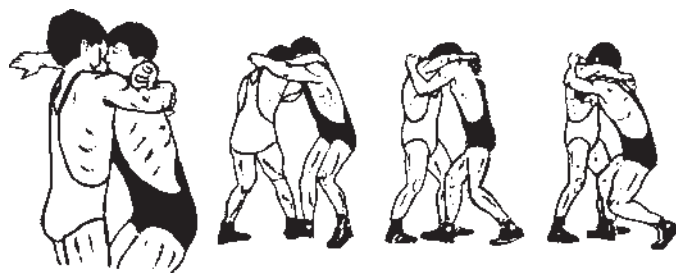


سرشاخ شدن در حالت دست در کمر (یک‌دست کمر) با قلاب دست‌ها



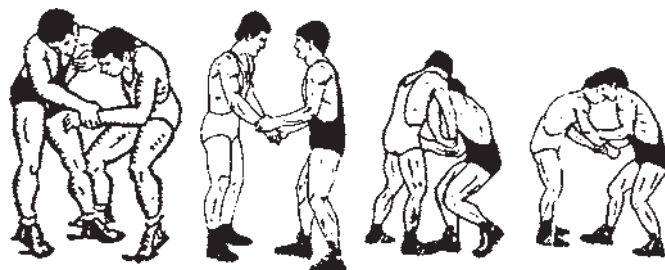
و دست دیگر زیر کتف، دست هایش را به هم قلاب می کند.

۴- دست در گردن (یک دست گردن) با قلاب دست ها: در این حالت، کُشتی گیر، در وضعیت یک دست گردن (دست در گردن)

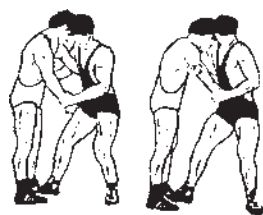


سرشاخ شدن در حالت دست در گردن (یک دست گردن) با قلاب دست ها

۵- میج دست یا دست ها را گرفتن: در این حالت، کُشتی گیر، با روش های مختلف در گارد موافق و مخالف میج حریف را می گیرد.



سرشاخ شدن در حالت گرفتن میج دست یا دست های حریف



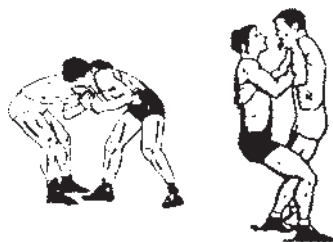
سرشاخ شدن در حالت دودست دودست

۶- یک دست دو دست در گارد مخالف: در این حالت، کُشتی گیر، با هر دو دست خود، یک دست حریف را در گارد مخالف می گیرد.



سرشاخ شدن در حالت یک دست دودست

۸- یک دست دو دست در گارد موافق: در این حالت، کُشتی گیر با هر دو دست خود، دست گارد حریف را در گارد موافق می گیرد.



سرشاخ شدن در حالت یک دست دودست در گارد موافق

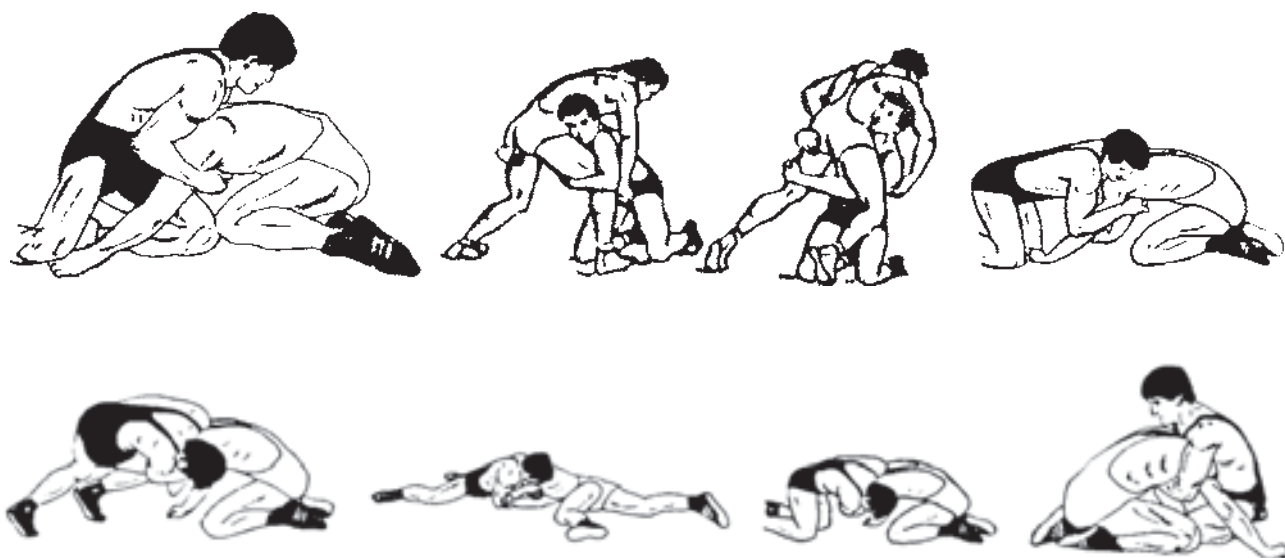
۷- دو دست دو دست: در این حالت، کُشتی گیر با هر دو دست خود، دست های حریف را در گارد موافق می گیرد.



### ۳- خیمه زدن

و یا کمر حریف از خود نشان می‌دهد و مانع از اجرای فنون از سوی کُشتی‌گیر مجری می‌شود و یا این‌که، کُشتی‌گیر مجری با فنونی مانند قوس کردن، پیش‌انداز و دست‌تو، حریف را در حالتی قرار می‌دهد که بتواند به روی او مسلط شود و او را از بالا کنترل کند.

خیمه زدن عبارت است از حالتی که یا کُشتی‌گیر مدافع، به عنوان واکنش مناسب در برابر کُشتی‌گیر مجری، هنگام زیرگیری در کُشتی آزاد و کمرگیری در کُشتی فرنگی، با عقب گذاشتن پاها و ستون کردن پاهای خود به روی تشک همراه با گرفتن سروگردن



چند روش مختلف خیمه زدن

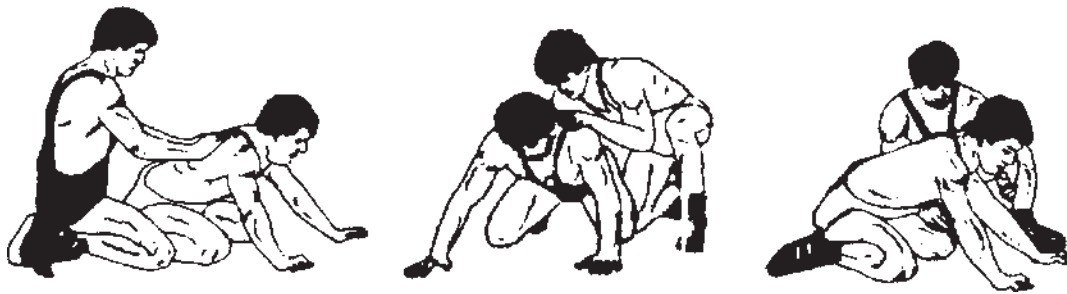


#### ۴- خاک در ورزش کُشتی

خاک در ورزش کُشتی، عبارت است از حالتی که کُشتی گیر، به صورت زانو زده به شکل چهاردست و پا بر روی

تشک قرار گرفته باشد و یا در حالت دفاع و واکنش در خاک به صورت ولو شده به روی شکم و سینه، روی تشک قرار گیرد. این حالت ممکن است با اجرای فنون از سوی حریف به وجود

آمده باشد و یا این که در اثر کم کاری (پاسیو) و یا اخطار، کُشتی گیری از سوی داور مجبور به نشستن در خاک باشد.



حالت نشستن در خاک

روش قرار دادن پاها در موقع نشستن در خاک، بستگی به عادت و تمرینات قبلی کُشتی گیر دارد، که در شرایط مختلف، متناسب با وضعیت و موقعیت کُشتی، دفاع در برابر فنون حریف، و یا تصمیم به اجرای فنون و انجام عملیات رهایی از خاک متفاوت است.



روش های مختلف قرار دادن پاها در موقع نشستن در خاک

#### ۱-۴- روش صحیح نشستن در خاک: نشستن صحیح

در خاک، باید دارای ویژگی های زیر باشد:  
(الف) کُشتی گیر، در انجام عملیات و مانورهای خود، احساس راحتی و موفقیت داشته باشد.

(ب) از تعادل و استحکام بیشتری در مقابل حریف برخوردار باشد، به طوری که، بتواند در فرصت مناسب از خاک بلند شود و یا در هنگام دفاع در برابر فنون حریف از موقعیت استواری برخوردار باشد.

(ج) زانوهای او از یکدیگر باز باشند، تا سطح اتکا بیش تر شود و تعادل او افزایش یابد.

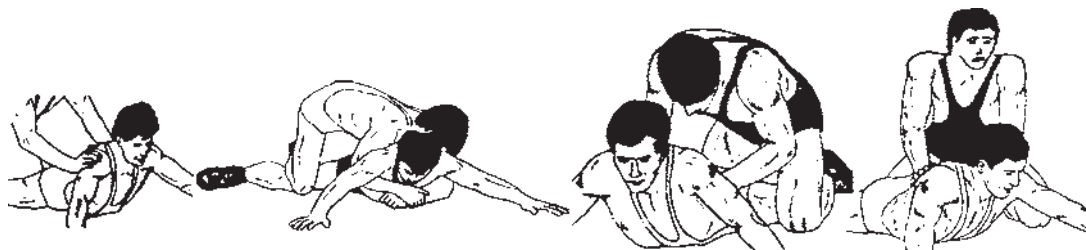
(د) آرنج دست ها نباید خم باشد، تا در مقابل فشارهای

حریف مقاومت کند.

(ه) نه تنها سروگردن کُشتی گیر نشسته در خاک نباید آویزان باشد، بلکه او باید با انقباض عضلات ناحیه ی کمر بند شانه و گردن، محکم به روی تشک قرار گیرد.

#### ۲-۴- ولو شدن در خاک: هنگامی که کُشتی گیر

در خاک، با شکم و سینه بر روی تشک دراز شده باشد، اصطلاحاً به آن «ولو شدن در خاک» می گویند. این حالت، اغلب به منظور افزایش سطح اتکا و نزدیک کردن مرکز ثقل بدن به سطح اتکا انجام می شود، که در نتیجه تعادل، مقاومت و استحکام بدن در مقابل اجرای فنون از جانب حریف افزایش می یابد.



حالت ولوشدن در خاک

### ۳-۴ - روش صحیح ولوشدن در خاک:

ولوشدن صحیح در خاک، باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

(الف) آرنج دست‌ها نباید خمیده باشد، بلکه باید، دست‌ها به طور کاملاً کشیده و محکم بر روی تشک قرار گیرد.

(ب) هنگام اجرای فنون از یک سمت، توسط کُشتی‌گیر مجری (کُشتی‌گیر بالایی)، کُشتی‌گیر ولوشده در خاک، باید سروگردن خود را به همان جهت اجرای فن بچرخاند.

(ج) در حین اجرای فنون از یک سمت از سوی کُشتی‌گیر مجری، پای کُشتی‌گیری که در خاک ولوشده باید در همان جهت اجرای فن، به حالت جمع شده از زانو ستون شود.

(د) به منظور افزایش تعادل، شکم، سینه و استخوان لگن خاصره، باید به روی تشک کاملاً چسبیده باشد، تا مرکز ثقل از سطح اتکا جدا نشود.

(ه) هنگام اجرای فنون از یک سمت از سوی کُشتی‌گیر مجری، نشیمنگاه کُشتی‌گیری که در خاک ولوشده باید در جهت عکس اجرای فن بچرخد.

### ۵ - قفل کردن انگشتان و قلاب نمودن دست‌ها

در ورزش کُشتی، کُشتی‌گیر، برای گرفتن اعضای از بدن حریف و خصوصاً کمر او، دست‌ها و انگشتانش باید به یکدیگر

قلاب و یا قفل شوند و این مستلزم روشی از گرفتن است که باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

(الف) قلاب شدن دست‌ها، باید از استحکام خوبی برخوردار باشد.

(ب) امکان اعمال فشار به اندازه‌ی دلخواه و متناسب با توان، وجود داشته باشد.

(ج) محدودیتی در اجرای فنون و مهارت‌های کُشتی به وجود نیاورد.

(د) در صورت نیاز، به سهولت امکان رها کردن دست‌ها از حالت قفل بودن، وجود داشته باشد.

(ه) امکان تنظیم فاصله‌ی بین دست‌ها، متناسب با حجم بدن حریف، وجود داشته باشد.

(و) امکان احتمال وقوع آسیب و صدمه وجود نداشته باشد.

(ز) با سرعت و با سهولت بتوان دست‌ها را قلاب کرد.

### ۱-۵ - انواع قفل کردن انگشتان و دست‌ها:

قفل کردن انگشتان و دست‌ها، انواع متفاوتی دارد که رایج‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

(الف) گرفتن مچ یکی از دست‌ها با انگشتان دست دیگر:

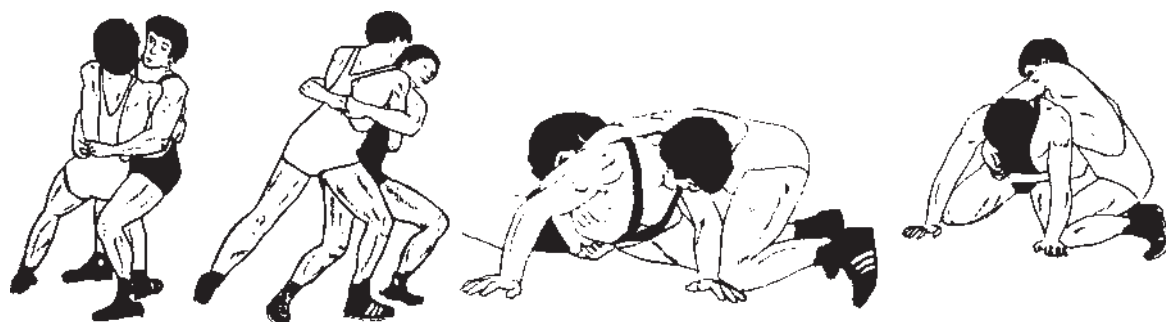
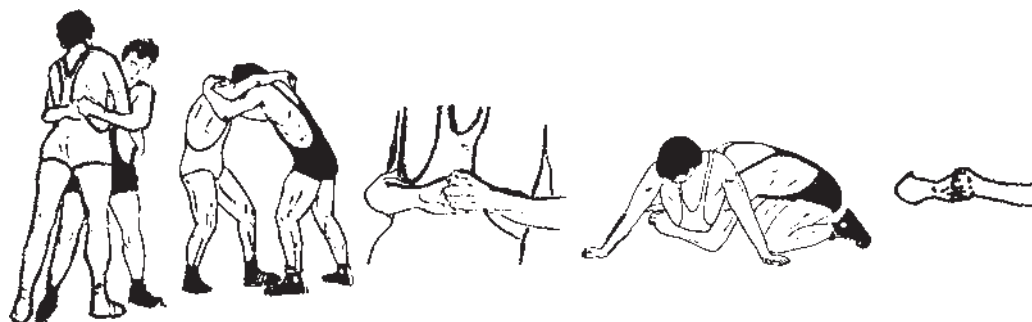
روش، در اجرای فنونی مانند بارانداز، چنگک، سوبلس، زیرگیری و غیره، قابل استفاده است.



روش گرفتن مچ یکی از دست‌ها با انگشتان دست دیگر

روش نیز در اجرای اکثر فنون کُستی مانند کنده‌ها، سالتو و سوبلس و غیره، قابل استفاده است.

ب) گرفتن آرنج یکی از دست‌ها با انگشتان دست دیگر: این روش، در اجرای فن بارانداز قابل استفاده است.  
ج) قفل کردن دست‌ها از قسمت پنجه با انگشتان بسته: این



روش قفل کردن دست‌ها از قسمت پنجه با انگشتان بسته

ه) قفل کردن دست‌ها با درهم رفتن انگشتان باز: این روش، ویژگی‌های مطلوب ذکر شده را ندارد و نوآموزان نباید از آن استفاده کنند.

د) قفل کردن کف دست‌ها با هم: این روش در بعضی از فنون کُستی مانند بارانداز از سینه، کمرشکن در فنون استارت و غیره، قابل استفاده است.

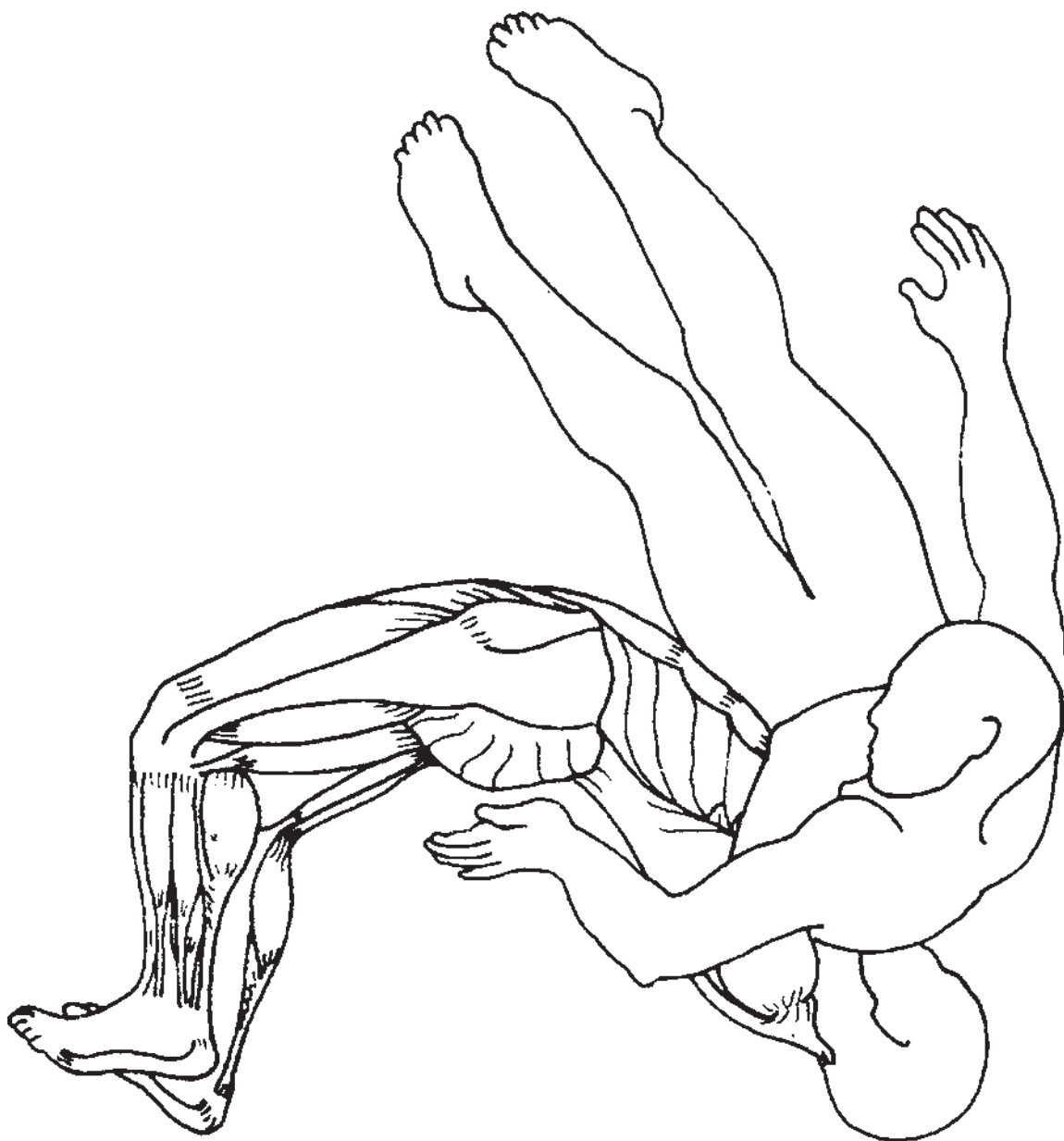


روش قفل کردن کف دست‌ها با هم



روش غلط قفل کردن دست‌ها با درهم رفتن انگشتان باز



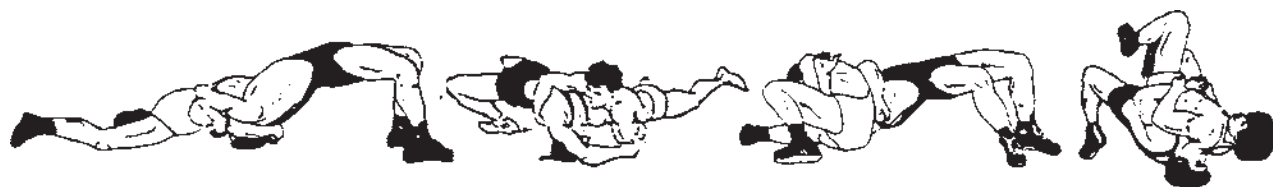


## ۶- پل و انواع آن

پل رفتن در ورزش کُشتی، حالتی است که کُشتی گیر بدن خود را در شرایط خاص کُشتی، به وضعیتی شبیه به پل درمی آورد و انواع آن عبارت اند از:

۱- ۶- پل عقب: پل رفتن از پشت در ورزش کُشتی، مهارتی است که کُشتی گیر مجری و مدافع، به منظور جلوگیری از

تماس پشت و شانه های خود با روی تشک که منجر به ضربه ی فنی آن ها می شود، اجرا می کند. در این حالت، باید کف یا پنجه ی پاهای کُشتی گیری که از پشت به پل می رود روی تشک قرارگیرد و سر یا پیشانی او نیز، همزمان بر روی تشک واقع شود. این در صورتی است که باسن، کمر، پشت و شانه های او با تشک فاصله داشته باشد.



