



شکل ۱۶

- در بعضی از سبک‌های کاراته ممکن است موقع حرکت به جلو و عقب برای لحظه‌ای پاها تقریباً به هم بچسبند (جفت شود).

- سعی کنید در تمام طول حرکت به جلو و عقب ارتفاع خود را حفظ نمایید و به تماس بودن کف پاها توجه نمایید.

- در حالت یوی قرار بگیرید، طوری که دست‌ها روی کمر باشد، پای چپ را در ذنکوتسو داچی قرار داده و شروع به حرکت کنید و چند حرکت به جلو انجام دهید.  
- حرکت را این بار با پای راست شروع نمایید.  
- اکنون دو به دو قرار گرفته و اشکالات یکدیگر را برطرف نمایید.

- در گروه‌های دو نفره با نظارت هنرآموز خود چند تمرین دیگر جهت تقویت این مهارت برای جلسه بعدی در کلاس اجرا نمایید.

بیشتر بدانید



نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- \* حرکت اوی و کوت تای را به صورت صحیح اجرا کنید.
- خوب: اگر حرکت اوی و کوت تای را به صورت صحیح اجرا کنید.
- متوسط: اگر حرکت اوی و کوت تای را با اشکال و ایراد اجرا کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید حرکت اوی و کوت تای را اجرا کنید.

## اوی سوکی<sup>۱</sup> (ضربه مشت مستقیم در حال حرکت به جلو و عقب)

پرسش



- چگونه می توان حرکت کرد و ضربه زد؟
- در موقع ضربه زدن همراه با حرکت چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- در حالت یوی بایستید.
- ۲- از حالت یوی با پای چپ به ذنکوتسو داچی تغییر وضعیت بدهید.
- ۳- حالا دست چپ را به صورت سوکی (دست عکس العمل) قرار دهید.
- ۴- با حرکت پای راست به جلو در ذنکوتسو داچی، به صورت همزمان با دست راست ضربه سوکی را اجرا نمایید.
- ۵- با پای چپ و دست چپ حرکت را تکرار کنید.
- ۶- اکنون دو حرکت به سمت عقب انجام دهید و در انتها با کشیدن پای چپ به عقب و قرار دادن آن در کنار پای راست به حالت یوی حرکت را تمام کنید.



شکل ۱۷

- در این مهارت باید توجه داشته باشید ضربه دست هم زمان با پایان حرکت پا اجرا شود و قبل از اتمام حرکت پا و کامل شدن زنکوتسوداچی متمایل ضربه دست را تمام نکنید.

نکته





- در حالت یوی بایستید سپس پای چپ را در حالت ذنکوتسو داچی به طوری که دست چپ به صورت عکس‌العمل باشد، به سمت جلو حرکت نمایید و با دست راست ضربه اوی سوکی را اجرا کنید.
- تمرین قبلی را با دست مخالف اجرا نمایید.
- حالا با حرکت به جلو دو ضربه سوکی را اجرا نمایید (ابتدا دست راست و سپس دست چپ)
- تمرینات قبلی را به سمت عقب هم انجام دهید.
- به صورت دو به دو به رفع اشکال هم بپردازید.



- علت تأکید بر هم زمانی ضربه دست با کامل شدن حرکت پا را یافته و به صورت عملی برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* باید ضربه اوی سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه اوی سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه اوی سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه اوی سوکی را اجرا نمایید.

## گدان بارای (دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن)



- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که موجودات چگونه از خود دفاع می‌کنند؟
- ما انسان‌ها از چه قسمت‌هایی از بدنمان می‌توانیم برای دفاع کردن استفاده نماییم؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- به حالت یوی بایستید.
- ۲- دست چپ را به حالت محافظ در وسط بدن قرار دهید و دست راست را روی بازو به صورتی گذاشته که پشت دست رو به جلو باشد.
- ۳- حالا دست راست را به آرامی به سمت پایین باز کنید و همزمان دست چپ را به سمت عقب روی پهلو ببرید (مانند عکس‌العمل ضربه سوکی).
- ۴- در انتهای حرکت دست راست، میج دست چرخش انجام می‌دهد و حرکت در امتداد پای راست به اتمام می‌رسد.
- ۵- زاویه دست‌ها از بدن ۴۵ درجه می‌باشد.
- ۶- در این دفاع از ساعد دست استفاده می‌کنیم.
- ۷- بالاتنه پس از اجرای این مهارت در زاویه ۴۵ درجه قرار می‌گیرد.
- ۸- دقت کنید که زانوها هیچ‌گونه چرخشی نداشته باشد.

- ۹- هر دو دست کاملاً مشت باشد.
- ۱۰- دست چپ در ابتدای حرکت حالت پوشش و عکس العمل دارد.



شکل ۱۸

- در کلیه دفاع‌ها به خاطر پوشش بهتر بدن، بالا تنه تقریباً زاویه ۴۵ درجه به خود می‌گیرد.

- در سبک‌های مختلف کاراته ممکن است مبدأ حرکت دفاع‌ها با هم متفاوت باشد، به همین خاطر دفاع گدان بارای در بعضی سبک‌های کاراته (شوتوکان<sup>۱</sup>) حرکت دست از روی شانه و در بعضی سبک‌ها (شیتوریو<sup>۲</sup>) حرکت از روی بازو شروع می‌شود.

