

ترجمه کتاب کونگ فو توآ در آلمان

(یازدهم)

ترتیب ضربه پا در خط توآ با بیان مسیر ضربه



فلسفه هنر رزمی توآ به زبان ساده - گرم و قوی کردن عضلات و مفاصل بدن بدون وسایل پرورش اندام - استقرارهای مختلف در هنر توآ - تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای دست و پا - بدنسازی در هنر توآ - دفاع شخصی، مبارزه و سلاحهای سرد در هنر توآ
نگرش و توضیح کامل اولین، دومین و سومین خط توآ (- -)
ترتیب ضربه پا در خط توآ با بیان مسیر ضربه

Copyright 2004 by Babak Tawassoli

ISBN: 978-3-00-036956-8

شابک در آلمان:

کلیه حقوق از سال محفوظ و مخصوص ناشر بابک توسلی می

این کتاب بر اساس سالها تمرین ، تجربه ، تعلیم در مکتب اساتید و پیشکسوتان این ورزش و ورزشهای رزمی دیگر و تحقیق و مطالعه کتب مختلف به رشته تحریر در آمده و لذا نویسنده و نامبردگان در کتاب هیچگونه و به هیچوجه مسئولیتی را در بکارگیری مندرجات آن بعهده نمی گیرند.

این کتاب در سال به زبان آلمانی و در سال به زبان فارسی نوشته شده است.
این کتاب در حال ترجمه به زبان انگلیسی است.

برای دریافت اطلاعات بیشتر و ت
websiteside: www.kungfuto-a.de
e-mail: babakt64@yahoo.de

تقدیم به همسر ، پدر و مادر ، خواهر و برادر و تمامی علاقمندان به هنرهای رزمی

فهرست کتاب کونگ فو ت

ترجمه این کتاب به فارسی برای علاقمندان در
(/ * سانتیمتر) به فارسی انجام گرفته است. صفحه در قطع

- فلسفه هنر رزمی توآ به زبان ساده
- گرم و قوی کردن عضلات و مفاصل بدن بدون وسایل پرورش اندام
- استقرارهای مختلف در هنر توآ
- بخش چهارم- تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای دست
- تشریح مهمترین تکنیکهای دفاعی و حمله ای
- بدنسازی در هنر توآ
- بخش هفتم- دفاع شخصی و سلاحهای سرد در هنر توآ
- بخش هشتم- نگرش و توضیح کامل اولین ()
- بخش نهم- نگرش و توضیح کامل ین ()
- بخش دهم- نگرش و توضیح کامل ین ()
- **بخش یازدهم- ترتیب ضربه پا در خط توآ با بیان مسیر ضربه**
- دوازدهم- تعدادی از معروفترین اساتید و قهرمانان توآ در ایران



KUNG FU TO'A
SCHOOL



IN

GERMANY

فهرست بخش یازدهم

صفحه

سخنی کوتاه با همراهان	
ترتیب	ضربه پا در اولین خط توآ "
ترتیب	به پا در دومین خط توآ "
ترتیب	ضربه پا در سومین خط توآ "
ترتیب	ضربه پا در چهارمین خط توآ "
ترتیب	ضربه پا در پنجمین خط توآ "مایانه"
ترتیب	ضربه پا در اولین قسمت خط شش توآ "کوآنا"
ترتیب	ضربه پا در دومین قسمت خط شش توآ "
ترتیب	ضربه پا در هفتمین خط توآ "وایمباتو"

بخش یازدهم

سخنی کوتاه با همراهان

هنگامیکه من شخصا در حال فراگیری خطوط پنجم (مایانه) و ششم (کوآنا و وستامایانا) بودم، ترتیب اجرای ضربات پای این دو خط را بصورت جزوه ای گردآوری کردم و به آن رجوع می کردم که برای من بسیار مفید بود. در آلمان، من همیشه استفاده از این جزوه را به شاگردانم توصیه می کنم. امیدوارم که این جمع آوری به شما همراهان عزیز نیز در راه یادگیری خطوط هنر توآ کمک کند.