پل از عقب در حالت دفاع و در حالت اجرا

ب) پل کوتاه از عقب: پل کوتاه پلی است که کُشتی گیر، هنگامی که از پشت به پل می‌رود فاقد قوس کامل است و معمولاً از کُشتی گیران مبتدی سر می‌زند که هنوز قابلیت‌های لازم را کسب نکرده‌اند و عضلات ستون فقرات آن‌ها تقویت نشده است.



پل کوتاه از عقب

پل عقب خود انواعی دارد که عبارت‌اند از :  
الف) پل بلند یا کامل: پل بلند یا کامل، پلی است که کُشتی گیر، هنگامی که از پشت به پل می‌رود، دارای قوسی کامل، شبیه یک نیم‌دایره، می‌شود. معمولاً، کُشتی گیران با تجربه که عضلات ستون فقرات آنان قوی و تواناست، چنین پلی را اجرا می‌کنند.



پل کامل و بلند از عقب

ج) پل نیم تیغ از عقب: پل نیم تیغ، پلی است که شانه‌ی کُشتی گیر با پلی کوتاه از یک طرف، با تشک، تماس دارد.



پل نیم تیغ از عقب



پل جلو

۲-۶ — پل جلو: در این حالت، کُشتی گیر با قراردادن پیشانی و کف پاها، از جلو به روی تشک، درحالی که سینه و شکم او با تشک فاصله دارد، از جلو به پل می‌رود و ممکن است، حتی زانوها و یا کف دست‌های خود را نیز از جلو در دوطرف سر، به روی تشک قرار دهد.





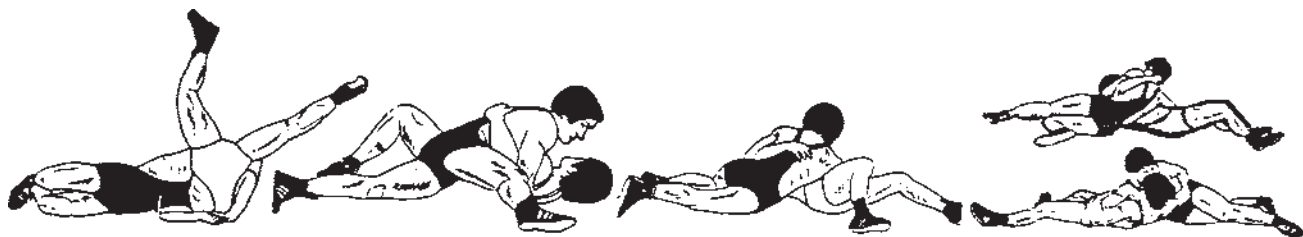
## ۷- پل شکن

پل شکن عبارت اند از :

### ۱- ۷- پل شکن در حالت دست در کمر

(یک دست کمر) از پهلو: این روش، هنگام اجرای فنونی مانند پیچ کمر، تندر، سوبلس، سالتو جلو، یک دست و یک پا، یک دست کمر، کول انداز، پیچ پیچک، دست در مخالف و غیره، قابل استفاده است.

پل شکن عبارت از حالتی است که کُشتی گیر مجری، حریف خود را به پل برده و سعی می کند او را ضربه ی فنی نماید. در نتیجه با روش های مختلف که بستگی به اجرای فنون متفاوت و حالت گرفتن حریف دارد، کُشتی گیر مجری، با فشارهای خود سعی می کند شانه های حریف را با تشک آشنا کند. روش های رایج



پل شکن در حالت یک دست کمر (دست در کمر)

### ۲- ۷- پل شکن در حالت دست در گردن

فن کمر، کول انداز، پیچ پیچک و غیره، قابل استفاده است.

(یک دست گردن) از پهلو: این روش، هنگام اجرای فنونی مانند

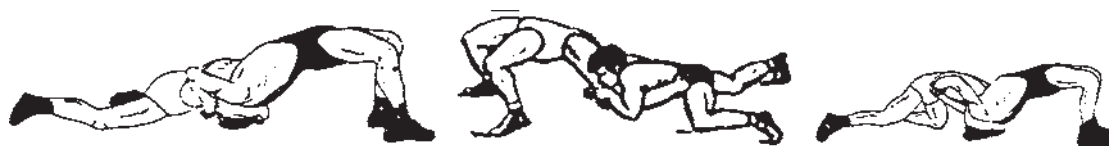


پل شکن در حالت یک دست گردن (دست در گردن)

### ۳- ۷- پل شکن در حالت دست در گردن از بالای سر

و غیره، قابل استفاده است.

سر: این روش، هنگام اجرای فنونی مانند کول انداز، پیچ پیچک



پل شکن در حالت دست در گردن از بالای سر

### ۴- ۷- پل شکن در حالت یک دست دو دست: این

قابل استفاده است.

روش، هنگام اجرای فنونی مانند کول انداز، پیچ پیچک و غیره،



پل شکن در حالت یک دست دو دست در گارد موافق

۵-۷- پل شکن در حالت کلندون یا براد: این روش، غیره، قابل استفاده است. هنگام اجرای فنونی مانند کلندون یا براد، بغل رومی، شترغلت و

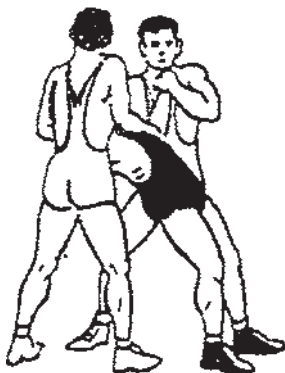


پل شکن در حالت کلندون یا براد

خواهد شد و توصیه می شود که این ترتیب در حین انجام تمرینات رعایت شود، زیرا؛ اولاً باعث جلوگیری از آسیب به ستون فقرات می شود، ثانیاً تقویت عضلات عمل کننده را به حداکثر می رساند، ثالثاً رشد مهارت های حرکتی به سرعت و با سهولت انجام می شود.

۱-۸- تمرینات سه نفره ی پل سازی: در این تمرینات، امنیت و محافظت از کُشتی گیر مجری به حداکثر می رسد، که به عنوان نمونه می توان تمرین زیر را انجام داد.

تمرین پل سازی سه نفره: در این تمرین، کُشتی گیر مجری، با دو نفر کمکی که دست های او را گرفته اند، از پشت به روی پل عقب می رود و دوباره بلند می شود. سپس همین عمل تکرار می گردد.



تمرین پل سازی سه نفره

۶-۷- پل شکن در حالت حصیر مال: این روش، هنگام اجرای فنونی مانند کُنده ی حصیر مال، کنده ی رو و غیره، قابل استفاده است.



پل شکن در حالت حصیر مال

## ۸- تمرینات پل سازی

این تمرینات که شامل تمرینات سه نفره، دو نفره و انفرادی است، برای تحقق اهداف ذیل انجام می شود:

- (الف) تقویت اختصاصی عضلات شکم، کمر، پشت و گردن
  - (ب) پیش گیری از وقوع صدمات و آسیب های احتمالی به ستون فقرات و خصوصاً نخاع شوکی
  - (ج) اجرای بهتر و کامل تر مهارت های کُشتی
  - (د) افزایش قابلیت هایی مانند قدرت، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، نیرو، جنبش پذیری و توان در عضلات عمل کننده خصوصاً عضلات ستون فقرات.
- اجرای تمرینات پل سازی، به ترتیب از ساده به پیچیده بیان

## ۲- ۸- تمرینات دونفره پل سازی: در این

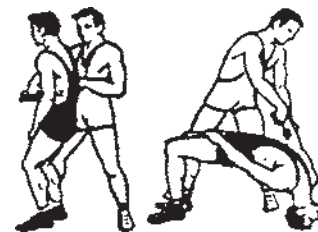
تمرینات، با افزایش قابلیت های مخصوص پل سازی، حد متوسطی از محافظت، از کُشتی گیر مجری وجود دارد. این تمرینات عبارت اند از:

۱- در این تمرین، کُشتی گیر روی پل عقب می رود و نفر کمکی سعی می کند با کمک دست خود که به زیر کمر او قرار می دهد و به طرف بالا می کشد، قوس کمر او را افزایش دهد.



نوعی تمرین پل سازی دونفره

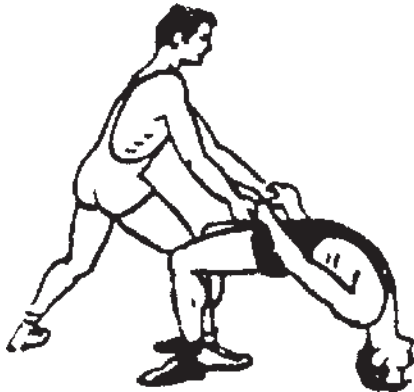
۲- در این تمرین، یک نفر از پهلو، دست مجری را در حالت ایستاده می گیرد و مجری از پشت به روی پل عقب می رود و سپس نفر کمکی او را از روی پل بلند می کند و همین عمل تکرار می شود.



نوعی تمرین پل سازی دونفره

## ۳- در این تمرین، در حالی که دو نفر مقابل

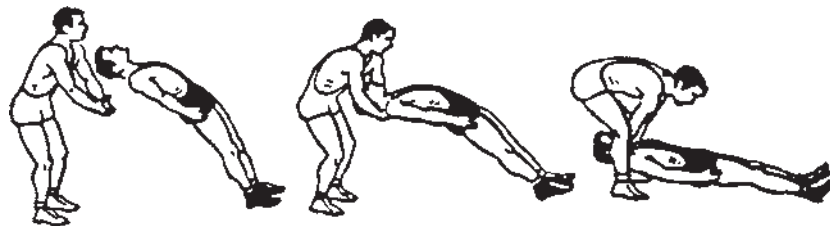
همدیگر قرار دارند، دست های همدیگر را می گیرند و یکی از آنها از پشت به روی پل عقب می رود و نفر دیگر با قرار دادن یک پای خود بین پا های مجری، بدن او را کنترل می کند و او را از روی پل بلند می کند. سپس همین عمل تکرار می شود.



نوعی تمرین پل سازی دونفره

## ۴- در این تمرین، یک نفر در حالت ایستاده، با انقباض

عضلات کامل بدن، در یک حالت نیمه قوس از ناحیه ی کمر، خود را از پشت به روی تشک رها می کند و نفر کمکی، در حالی که در پشت او قرار دارد، با گرفتن گردن او از افتادش به روی تشک جلوگیری می کند.



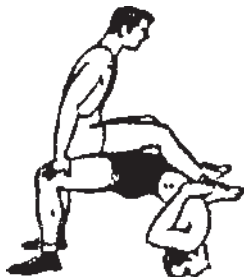
نوعی تمرین پل سازی دونفره

را به طرف جلو و عقب حرکت می دهد.

## ۵- در این تمرین، یک نفر به روی پل عقب می رود و نفر

کمکی بالای سر او می ایستد و دست های نفر زیر را می گیرد و او

۸- در این تمرین، یک نفر به روی پل عقب می‌رود و نفر دیگر، به روی ران پاهای نفر زیری می‌نشیند و دست‌های خود را به روی زانوهای و پاهایش را به روی سینه‌ی نفر زیری می‌گذارد و سپس نفر زیری به طرف جلو و عقب حرکت می‌کند.



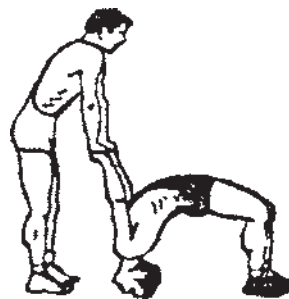
نوعی تمرین پل‌سازی دونفره

۹- در این تمرین، در حالی که دو کُشتی‌گیر، کمرهم‌دیگر را از زیر بغل با دست‌های قلاب شده‌ی خود می‌گیرند، از پهلوی به روی تشک غلت می‌زنند و در یک حالت، یکی از آن‌ها به روی پل عقب و دیگری بر روی او قرار دارد و در غلت دیگر، جای آن‌ها عوض می‌شود و همین حرکت را در هر دو طرف تکرار می‌کنند.



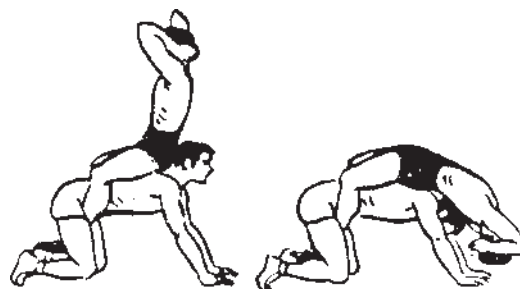
نوعی تمرین پل‌سازی دونفره

۱۰- در این تمرین، درحالی که کُشتی‌گیر به روی پل عقب می‌رود و فرد کمکی به فاصله‌ی دست مجری در بالای سر او به‌طور ایستاده با پاهای باز به اندازه‌ی عرض شانه‌های مجری، قرار می‌گیرد و سپس مجری میچ پاهای فرد کمکی را می‌گیرد و با پرتاب پاهایش به طرف بالا و عقب سعی می‌کند تا به روی پل جلو رود و سپس دوباره به روی پل عقب می‌رود و همین عمل را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی دونفره

۶- در این تمرین، یک نفر به حالت چهار دست و پا به روی زانوهایش، روی تشک قرار می‌گیرد و نفر دیگر، در حالی که به روی پشت او برعکس نشسته و پاهایش را از زیر به داخل پاهای او قرار داده است با دست‌های قلاب شده به دور گردن به روی پل عقب می‌رود و دوباره به حالت اول برمی‌گردد و سپس همین حرکت را تکرار می‌کند.

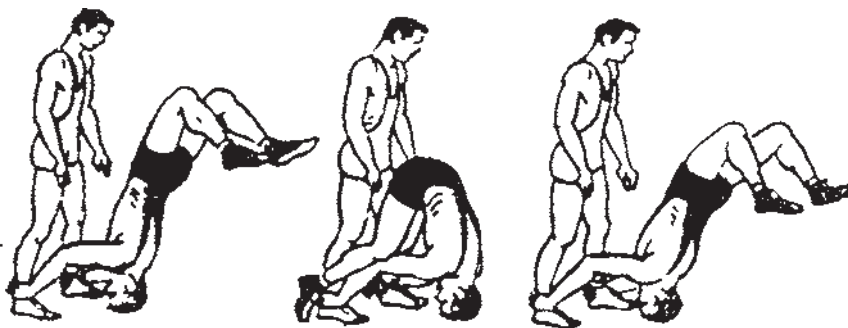


نوعی تمرین پل‌سازی دونفره

۷- در این تمرین، یک نفر به حالت چهار دست و پا به روی زانوهایش، روی تشک قرار می‌گیرد، نفر دیگر در حالی که روی کمر او نشسته است کف پاهایش را به روی تشک قرار می‌دهد و نفر زیری با قراردادن کف دست‌هایش به روی پنجه‌ی پاهای نفر بالایی، پاهای او را محکم می‌گیرد و سپس در این حالت، نفر بالایی از پشت به روی پل عقب می‌رود و برمی‌گردد و سپس همین عمل را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی دونفره



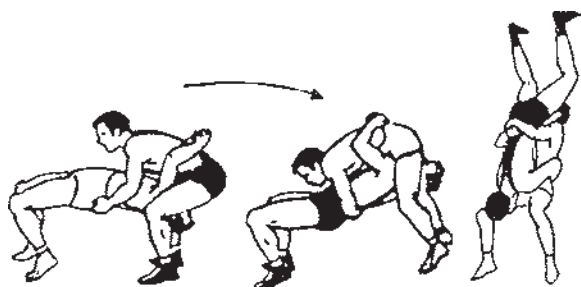
نوعی تمرین پل سازی دونفره

۱۳- در این تمرین، یکی از دو کُشتی گیری که روبه روی هم قرار دارند، پاهای خود را به دور کمر نفر دیگری قلاب می کند و نفر کمکی پاهای او را محکم از بالای زانو می گیرد و کُشتی گیر مجری از پشت به روی پل عقب می رود و برمی گردد. و سپس همین عمل را تکرار می کند.



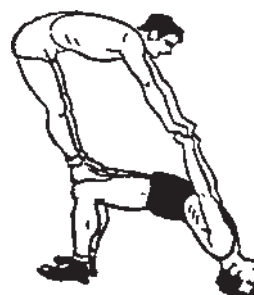
نوعی تمرین پل سازی دونفره

۱۴- در این تمرین، دو کُشتی گیر در حالی که به حالت سروته، کمر همدیگر را از جلو گرفته اند، از سمت عقب به طور متناوب به روی پل می روند، اما سر آنها به روی تشک قرار نمی گیرد و نفر دیگر، در حالی که به روی پاهای ستون شده ی خود قرار می گیرد، یار خود را از روی پل بلند می کند و خودش به روی پل عقب می رود.



نوعی تمرین پل سازی دونفره

۱۱- در این تمرین، دو کُشتی گیر به طریقی تمرین پل سازی را انجام می دهند که یکی از آنها به روی ران پاهای دیگری می رود و دست های او را نیز می گیرد. در این حالت، کُشتی گیری که می خواهد تمرین پل سازی را انجام دهد به روی پل می رود و سپس به مدد کُشتی گیر کمکی، از روی پل بلند می شود و همین عمل را تکرار می کنند.



نوعی تمرین پل سازی دونفره

۱۲- در این تمرین، کُشتی گیر مجری به روی پل عقب می رود و کُشتی گیر کمکی، به روی شکم کُشتی گیر مجری می نشیند، به طوری که پاهایش را روی بازوها و دست هایش را روی سینه ی او قرار می دهد در این حالت، کُشتی گیر مجری به طرف جلو و عقب حرکت می کند.



نوعی تمرین پل سازی دونفره



۱۵- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر مجری به روی پل عقب می‌رود، کُشتی گیر کمکی، روی دست‌های او قرار می‌گیرد و سپس، مجری حرکت پرس سینه را انجام می‌دهد.



نوعی تمرین پل‌سازی دونفره

۲- در این تمرین، کُشتی گیر در حالت خوابیده به پشت، کف دست‌های خود را از بالا در طرفین سر، به روی تشک قرار می‌دهد و به روی پل عقب می‌رود. و دوباره به حالت اول می‌خوابد. سپس همین حرکت را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۳- ۸- تمرینات پل‌سازی انفرادی (مستقل): این تمرینات، بعد از کسب توانایی‌های لازم، در مرحله‌ای اجرا می‌شوند که به مرور امنیت و محافظت کاهش می‌یابد، و باید با احتیاط لازم انجام شوند. تمرینات پل‌سازی انفرادی انواع متفاوتی دارد که عبارت‌اند از:

۱- در این تمرین، کُشتی گیر به روی پل جلو می‌رود و در حالی که دست‌هایش را برای حفاظت از گردن، در طرفین سر، به روی تشک قرار می‌دهد، سر و گردن خود را به طرف جلو و عقب حرکت می‌دهد.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی (پل جلو)

۴- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر به روی پل عقب می‌رود، با حفظ قوس کمر، نشیمنگاه خود را به روی تشک قرار می‌دهد و از پهلوی می‌چرخد و از پل خارج می‌شود. سپس همین حرکت را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

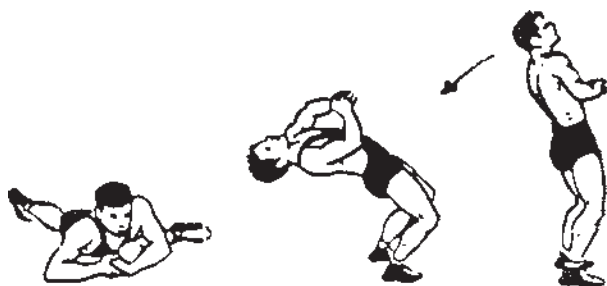
می‌دهد و در همان حالت می‌نشیند و سپس همین حرکت را تکرار می‌کند.

۵- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر به روی پل عقب می‌رود، با حفظ کمر، نشیمنگاه خود را به روی تشک قرار



نوعی تمرین پل سازی انفرادی

۶- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر تویی را بین دست‌ها و شکم خود قرار می‌دهد و به روی تشک می‌نشیند و با قراردادن سر از جلو به روی تشک، از کنار به روی پل می‌رود، می‌چرخد. سپس همین حرکت را در جهت عکس انجام می‌دهد.



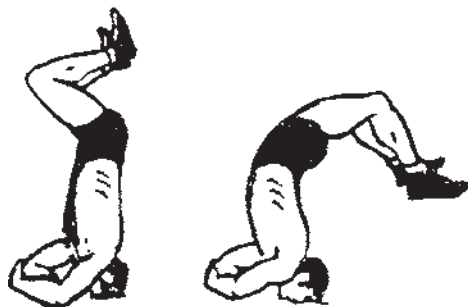
نوعی تمرین پل سازی انفرادی

۹- در این تمرین، کُشتی گیر در حالت پل جلو، پاها را به طرف جلو و بالا پرتاب می‌کند و به پل عقب می‌رود.



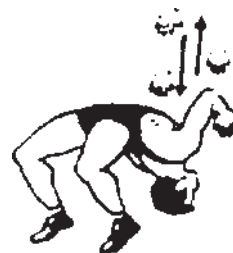
نوعی تمرین پل سازی انفرادی

۷- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر پشت به دیوار قرار می‌گیرد و از پشت، با قراردادن دست‌ها به دیوار، کم به طرف پایین می‌رود و دوباره برمی‌گردد. سپس همین عمل را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل سازی انفرادی

۱۰- در این تمرین، کُشتی گیر در حالت خوابیده به پشت و گردن به روی تشک، به روی پل عقب می‌رود و به حالت اول برمی‌گردد. سپس همین حرکت را تکرار می‌کند.