- همواره بالا تنه را عمود نگه دارید.

بیشتر بدانید



نکته



۱- Shotokan

۲- Shitoryu



- در حالت یوی قرار بگیرید و دست چپ را عکس‌العمل قرار داده و با دست راست حرکت را انجام دهید.  
 - حالا با دست چپ حرکت را انجام دهید.  
 - چند بار حرکت را بدون استفاده از دست عکس‌العمل انجام دهید (دست راست را در پشت کمر ثابت نگه دارید و فقط با دست چپ گدان بارای را تمرین کنید و برعکس).  
 - حالا به صورت متوالی یک بار با دست چپ و یک بار با دست راست حرکت را انجام دهید (مانند ضربه متوالی سوکی چپ و راست).  
 - به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر پردازید.



- با کمک هنرآموز تمرینات دیگری را برای تقویت این دفاع بیابید و در جلسه بعدی برای همکلاسی‌های خود اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* دفاع گدان بارای را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر دفاع گدان بارای را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر دفاع گدان بارای را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید دفاع گدان بارای را اجرا نمایید.

## گدان بارای، ذنکوتسو داچی<sup>۱</sup> (دفاع منحرف‌کننده برای قسمت پایین بدن در حالت ایستادن

### متمایل به جلو)



- چگونه ضربات با فاصله حریف را دفاع کنیم؟
- تفاوت این مهارت با مهارت قبلی که در حالت یوی انجام شد در چیست؟

### مراحل اجرای مهارت

- پس از اینکه دفاع گدان بارای را در حالت یوی فرا گرفتید حالا این مهارت را در ایستادن ذنکوتسو داچی فرا می‌گیرید. این مهارت را در کاراته برای آغاز حرکات رو به جلو انجام می‌دهند.
- ۱- در حالت یوی بایستید.
  - ۲- پای چپ خود را در حالت ذنکوتسو داچی قرار دهید.
  - ۳- دست چپ را روی دست راست قرار داده و دفاع گدان بارای را اجرا نمایید.
  - ۴- حالا سعی کنید در اجرای این مهارت دست و پا هم زمان حرکت کنند.
  - ۵- دستی که عمل دفاع را انجام می‌دهد در امتداد ران و زانو قرار بگیرد.
  - ۶- پس از اجرای این حرکت با کشیدن پا به عقب به حالت یوی بازگردید (دقت کنید در موقع برگشت به حالت یوی پاشنه پای عقب شما از زمین جدا نشود).



شکل ۱۹

- هم زمانی و هماهنگی بین اتمام دفاع و اتمام حرکت پا بسیار مهم می باشد.

نکته



- به حالت یوی بایستید سپس هم زمان با مهارت گدان بارای با دست چپ در حالت ذنکوتسو داچی قرار بگیرید.

تمرین



- حالا با کشیدن پای چپ به عقب به حالت یوی برگردید.

- در ادامه این تمرین، با دست راست و پای راست حرکت را انجام دهید.

- حالا همین تمرین را به صورت متوالی یکبار با دست راست و یکبار با دست چپ (هر بار به حالت یوی برگشته و سپس با دست و پای دیگر حرکت را اجرا کنید) انجام دهید.

فعالیت پژوهشی



- در گروه های سه نفره نکات دیگری را که در انجام این مهارت باید رعایت نمود، در جلسه بعدی با کمک هنرآموز خود برای هم کلاسی های دیگر اجرا نمایید.

## ارزشیابی

- ✱ دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح انجام دهید.
- خوب: اگر دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح انجام دهید.
- متوسط: اگر دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را با اشکال و ایراد انجام دهید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام دهید.

## — (ماواته گدان بارای) حرکت چرخش همراه با دفاع منحرف کننده قسمت پایین بدن

— آیا به این نکته توجه نموده اید که پس از انجام چند حرکت چگونه با عوض کردن جهت به جای اول خود بازگردید؟  
— آیا به جز روش کوت تای (عقب کشی کردن) روش دیگری به نظر شما می‌رسد؟

پرسش



### مراحل اجرای مهارت

- در کاراته روش‌های مختلفی برای بازگشت به نقطه شروع حرکت وجود دارد که قبلاً یکی از این روش‌ها را که کوت تای است آموخته‌اید. این بار با یک چرخش به سمت عقب حرکت را انجام می‌دهید.  
۱- در حالت یوی قرار بگیرید.
- ۲- حالا با قرار دادن دست‌ها روی کمر به حالت ذنکوتسو داچی چپ بروید.
- ۳- حال با حفظ عمود بودن بالاتنه از روی شانه راست به عقب نگاه کنید و به آهستگی پای راست را روی پنجه برده به اندازه عرض ذنکوتسو داچی حرکت دهید و زانوی راست خود را خم کنید و کف پای چپ خود را فقط بچرخانید و زانوی آن را صاف نمایید تا حالت ذنکوتسو داچی شما کامل شود و رو به عقب قرار بگیرید. اکنون شما به روش ماواته چرخش و برگشت انجام داده‌اید.
- ۴- در ادامه از روی شانه چپ به عقب نگاه کنید و مانند حرکت قبل پاها را جابه‌جا نمایید اما این بار به حالت یوی برگردید.
- ۵- اکنون شما سر جای اولتان قرار گرفته‌اید (در ابتدا ممکن است موقع ماواته دچار ناهماهنگی شوید، این یک امر طبیعی است که با تمرین بیشتر برطرف می‌گردد).
- ۶- حالا با دست چپ و پای چپ دفاع گدان بارای ذنکوتسو داچی را انجام دهید.
- ۷- پس از دفاع سر خود را از روی شانه راست به سمت عقب برگردانده و به پشت سر خود نگاه کنید.
- ۸- در ادامه پای راست خود را به اندازه عرض یک ذنکوتسو داچی حرکت داده و در پشت سر خود به حالت ذنکوتسو قرار بگیرید.
- ۹- همزمان با حرکت پاها دفاع گدان بارای را اجرا نمایید، اکنون چرخش شما تمام شده است و به سمت عقب چرخیده‌اید.
- ۱۰- دوباره با حفظ عمود بودن بالاتنه سر خود را از روی شانه چپ به سمت عقب برگردانده و به پشت سر خود نگاه کنید و پای چپ خود را به اندازه عرض یک ایستادن ذنکوتسو داچی حرکت دهید و با کشیدن پا چپ به عقب در حالت یوی قرار بگیرید.