بعلاوه در سال ۱۳۸۵ به کمک شاگردانم در آلمان فیلمی غیر آموزشی از تکنیکهای ۷ خط توآ را تهیه کردم که برای یادآوری تکنیکها و مسیر حرکات توآکاران آموزش دیده سودمند بوده و با به کارگیری این جزوه، فراگیری تکنیکهای پا را راحت تر می کند.

"وستامایانا":

توجه در مورد قسم

در طی گردهمایی دوره های آموزشی (مدارک داوری و مربیگری بین المللی) که در سال ۱۳۸۹ در ساختمان المپیک تهران با حضور ورزشکاران کشورهای مختلف برگزار شد، جناب استاد جلیل زاده که در آن موقع، ریاست کمیته فنی ووتا (اتحادیه جهانی انجمنهای توآ) را بر عهده داشتند، ۱۶ ضربه پای "وستامایانا" را به استادان و توآکاران قدیمی یادآور شدند. لازم به ذکر است که این ۱۶ ضربه پا، تکنیک جدیدی نبوده بلکه قسمت چپ بعضی از محورهای "وستامایانا" می باشند و تا به حال در هیچ جایی نشان داده نشده است.

با توجه به اینکه این ۱۶ ضربه پا در هیچ فیلم آموزشی نشان داده نشده است، در اینجا نیز برای گمراه نشدن همراهان عزیز، آنها در انتهای ۱۰۵ ضربه پای "وستامایانا" بطور جداگانه شماره گذاری و آورده شده است.

تکنیکهای پای مختلفی که در این بخش کتاب به ترتیب با تشریح نوع ضربه، جهت ضربه و اینکه آن ضربه با کدام پا انجام می شود، در بخش ضربات پا (توضیح داده شده است. من برای فراگیری بهتر خطوط، آنها را به محورهای مختلف تقسیم کرده و نامگذاری نمودم.

توجه:

در جهت ساعت	(در جهت)	
پای راست پای چپ		راست
حمله		
حمله	بطرف پهلو	پهلو
حمله		
ضربه پا با عکس العمل پای دیگر		قیچی
ضربه یا دفاع که	انجام می شود	
ضربه پا به پایین کشیده می شود		با سرش به پایین

ترتیب ضربه پا در اولین خط توأ ()



()

- بلوک دفاعی زانو
- بلوک دفاعی

(هایما)

(وایس کینه)

محور چهارم (وایسا)

- کیتو
- کیتو

()

/
/
/
/

- کیتو
- کیتو
- کیتو
- کیتو

- یارومه -

ترتیب ضربه پا در دومین ()



- یته کیتو

- کیتو
- یته کیتو

چپ ساعت

- کیتو

راست ساعت

محور چهارم

- کیتو

راست

- هورایما کیتو

راست ساعت

- کیتو

چپ ساعت

- هورایما کیتو

- کیتو

چپ ساعت

- کیتو

راست ساعت

- هورایما کیتو

چپ ساعت

- کیتو

راست ساعت

- هورایما کیتو

چپ ساعت

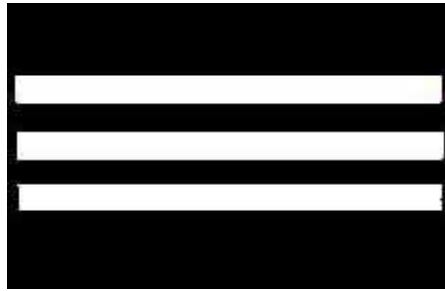
محور هفتم

- یارومه -

()

ضربه پا در سومین

ترتیب



ساعت
ساعت

راست
راست

- کیتو
- کیتو
- کیتو
- کیتو
- کیتو
- کیتو
- کیتو
- کیتو

- هانی کیتو ()
- هانی کیتو (پهلو)
- هانی کیتو ()
- هانی کیتو ()
- هانی کیتو (پهلو)
- هانی کیتو ()