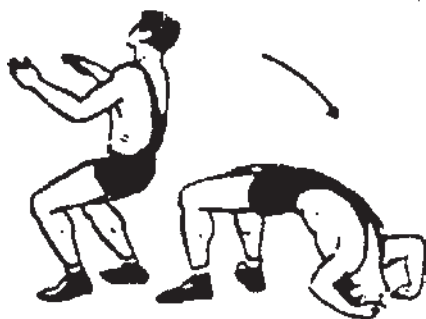
نوعی تمرین پل سازی انفرادی

۸- در این تمرین، کُشتی گیر در حالت ایستاده با دست‌های به هم قلاب شده، خود را از پشت با قوس کمر به روی تشک رها می‌کند و نزدیک به تشک برمی‌گردد و به روی شکم، روی تشک قرار می‌گیرد.



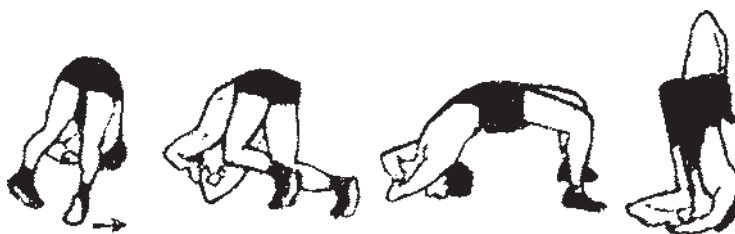
نوعی تمرین پل سازی انفرادی

۱۳- در این تمرین، کُشتی گیر در حالت ایستاده با زانوهای خمیده، از پشت به روی پل عقب می‌رود و دوباره همین عمل را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۱۴- پل چرخشی، این حرکت با پل جلو شروع می‌شود و سپس کُشتی گیر، با عوض کردن پاها از پهلو، به پل عقب می‌رود آن‌گاه با عوض کردن پاها، دوباره به پل جلو می‌رود و همین عمل را تکرار می‌کند و پس از آن از سمت دیگر اجرا می‌کند.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۱۶- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر به روی پل عقب می‌رود، هالتر و یا دمبل‌هایی را در دست‌هایش می‌گیرد و سپس حرکت پرس سینه را همراه با جلو و عقب رفتن انجام می‌دهد.



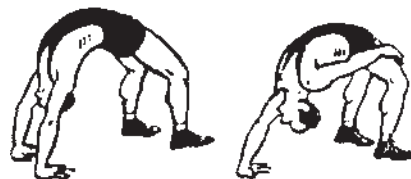
نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۱۱- در این تمرین، کُشتی گیر به روی پل عقب می‌رود و مچ پاهای خود را با دست‌هایش می‌گیرد و سپس از پهلو غلت می‌زند.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۱۲- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر به روی دست‌های خود به روی پل رفته است، دست‌های خود را به‌طور متناوب یکی در میان از روی تشک بلند می‌کند و فقط به روی یک دست در حالت پل قرار می‌گیرد.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

۱۵- در این تمرین، در حالی که کُشتی گیر به روی پل عقب می‌رود، هالتری را در دست‌هایش می‌گیرد و سپس حرکت پرس سینه را انجام می‌دهد.



نوعی تمرین پل‌سازی انفرادی

تشک قرار می‌دهد و سپس با بلند شدن از پهلو همین حرکت را تکرار می‌کند.



نوعی تمرین پل سازی انفرادی

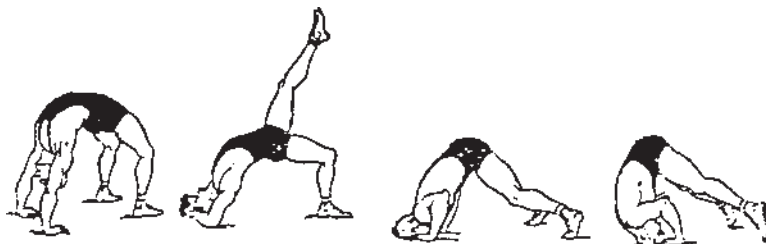
۱۷- در این تمرین، کُشتی گیر با قرار گرفتن به روی زانو‌ها، در حالی که دست‌هایش را در کنار بدن و زیر سینه قرار می‌دهد و کمرش را قوس می‌دهد، خود را به روی تشک، به حالت خشک کن رها می‌کند و سپس با فشار دست‌ها به روی تشک و قوس کامل کمر، همراه با انقباض کامل عضلات بدن، از طرف جلو به روی پل عقب می‌رود.



نوعی تمرین پل سازی انفرادی

۱۹- در این تمرین، کُشتی گیر در حالت ایستاده از پشت با دست‌ها به روی پل عقب می‌رود و یا این که با بالانس روی دست‌ها، از جلو به روی پل عقب می‌رود، سپس با عوض کردن یک پا از پهلو، به روی پل جلو می‌رود و همین عمل را بعد از بلند شدن و ایستادن دوباره تکرار می‌کند. حرکت بلند شدن را از سمت دیگر نیز می‌توان انجام داد.

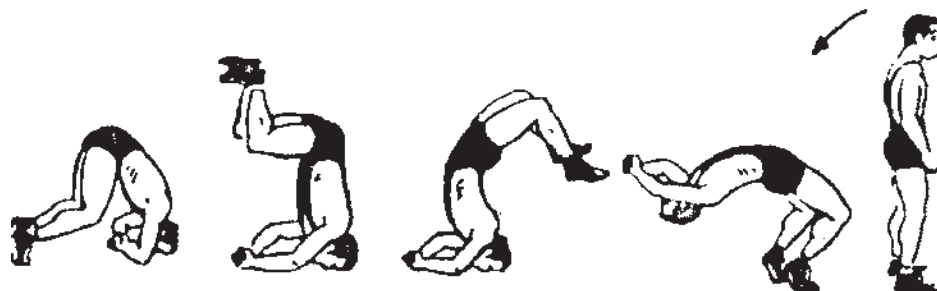
۱۸- در این تمرین، کُشتی گیر به حالت ایستاده، توپی را بین دست‌های خود قرار داده، سپس از پشت به روی پل عقب می‌رود، به طوری که دست‌ها از آرنج خم نشود و توپ را روی



نوعی تمرین پل سازی انفرادی

سر، پاهای خود را از پشت پرتاب می‌کند و به روی پل جلو می‌رود.

۲۰- در این تمرین، کُشتی گیر در حالت ایستاده، از پشت به روی پل عقب می‌رود و سپس در حالت بالانس به روی



نوعی تمرین پل سازی انفرادی

۲۱- در این تمرین، در حالی که، کُشتی گیر از پشت با پاهای کشیده به روی تشک خوابیده، چندین وزنه را به روی شکم خود قرار می دهد و دست هایش را به طور کشیده در کنار بدن می گذارد و با فشاری که به روی پاشنه ی پاها وارد می کند، کمر خود را از روی تشک بلند می کند و به حالت اول برمی گردد. سپس همین حرکت را تکرار می کند.



نوعی تمرین پل سازی انفرادی

۹- مهارت های رهایی از پل کُشتی گیری که با اجرای فنون مختلف از سوی حریف به

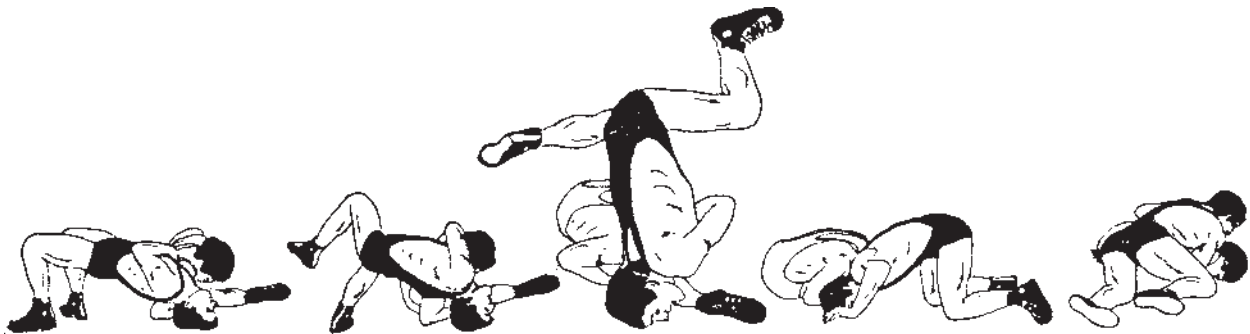
روی پل عقب می رود و در صورت کسب قابلیت های بدنی لازم و آموزش مهارت های رهایی از پل، می تواند از فنون پل شکن حریف رها شود.

نتیجه ی اجرای مهارت های رهایی از پل، ممکن است منجر به خاک شدن و یا به پل رفتن حریف شود؛ به این شرح:

۱- ۹- مهارت های رهایی از پل که منجر به

خاک شدن حریف می شوند عبارتند از:

الف) در حالت یک دست دو دست: هنگامی که کُشتی گیر مدافع، با فنونی مانند کول انداز، پیچ پیچک، آسیاب بادی و غیره، که یک دست او از سوی کُشتی گیر مجری گرفته شده، به روی پل رفته باشد و مجری اقدام به پل شکن می کند، کُشتی گیر مدافع در یک لحظه ی مناسب، پاها را از روی تشک به بالا پرتاب می کند و با حرکت بالانس از پل شکن رها می شود و سپس با چرخش به پشت مجری با انجام عمل دست تو، او را خاک می کند.



مهارت رهایی از پل در حالت یک دست دو دست، حریف به خاک می رود.

خود را به زیر تنه ی مجری می برد و به پهلو در جهت او می چرخد، آن گاه با ستون کردن پاها به روی تشک و از جا برخاستن، کمر مجری را می گیرد و تعادل او را به هم می زند و او را در خاک می نشاند.

ب) در حالت یک دست گردن از پهلو: هنگامی که کُشتی گیر مدافع با فنونی مانند فن کمر و فنون مشابه آن از سوی کُشتی گیر مجری به روی پل رفته است و سروگردن و یک دست او، در اختیار مجری قرار دارد و مجری با عمل قیچی کردن پاها اقدام به پل شکن می کند، در این لحظه، کُشتی گیر مدافع، دست آزاد



مهارت رهایی از پل در حالت یک دست گردن از پهلو، حریف به خاک می رود.

۲-۹ — مهارت‌های رهایی از پل که منجر به پل رفتن حریف می‌شود عبارتند از:

الف) در حالت یک‌دست‌گردن از پهلو: هنگامی که کُشتی‌گیر مدافع، با اجرای فنونی مانند فن کمر و یا فنونی مشابه که یک‌دست و گردن او از سوی مجری گرفته شده، به روی پل رفته باشد و

مجری اقدام به پل‌شکن می‌کند، او در یک لحظه‌ی مناسب در حالی که دست و سروگردن مجری را محکم در اختیار دارد، به زیر بدن مجری می‌رود و کاملاً به او می‌چسبد و با یک حرکت انفجاری، مجری را از پهلو به پل می‌برد، سپس با قیچی کردن پاها و فاصله گرفتن از بدن مجری، اقدام به پل‌شکن او می‌کند.



مهارت رهایی از پل در حالت یک‌دست‌گردن از پهلو، حریف به پل می‌رود. (الف)

ب) در حالت یک‌دست‌گردن از پهلو: هنگامی که کُشتی‌گیر مدافع، با اجرای فنونی مانند فن کمر، کول انداز، پیچ‌پیچک و فنون مشابه آن از سوی کُشتی‌گیر مجری به روی پل رفته است و سروگردن و یک‌دست او از بالای سر در اختیار مجری قرار دارد و مجری پاهای خود را کاملاً به جلو کشیده و هیچ‌گونه

ستونی از پهلوها ندارد، کُشتی‌گیر مدافع، با دست آزاد خود، دست مجری را از آرنج، محکم می‌گیرد و سپس در جهت دست گرفته شده‌ی مجری، با عوض کردن پاها و انجام پل‌چرخشی و با ستون کردن پاهای خود، می‌چرخد و مجری را به پل می‌برد و سعی می‌کند تا او را ضربه‌ی فنی کند.



مهارت رهایی از پل در حالت یک‌دست‌گردن از پهلو، حریف به پل می‌رود. (ب)

ج) در حالت یک‌دست‌گردن از بالای سر: هنگامی که حریف با اجرای فنونی مانند کول انداز، پیچ‌پیچک و فنون مشابه آن به روی پل رفته است و سروگردن و یک‌دست او در اختیار مجری قرار دارد و مجری با عمل قیچی کردن پاها، اقدام به پل‌شکن می‌کند، در این لحظه کُشتی‌گیر مدافع در حالی که قوس پل را زیادتر می‌کند و پل بلندتری می‌سازد، اگر مجری پاهای خود را

بیش از حد، به طرف جلو به صورت قیچی قرار داده باشد و از عقب هیچ‌گونه ستونی برای کنترل خود نداشته باشد، حریف مدافع با نشستن سریع به روی نشیمنگاه و بالا آوردن تنه‌ی خود، مجری را از پشت واژگون می‌سازد و او را به پل می‌برد و با عمل پل‌شکن سعی می‌کند تا او را ضربه‌ی فنی کند.



مهارت رهایی از پل در حالت یک‌دست‌گردن از بالای سر، حریف به پل می‌رود.

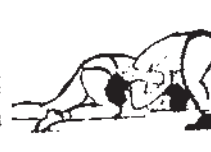


که به دست گرفته شده‌ی مجری وارد می‌کند، همزمان چرخشی نیز به طرف داخل بدن می‌دهد و او را به طرف زیر می‌کشاند و در ادامه‌ی چرخش و وارد کردن نیرو به دست گرفته شده‌ی مجری، او را به روی پل می‌برد. بعد از قرار گرفتن مجری به طور کامل به روی پل، مدافع با قیچی کردن پاها، پل شکن را کامل می‌کند.



مهارت‌هایی از پل در حالت یک دست کمر، حریف به روی پل می‌رود. (الف)

می‌دهد، با گرفتن دستی که در زیر بغل او قرار دارد، او را به طرف پایین نگه می‌دارد، و با بلند کردن بالاتنه‌ی خود از تشک، همراه با دست گرفته شده‌ی مجری، او را مجبور به چرخش و سپس نیم‌تیغ می‌کند و به پل می‌برد و بالاخره، کُشتی‌گیر مدافع با قیچی کردن هردوپای خود و قرار دادن یک دست زیر کتف مخالف دستی که در اختیار دارد، مجری را پل شکن می‌کند.



مهارت‌هایی از پل در حالت یک دست کمر، حریف به پل می‌رود. (ب)

(د) در حالت یک دست کمر: هنگامی که کُشتی‌گیر مدافع، با اجرای فنونی مانند سوبلس، سالتو جلو، تندر و فنون مشابه آن از سوی کُشتی‌گیر مجری، به روی پل می‌رود، کُشتی‌گیر مدافع، دستی را که زیر بغل مجری قرار گرفته است، بالا می‌آورد و با دست دیگر خود که از روی کتف مجری می‌آورد، قفل می‌کند، سپس با نیرویی

(هـ) در حالت یک دست کمر: هنگامی که کُشتی‌گیر مدافع با فنونی مانند پیچ کمر، کول انداز، پیچ پیچک و فنون مشابه آن از سوی کُشتی‌گیر مجری، به روی پل رفته است، کُشتی‌گیر مدافع، دستی را که زیر بغل خود قرار دارد، از آرنج گرفته و پایي را که نزدیک مجری قرار دارد به طرف خارج می‌چرخاند. در این مرحله با چرخشی که به بدن خود در جهت پای دوران داده شده

فنون نباشد، در اجرای مهارت‌های پیشرفته و مرکب با اشکال مواجه خواهد شد.

۲- فنون پیچیده و مرکب: این فنون، از ترکیب اجزای متفاوتی از مهارت‌های ساده و بنیادی تشکیل شده است. این مهارت‌ها، نیاز به هماهنگی، توازن و ریتم حرکتی مطلوبی است که با تکرار و تمرین زیاد قابل حصول است.

۳- فنون هم‌خانواده (مشابه): این فنون، در هریک از مراحل گرفتن، اجرا و نتیجه‌گیری، دارای وجه تشابهی نزدیک هستند، که به عنوان نمونه‌هایی از یک فن محسوب می‌شوند.

۴- فنون ایستاده: فنونی هستند که در حالت ایستاده اجرا می‌شوند.

## ۱۰- تقسیم‌بندی کلی فنون و مهارت‌های ورزش کُشتی

اصولاً تکنیک‌های ورزش کُشتی شامل فنونی تهاجمی و تدافعی به شرح زیر است:

۱- ۱۰- فنون تهاجمی: فنون تهاجمی شامل فنونی اصلی است که کُشتی‌گیر مجری یا مهاجم هنگام کُشتی به روی حریف یا مدافع اجرا می‌کند. فنون اصلی و تهاجمی دارای انواع مختلفی است؛ از جمله:

۱- فنون ساده و مقدماتی: این فنون شامل مهارت‌های بنیادی و حرکاتی است که در اجرای فنون پیشرفته و مرکب بسیار مؤثر است و کُشتی‌گیری که قادر به اجرای صحیح و کامل این

۵- فنون نشستہ: فنونی هستند که در حالت نشستہ و یا ولو شده در خاک اجرا می‌شوند.

۶- فنون قدرتی: فنونی هستند که قابلیت‌های قدرت عضلانی، نیرو (قدرت انفجاری) و توان، در اجرای آن‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند.

۷- فنون سرعتی و انفجاری (استارتی): فنونی هستند که قابلیت‌های سرعت عمل، سرعت واکنش و نیروی عضلانی (قدرت انفجاری) در اجرای آن‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند و اگر این فنون، با سرعت مطلوب اجرا نشوند، احتمال دفاع، بدل و واکنش را از جانب حریف افزایش می‌دهد.

۸- فنون پرتابی: فنونی هستند که اجرای آن‌ها با پرتاب حریف همراه است.

۹- فنون موافق: فنونی هستند که در گارد موافق اجرا می‌شوند.

۱۰- فنون مخالف: فنونی هستند که در گارد مخالف اجرا می‌شوند.

۱۰-۲- فنون تدافعی: فنون تدافعی شامل مهارت‌ها و واکنش‌هایی هستند که کُشتی‌گیر مدافع در برابر فنون تهاجمی کُشتی‌گیر مجری، برای مقابله و خنثا نمودن فنون او، از خود نشان می‌دهد. فنون تدافعی شامل موارد زیر است:

الف) فنون دفاع یا خنثاسازی: فنون دفاع، عبارت است از واکنش متقابل از جانب کُشتی‌گیر مدافع، در برابر فنون تهاجمی کُشتی‌گیر مجری، به‌طوری‌که مانع از اجرای فنون از سوی کُشتی‌گیر مجری شود و فن او را خنثا کند.

ب) فنون بدل‌کاری: فنون بدل‌کاری عبارت است از اتخاذ تصمیماتی عملی، برای خنثا کردن فنون کُشتی‌گیر مجری، به‌گونه‌ای که باعث اجرای تکنیکی خاص و منجر به کسب نتیجه‌ای شود.

۳- ۱۰- تفاوت فنون دفاع و بدل‌کاری: تفاوت عمده‌ی بین فنون دفاع (خنثاسازی) و بدل‌کاری، در این است که در فنون تدافعی فقط فنون اجرایی از سوی کُشتی‌گیر مجری خنثا می‌شود، در صورتی‌که فنون بدل‌کاری، علاوه بر خنثا نمودن فنون حریف، خود نیز منجر به اجرای فنونی می‌شود که نتیجه‌ای را به همراه دارد.

در این کتاب، با توجه به محدودیت تعداد صفحات آن و

اهداف آموزشی و زمان‌بندی مراحل آموزشی به‌طور کلی از آموزش فنون تدافعی (دفاع و بدل‌کاری) به‌جز فنون رهایی از پل، صرف نظر شده است.

۴- ۱۰- ویژگی‌های یک مهارت صحیح: اجرای صحیح مهارت‌های کُشتی باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

۱- با سهولت و متناسب با حرکات طبیعی مفصل اجرا شود.

۲- با حداقل مصرف انرژی اجرا شود.

۳- با سرعت مناسب اجرا شود. به‌طوری‌که سرعت کم، فرصت واکنش را به حریف مقابل می‌دهد و سرعت بیش از حد، دقت اجرای مهارت را کاهش می‌دهد.

۴- دفاع و بدل‌پذیر نباشد.

۵- مغایر با مقررات فدراسیون بین‌المللی کُشتی نباشد.

۶- منجر به ایجاد آسیب و صدمه نشود.

۷- با تاکتیک (روش) و استراتژی (هدف)، هماهنگی و هم‌خوانی لازم داشته باشد.

۸- مبتنی بر اصول علمی بیومکانیک باشد.

۹- متناسب با توانایی و قابلیت‌های مجری باشد.

۱۰- منتج به کسب نتیجه شود.

## ۱۱- مرور فن

مرور فن عبارت است از، اجرای مکرر تکنیک‌ها و مهارت‌های ورزش کُشتی، به منظور ایجاد هماهنگی لازم بین اعصاب و عضلاتی که در اجرای آن مهارت درگیر هستند. یادگیری مهارت‌های ورزش کُشتی در سطح پیشرفته، با مرور فن، منجر به ملکه و شِگرد شدن آن فن می‌شود.

قبل از اجرای مرور فن، باید به نکات زیر توجه کرد:

الف) در مرحله‌ی شناختی یا یادگیری ذهنی، که اولین مرحله‌ی یادگیری مهارت‌های حرکتی است، ابتدا فنون باید به‌طور صحیح و کامل آموخته شده باشند.