۱۱- اگر حرکات را با دقت انجام دهید، به سر جای اول خود باز می‌گردید.



شکل ۲۰

- دقت در اندازه عرض ذنکوتسو داچی موقع ماواته اهمیت زیادی دارد زیرا عرض کم باعث بی‌تعادلی و عرض زیاد باعث انحراف از مسیر اصلی می‌شود.

نکته







- در حالت یوی بایستید، سپس دست‌ها را روی کمر قرار داده به حالت ذنکوتسو داچی چپ بروید و ماواته را انجام دهید.
- حالا تمرین قبلی را با پای چپ شروع نمایید.
- پس از تمرین از دو سمت چند حرکت به سمت جلو انجام داده و سپس ماواته نمایید.
- اکنون با گدان برای چپ در ذکوتسو داچی ماواته را تمرین نمایید.
- در ادامه همراه با گدان برای چپ چند حرکت اوی سوکی انجام دهید و سپس ماواته نمایید.
- زیر نظر هنرآموز خود به صورت دو به دو به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.



- در گروه‌های سه نفره تمرینات دیگری را برای تقویت این مهارت یافته و با کمک هنرآموز خود در جلسه بعدی برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* ماواته گدان برای را به صورت صحیح انجام دهید.
- **خوب:** اگر ماواته گدان برای را به صورت صحیح انجام دهید.
- **متوسط:** اگر ماواته گدان برای را با اشکال و ایراد انجام دهید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید ماواته گدان برای را انجام دهید.

### کامائه<sup>۱</sup> (گارد)



- نقش سپر در ماشین چیست؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان برای بدن گارد (پوشش، حفاظ) ایجاد کرد؟
- آیا می‌دانید گارد در رشته‌های ورزشی چگونه است؟
- فکر می‌کنید که هدف از گارد در کاراته چیست؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید.
- ۲- دست‌ها را از آرنج خم کنید، به طوری که ساعد و بازو در زاویه تقریباً ۹۰ درجه قرار بگیرد.
- ۳- دست‌ها در حالت مشت و کف دست‌ها رو به روی هم باشد.
- ۴- سعی نمایید که سر دست‌ها از شانه‌ها بالاتر قرار نگیرد.
- ۵- با توجه به نکات قبلی کامائه را در ذنکوتسو داچی انجام دهید.
- ۶- توجه کنید در حالت ذنکوتسو داچی هر پای که جلو قرار دارد، دست موافق همان پا کمی جلوتر از دست مخالف در حالت کامائه قرار می‌گیرد.



شکل ۲۱

- در کاراته برای هر سه قسمت بدن کامائنه وجود دارد.

- در سطوح بالاتر گارد می تواند با دست باز هم اجرا شود.

- در حالت یوی قرار گرفته و سپس دست ها را به شکل کامائنه در آورید.  
- هیداری گدان برای در ذنکوتسو داچی را انجام دهید و سپس حالت هیداری کامائنه (گارد چپ) بخود بگیریید.

- در حالت کامائنه به صورت اوی و کوت تای حرکت کنید.  
- به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

- در گروه های سه نفره با کمک هنرآموز خود در مورد انواع گارد در رشته های ورزشی دیگر تحقیق نموده و برای هم کلاسی های خود در جلسه بعد ارائه نمایید.

بیشتر بدانید



نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- \* حالت کامائه را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر حالت کامائه را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر حالت کامائه را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید حالت کامائه را اجرا نمایید.