ساعت

چپ
راست

- اوسایا کیتو
- اوسایا کیتو
- اوسایا کیتو
- اوسایا کیتو

محور چهارم

ساعت	راست	- هورایاد کیتو
ساعت	چپ	- یاد کیتو
		- هورایاد کیتو
		- یاد کیتو

ساعت	راست	- یته کیتو
		- یته کیتو
		- یته کیتو
ساعت	راست	- یته کیتو
		- یته کیتو

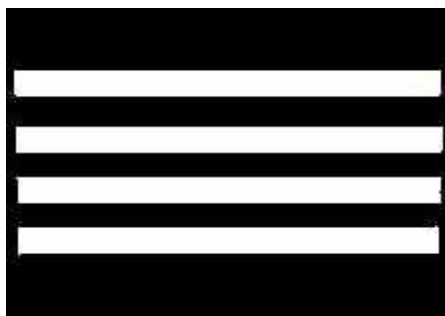
- نیما کیتو
- کیتو (پهلو)
- کیتو (پهلو)
- نیما کیتو
- کیتو صفر (پهلو)
- کیتو صفر (پهلو)

محور هفتم

ساعت	راست	- لگد پایین به صورت ()
ساعت	چپ	- لگد پایین به صورت ()
		- هورایما کیتو
		- هورایاد کیتو
		- هورایما کیتو
		- هورایاد کیتو
		- اوسایایاد کیتو
		- اوسایایاد کیتو

- یارومه -

ترتیب ضربه پا در چهارمین ()



()

- هانی کیتو (پهلو)
- /
- هانی کیتو (پهلو)

()

- هانی کیتو (پهلو)
- /
- هانی کیتو (پهلو)

(هاکی راست)

محور چهارم (هاکی چپ)

()

محور چهارم ()

محور هفتم (لانه زنبور بزرگ ()

- هانی کیتو (جلو با برش به پایین)

- هیما کیتو (دومین نوع ()

- کیتو

- اوسایا کیتو

- کیتو

- یته کیتو

- یته کیتو

- یته کیتو

- (هر دو دست خلاف زانو کشیده می شو (

- ترانما جفت کیتو

- هانی کیتو (پهلو)

- هانی کیتو (پهلو)

- هانی کیتو (پهلو)

محور هشتم (لانه زنبور بزرگ چپ)

- هانی کیتو (رش به پایین)
- هیما کیتو (دومین نوع با پرش)
- کیتو
- اوسایا کیتو راست ساعت /
- کیتو چپ ساعت /
- یته کیتو
- یته کیتو چپ ساعت
- یته کیتو راست ساعت
- (هر دو دست خلاف زانو کشیده می شوند)
- ترانما جفت کیتو چپ و راست ساعت
- هانی کیتو (پهلوی) /
- هانی کیتو (پهلوی) /

محور نهم (لانه زنبور کوچک چپ و راست)

- کیتو راست ساعت
- کیتو
- هانی کیتو (پهلوی) /
- هانی کیتو (پهلوی) /

محور دهم (دفاع شخصی)

- کیتو (در فیلم)
- هانی کیتو (پهلوی)
- هانی کیتو (جلو با برش به پایین)
- کیتو
- لگد روپایی (-)
- اوسایا کیتو
- کیتو چپ ساعت
- اوسایا کیتو راست ساعت
- کیتو چپ ساعت
- اوسایا کیتو راست ساعت
- اوسایا کیتو
- کیتو راست ساعت

محور یازدهم ()

- سیما کیتو (دفاعی و روی زمین)
- هورایاد کیتو (حمله ای روی زمین)
- اوسایا کیتو (روی زمین)
- کیتو

- سیما کیتو (دفاعی و روی زمین)
- هورایاد کیتو (حمله ای روی زمین)
- اوسایا کیتو (روی زمین)
- کیتو

ساعت

راست

محور دوازدهم (دفاع شخصی چپ)