ب) دقت در ترتیب اجرای اجزا و کلیت مهارت ضروری است.

۱- ۱۱- مراحل اجرای مرور فن: در اجرای مرور

فن، رعایت ترتیب مراحل آموزش و تمرین، به‌منظور جلوگیری از صدمات احتمالی، افزایش سرعت یادگیری،

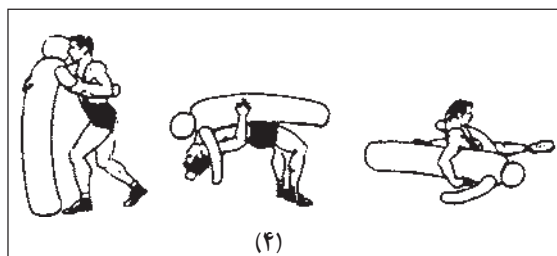
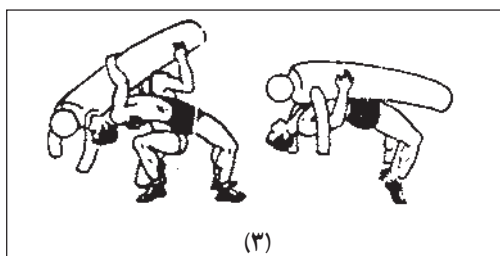
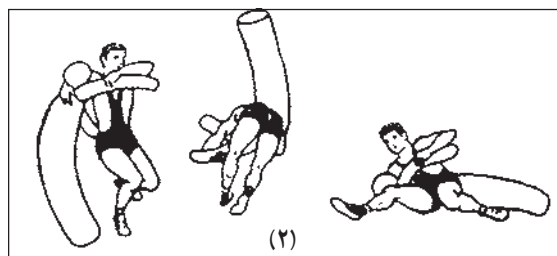
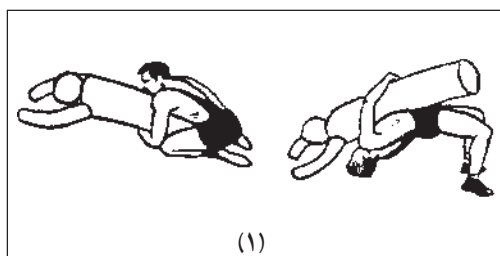
ج) مرور با آدمک: عبارت است از تکرار عملی مهارت به طور انفرادی با استفاده از آدمک یا کیسه‌ی تمرین به جای حریف.

د) مرور با حریف: عبارت است از تکرار عملی مهارت به روی حریف.

افزایش میزان یادگیری، تثبیت یادگیری و جلوگیری از فراموشی کاملاً ضروری است. این مراحل عبارت‌اند از:

الف) مرور ذهنی: عبارت است از تکرار تجسم مهارت در ذهن، در کلیه‌ی مراحل؛ گرفتن، اجرا، و نتیجه‌گیری.

ب) سایه‌کاری: عبارت است از تکرار عملی مهارت به طور انفرادی با تجسم یک حریف فرضی.



شکل مرور فن با آدمک

## خودآزمایی: الف - نظری

- ۱ - فرق گارد آزاد و فرنگی را بنویسید و گارد باز و بسته را باهم مقایسه کنید.
- ۲ - گارد موافق و مخالف را توضیح دهید. و انواع هر کدام را باهم مقایسه کنید.
- ۳ - آزمون‌های انتخاب نوع گارد را شرح دهید.
- ۴ - ویژگی‌های یک گارد خوب را بنویسید.
- ۵ - ویژگی‌های صحیح سرشاخ شدن را بنویسید.
- ۶ - خیمه زدن را تعریف کنید.
- ۷ - ویژگی‌های روش صحیح نشستن در خاک را شرح دهید.
- ۸ - ولوشدن در خاک را تعریف کنید.
- ۹ - ویژگی‌های روش صحیح ولوشدن در خاک را توضیح دهید.
- ۱۰ - ویژگی‌های روش صحیح قفل کردن انگشتان و قلاب نمودن دست‌ها را بنویسید.
- ۱۱ - انواع قفل کردن انگشتان دست‌ها را نام ببرید.

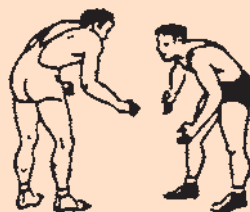
- ۱۲ - انواع پل را نام ببرید.
- ۱۳ - پل شکن را تعریف کنید.
- ۱۴ - انواع پل شکن را توضیح دهید.
- ۱۵ - اهداف تمرین‌های پل سازی را شرح دهید.
- ۱۶ - انواع تمرین‌های پل سازی را نام ببرید.
- ۱۷ - حالت‌های مهارت‌های رهایی از پل را نام ببرید.
- ۱۸ - فنون ساده و مقدماتی را با فنون پیچیده و مرکب مقایسه کنید.
- ۱۹ - فنون بدلکاری را تعریف کنید.
- ۲۰ - فنون هم‌خانواده را تعریف کنید.
- ۲۱ - ویژگی‌های یک مهارت صحیح را شرح دهید.
- ۲۲ - مرور فن را تعریف کنید.
- ۲۳ - مراحل اجرای مرور فن را بنویسید.
- ۲۴ - مرور ذهنی را تعریف کنید.
- ۲۵ - سایه کاری را تعریف کنید.

## خودآزمایی: ب - عملی

- ۱ - خیمه زدن صحیح را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۲ - ولوشدن صحیح را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۳ - انواع قفل کردن انگشتان دست‌ها را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۴ - انواع پل را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۵ - پل چرخشی را اجرا کنید.
- ۶ - انواع پل شکن را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۷ - پل کُستی و پل ژیمناستیک را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۸ - انواع سرشاخ شدن را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۹ - انواع گاردها را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۱۰ - روش صحیح نشستن در خاک را به‌طور عملی اجرا کنید.

## تمرین‌ها و فعالیت‌های عملی

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



### 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.

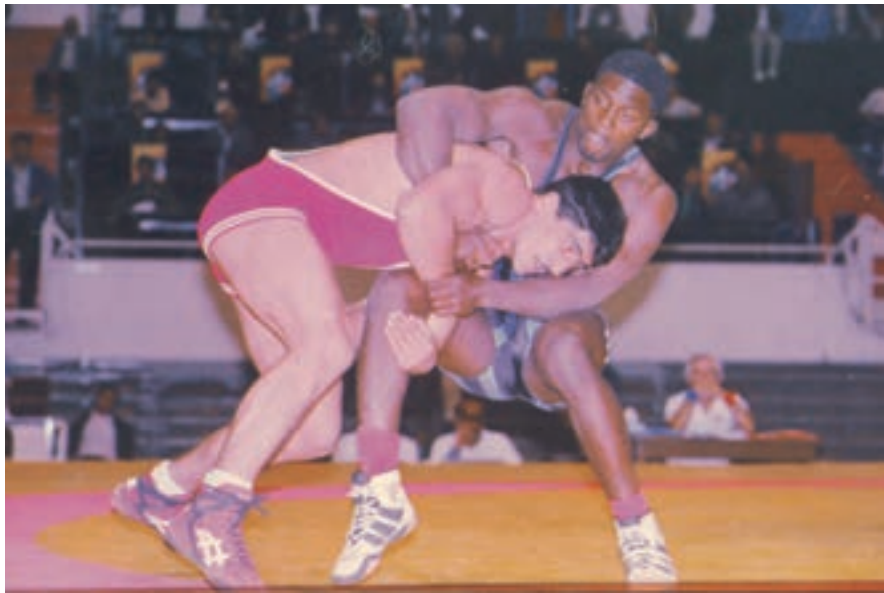
- فن کمر را تعریف کند و انواع بیان شده‌ی آن را در گارد موافق و مخالف اجرا کند و توضیح دهد.
- فن کول‌انداز را تعریف کند و انواع بیان شده‌ی آن را در گارد موافق و مخالف اجرا کند و توضیح دهد.
- فن پیچ‌پیچک را تعریف کند و انواع بیان شده‌ی آن را در گارد موافق و مخالف اجرا کند و توضیح دهد.
- فن لنگ را تعریف کند و انواع بیان شده‌ی پیش‌لنگ و پس‌لنگ 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 (یک خم و یا دو خم)، 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 پی.  
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 یک خم، سر رو، از زانو در گارد مخالف)، از تلفیق و ترکیب این چهار ویژگی است: متناسب با تعداد پاها (یک خم)، 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 یک خم در گارد

موافق، (۲) در حالت زیر یک خم در گارد مخالف، (۳) در حالت زیر دو خم در گارد موافق روش یک پا رو کار، (۴) در حالت زیر دو خم در گارد موافق روش دو پا رو کار میان کوب، (۵) در حالت زیر دو خم در گارد موافق روش دو پا جفت بین پاها میان کوب، (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، میج پای حریف را 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:

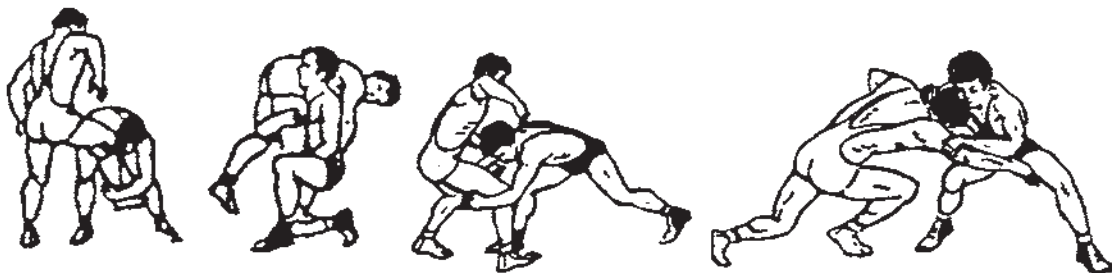
الف) گرفتن زیر یک خم در گارد موافق در حالت سر رو (ایستاده): در گارد موافق، هنگامی که کُشتی گیر مجری تصمیم به گرفتن زیر یک خم حریف می کند، باید با یک حرکت جهشی و یا درحالی که تعادل حریف را با عمل قوس کردن به هم می زند، بدون این که زانو بزند، به کمک دست گارد خود از داخل، زانوی پای گارد حریف را بگیرد و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

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

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.



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

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

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



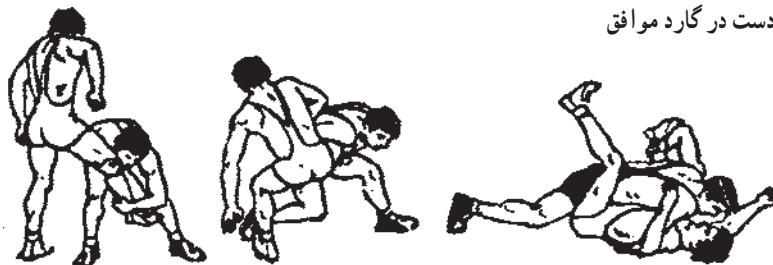
#### د) زیر یک خم میان کوب در گارد موافق

(Rear take down with single leg tackle):

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

۲- **روش اجرا:** درحالی که، 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 به سهولت موجب برهم خوردن تعادل او خواهد شد هل می‌دهد و میانکوب می‌کند.

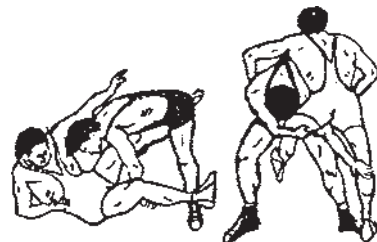
۳- **نتیجه‌گیری:** با اجرای فن میان کوب در گارد موافق به این روش، اگر حریف خاک شود یک امتیاز فنی، اگر مستقیم به پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیرمستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی، به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد. در صورتی که مجری دست گارد خود را از دور زانوی حریف رها کند و حریف را مطابق شکل به طور کامل پل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



زیر یک خم 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 درحالی که ستون فقراتش به صورت 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 میان کوب 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.



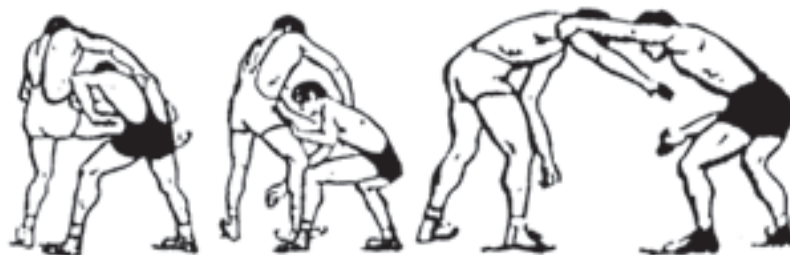
پس کاسه با دست در گارد موافق

#### ۲-۲- زیر یک خم 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 یک خم می‌کند، اصطلاحاً به آن گرفتن زیر یک خم در گارد مخالف

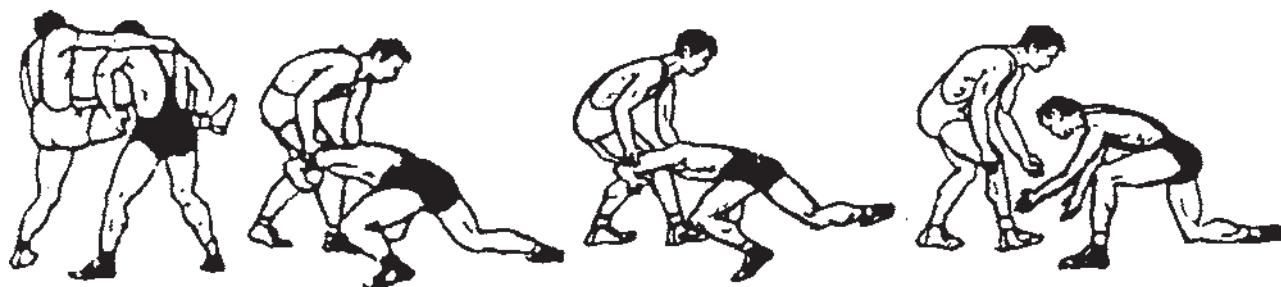
گفته می‌شود؛ به این شرح:  
الف) گرفتن زیر یک خم در گارد مخالف در حالت سر رو (ایستاده): در گارد مخالف، هنگامی که کُشتی‌گیر مجری تصمیم به گرفتن زیر یک خم حریف می‌گیرد، باید با یک حرکت جهشی به طرف جلو، بدون این که زانو بزند، به وسیله‌ی دست گارد خود از

خارج زانوی پای گارد حریف را بگیرد و به کمک دست غیر گارد خود از داخل مچ پای گارد حریف را بگیرد و سپس بلند شود.



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

(ب) گرفتن زیر یک خم در گارد مخالف در حالت نشسته (زانوده): در گارد مخالف، هنگامی که کُشتی گیر مجری تصمیم به گرفتن زیر یک خم حریف می گیرد، با یک حرکت جهشی به طرف جلو، با قرار دادن پای گارد خود به کنار پای گارد حریف و



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

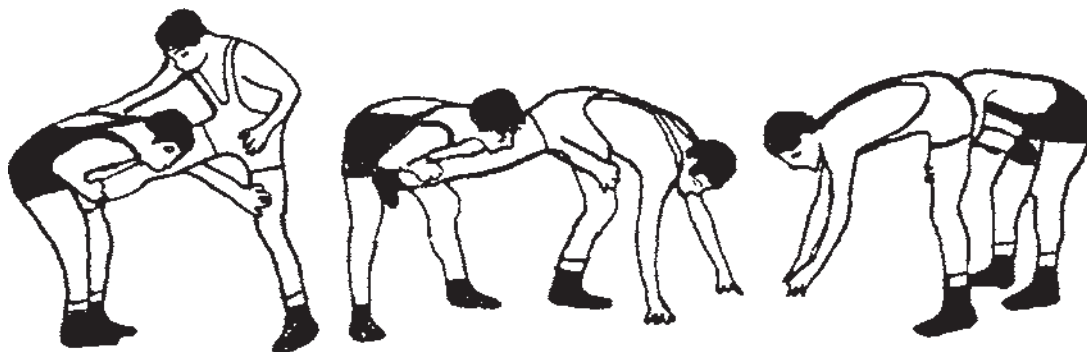
و به این ترتیب مانع از حرکت حریف به طرف جلو می شود. در حالی که ستون فقرات مهاجم به صورت افقی است، با قرار دادن پای داخلی (پای غیر گارد) به پشت پای گارد خود (پای جلویی)، بدن خود را به اندازه  $\frac{1}{4}$  دایره به طرف خارج و به پشت حریف گردش می دهد و با یک عمل اهرم کاری، حریف را از جلو میان کوب می کند.

۳ - نتیجه گیری: با اجرای فن پیش کاسه با دست، معمولاً حریف در خاک قرار می گیرد و یک امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد.

(ج) پیش کاسه با دست در گارد مخالف:

۱ - **طریقه ی گرفتن:** این فن در حالت گرفتن زیر یک خم در گارد مخالف (سر داخل) شروع می شود. نحوه ی 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 شده ی او را بین پاهایش محکم قرار می دهد، دست گارد خود را از پشت، بین پاهای حریف می برد و در جلوی کاسه ی زانوی پای ستون شده ی او (پای غیر گارد او) قرار می دهد



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.

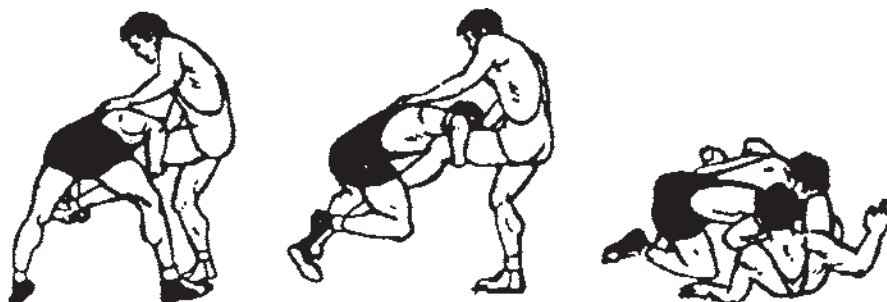
۳- نتیجه گیری: با اجرای فن میان کوب در گارد مخالف، اگر حریف خاک شود، یک امتیاز فنی؛ اگر مستقیم به پل رود، سه امتیاز فنی؛ و اگر غیرمستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری، فن پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می شود.

(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)

۳- زیر دو خم

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

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

ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، حریف از پایین به پل می‌رود و دو امتیاز فنی به کُستی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد. در صورتی که مجری پل شکن را کامل کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

حریف به روی او خیمه می‌زند و زانوهایش به روی تشک قرار می‌گیرد و پاهای حریف را از ناحیه‌ی زانو می‌گیرد.

ب) روش اجرا: مجری بعد از گرفتن زیر دو خم حریف در حالت نشسته، به زیر مرکز ثقل بدن حریف حرکت می‌کند و پاهای او را از روی تشک بالا می‌برد و درحالی که آن‌ها را به روی شانه‌ی دست گارد خود قرار می‌دهد، با یک حرکت چرخشی،



زیر دوخم گردون، نشسته، در گارد موافق، میان کوب از بیرون

حریف) را از داخل می‌گیرد و همزمان با کشیدن پای گرفته شده‌ی حریف به طرف خود، در حالی که زیر مرکز ثقل بدن حریف قرار می‌گیرد، با راست کردن بالاتنه‌ی خود (ستون فقرات خود)، حریف را از روی تشک بلند می‌کند و سپس با یک عمل چرخشی، پای گرفته شده‌ی حریف را به سمت دست غیرگارد خود می‌برد و حریف را از سمت دست گارد خود به روی تشک میان کوب می‌کند.

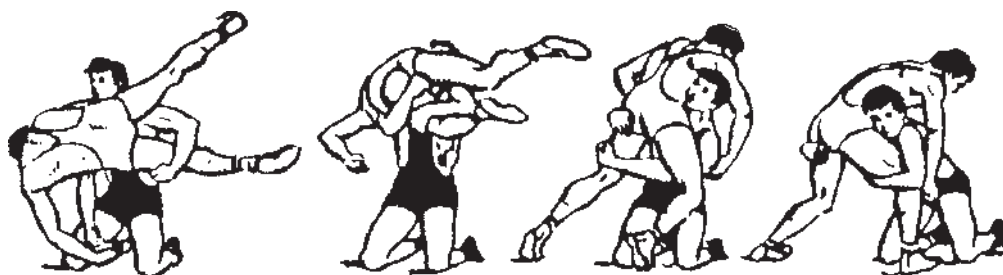
ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، اگر حریف به پل رود، دو امتیاز فنی و اگر خاک شود، یک امتیاز فنی به کُستی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری، فن پل شکن را کامل انجام دهد، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

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

(Double leg and inside turnover)

الف) طریقه‌ی گرفتن: مجری، زیر دوخم حریف را در حالت نشسته، درحالی که هر دو پا روی زانو قرار دارد، از بالای زانو، در گارد موافق می‌گیرد.