## مائه گری (ضربه مستقیم پا به سمت جلو)

پرسش



- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که چگونه با پا هم می‌توان ضربه زد؟
- کدام قسمت‌های پا برای ضربه زدن مناسب هستند؟
- قوی‌ترین عضلات بدن ما در کدام قسمت بدن قرار دارند؟
- چرا برای اجرای مهارت‌های پا به تعادل بیشتری نیاز داریم؟

## مراحل اجرای مهارت

- این مهارت اولین ضربه با استفاده از پا می‌باشد.
- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید.
  - ۲- دست‌ها را در کامائه قرار دهید.
  - ۳- محل هدف در این ضربه قسمت وسط بدن حریف (زیر جناق سینه) می‌باشد.
  - ۴- حالا با حرکت مفصل لگن زانوی پای راست خود را تا حد کمر بالا بیاورید.
  - ۵- سعی کنید وقتی که زانو را بالا می‌آورید کف پای شما با زمین موازی باشد و پنجه‌های پا به سمت بالا قرار گرفته طوری که بال (سینه پا) پای شما مشخص شود.
  - ۶- حالا مفصل زانو را کاملاً باز کنید و ضربه بزنید، سپس سریع جمع کنید و با مقداری مکث پس از جمع شدن و حفظ تعادل آن را در کنار پای چپ روی زمین قرار دهید.
  - ۷- برای هدف‌گیری بهتر سعی کنید ما بین دو دست که در حالت کامائه قرار دارد را هدف قرار دهید.



شکل ۲۲

- در کاراته ضربه مائه گری به دو صورت که آگه<sup>۱</sup> (مفصلی) و که کومی<sup>۲</sup> (فشاری) اجرا می‌شود، که در این کتاب ضربه مائه گری که آگه آموزش داده می‌شود.

- برای جلوگیری از هرگونه آسیب دیدگی احتمالی به خصوص کشیدگی عضلات پشت پا، قبل از اجرای این مهارت از گرم شدن و آماده شدن بدن اطمینان حاصل نمایید.

- در حالت یوی بایستید.  
 - دست‌ها را در حالت کامائه قرار دهید، برای هماهنگی بین عصب و عضله در قسمت بال پا قبل از اجرای مهارت چند بار روی پنجه پا بایستید (برای حفظ تعادل از دیوار استفاده کنید، یا دست خود بر روی شانه هم‌کلاسی قرار دهید).  
 - با رعایت مراحل اجرای این مراحل با پای راست و سپس با پای چپ به صورت متوالی ضربه بزنید.  
 - می‌توانید تمرین قبلی را ابتدا چند بار با پای راست تکرار نمایید و سپس چند بار با پای چپ انجام دهید.  
 - دو به دو قرار گرفته به رفع اشکال بپردازید.

بیشتر بدانید



نکته بهداشتی



تمرین



۱- Ke Age

۲- Ke Kumi



- در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* ضربه مائه گری را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه مائه گری را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه مائه گری را همراه با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه مائه گری را اجرا نمایید.

## مائه گری، ذنکوتسو داچی<sup>۱</sup> (ضربه مستقیم پا به سمت جلو در ایستادن متمایل به جلو)



- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید می‌توان ضربه مائه‌گری را در ذنکوتسو داچی هم اجرا نمود؟  
- باید آن را چگونه انجام دهیم؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- ابتدا حالت یوی قرار بگیرید. سپس دست‌ها را روی کمر بگذارید.
- ۲- حالا به ذنکوتسو داچی چپ رفته ضربه مائه گری را با پای راست اجرا نمایید، دقت کنید که دست‌ها از کمر جدا نشود (در اجرای این مهارت عمود بودن بالاتنه حفظ شود).
- ۳- پس از یادگیری مرحله قبل هیداری گدان بارای را در ذنکوتسو داچی انجام دهید.
- ۴- حالا دست‌ها را به حالت کامائه قرار داده و با پای راست ضربه مائه گری را اجرا کرده و دوباره پس از رعایت صحیح مهارت آن را دوباره سر جای قبلی قرار دهید.
- ۵- پس از چند اجرا به حالت یوی بازگردید.



شکل ۲۳



شکل ۲۴

نکته



- در موقع اجرای این مهارت لازم است زاویه زانوی پای جلو (چپ) حفظ شود و در آن تغییری ایجاد نگردد.

تمرین



- هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام دهید، سپس دست‌ها را روی کمر قرار داده با پای راست ضربه مائه‌گری را چند بار اجرا نمایید.  
- تمرین قبلی را با پای چپ انجام دهید.  
- هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام دهید، حالا دست‌ها در کامائه قرار داشته باشد و ضربه مائه‌گری پای راست را اجرا نمایید.  
- تمرین قبلی را با پای چپ انجام دهید.  
- زیر نظر هنرآموز خود به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع ایراد یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی



- در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی ارائه نمایید.

### ارزشیابی

- \* ضربه مائه‌گری، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه مائه‌گری، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه مائه‌گری، ذنکوتسو داچی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه مائه‌گری، ذنکوتسو داچی را اجرا نمایید.

## اوی مائه‌گری (ضربه مستقیم پا در حال حرکت به جلو)

پرسش



- آیا به این فکر کرده‌اید که ضربه مائه‌گری را چگونه می‌توان در حال حرکت به جلو اجرا نمود؟  
- به چه نکاتی باید در این حرکت توجه کرد؟  
مهارت مائه‌گری را نیز می‌توان در حال حرکت اجرا نمود.

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- به حالت یوی بایستید، دست‌ها را روی کمر قرار دهید.
- ۲- در هیداری ذنکوتسو داچی قرار بگیرید.
- ۳- با پای راست ضربه مائه‌گری را اجرا نمایید، درموقع حرکت به جلو پس از اینکه کاملاً پای ضربه زننده جمع شد آن را در جلو قرار دهید و عمود بودن بالا تنه و زاویه صفر کمر را رعایت نمایید، دقت کنید پاشنه پای چپ (پای تکیه‌گاه) در موقع اجرا ضربه از زمین بلند نشود و پس از اینکه پای راست روی ذنکوتسو داچی قرار گرفت پای تکیه‌گاه ۳۰ درجه به سمت خارج چرخش نماید.