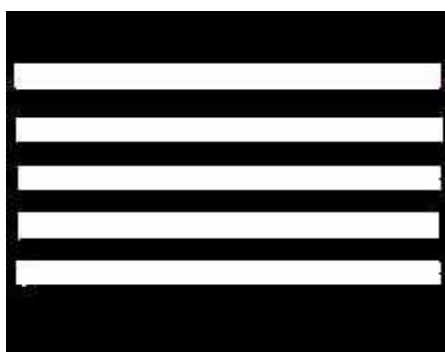
- کیتو (در فیلم، اول)
- هانی کیتو (پهلوی)
- هانی کیتو (جلو با بُرش به پایین)
- کیتو
- لگد روپایی (-)
- اوسایا کیتو
- کیتو
- اوسایا کیتو
- کیتو
- اوسایا کیتو
- اوسایا کیتو
- کیتو

مایانه – یارومه –

(مایانه)

ضربه پا در پنجمین

ترتیب



توجه: در بسیاری از تکنیکهای پا در خط پنج، "پی در پی" با یک پا انجام می شود. در این صورت تمام ضربه های پا غیر از آخرین ضربه، کشیده به پایین (با سرش به پایین) می آید و برای ضربه بعد دوباره از پایین گیری می کند. فقط در آخرین ضربه، پا جمع می شود. با این روش ضربات پای بعدی مثل ضربه پای اول پرفدرت و دقیق خواهد بود. بطور مثال در انجام ضربه دو کیتو با پای راست، کیتو اول به پایین کشیده شده (سرش به پایین) و کیتو دوم پا جمع می شود.

(مایانا - لانه زنبور)

- | | | | |
|--|------|------|---|
| | راست | ساعت | - کیتو (با سرش به پایین)
- کیتو
- هانی کیتو ()
- هیما کیتو (دومین نوع با پرش) |
| | چپ | ساعت | - کیتو (با سرش به پایین)
- کیتو
- هانی کیتو ()
- هیما کیتو (دومین نوع با پرش) |
| | راست | ساعت | - یته کیتو (با سرش به پایین)
- یته کیتو
- کیتو
- یته کیتو |
| | راست | ساعت | - یته کیتو (با سرش به پایین)
- یته کیتو
- کیتو
- یته کیتو |

- اوسایا کیتو (عی با سُرش به خارج)
- اوسایا کیتو
- اوسایا سیماکیتو
- یته کیتو

- | | | |
|------|------|---------------------------------------|
| | | - اوسایا کیتو (دفاعی با سُرش به خارج) |
| ساعت | چپ | - اوسایا کیتو |
| | راست | - اوسایا سیماکیتو |
| ساعت | چپ | - یته کیتو |

- کیتو
- هانی کیتو ()

- | | | |
|------|----|-----------------|
| | چپ | - کیتو |
| ساعت | | - هانی کیتو () |

- | | | |
|---|--|--------------------------|
| / | | - یته کیتو () |
| | | - هانی کیتو (پهلو) |
| | | - هیما کیتو (ومین نوع) |

- | | | |
|---|--|-------------------------|
| / | | - یته کیتو () |
| | | - هانی کیتو (پهلو) |
| | | - هیما کیتو (سومین نوع) |

- | | | |
|------|------|-----------------|
| | راست | - اوسایا کیتو |
| ساعت | | - هانی کیتو () |

- اوسایا کیتو
- هانی کیتو ()

- هیما کیتو (اولین نوع)
- یته کیتو
- فومی کومی ()

- | | | |
|------|----|-------------------------|
| | چپ | - هیما کیتو (اولین نوع) |
| ساعت | | - یته کیتو |
| | | - فومی کومی () |

- | | | |
|---|--|-------------------------|
| / | | - کیتو |
| | | - هیما کیتو (سومین نوع) |

- | | | | |
|---|------|----|-------------------------|
| / | ساعت | چپ | - کیتو |
| | | | - هیما کیتو (سومین نوع) |