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

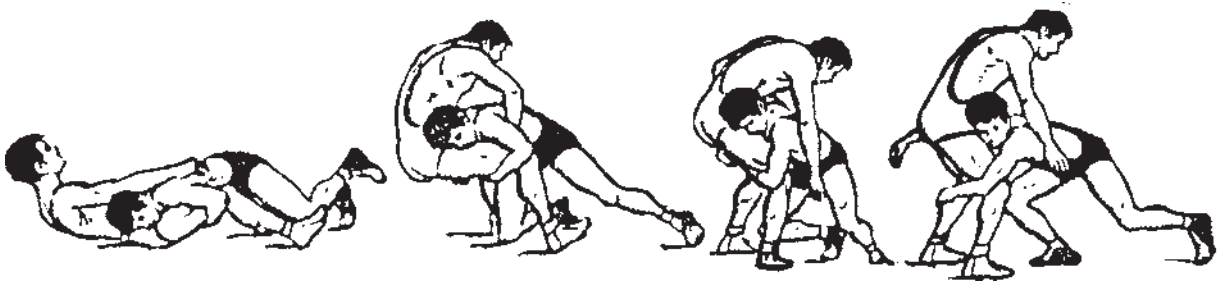


زیر دوخم، تبدیل به یک‌خم، در حالت یک پا روکار، نشسته، در گارد موافق

### 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،



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

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

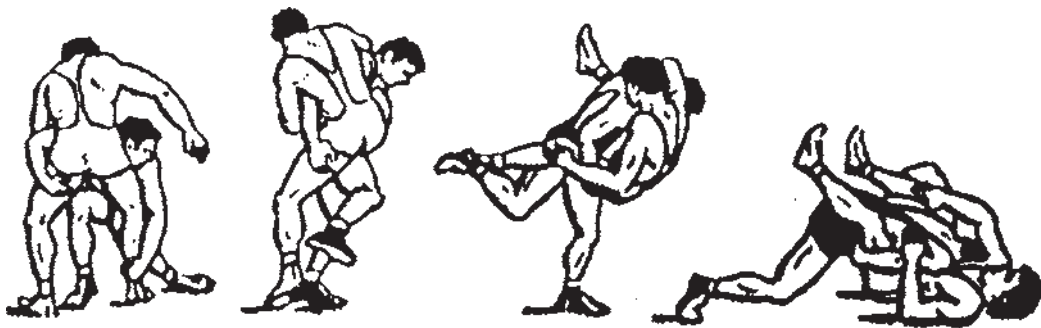
الف) طریقه‌ی گرفتن: مجری فن در گارد موافق، با یک حرکت سرعتی به طرف حریف یورش می‌برد و درحالی که دست گارد مجری در انتهای ران پای غیرگارد حریف و دست غیرگارد او میچ پای گارد حریف را در حالت سر رو می‌گیرد، زیر دو خم حریف را مطابق شکل در اختیار می‌گیرد.  
ب) روش اجرا: بعد از گرفتن فن، مجری با قرار دادن پای

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.

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.



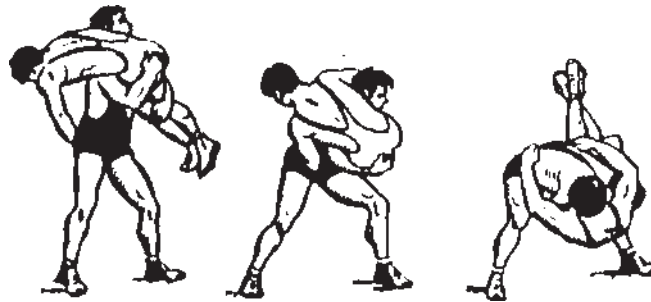
فن پس کاسه با پا در حالت زیر دوخم در گارد موافق

۵-۳- زیر دو خم، درخت کن، میانکوب در حالت  
دوپا 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



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

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

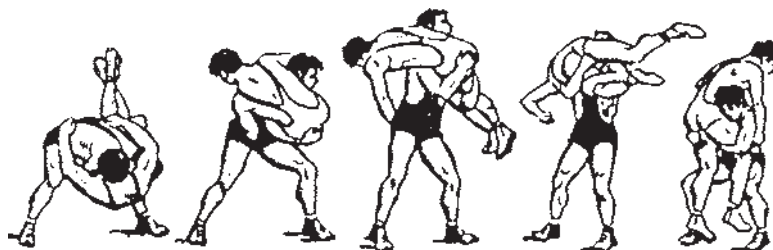
ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، اگر حریف مستقیم به پل  
رود، سه امتیاز فنی و اگر غیر مستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به  
کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که شانه‌های حریف با  
تشک تماس پیدا کند، ضربه‌ی فنی می‌شود.  
یادآوری: مجری باید به منظور جلوگیری از وارد آمدن آسیب  
به حریف در مرحله‌ی میانکوب،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

۶-۳- زیر دو خم، درخت کن، میانکوب در حالت  
یکپا 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

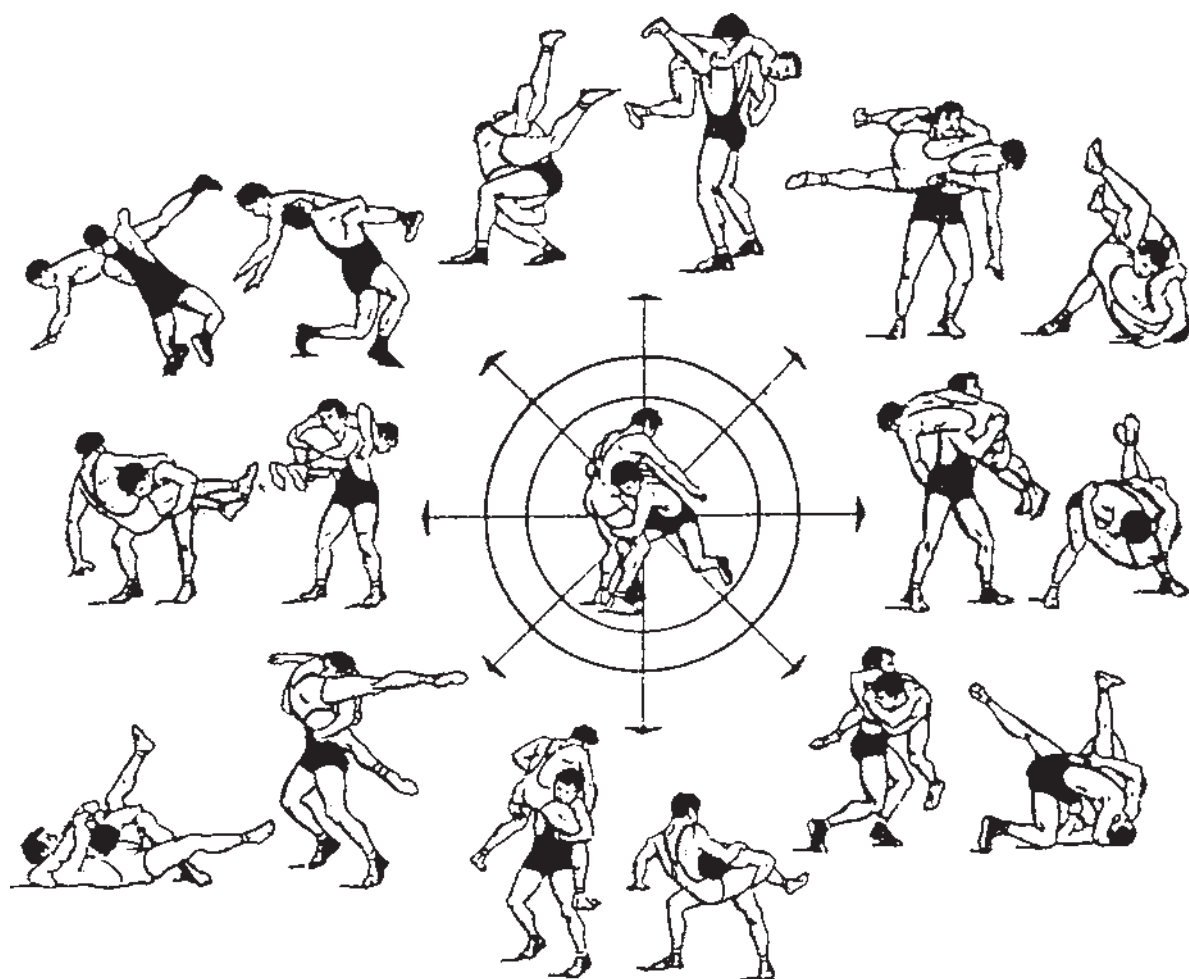
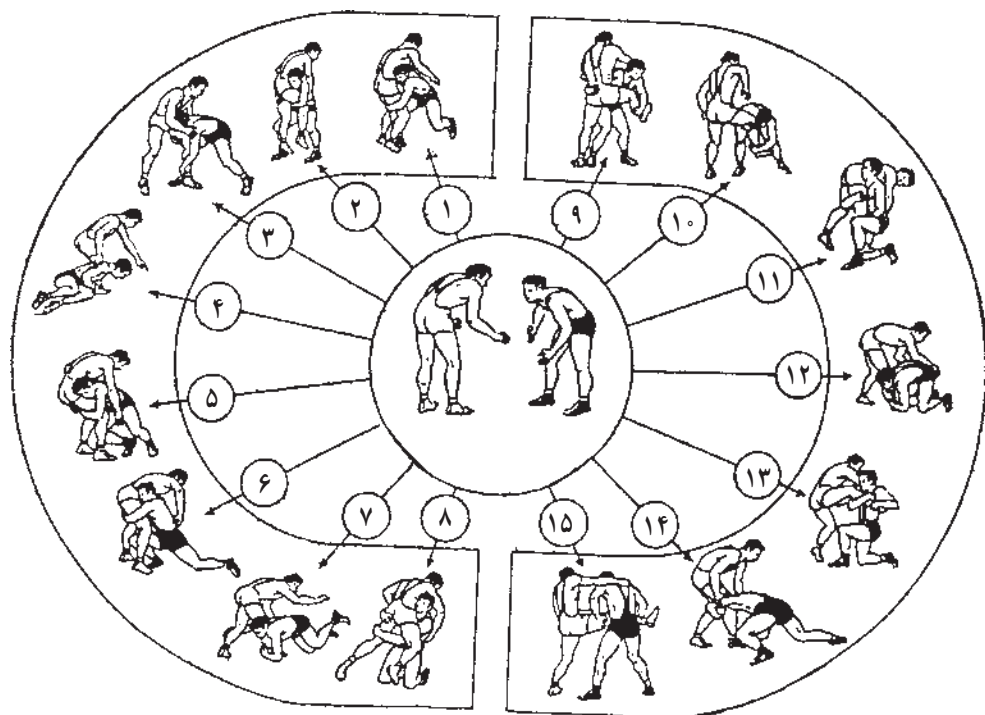


زیر دو خم، درخت کن، میانکوب در حالت یکپا روکار، در گارد موافق

غیرگارد خود می‌برد و بالاتنه‌ی او را از سمت دست گارد خود به  
روی تشک میانکوب 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 میانکوب، زانوی پای گارد خود را که در  
این تصویر پای راست است به روی تشک قرار دهد.







#### 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 یا 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، میچ 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)

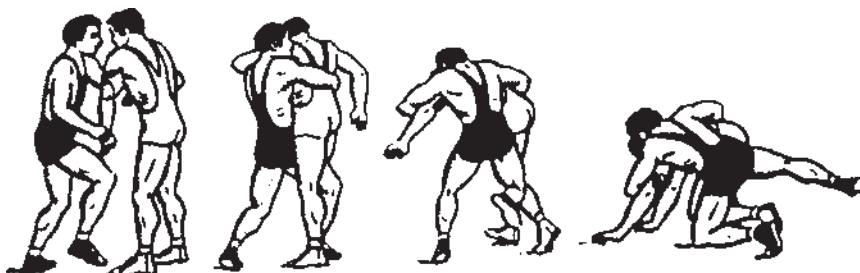
##### ۲- ۴- دست تو در گارد مخالف (روش ساده):

الف) طریقه‌ی گرفتن: مجری با دست گارد خود میچ 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

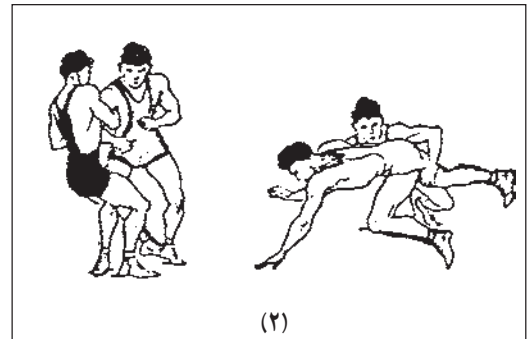
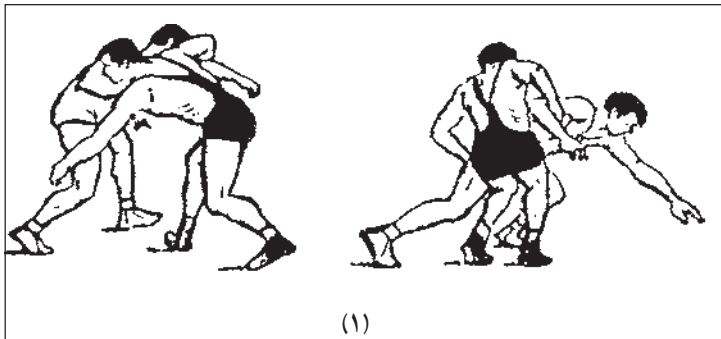
مخالف):

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، فن کُنده‌رو را در اختیار دارد.

ج) نتیجه‌گیری: در این حالت، ممکن است مجری، فن کُنده‌رو 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)

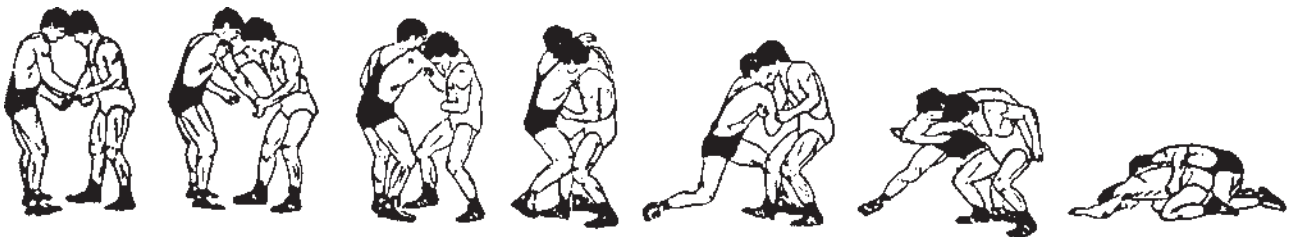
### ۴-۴ دست تو در دست تو (در گارد موافق و

مخالف):

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف اقدام به اجرای فن دست تو می‌کند، در این هنگام، کُشتی گیر 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 کُشتی گیر مجری تعلق می‌گیرد.



فن دست تو در دست تو

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

مخالف):

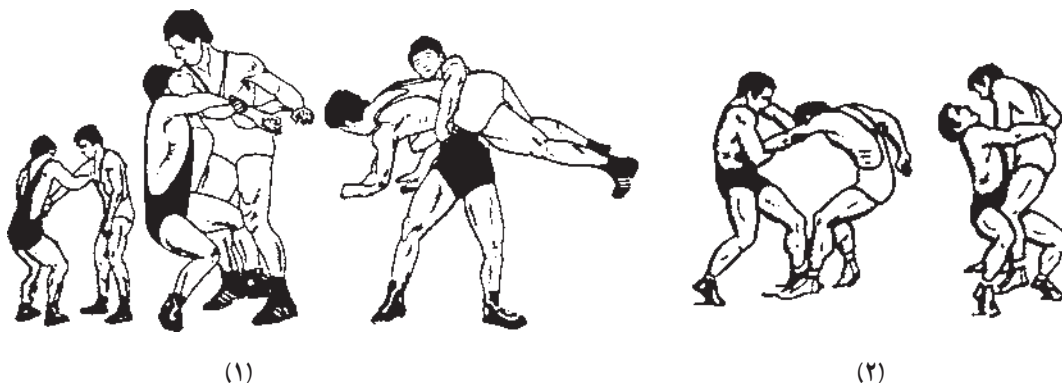
الف) طریقه‌ی گرفتن: این فن در هر دو گارد موافق و مخالف قابل اجراست و دست گارد حریف مطابق روش‌های ذکر شده در

گارد موافق و مخالف گرفته می‌شود.

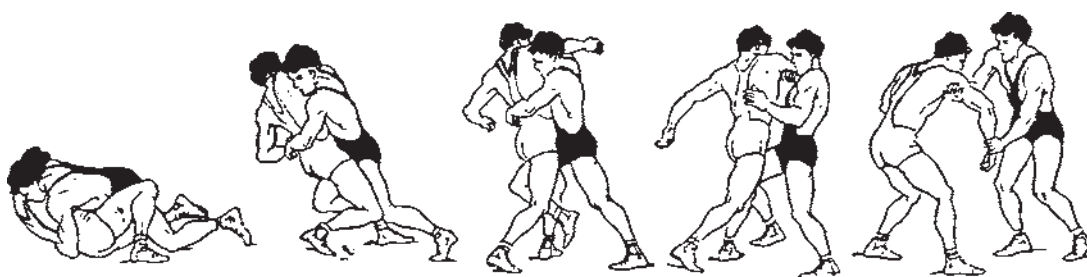
ب) روش اجرا: مجری با دست گرفته شده‌ی حریف، او را به طرف خود می‌کشد و سپس کمر و دست حریف را می‌گیرد و به اجرای فنونی مانند؛ سوپلس، مشک سقا، سالتو، و سالتو بار انداز

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 می گیرد.

اقدام می کند و یا این که کمر حریف را می گیرد و به داخل پاهای او می رود، به طوری که با انجام فن استارت به طرف جلو، حریف را از پشت به اُفت می برد.  
(ج) نتیجه گیری: با اجرای فنون سوبلس و سالتو، اگر حریف



فن دست تو، کمرگیری برای اجرای فن مشک سقا (آونگ) (۱) و فن سوبلس (۲)



فن دست تو کمرگیری، استارت

مجری با روش های مختلف با حریف سرشاخ می شود و مبادرت به عبور دادن سر و گردن خود از زیر بغل حریف می نماید. 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.

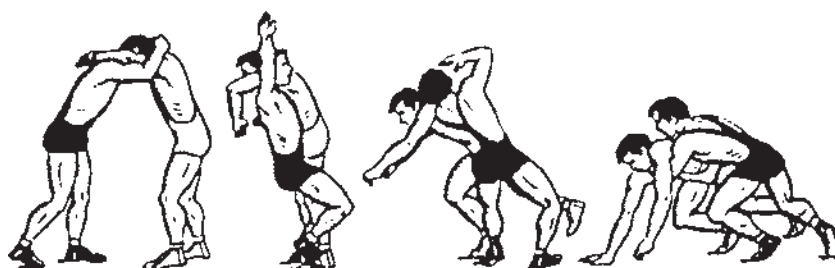
(ب) روش اجرا: بعد از گرفتن کمر حریف، در حالی که او را به طرف جلو می‌کشد، در یک حالت بی‌تعادلی او را از جلو خاک می‌کند.

(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

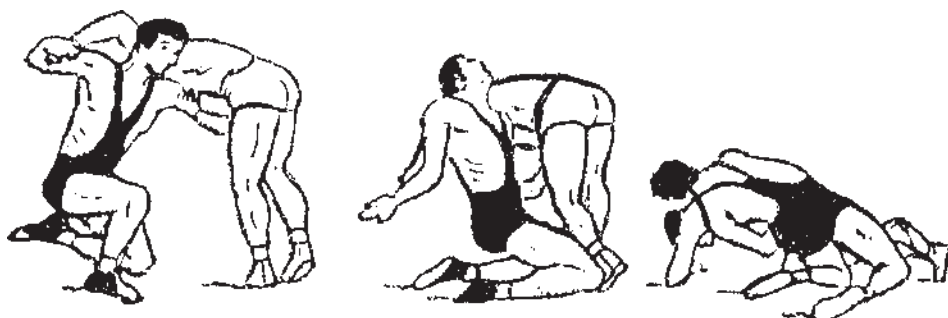


فن سر زیر بغل در گارد موافق، سر رو (ایستاده)

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

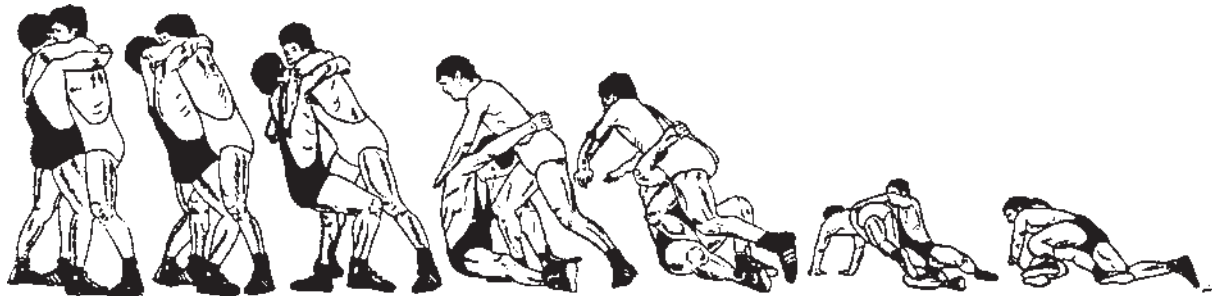


فن سر زیر بغل در گارد موافق، نشسته (زانو زده)

### 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.

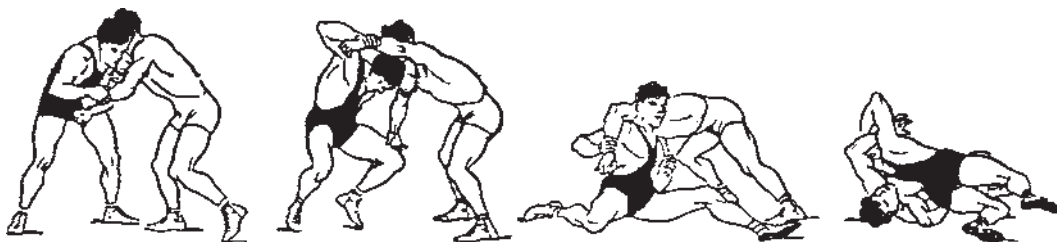


فن سر زیر بغل در گارد موافق، نشسته روی نشیمنگاه

### 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 میچ 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 می گیرد و به روش های سرعتی، قدرتی، چرخشی، و یا ساده، از پهلو، جلو، و یا از عقب، او را حمل می کند و به روی تشک به گونه ای پرتاب می کند که حریف مستقیماً به روی پل می رود.