۴- پس از یادگیری مرحله قبل هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام داده و دست‌ها را در حالت کامائو قرار دهید.

۵- با پای چپ و سپس با پای راست حرکت را تکرار نمایید.

۶- حالا با اجرای ماواته، مجدداً سه ضربه اجرا نمایید و با چرخش آخر به حالت یوی بازگردید.



شکل ۲۵





- در موقع ضربه دست‌ها از حالت روی کمر یا گارد خارج نشود.

- تمرین را ابتدا با دست روی کمر با سمت چپ و راست انجام دهید.  
- هیداری گدان بارای را انجام دهید. سپس دست‌ها را در حالت کامائنه قرار داده و با پای راست سه ضربه و حرکت (پای راست، پای چپ و پای راست) به جلو اجرا نمایید و با ماوانه گدان بارای چرخش و برگشت را تا انتها انجام دهید.  
- حالا حرکت را از سمت راست انجام دهید.  
- به صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع ایراد یکدیگر پردازید.

- در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.



## ارزشیابی

- \* ضربه اوی مائه گری را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر ضربه اوی مائه گری را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر ضربه اوی مائه گری را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید ضربه اوی مائه گری را اجرا نمایید.

## جودان آکه اوکه (دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن)

- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که برای دفاع و محافظت از سر و صورت خود باید چگونه عمل کنیم؟  
- چرا دفاع از سر و صورت بسیار مهم می‌باشد؟



## مراحل اجرای مهارت

- ۱- در ادامه یادگیری دفاع‌ها برای قسمت‌های مختلف بدن این بار دفاع برای قسمت بالای بدن را می‌آموزید.
- ۲- دست چپ را به صورت عکس‌العمل روبروی قفسه سینه قرار دهید و دست راست به حالت مشت روی کمر باشد.
- ۳- دست راست از جلو شکم به سمت بالا حرکت می‌کند و هم‌زمان دست چپ به سمت عقب و کمر حرکت کند. زاویه کمر ابتدا صفر درجه بوده و پس از کامل شدن حرکت، زاویه کمر و بالا تنه به ۴۵ درجه می‌رسد، زاویه ساعد نسبت به بازو و زاویه بازو نسبت به بالاتنه تقریباً ۱۳۵ درجه باشد.
- ۴- بعد از اینکه دست از جلوی صورت عبور کرد و به بالای سر رسید (هم‌زمان دست چپ روی کمر جمع شود) حرکت پایان می‌یابد، دست دفاع‌کننده از جلوی دست عکس‌العمل حرکت می‌کند.



شکل ۲۶

- دقت کنید دست دفاع کننده کم یا بیش از حد باز نشود.

- در حالت یوی بایستید و فقط با دست راست حرکت را تکرار نمایید، حالا با دست چپ تمرین نمایید.  
 - این دفاع را بدون عکس العمل فقط با یک دست انجام دهید.  
 - حالا به صورت متوالی با هر دو دست حرکت را انجام دهید.  
 - دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

- در گروه‌های سه نفره با کمک منابع اینترنتی معتبر بخش‌های حساس سر و صورت را یافته و برای همکلاسی‌های خود در جلسه بعدی نشان دهید.

نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- ✱ دفاع جودان آگه اوکه را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر دفاع جودان آگه اوکه را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر دفاع جودان آگه اوکه را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید دفاع جودان آگه اوکه را به صورت صحیح اجرا نمایید.

## جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی (دفاع بالارونده برای قسمت بالای بدن در حالت ایستادن متماثل به جلو)

پرسش



- به نظر شما چه نکاتی را باید در موقع اجرای این دفاع در حالت ذنکوتسو داچی رعایت کرد؟  
- چه شباهت و چه تفاوت‌هایی در اجرای این دفاع با دفاع گدان بارای در ذنکوتسو داچی وجود دارد؟

### مراحل اجرای مهارت

- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید.
- ۲- در هیداری ذنکوتسو داچی قرار بگیرید و با عکس‌العمل قرار دادن دست راست دفاع جودان آگه اوکه را اجرا نمایید. به چسبیده بودن کامل کف پاها به زمین دقت نمایید، زاویه صحیح پنجه پای جلو و عقب توجه نمایید، عمود بودن بدن را فراموش نکنید.
- ۳- حالا دست و پا را عوض کنید (پای راست جلو، دست چپ عکس‌العمل و با دست راست دفاع انجام شود).
- ۴- پس از یادگیری این مهارت به صورت درجا، آن را با حرکت به جلو انجام دهید.
- ۵- برگشت به عقب را به دو صورت عقب‌کشی (کوت تایی) و چرخش (ماواته) انجام دهید.



شکل ۲۷

- در موقع حرکت به کنترل مرکز ثقل توجه نمایید.