- کیتو (با سُرش به پایین)
- یتہ کیتو (با سُرش به پشت)
- ہیما کیتو (اولین نوع)

- کیتو (با سُرش به پایین)
- یتہ کیتو (با سُرش به پشت)
- ہیما کیتو (اولین نوع)

- کیتو
- کیتو (قیچی با سُرش به پایین)
- کیتو
- کیتو (قیچی)

ساعت

راست

- یاد کیتو (جهش به جلو)
- ہانی کیتو (پہلو)
- یاد کیتو (جهش به جلو)
- ہانی کیتو (پہلو)

- کیتو
- اوسایا سید کیتو ()
- کیتو
- اوسایا سیما کیتو ()

- کیتو
- یتہ کیتو ()
- کیتو
- یتہ کیتو ()

ساعت

چپ

- کیتو (با سُرش به پایین)
- یاد کیتو
- کیتو (با سُرش به پایین)
- یاد کیتو

ساعت

راست

- ہیما کیتو (اولین نوع)
- کیتو (با سُرش به پایین)
- یتہ کیتو
- ہورایما کیتو (قیچی)
- یتہ کیتو ()
- ہیما کیتو (اولین نوع)
- کیتو (با سُرش به پایین)
- یتہ کیتو
- ہورایما کیتو (قیچی)
- یتہ کیتو ()
- ہورایما کیتو (قیچی)
- یتہ کیتو (بعد از نشست و جهش به جلو)

ساعت

راست

- کیتو (قیچی)
- هورای کیتو (قیچی)
- یته کیتو (بعد از نشست و جهش به جلو)
- کیتو (قیچی)
- هورای کیتو (قیچی)

- سیما کیتو (بعد از چرخش به پشت)
- ساعت راست - سیما کیتو
- سیما کیتو (بعد از چرخش به پشت)
- ساعت چپ - سیما کیتو

- کیتو
- هیما اوسایا یاد کیتو (هیما چرخشی)
- ساعت چپ - کیتو
- هیما اوسایا یاد کیتو (هیما چرخشی)

- کیتو
- اوسایا کیتو (با لبه خارجی پا)
- کیتو (حالت استقرار دفاعی)
- چپ - کیتو
- اوسایا کیتو (با لبه خارجی پا)
- کیتو (بعد از حالت استقرار دفاعی)

- کیتو (جهش پای چپ و سرش پای راست)
- ساعت چپ - اوسایا یاد کیتو
- ساعت راست - یته کیتو

- کیتو (جهش پای چپ و سرش پای راست)
- یته کیتو
- ساعت راست - یته کیتو

- سیما کیتو (با سرش به پایین)
- کیتو (با سرش به پایین)
- هیما کیتو ()
- کیتو (بعد از حالت استقرار دفاعی)
- کیتو (جهش پای به عقب و سرش پای)
- ساعت راست - اوسایا یاد کیتو

- سیما کیتو (با سرش به پایین)
- کیتو (با سرش به پایین)
- هیما کیتو ()
- کیتو (بعد از حالت استقرار دفاعی)
- کیتو (بعد از جهش پای به عقب و سرش پای)
- اوسایا یاد کیتو

		- کیتو
		- کیتو (قیچی)
		- کیتو
		- کیتو (قیچی)
		- یتہ کیتو
ساعت	چپ	- کیتو
		- کیتو (قیچی)
ساعت	چپ	- یتہ کیتو
ساعت	راست	- کیتو
		- کیتو (قیچی)
		- ہیما کیتو ()
		- اوسایا کیتو
		- ہیما کیتو ()
ساعت	چپ	- اوسایا کیتو
		- هورایاد کیتو (با برش بیشتر)
		- هورایاد کیتو (با برش بیشتر)
		- ہیما کیتو ()
		- یتہ کیتو برشی
		- هورایاد کیتو (با برش بیشتر)
		- هورایاد کیتو (با برش بیشتر)
		- ہیما کیتو ()
		- یتہ کیتو برشی
ساعت	چپ	- یتہ کیتو
سا	چپ	- یاد کیتو
ساعت	راست	- یتہ کیتو
ساعت	راست	- یاد کیتو