در این جا فقط به چند نمونه ای متداول و ساده از فنون یک دست و یک پا اشاره می شود:

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

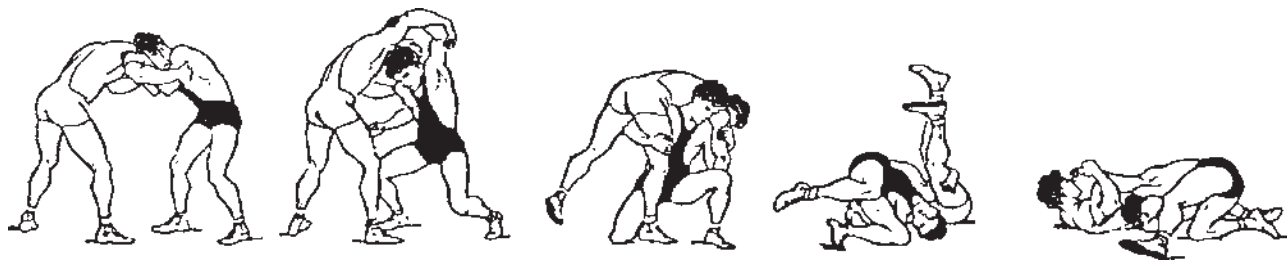
موافق از داخل (Fireman's carry from inside):

الف) طریقه ی گرفتن: کُشتی گیر مجری در گارد موافق، بازوی دست گارد حریف را با دست غیر گارد خود می گیرد و سر خود را به روی شانه ی همان دست قرار می دهد.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری پای گارد خود را بین پاهای حریف به روی تشک زانو می زند و پای غیر گارد خود را ستون می کند و سر خود را نیز از زیر بغل دست گرفته شده ی حریف عبور می دهد و پای گارد حریف را نیز با دست گارد خود از قسمت زانو می گیرد و بدین وسیله زیر مرکز ثقل بدن حریف قرار می گیرد. سپس مجری پای غیر گارد خود را که به روی تشک ستون شده به روی تشک زانو می زند تا بدین وسیله یک دامنه ی حرکتی ایجاد شود و حریف را از روی تشک حمل می کند و از پهلو به روی تشک به گونه ای پرتاب می نماید که مستقیماً به روی پل رود.

ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، حریف مستقیم به روی پل می رود و سه امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که کُشتی گیر مجری، فن پل شکن را کامل انجام دهد، حریف ضربه ی فنی می شود.





فن یک دست و یک پای موافق در گارد موافق از داخل

سر خود را از زیر بغل دست گرفته شده ی حریف عبور می دهد، 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 دامنه ی حرکتی، حریف را از پهلو به گونه ای به روی تشک پرتاب می کند که دست او را رها نکند تا او را در وضعیت پل شکن قرار دهد.

ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن حریف مستقیماً به روی پل می رود و سه امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری پل شکن را کامل انجام دهد، حریف ضربه ی فنی می شود.

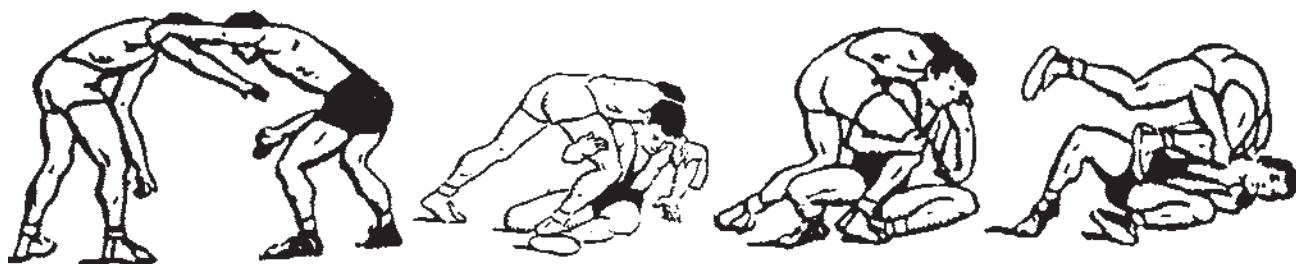
## ۲-۶- یک دست و یک پای موافق در گارد مخالف

از داخل (یک دست و یک پای چرخشی)

(Fireman's carry from in side):

الف) طریقه ی گرفتن: کُشتی گیر مجری در گارد مخالف، بازوی دست گارد حریف را با دست گارد خود می گیرد.

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 غیر گارد خود بین پاهای حریف به روی تشک و انجام عمل چرخشی،



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





## ۷- فن کمر (Flying mare)

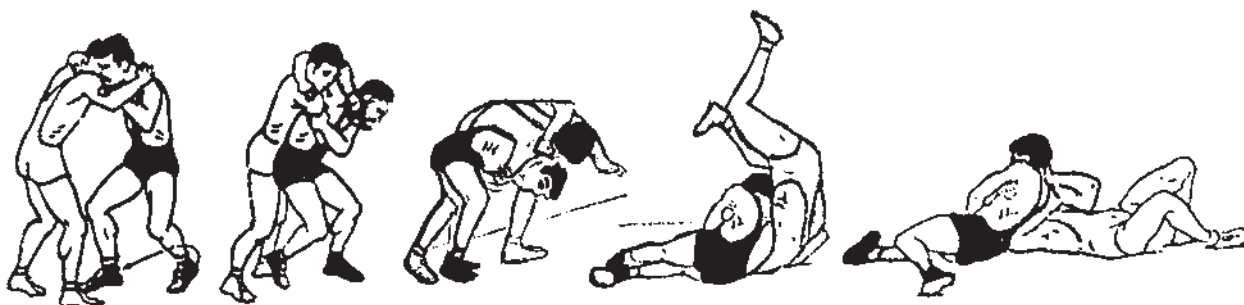
فن کمر، مهارتی است که کُشتی گیر مجری در حالت سرشاخ و با شیوه‌های مختلف گرفتن مانند یک دست کمر، یک دست گردن، دو دست گردن، گرفتن دو میج حریف و با دست‌های قلاب شده و یا قلاب نشده، در گارد موافق، مخالف و یا مختلط و با روش‌های چرخشی، پرتابی، قدرتی، استارتی-انفجاری، تو حلق، و خف کردن، به صورت تهاجمی و یا در 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، کُشتی گیر 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 کُشتی گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری، پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



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

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

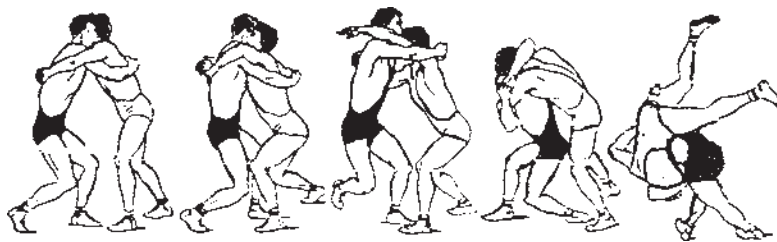
گردن، با قلاب کردن دست‌ها: (Flying mare)

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 پل شکن را کامل اجرا کند حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن کمر در گارد موافق، حالت یک دست 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 نیمه خمیده، 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 نیمه خمیده‌ی 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 پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن کمر در گارد مخالف، حالت یک دست 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):

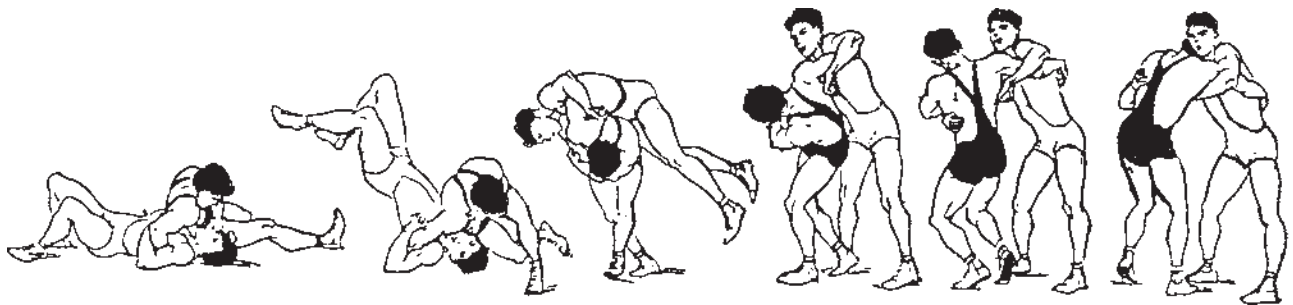
(Flying mare)

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.

۱-۸ — 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

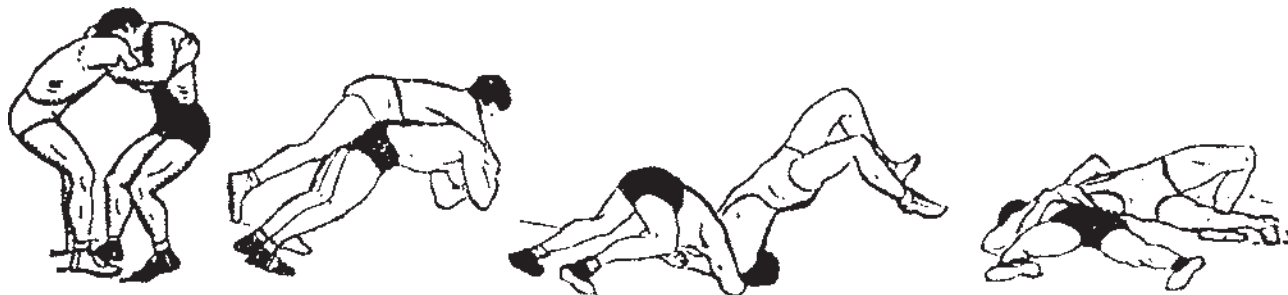
موافق، به حالت یک دست گردن یا یک دست کمر با هم سرشاخ شده‌اند، کُشتی‌گیر مجری دست گارد حریف را که به زیر بغل دست غیر گارد خود قرار دارد محکم می‌گیرد.

ب) روش اجرا: بعد از گرفتن دست حریف به طور محکم، در حالی که پای گارد مجری روبه روی 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.

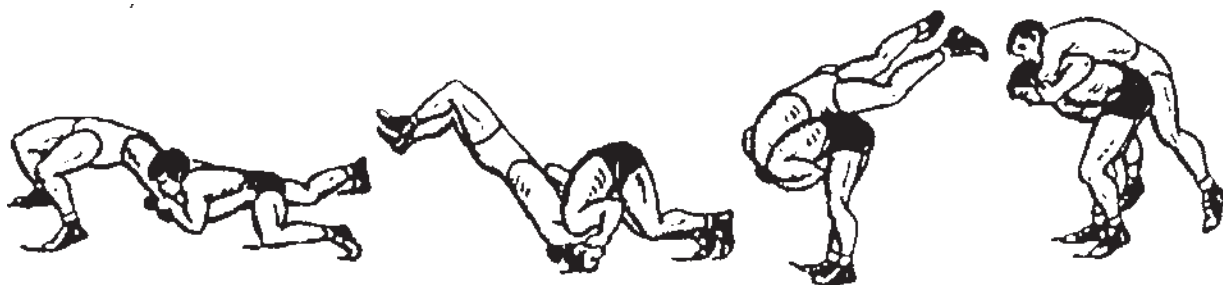
ج) نتیجه‌گیری: این فن اگر با زیبایی اجرا شود پنج امتیاز

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 کُشتی گیر 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

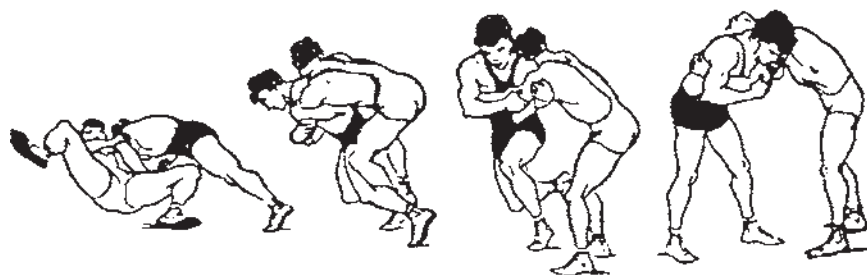
گارد خود و با بردن کمر و نشیمنگاه خود به زیر مرکز ثقل بدن حریف با یک عمل نیم چرخش، حریف را به روی بازوی دست گارد خود می‌اندازد و با کشش بالاتنه‌ی حریف به طرف پایین و ضربه‌ی کمر و نشیمنگاه خود به زیر مرکز ثقل بدن حریف، او را از پهلو به گونه‌ای پرتاب می‌کند که مستقیماً به روی پل رود.

(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 کُشتی گیر 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 کُشتی گیر در گارد موافق به حالت یک دست گردن یا یک دست کمر با هم سرشاخ شده‌اند، کُشتی گیر 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)

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

پرتابی، اجرا از بیرون: (Buttocks)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که دو کُشتی گیر در گارد مخالف، با هم سرشاخ شده‌اند، کُشتی گیر مجری دست گارد حریف را به حالت یک دست دو دست محکم در اختیار می‌گیرد.

ب) روش اجرا: مجری با کشیدن حریف به طرف پایین سعی می‌کند 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

نیمه خمیده، او را به روی بازوی خود می‌اندازد و در یک لحظه به طور همزمان با راست کردن پاهای نیمه خمیده‌ی خود و کشیدن حریف به طرف پایین و وارد آوردن ضربه‌ی کمر و نشیمنگاه خود به زیر مرکز ثقل بدن حریف، او را به گونه‌ای پرتاب می‌کند که مستقیماً از بالا به روی پل می‌رود.

ج) نتیجه‌گیری: 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 کُشتی گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



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

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

پیچ پیچک مهارتی است که کُشتی گیر مجری در گارد موافق و یا مخالف، با گرفتن یک دست حریف در حالت‌های مختلف، از داخل یا از خارج، به صورت تهاجمی و یا در وضعیت تدافعی و با چرخش یک دور کامل حول محور دست گرفته شده‌ی حریف و بردن کمر و نشیمنگاه خود به زیر مرکز ثقل بدن او، او را از بالا به روی تشک به گونه‌ای پرتاب می‌کند که ممکن است حریف خاک شود و یا این که به طور مستقیم و یا غیر مستقیم به

روی پل رود.

فن پیچ پیچک دارای انواع متفاوتی است که در این جا فقط به چند نمونه‌ی ساده و رایج آن اشاره می‌شود.

#### ۱-۹ — پیچ پیچک در گارد موافق:

(Standing Spin under)

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



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 کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن پیج 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.

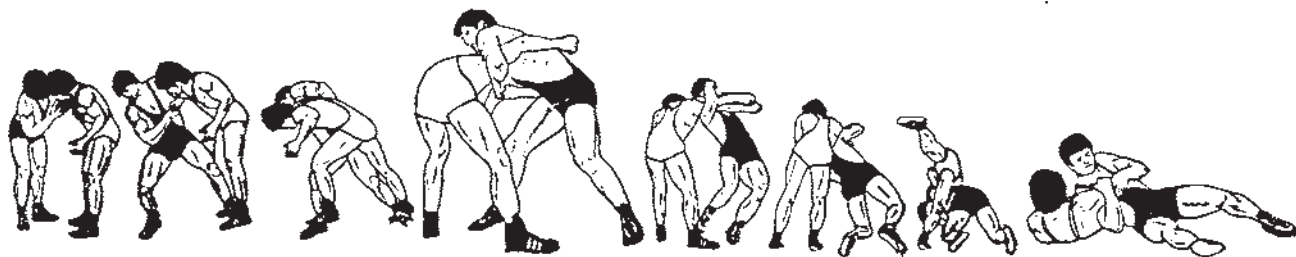
(ج) نتیجه‌گیری: با اجرای این فن، اگر حریف مستقیم به روی پل رود، سه امتیاز فنی و اگر غیرمستقیم به پل رود، دو امتیاز فنی به کُشتی‌گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.

## ۲- ۹- پیج 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 پیج 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



### 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

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):

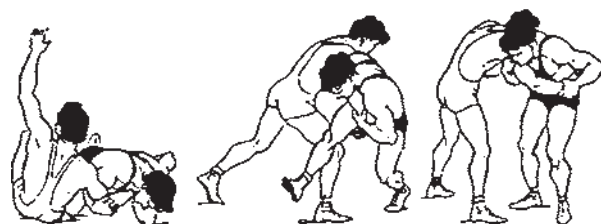
**الف) طریقه‌ی گرفتن:** کُشتی‌گیر مجری در حالت سرشاخ در گارد موافق، دست گارد حریف را با دو دست خود به طور محکم می‌گیرد.

**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



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



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

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



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

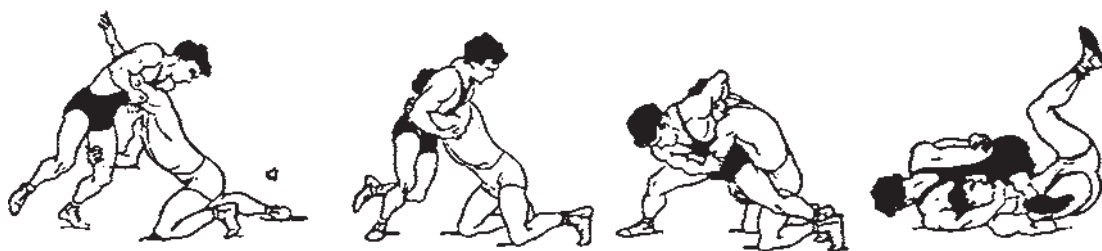
۴- ۱۰- لنگ کردی (لنگ سرزیر بغل)، اجرا از

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 کُشتی گیر 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 پهلوی 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، کُشتی گیر 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 پهلوی 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 کُشتی گیر مجری تعلق می‌گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را از پهلوی به حالت یک دست کمر، به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می‌شود.



فن تُندر در گارد موافق

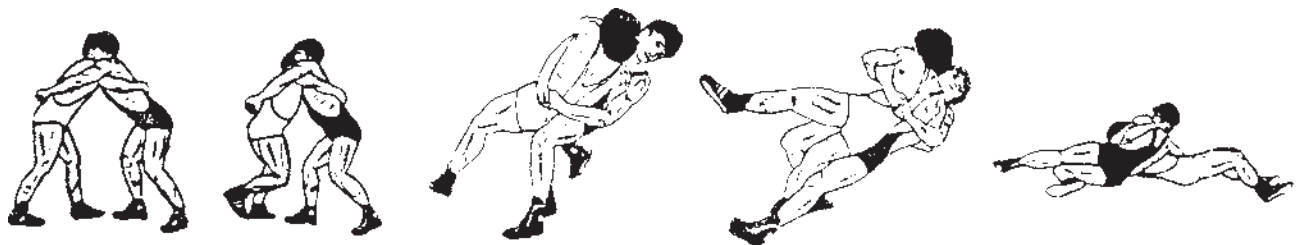
## ۱۱-۲- تندر در گارد مخالف: (Over - under)

الف) طریقه‌ی گرفتن: دو کُشتی‌گیر 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: کُشتی‌گیر 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 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 تندر در گارد مخالف

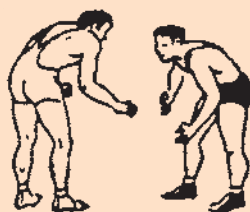
## خودآزمایی: الف - نظری

- ۱- مراحل مختلف یک فن یا مهارت کُشتی 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 پهلوی، با انداختن حریف روی بازو را از داخل اجرا کنید.
- ۱۲ – فن پیچ پیچک 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.



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- سروت ته یکی (Craddle 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 می‌غلطاند 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 می‌غلطاند 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 می‌غلطاند 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 به طور 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 کُشتی گیر 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 اشکل گریه، (۲۰) کُنده‌ی افلاک، (۲۱) کُنده‌ی نمدمال، (۲۲) کُنده‌ی مشک سقا، 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 این جا فقط به چند نمونه‌ی ساده و متداول آن اشاره می‌شود.







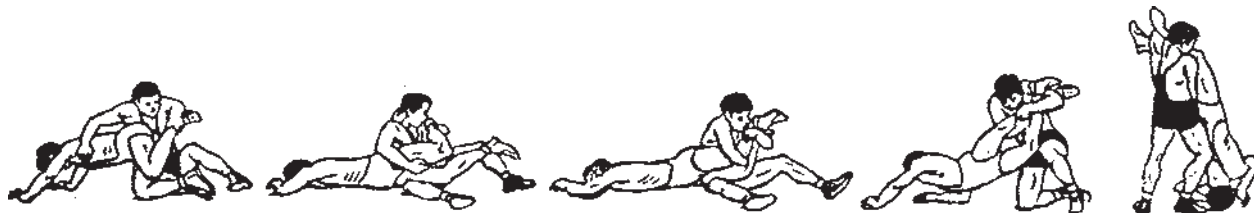
## ۱-۲- کُنده‌ی فتیله‌پیچ: (Ankle Lock)

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 میچ 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

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.