- ابتدا هیداری گدان بارای را انجام دهید و چند بار دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن را فقط با دست چپ و سپس با تعویض دست و پا چند بار با دست راست انجام دهید.  
 - پس از یادگیری به صورت درجا، دفاع را با حرکت به سمت جلو انجام دهید.  
 - تمرین برگشت به عقب را ابتدا با کوت تای و سپس با چرخش ماواته انجام دهید.  
 - به صورت دو به دو به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

- زیر نظر هنرآموز خود در گروه‌های دو نفره تمرینات دیگری را برای این مهارت یافته و در جلسه بعدی اجرا نمایید.

نکته



تمرین



فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- ✱ دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را اجرا نمایید.

## گدان بارای، گیاکو سوکی<sup>۱</sup> (دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن، همراه با اجرای ضربه مستقیم مشت مخالف)

- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که پس از اجرای یک دفاع چه حرکتی باید انجام شود؟

پرسش



### مراحل اجرای مهارت

- این مهارت به نوعی اولین مهارت ترکیبی می‌باشد که در آن پس از دفاع یک ضربه اجرا می‌شود.
- ۱- در حالت یوی بایستد.
  - ۲- هیداری گدان بارای را انجام دهید و بلافاصله با دست راست ضربه سوکی را اجرا نمایید، زاویه بدن در دفاع (تقریباً ۴۵ درجه) و ضربه (تقریباً صفر درجه) را رعایت کنید.
  - ۳- اکنون دست‌ها را عوض کنید، میگی گدان بارای و بلافاصله با دست چپ ضربه سوکی را اجرا نمایید.
  - ۴- حالا هیداری گدان بارای را در ذنکوتسو داچی انجام دهید و بلافاصله ضربه گیاکو سوکی راست را اجرا نمایید.
  - ۵- پس از انجام حرکت قبلی دست‌ها و پاها را عوض نمایید. (میگی گدان بارای ذنکوتسو داچی ضربه گیاکو سوکی چپ)
  - ۶- اکنون همه این مراحل را در حال حرکت به جلو انجام دهید و پس از چند حرکت به جلو با کوت تای و ماواته به سر جای خود به حالت یوی بازگردید.



شکل ۲۸

- دفاع و ضربه را کاملاً به تفکیک انجام دهید و از عجله کردن که باعث ناقص اجرا شدن مهارت‌ها می‌گردد پرهیز نمایید.

نکته



- تمرین ترکیبی دفاع و ضربه را ابتدا فقط در حالت یوی با هر دو دست انجام دهید.  
- سپس هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام داده و با دست راست ضربه گیاکو سوکی را هم اجرا نمایید.

تمرین



- حالا حرکت را با پای راست شروع نموده و تکرار نمایید.  
- اکنون این مهارت را با حرکت به جلو در حالت او ی و به سمت عقب با کوت تای انجام دهید.  
- پس از حرکت به جلو با ماواته به سمت عقب مهارت را تمرین نمایید.  
- دو به دو به رفع ایراد یکدیگر پردازید.



در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* مهارت ترکیبی گدان بارای، گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر مهارت ترکیبی گدان، بارای گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر مهارت ترکیبی گدان بارای، گیاکو سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید مهارت ترکیبی گدان بارای، گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

## جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی<sup>۱</sup> (مهارت ترکیبی دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن، همراه با اجرای ضربه مستقیم مشت مخالف)

پرسش



- آیا به این فکر کرده اید که می‌توان پس از دفاع بالا رونده به سمت بالا ضربه مشت مستقیم را چگونه اجرا کرد؟  
- باید چه نکاتی را رعایت کرد؟

### مراحل اجرای مهارت

این مهارت نیز از مهارت‌های ترکیبی می‌باشد که در آن پس از دفاع یک ضربه اجرا می‌شود.

- ۱- ابتدا در حالت یوی بایستید.
- ۲- حالا با دست چپ هیداری جودان آگه اوکه را انجام دهید و بلافاصله با دست راست ضربه سوکی را اجرا نمایید.
- ۳- اکنون دست‌ها را عوض کنید، میگی جودان آگه اوکه و بلافاصله با دست چپ ضربه سوکی را اجرا نمایید.
- ۴- حالا هیداری جودان آگه اوکه را در ذنکوتسو داچی انجام دهید و بلافاصله ضربه گیاکو سوکی راست را اجرا نمایید.
- ۵- پس از انجام حرکت قبلی دست‌ها و پاها را عوض کنید. (میگی جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی ضربه گیاکو سوکی چپ)
- ۶- اکنون حرکت قبلی را در حال حرکت به جلو انجام دهید و پس از چند حرکت به جلو با کوت تای و ماواته به سر جای خود به حالت یوی بازگردید.





شکل ۲۹

- به زاویه بالا تنه در موقع دفاع (تقریباً ۴۵ درجه) و ضربه (تقریباً صفر درجه) توجه نمایید.

- مهارت ترکیبی دفاع و ضربه جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را ابتدا فقط در حالت یوی با هر دو دست انجام دهید.

- سپس هیداری جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی و گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

- حالا حرکت را با پای راست شروع نموده و تکرار نمایید.

- اکنون این مهارت را با حرکت به جلو در حالت اوی و به سمت عقب با کوت تای انجام دهید.

- پس از حرکت به جلو با ماواته به سمت عقب مهارت را تمرین نمایید.

- دو به دو به رفع ایراد یگدیگر پردازید.

