

پودمان ۳

کاراته



واحد یادگیری ۳ کاراته



استاندارد عملکرد

اجرای کیهون^۱ (مهارت‌های پایه) کاراته

۱- Kihon

مقدمه

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

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

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

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

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

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



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

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



شکل ۲- تمرین کاراته اوایل قرن بیستم

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

۱- Funakoshi Gichin

۲- Keio University

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



شکل ۳- قهرمانی جهان تیم ملی ایران سال ۲۰۱۴

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

ویژگی‌های ورزش کاراته

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

پرسش



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

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

۱- Kata

۲- Kumite

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



شکل ۴- مسابقات کومیته انفرادی و کاتای تیمی

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

فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

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

گرم کردن و آماده سازی در کاراته

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

پرسش



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

گرم کردن و آماده سازی در کاراته عبارتند از:

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





شکل ۵

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

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

نکات ایمنی
 بهداشتی



تمرین





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

ارزشیابی

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

کاراته گی (لباس کاراته)



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



شکل ۶

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



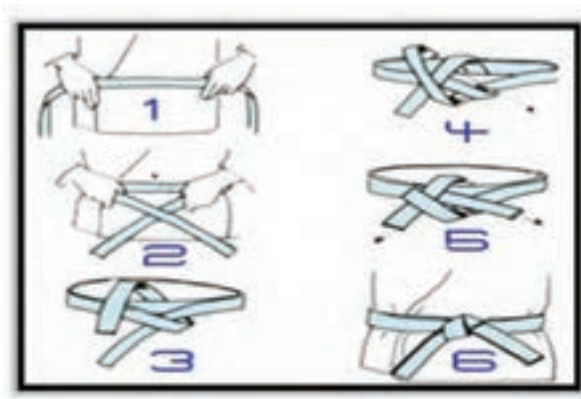
شکل ۷



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

نحوه صحیح بستن کمر بند در کاراته

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



- در ورزش کاراته به هنرآموز یا مربی (سن سی^آ) و به هنر جو یا شاگرد (کاراته کا^آ) گفته می‌شود.



- نحوه صحیح بستن کمر بند را تمرین کنید.

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



۱- Dan

۲- Sen sei

۳- Karate Ka



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

ارزشیابی

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

نحوه ورود به دوجو^۱ (کلاس کاراته) و خروج و مراسم شروع و پایان کلاس



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

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

مراحل اجرای مهارت:

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

۱- Do Jo

۲- Rei

۳- Oss



شکل ۹

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

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

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

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

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

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

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

نکته



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

تمرین



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

فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

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

تقسیم‌بندی بدن و شناخت جهت‌ها و سمت‌های اصلی در کاراته

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

پرسش



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

قسمت‌های اصلی بدن در کاراته:

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

۱- Jodan

۲- Chodan

۳- Gedan



شکل ۱۰

جهت‌های اصلی در کاراته

- مائه^۱ (جلو) - اوشیرو^۲ (پشت) - یوکو^۳ (پهلوی)
- سمت‌ها
- میگی^۴ (راست) - هیدرای^۵ (چپ)

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

تمرین



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

بیشتر بدانید



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

فعالیت کلاسی



۱- Mae

۲- Ushiro

۳- Yoko

۴- Migi

۵- Hidari

ارزشیابی

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

داچی^۱ (نحوه ایستادن یا استقرار در کاراته)

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



شکل ۱۱

تعدادی از داچی‌ها در کاراته

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

۱- Dachi

۲- Heisoku Dachi

۳- Musubi Dachi

۴- Heiko Dachi

۵- Hachi Ji Dachi

۶- Zenkut su Dachi

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



شکل ۱۲

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

بیشتر بدانید



نکته



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

تمرین



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

فعالیت پژوهشی



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

ارزشیابی

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

سیکن چوکوسوکی^۱ (ضربه مستقیم مشت بسته به‌صورت رفت و برگشت)

پرسش



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

نحوه اجرا

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

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

۱- Seiken Choko Suki

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

بیشتر بدانید

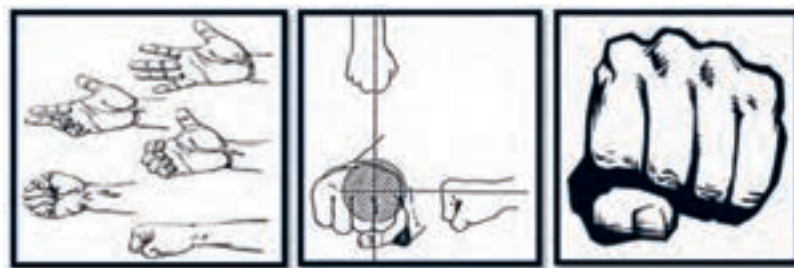


- در کاراته تنفس صحیح اهمیت خیلی زیادی دارد، به همین خاطر در کلیه مهارت‌های کاراته در موقع اجرای مهارت عمل بازدم (تخلیه نفس) و ما بین مهارت عمل دم (کشیدن هوا داخل ریه‌ها) را انجام دهید.
 - کلمه سوکی در کاراته زوکی^۲ و تسوکی^۳ هم تلفظ می‌شود.

نکته ایمنی
 بهداشتی



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



شکل ۱۳

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

نکته



۱- Hiji Ushiro

۲- Zuki

۳- Tesuki



شکل ۱۴

- به صورت صف و ستون قرار گرفته و ضربه سوکی را فقط با یک دست انجام دهید (دست چپ را بدون حرکت و ثابت بر روی کمر در پهلو قرار دهید و فقط با دست راست حرکت را اجرا نمایید) تا حرکت برای شما راحت و روان گردد.

- حالا دست‌ها را عوض کنید (دست راست ثابت با دست چپ حرکت را انجام دهید).

- اکنون هر دو دست را هم زمان با هم باز و بسته نمایید.

- مهارت ضربه سوکی را با دو دست به صورت متوالی (یکبار راست و یکبار چپ) را تمرین کنید.

- به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر پردازید.

تمرین





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

ارزشیابی

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

مهارت ضربه مائه ته سوکی^۱ (مشت مستقیم موافق پای جلو) و گیاکو سوکی^۲ (مشت مستقیم

مخالف پای جلو)

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



مراحل اجرای مهارت

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

۱- Mae Te Suki

۲- Giako Suki



شکل ۱۵

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

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

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

نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

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

حرکت اوی^۱ (حرکت به جلو) و کوت تای^۲ (حرکت به عقب) در ذنکوتسو داچی

پرسش



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

مراحل اجرای مهارت

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

۱- Oi

۲- Kottai