فن کنده ی فنیله پیچ

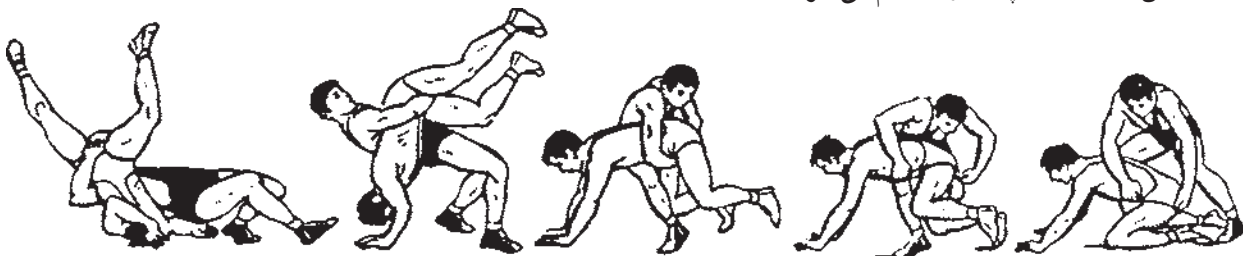
(ب) روش اجرا: در این حالت، مجری حریف را از روی تشک بلند می کند و در حالی که پای جلویی خود را به زیر مرکز ثقل بدن او می برد، او را با کششی قوی به گونه ای پرتاب می کند که مستقیماً به روی پل می رود.

(ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، حریف مستقیم به روی پل می رود و سه امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد.

## ۲-۲- کُنده ی یک چاک (در حالت ایستاده):

(Olympic Lift)

(الف) طریقه ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی گیر مجری از یک سمت در پشت حریف قرار می گیرد و بدون این که زانو بزند دست جلویی خود را از بالای کمر حریف به داخل پاهای او می برد و دست پشتی خود را از پشت در پاهای او داخل می کند و سپس هر دو دست را به هم قلاب می کند و به این وسیله، فن کُنده ی یک چاک را محکم می گیرد.



فن کُنده ی یک چاک (در حالت ایستاده)

مچ پای حریف را گرفته است، در قسمت ساق پای حریف قرار می دهد و همان دست را از پشت به داخل پاهای حریف می برد و سرانجام دست های خود را به هم قلاب می کند و بدین وسیله، فن کُنده ی یک چاک به روش یزدی بند را محکم می گیرد.

(ب) روش اجرا: مجری با گرفتن فن کُنده ی یک چاک به روش یزدی بند، در حالی که به بالاتنه و کمر حریف به طرف جلو فشار وارد می کند، ستون دست های حریف را خراب می کند و در همین لحظه، پایین تنه ی او را به روی سینه ی خود می کشد و حریف را به گونه ای پرتاب می کند که به روی پل می رود.

(ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، چون حریف از روی تشک بلند نمی شود، فقط دو امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد.

## ۲-۳- کُنده ی یک چاک به روش یزدی بند

(در حالت نشسته): (Olympic Lift)

(الف) طریقه ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی گیر مجری از یک سمت در پشت او قرار می گیرد و او را چنان کنترل می کند که کاملاً بر او مسلط است. در این حالت، مجری پای جلویی خود را که نزدیک بالاتنه ی حریف قرار دارد به روی تشک زانو می زند و پای دیگر خود را که پشت حریف قرار دارد، ستون می کند. در این شرایط، مجری دست جلویی خود را از بالای کمر حریف به داخل پاهای او می برد و دست پشتی مجری از پشت در حالی که مچ پای حریف را می گیرد و بالا می کشد، پای حریف را از مفصل زانو کاملاً در حالت تاشده قرار می دهد، سپس، مجری ساعد همان دست خود را که



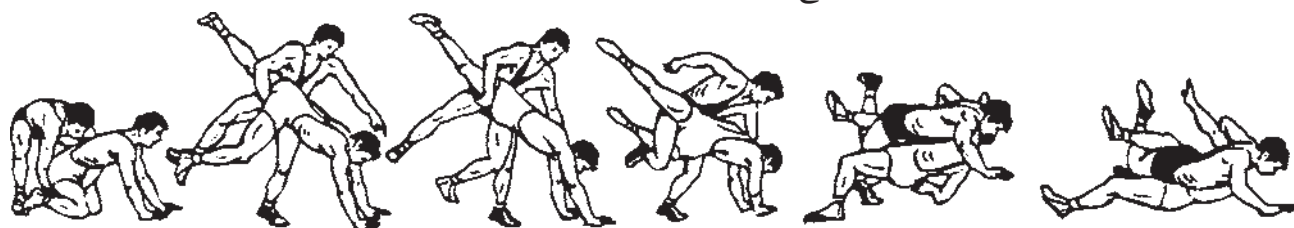
فن کنده‌ی یک چاک به روش یزدی بند (در حالت نشسته)

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 پُشتی خود قرار می‌دهد و آن را محکم می‌گیرد.

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

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

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

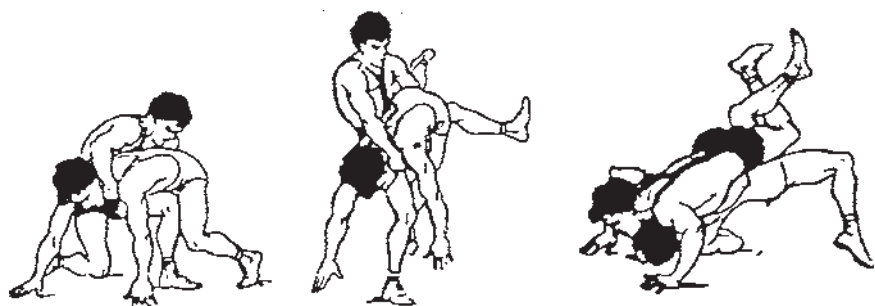


فن کُنده رو، با یک نوع روش گرفتن

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

۲- هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی گیر

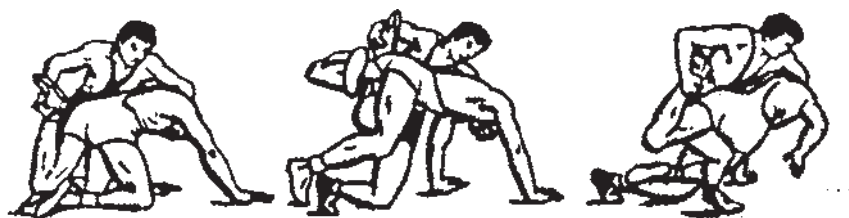
مجری، از یک سمت پای جلویی خود را به روی تشک زانو می‌زند در پشت حریف قرار می‌گیرد و با دست جلویی خود، گردن حریف را از بالا و با دست عقبی خود، ران پای حریف را



فن کُنده رو، با یک نوع روش گرفتن

گرفتن 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، کُشتی‌گیر 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

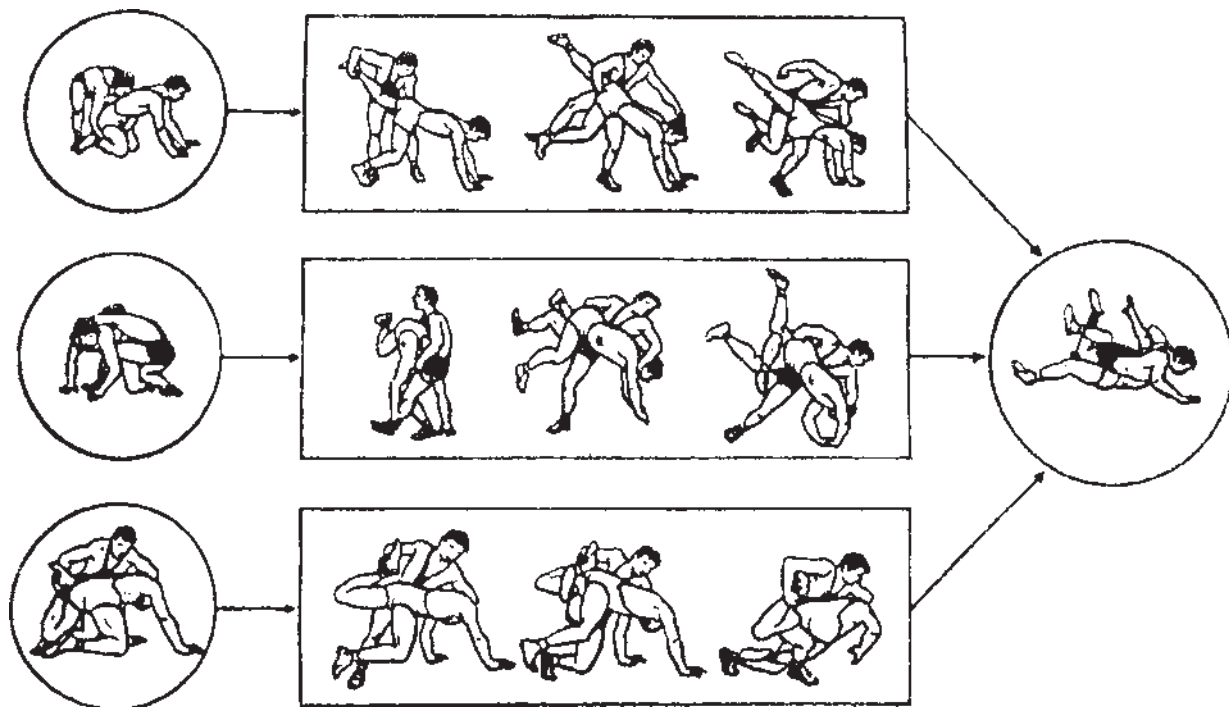


فن کُنده‌رو، با یک نوع روش گرفتن

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

روش‌های سه‌گانه‌ای که توضیح داده شد، کُشتی‌گیر 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

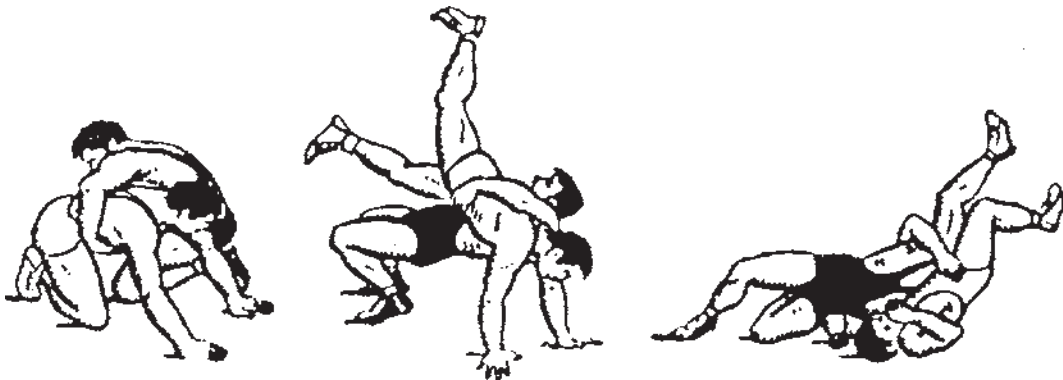
قرار می‌دهد و سپس هر دو دست را به هم قلاب می‌کند.

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.

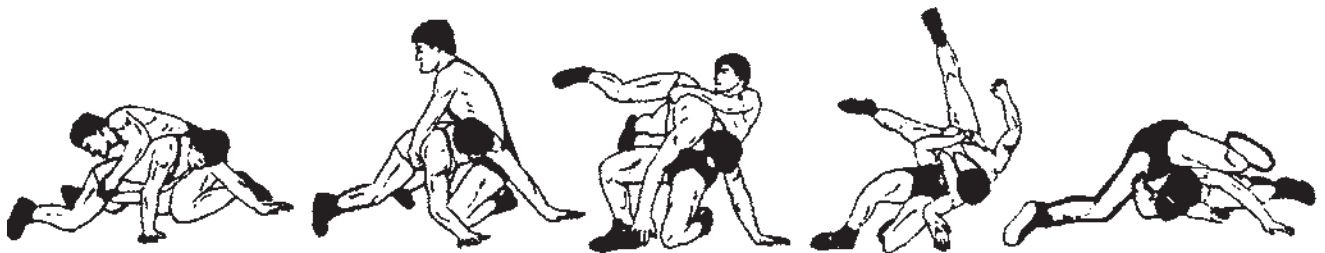


فن کُنده‌ی فرنگی در حالت نشسته به روش کمرکاری و کشش

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.



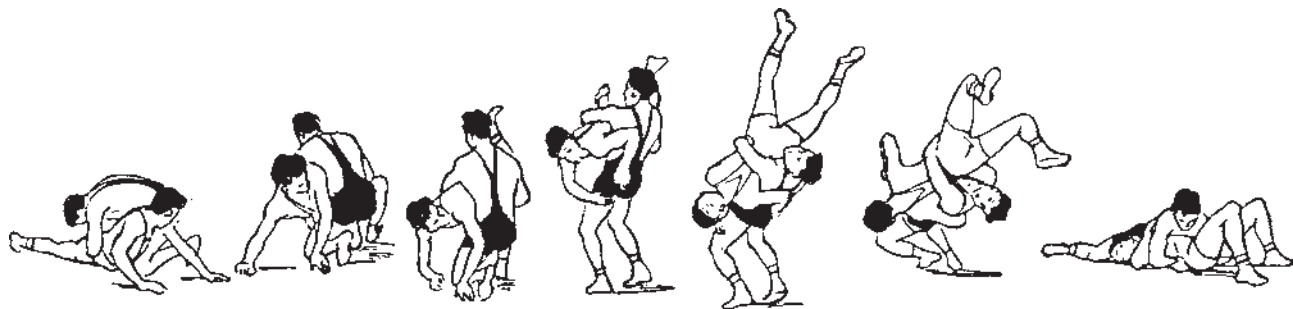
فن کُنده‌ی فرنگی به روش کششی — چرخشی در حالت نشسته

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، کُشتی 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:

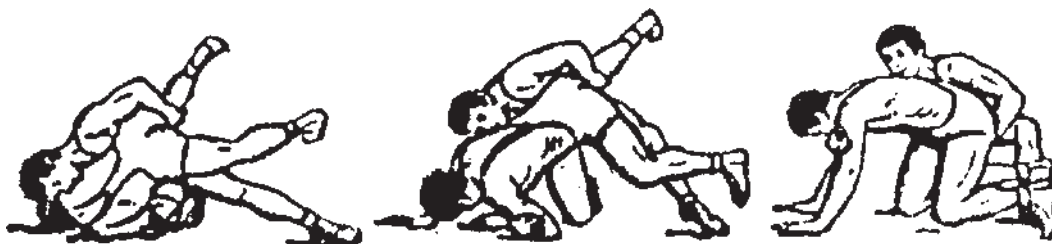
۱- در حالت نشسته: مجری بعد از گرفتن فن کُنده‌ی حصیرمال، در حالی که با سینه‌ی خود به بدن حریف به طرف جلو فشار وارد می‌کند، پای گرفته شده‌ی او را بلند می‌کند و روی پای عقبی خود که ستون شده قرار می‌دهد. آن‌گاه دست گرفته شده‌ی او را نیز به طرف خود می‌کشد. حاصل این سه عمل به طور همزمان، باعث می‌شود تا حریف 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 کُشتی گیر مجری تعلق می‌گیرد و چنانچه در حین اجرای فن، شانه‌های حریف با تشک تماس پیدا کند و دارای مکنی 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



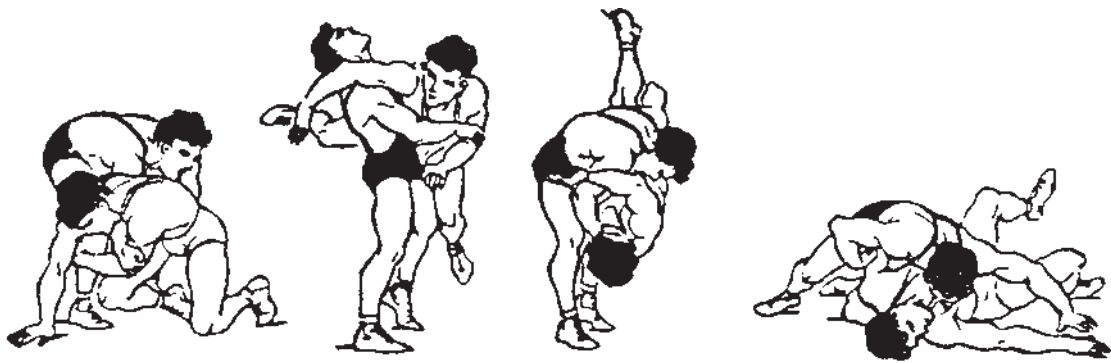
فن کُنده‌ی حصیرمال در حالت نشسته

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 اُفت می‌برد که مستقیماً به روی پل رود.



فن کُنده‌ی حصیرمال در حالت ایستاده

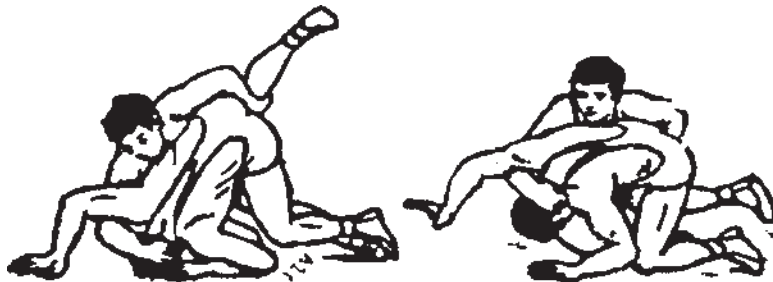
کُنده‌ی اوج‌بند اشاره می‌شود :

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 اوج بند : (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، کُشتی گیر مجری از یک سمت در پشت حریف، روی دو پا می ایستد و با دست عقبی خود، میج پای نزدیک حریف را و با دست جلویی خود ران پای نزدیک او را می گیرد و آن را بالا می آورد و محکم نگه می دارد.

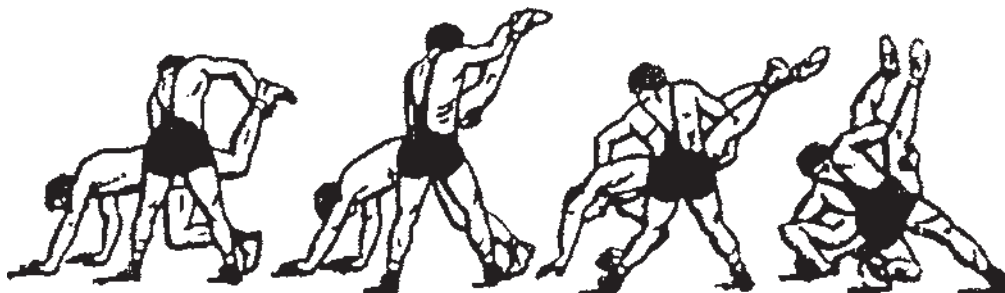
ب) روش اجرا: مجری بعد از گرفتن پای نزدیک حریف و بلند کردن آن، در یک لحظه به سرعت میج پای گرفته شده‌ی حریف را با دست عقبی خود رها می کند و دست عقبی خود را از زیر، به داخل پاهای حریف می برد و پای دور حریف را از قسمت زانو می گیرد و با دست جلویی خود، ران پای نزدیک حریف را رها می کند و بالاتنه‌ی حریف را می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

ج) نتیجه گیری: با اجرای فن کُنده‌ی یک پا روکار، چون حریف از بالا به روی پل می رود، سه امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد، و در صورتی که مجری، عمل پل شکن را کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می شود.

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 می کند، حریف را به جلو و پهلو هل می دهد و از طرف جلو به روی پل می برد. 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 می کند، او را از جهت سر و گردن حریف می غلتاند و به روی پل می برد.

ج) نتیجه گیری: با اجرای فن کُنده‌ی اوج بند با هر دو روش، 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 کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می شود.

یادآوری: با گرفتن فن کُنده‌ی اوج بند، با هر یک از روش هایی که اشاره شد، می توان با بلند شدن، از بالا اجرا نمود و یا این که می توان آن را به صورت کُنده‌ی رو از بالا اجرا کرد و هم چنین، در حین اجرا، می توان 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



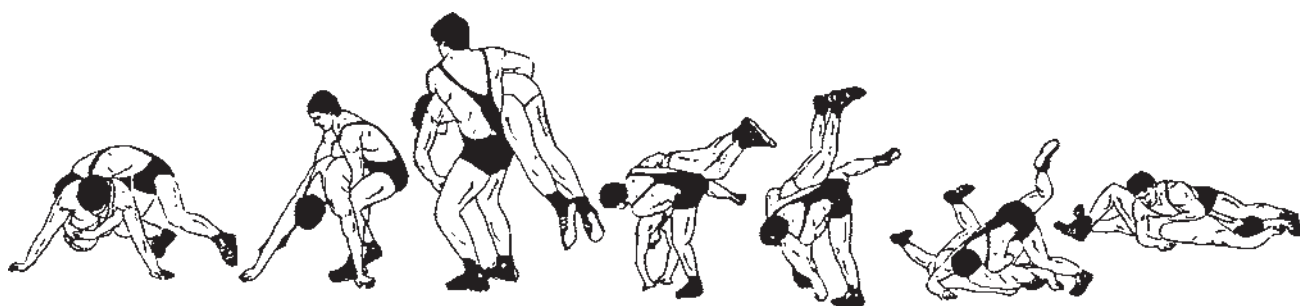
## ۹-۲- کُنده‌ی مشک سقا

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته و یا ولو شده است، کُشتی گیر 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 کُشتی گیر 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 کُشتی گیر 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 کُشتی گیران و با فضای زیادی انجام شود که کُشتی گیران در حین مرور به روی یکدیگر نیفتند و یا با یکدیگر تصادف نکنند.