نکته



تمرین





- در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

### ارزشیابی

- \* مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- خوب: اگر مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را به صورت صحیح اجرا نمایید.
- متوسط: اگر مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

اصطلاحات کاراته		
فارسی	تلفظ	انگلیسی
آبی	آئو	Ao
پا	آشی	Ashi
قرمز	آکا	Aka
رد کردن	بارای	Baray
فرد رزمی‌کار	بودوکا	Budo ka
قسمت میانی . وسط	چودان	Chudan
راه، روش	دو	Do
باشگاه، محل تمرین	دوجو	Dojo
درجه (کمر بند سیاه به بالا)	دان	Dan
عدد ۵	گو	Go
ضربه پا	گری	Gerit (Keri)
مخالف	گیاکو	Giaku
پایین (قسمت تحتانی)	گدان	Gedan
فرمان شروع	هاجیمه	Hajime

Hachi	هاچی	عدد ۸
Hidari	هیداری	چپ
Hiji	هیجی	قسمت آرنج
Hiza	هیزا	زانو
Hiko dachi	هی کوداچی	ایستادن موازی پاها
Hikite	هیکی ته	دست عکس‌العمل
Heisoku dachi	هیسکو داچی	ایستادن پا جفت
Ichi	ایچی	عدد یک
Ju	جو	عدد ۱۰
Jiu kumite	جیو کومیته	مبارزه آزاد
Jodan	جودان	قسمت بالا (فوقانی)
Kara	کارا	خالی
Karate	کاراته	هنر مبارزه با دست‌های خالی
Karate gi	کاراته گی	لباس کاراته
Kyu	کیو	عدد ۹
Kamae&Gamae	کامائه یا گامائه	حفاظ ، گارد
Kata	کاتا	فرم
Koken	کوکن	مچ دست
Keage	که اگه	بالا رونده
Kiai	کی آئی	اتحاد انرژی، فریاد
kime	کیمه	نفوذ (نهایت تمرکز عضلانی سرعت و قدرت)
Kihon	کیهون	پایه، اصلی

Mae	مائِه	جلو
Mawashi	ماواشی	دورانی
Mawatte	ماواته	بچرخید
Migi	میگی	سمت راست
Moksu	موکسو	تمرکز
Morote	موروته	دو دستی
Musubi dachi	موسوبی داچی	ایستادن رسمی
Ni	نی	عدد ۲
Nukite	نوکیتِه	انگشت
Oi	اوی	در حال حرکت
Ous	اوس	کلمه احترام
Otagani Rei	اوتاگانی ری	احترام به یکدیگر
Roku	روکو	عدد ۶
Rei	ری	احترام
San	سان	عدد ۳
Seiken	سیکن	انتهای مفصل انگشت در حالت گره شده
Seiza	سیزا	نشستن دو زانو
Soto	سوتو	از خارج
Sen sei	سن سی	معلم، استاد
Senpai	سنپای	ارشد
Sambon (sanbon)	سامبون	سه تایی
Shuto	شوتو	تیغه خارجی دست
Shiai	شیای	مسابقه

Shichi	شی چی	عدد ۷
Shihan	شی هان	استاد مسلم، دکتر (لقب)
Suki&Tesuki&Zuki	سوکی، تسوکی، زوکی	ضربه مشت مستقیم
Te	ته	دست
Tatami	تاتامی	تشک اسفنجی
Tobi	توبی	پرش
Tori	توری	حمله، مهاجم
Ushiro	اوشیرو	پشت
Uke	اوکه	دفاع
Yame	یامه	فرمان قطع کردن حرکت
Yoko	یوکو	کنار، پهلو
Yon	یون	عدد ۴
Yoi	یوی	آماده
Yakusuko kumite	یاکوسوکوکومیته	مبارزات قراردادی
Zen	ذن	تمرکز
Zanshin	زان شین	هوشیاری

## ارزشیابی شایستگی کاراته

### شرح کار

آماده‌سازی و تکنیک‌های پایه (ایستادن‌ها، دفاع‌ها، ضربات دست و پا) - کاتای اول - تکنیک‌های پایه ۲ (دفاع، ضربات دست و پا) - کاتای دوم - تکنیک‌های پایه ۳ - ارزیابی

### استاندارد عملکرد:

اجرای تکنیک‌های پایه (کاتای اول)، کاتای دوم بر اساس استانداردهای فدراسیون کاراته  
شاخص‌ها:

سرعت، دقت، شتاب، تمرکز

### شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات

شرایط: سالن استاندارد و دارای ایمنی

ابزار و تجهیزات: لباس مخصوص (ژاکت، پیراهن، شلوار، کمربند) تاتامی (تشک تمرین)، کتاب، سی دی آموزشی مرتبط

### معیار شایستگی

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	آماده‌سازی و (نحوه لباس پوشیدن و احترام و ورود و خروج)	۱	
۲	تکنیک‌های پایه (ایستادن‌ها)	۲	
۳	تکنیک‌های پایه (دفاع‌ها)	۲	
۴	تکنیک‌های پایه (ضربات دست)	۲	
۵	تکنیک‌های پایه (ضربات پا)	۲	
۶			
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:	۲	
	میانگین نمرات		*

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.

واحد یادگیری ۳

درس: توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی

رشته تربیت بدنی

۱- طالب پور، مهدی، کشتی دار، محمد، بهزاد نیا، بهزاد، علوم کاربردی در تیراندازی ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، (۱۳۹۱).

۲- تنورساز، سعید، چپری، لورا، هدایت، فروغ، تیراندازی با کمان، ناشر: بامداد کتاب، (۱۳۹۲).

۳- جزوه آموزش گام به گام تیراندازی با کمان آقای بختیاری فدراسیون تیر و کمان، (۱۳۸۷).

۴- <http://www.iranorthoped.com>

۵- <http://archerybow.blogfa.com>

۶- [http://iran\\_archer.blogfa.com](http://iran_archer.blogfa.com)

۷- لمسه چی لیلا و اجتهد سیده زیبا، فرهنگ تیراندازی، انگلیسی - فارسی، انتشارات پرسیس، (۱۳۸۹).

۸- هاینس رنیکه مایر، گابی بولمان، (۲۰۰۹). تیراندازی با تپانچه‌های المپیک، ترجمه: علی مولایی، انتشارات اسحاق، (۱۳۹۰).

۹- تندنویس فریدون و سوری رحمن، آمادگی جسمانی، انتشارات دانشگاه تربیت معلم، (۱۳۹۰).

۱۰- گائینی، عباسعلی و رجبی حمید. آمادگی جسمانی، انتشارات سمت، (۱۳۸۲).

۱۱- Buhlan Gaby, Reinkemeier Heniz, Eckhardt Maik, Murray Bill. Ways of the rifle. prone, standing and kneeling shooting, (2009)

۱۲- Bezzant John. Air pistol shooting, (2014)

۱۳- [www.issf-sports.org](http://www.issf-sports.org)

۱۴- [www.irissf.com](http://www.irissf.com)

۱۵- [www.gehman.com](http://www.gehman.com)

۱۶- [www.feinwerkbau.com](http://www.feinwerkbau.com)

۱۷- [www.eley.com](http://www.eley.com)

۱۸- بوستانی، محمدحسن، نابغه‌های کاراته، شیراز: نوید، (۱۳۸۹).

۱۹- تن‌زاده، احد، بزرگان کاراته، تهران: مرکز نشر هنرهای رزمی در ایران، (۱۳۶۹).

۲۰- خدا دوست، کاظم، فرهنگ کاراته، دو. تهران: فدراسیون کاراته، (۱۳۸۵).

۲۱- عمو زاده، مهدی، تاریخچه کاراته در ایران، ماهنامه کمر بند سیاه، سال دوم، شماره ۱۳، (۱۳۸۳).

۲۲- فوناکوشی، گیچین، بیست اصل کاراته ( ترجمه به انگلیسی جان ترامو، ترجمه به فارسی سعید نیکوخصلت سعید). تبریز: انتشارات دانشگاه تبریز، (۱۳۹۰).

۲۳- کانازاوا، هیروکا، کاتا‌های بین‌المللی شوتوکان کاراته (ترجمه محمد پور غلامی) جلد دوم. تهران: نشر هنرهای رزمی، ص مقدمه مؤلف، (۱۳۶۶).

۲۴- کیم، ریچارد، مبارزان بی سلاح (ترجمه روبن شاهوردیان)، تهران: علم و حرکت، (۱۳۷۱).

۲۵- گرشاسبی، یوسف، روانشناسی مربیگری کاراته. تهران: راستی نو، (۱۳۹۴).

۲۶- گرشاسبی، یوسف، حسنین، شهناز، مباحث تئوری مربیگری کاراته، تهران: سارنگ، (۱۳۹۰).

۲۷- گرشاسبی، یوسف، مصاحبه با گودرز کمانگیر، رئیس وقت شورای راهبردی کاتای فدراسیون کاراته، (۱۳۹۵).

۲۸- ویلیامز، براین، هنرهای رزمی مشرق زمین (ترجمه امیر پیروزی). تهران: مهارت، (۱۳۷۱).

۲۹- منابع اینترنتی سایت WKF



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ایفای نقش خطیر خود در اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به‌عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی راه‌اندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان درباره کتاب‌های درسی نونگاشت، کتاب‌های درسی را در اولین سال چاپ، با کمترین اشکال به دانش‌آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانه راهبری درس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهو نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود.

#### کتاب توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی - کد ۲۱۱۳۰۰

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت
۱	سودابه نظریان	یزد	۱۲	عزت حسن پور	خراسان شمالی
۲	هادی تیپ	همدان	۱۳	مجتبی صابرزاد	فارس
۳	آزاده دوستی	کرمانشاه	۱۴	منصور آران	هرمزگان
۴	آزاده گیلانی	شهرستان‌های تهران	۱۵	زینب خضری گنجی فر	شهر تهران
۵	معصومه حسینیان	گلستان	۱۶	میثم مردانی	قزوین
۶	سارا قجر	کردستان	۱۷	حسن وادی خیل	البرز
۷	آزاده دهقانیان	خراسان شمالی	۱۸	محمدصادق زارع	یزد
۸	اشرف رسولیان فر	البرز	۱۹	نگار ستار بروجنی	چهارمحال و بختیاری
۹	آیدا معینی	فارس	۲۰	ابوالفضل بجانی	آذربایجان شرقی
۱۰	نسرین چلونگریان	مرکزی	۲۱	عبدالله غیبی	آذربایجان غربی
۱۱	محمدصادق زارع	یزد			