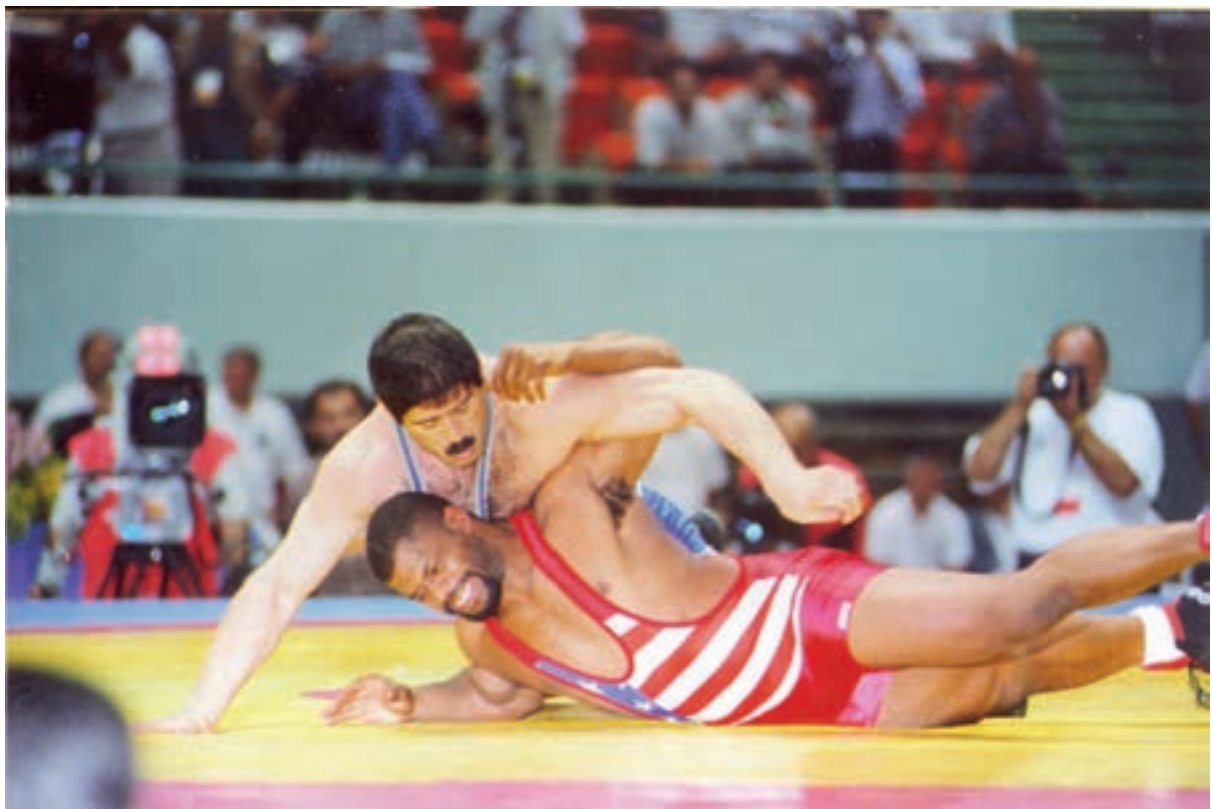
۶- انجام هر یک از اعمال غیرمجاز، نه تنها از نظر مقررات داوری مجازات‌های امتیازی مخصوص به خود را دارد، از نظر حقوقی نیز رعایت نکردن نکات ایمنی پیامدهای قانونی مخصوص به خود را به همراه خواهد داشت. بنابراین توصیه می‌شود کلیه‌ی کُشتی گیران و مربیان در رعایت نکات ایمنی نهایت دقت و همت خود را به کار ببرند.

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

۱- کُشتی گیر مجری باید قبل از فرود آوردن حریف از بالا به روی تشک، ابتدا زانو بزند، سپس اقدام به میان کوب و فرود حریف نماید.

۲- در اجرای فنونی مانند کُنده‌ی مشک سقا، کُنده‌ی یک چاک، کُنده‌ی فرنگی و غیره که معمولاً حریف مستقیماً به روی پل می‌رود، و احتمال آسیب دیدگی ستون فقرات، خصوصاً ناحیه‌ی گردن حریف زیاد است، کُشتی گیر 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 کُشتی 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 هیچ گونه 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)

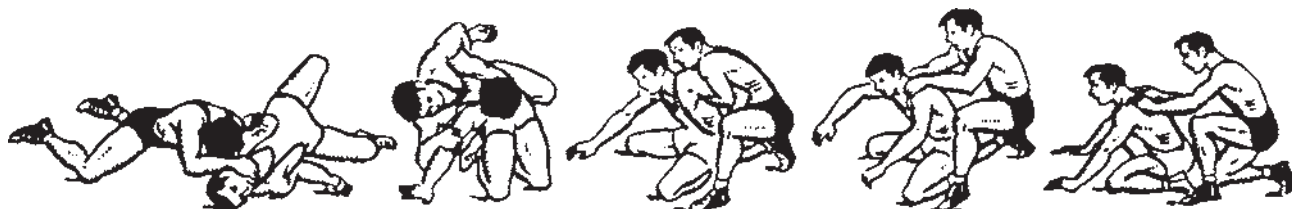
الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته

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 برود 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 مچ دست حریف:

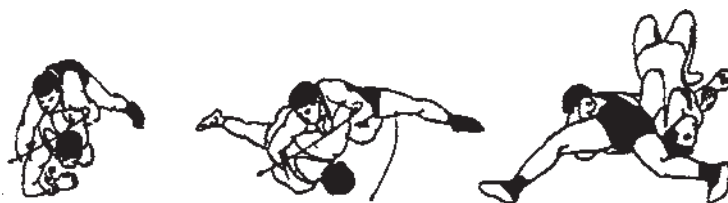
(outside hook)(chicken wing)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، کُشتی گیر 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 مچ 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 مچ 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 کُشتی گیر 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 مچ دست حریف

### ۴-۳- 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، کُشتی گیر 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 بالا تنه‌ی 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 کُشتی گیر 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، کُشتی گیر مجری از یک سمت در پشت او واقع می شود 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 می برد می گیرد و کاملاً به حریف می چسبد و سنگینی خود را به روی او وارد می آورد، به طوری که به او اجازه‌ی بلند شدن و نشستن را نمی دهد. در این وضع، 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 می کند، میج گرفته شده‌ی دست دور او را می کشد و به تدریج با چرخش به طرف بالاتنه‌ی حریف، او را به روی پل می برد.

ج) نتیجه‌گیری: 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.



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 می گیرد و با دست جلویی خود میج دست نزدیک حریف را با دست عقبی خود که به زیر بغل دست نزدیک حریف می برد، میج دست دیگر خود را می گیرد.

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 می کند تا حریف را کاملاً در اختیار بگیرد و مانع از بلند شدن او شود. در این لحظه، مجری می تواند 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 کُشتی گیر مجری تعلق گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه‌ی فنی می شود.



فن کلید کشی از میج در حالت نشسته

### ۷-۳- کلید سالتو :

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

او به صورت زانورده 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 :

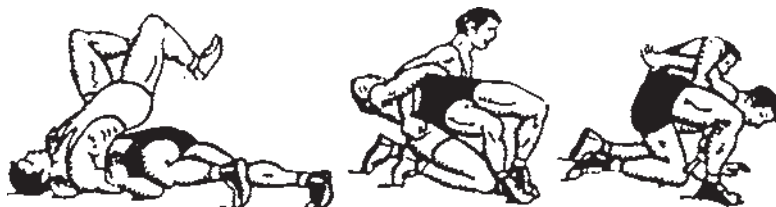
۱- در این حالت، مجری دست عقبی خود را از زیر به دور بازوی دست نزدیک حریف قرار می‌دهد و آن را محکم می‌گیرد و در حالی که به بالاتنه‌ی حریف فشار وارد می‌کند، در یک لحظه



اجرای فن کلید سالتو با گرفتن دست حریف

می‌کند، در یک لحظه به طور 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

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 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.

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)

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 مشک‌سقا 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.

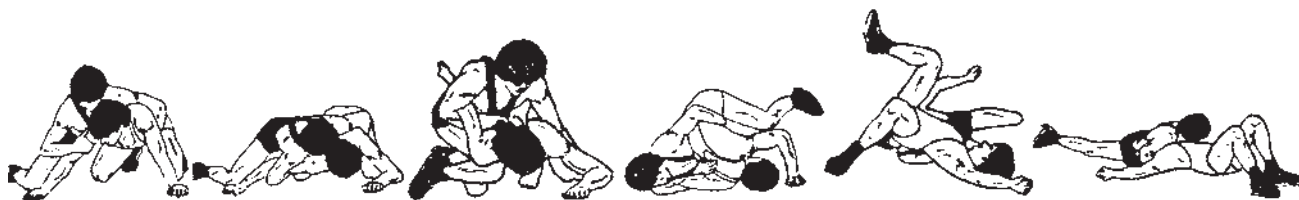
ج) نتیجه‌گیری: با اجرای فن کلید بارانداز، حریف به روی

### 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.

فنی می‌شود.

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

#### 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 مچ یک دست حریف به وسیله‌ی هر دو دست خود و تا کردن دست گرفته شده‌ی 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:

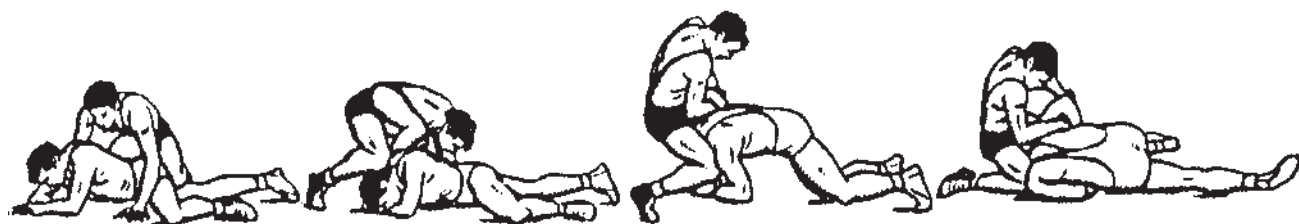
#### (Reverse chicken wing)

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

به صورت زانوزده قرار می‌گیرد و با دست جلویی خود از زیر بغل دست نزدیک حریف، مچ همان دست نزدیک را می‌گیرد و به طرف عقب می‌کشد و با حرکت به طرف بالای سر حریف، دست گرفته شده‌ی او را بالا می‌آورد و به طرف عقب می‌کشد و سپس با دست دیگر خود که به زیر دست گرفته شده‌ی 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 گرفته شده‌ی 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.



فن دست در شکن کلید در حالت ولو شده

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

#### پشت: (Reverse chicken wing)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک 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، مچ دست چپ او را می‌گیرد و سپس با دست چپ خود که از زیر

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

(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.



فن دست در شکن قیچی در حالت ولو شده

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

### 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.

### 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

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



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.



فن دست در شکن بارانداز در حالت ولو شده

گرفتن کمر حریف به وسیله ی 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 زانورده 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 بالاتنه ی 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 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.



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

## ۵- اوج بند (نلسون) (Nelson)

اوج بند مهارتی است که هنگام در خاک نشستن و یا ولو شدن حریف، کُشتی 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)، کُنده ی اوج بند، اوج بند بارانداز، سگک اوج بند، کلید اوج بند و ... را با انجام اعمالی مانند قیچی زدن پاها و فشار آوردن به بالاتنه ی 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 نمونه ی ساده و متداول آن اشاره می شود:

### ۱-۵- اوج بند قیچی از سمت موافق در حالت نشسته در خاک: (Half nelson)

(الف) طریقه ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است و مجری از یک سمت در پشت او به گونه ای قرار می گیرد

## 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.

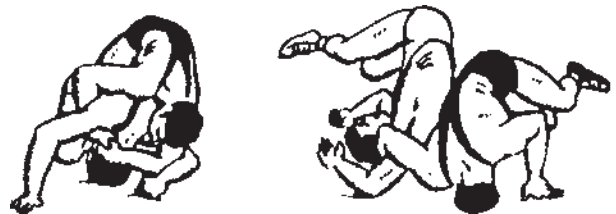


فن کلید اوج‌بند از سمت مخالف در حالت نشسته در خاک

## 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.

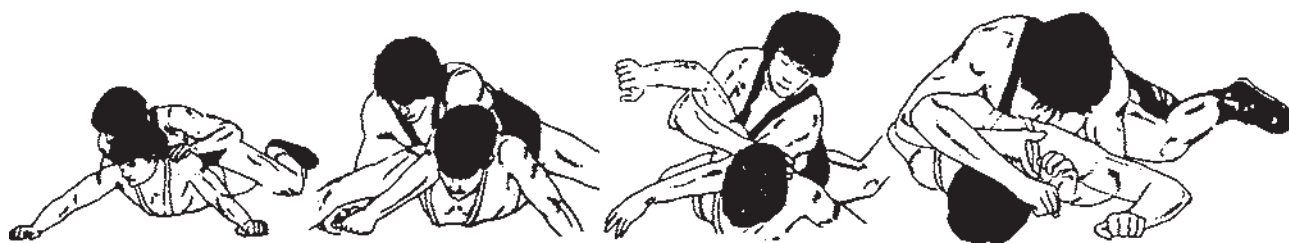


فن اوج‌بند از سمت مخالف

## 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)

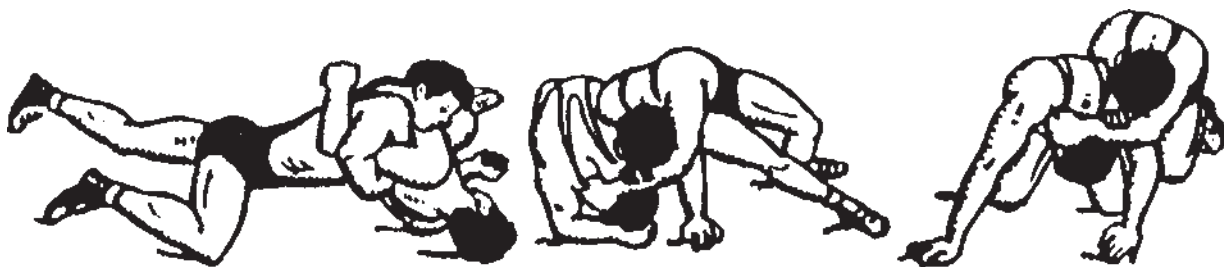
چنگک عبارت است از مهارتی که کُشتی‌گیر مجری هنگام خیمه‌زدن به روی حریف در حالت‌های مختلف و یا زمانی که حریف در خاک نشسته و یا ولو شده است و مجری در پشت یا پهلو او قرار دارد، با گرفتن سر و گردن و بازوی یک دست حریف به حالا اوج بند، او را به گونه‌ای محکم می‌گیرد که می‌تواند ففونی مانند چنگک از جلو در حالت 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 کُستی گیر مجری با گرفتن سروگردن 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:

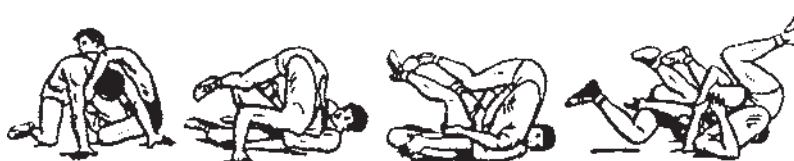
### (Craddle) (wrapping)

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



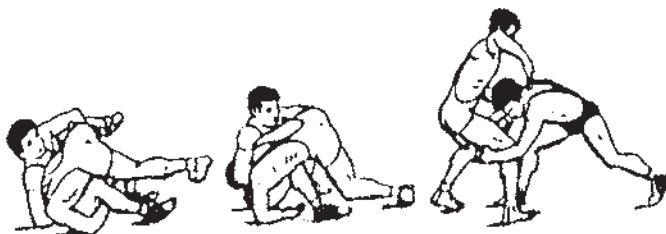
گرفتن فن سر و ته یکی موافق از سمت چپ حریف در حالت نشسته

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

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

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 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 سرو ته یکی مخالف

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:

### (Cradle)(wrapping)

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.

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 ازرو، سگک از تو، سگک جفت (سگک دوبل)، 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 دو 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 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 پل شکن 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 بالاتنه حریف وارد می‌کند، به طور همزمان به پایین تنه حریف



فن سگک از رو در حالت نشسته

سگک اوج‌بند اشاره می‌شود :

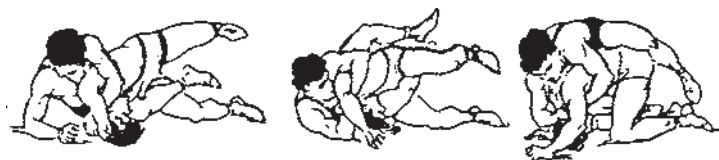
۱- به روش ساده: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت در پشت او قرار می‌گیرد و پای جلویی خود را به داخل پای نزدیک حریف و دست عقبی خود را به داخل اوج‌بند دست دور او می‌برد و به این وسیله حریف را در اختیار می‌گیرد و کنترل می‌کند.

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)

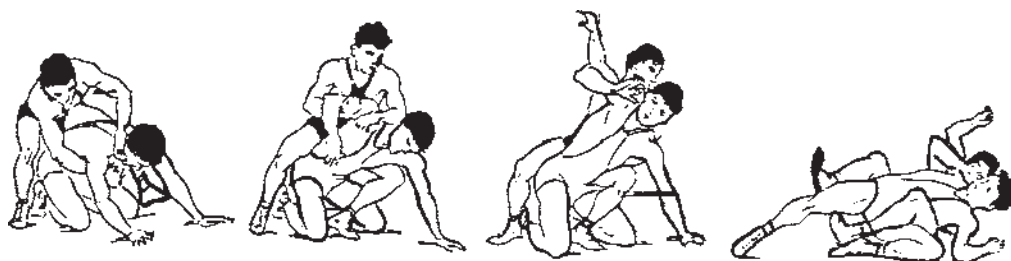
الف) طریقه‌ی گرفتن: در این جا به دو نوع روش گرفتن



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

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.

#### ۴-۸- سگک اوج بند از سمت موافق:

(Half nelson and leg scissors)

الف) طریقه ی 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 پایي که به داخل سگک برده است، پای سگک شده ی حریف را بالا می آورد و با دستی که به داخل اوج بند حریف می برد، به سر و گردن و بالاتنه ی او فشار وارد می کند. نتیجه این دو عمل، باعث به روی پل رفتن حریف می شود.

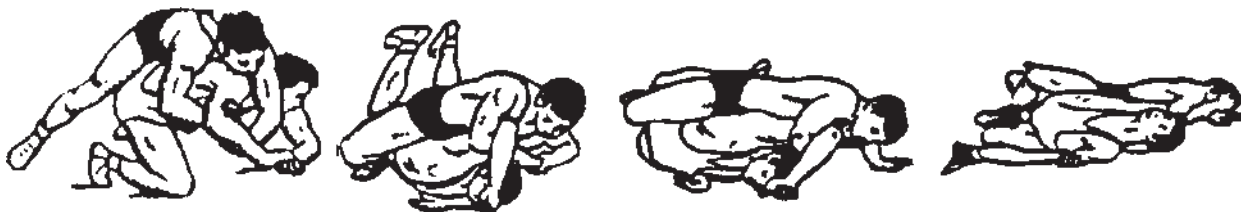
ج) نتیجه گیری: با اجرای این فن، حریف به روی پل می رود و دو امتیاز فنی به کُشتی گیر مجری تعلق می گیرد و در صورتی که مجری عمل پل شکن را به طور کامل اجرا کند، حریف ضربه ی فنی می شود.

#### 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) طریقه ی 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 شده ی حریف و با انجام عمل رکاب زدن به کمک پای عقبی خود و فشاری که به پایین تنه ی 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.

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 پیچاند.



روش گرفتن فن کلاته اوج بند در حالت نشسته

می پیچاند 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 میج 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

## ۷-۸- سگک بازو: (سگک سردست)

(Leg hook on near arm and cross over)

الف) طریقه‌ی گرفتن: هنگامی که حریف در خاک نشسته است، مجری از یک سمت، به گونه‌ای در کنار حریف قرار می‌گیرد که پای عقبی خود را به روی تشک زانو می‌زند و پای جلویی خود را به صورت ستون شده روی تشک قرار می‌دهد و آن را از طرف جلو به دور بازوی دست نزدیک حریف می‌برد. سپس با پای عقبی خود که از زیر می‌آورد، پای جلویی خود را قفل می‌کند و در نتیجه با سگک کردن دست نزدیک حریف، او را در اختیار می‌گیرد و کنترل می‌کند.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری با دست عقبی خود، مچ پای نزدیک حریف را از پشت می‌گیرد و آن را بالا می‌کشد و با فشاری که به وسیله‌ی پاهای خود به بالاتنه و دست سگک شده‌ی حریف وارد می‌کند، حریف را با انجام عمل رکاب زدن به کمک پاهای خود، از سمت مخالف 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 سگک بازو (سگک سردست) در حالت نشسته

## ۸-۸- سگک وارو با کمک دست و کشیدن کُنده‌ی

فتیله پیچ:

(Leg ride and cross face olympic lift)

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 در حالی که حریف با واکنش خود می‌خواهد از اجرای فن سگک جلوگیری کند و در نتیجه به روی پای سگک شده‌ی خود می‌نشیند، در این حالت، مجری با حفظ تعادل خود، پای سگک شده‌ی حریف را

از داخل و در قسمت بالای زانو با هر دو دست قلاب شده‌ی خود می‌گیرد.

ب) روش اجرا: در این حالت، مجری پای سگک شده‌ی خود را رها می‌کند و پای گرفته شده‌ی حریف را به حالت اجرای کُنده‌ی فتیله پیچ به طرف بالا می‌کشد و 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 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 کُشتی‌گیر 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 به شمار 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 کُستی‌گیران 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 عقب‌بک 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 در حالت 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 سرو 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 مآخذ

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