شروع لانه زنبور مایانه

(لانه زنبور بزرگ -)

		- ہیما کیتو ()
/		- هانی کیتو (پھلو)
/		- اوسایا کیتو (با لبہ خارجی پا)
/		- سیما کیتو ()
/		- هورایما کیتو (با سرش بہ پایین)
/	چپ	- کیتو
/		- یتہ کیتو (جھشی بہ جلو)
/ ساعت	چپ	- یاد کیتو چکشی

- / - سیما کیتو ()
- / - کیتو (با سرش به پایین)
- / - هورایما کیتو (با سرش به پایین)
- / - یته کیتو
- / - هورایما کیتو (با سرش به پایین)
- / ساعت راست - یته کیتو
- / - هورایما کیتو (با سرش به پایین)
- / ساعت راست - یته کیتو
- / - سیما کیتو (با سرش به پایین)
- / - کیتو (با سرش به پایین)
- / - هورایما کیتو (با سرش به پایین)
- / - یته کیتو چپ
- / - سیما کیتو (با سرش به پایین)
- / ساعت راست - کیتو

(لانه زنبور کوچک -)

- / - هیما کیتو ()
- / - هانی کیتو (پهلو)
- / - اوسایا کیتو (با لبه خارجی پا)
- / - سیما کیتو ()
- / - هورایما کیتو (با سرش به پایین)
- / - کیتو
- / - یته کیتو (جهشی به جلو)
- / - یاد کیتو چکشی
- / - سیما کیتو ()
- / - کیتو (با سرش به پایین)
- / - هورایما کیتو (با سرش به پایین)
- / - یته کیتو
- / - هورایما کیتو (با سرش به پایین)
- / - یته کیتو

(محور چهارم (لانه زنب -)

- / - هیما کیتو ()
- / - هانی کیتو (پهلو)
- / - اوسایا کیتو (با لبه خارجی پا)
- / - سیما کیتو ()
- / - هورایما کیتو (با سرش به پایین)
- / - کیتو
- / - یته کیتو (جهشی به جلو)
- / ساعت چپ - یاد کیتو چکشی
- / - سیما کیتو ()
- / - کیتو (با سرش به پایین)
- / - هورایما کیتو (با سرش به پایین)

/	ساعت	چپ	- یتہ کیتو
/			- ھورایما کیتو (با سرش بہ پایین)
/		راست	- یتہ کیتو
	ساعت	راست	- ھورایما کیتو (با سرش بہ پایین)
			- یتہ کیتو
			- سیما کیتو (با سرش بہ پایین)
			- کیتو (با سرش بہ پایین)
			- ھورایما کیتو (با سرش بہ پایین)
			- یتہ کیتو
			- سیما کیتو (با سرش بہ پایین)
	ساعت	راست	- کیتو

(لانه زنبور کوچک -)

/			- ھیما کیتو ()
/			- ھانی کیتو (پھلو)
/			- اوسایا کیتو (با لبہ خارجی پا)
/			- سیما کیتو ()
/			- ھورایما کیتو (با سرش بہ پایین)
/			- کیتو
/			- یتہ کیتو (جھشی بہ جلو)
/	ساعت	راست	- یاد کیتو چکشی
/			- سیما کیتو ()
/			- کیتو (با سرش بہ پایین)
/			- ھورایما کیتو (با سرش بہ پایین)
/	ساعت	راست	- یتہ کیتو
/			- ھورایما کیتو (با سرش بہ پایین)
/		چپ	- یتہ کیتو

(بشین پاشو -)

			- کیتو ()
			- کیتو ()
			- ھیما کیتو ()
			- یتہ کیتو ()
ساعت	چپ		- اوسایا کیتو
ساعت	راست		- اوسایا یاد کیتو
ساعت	چپ		- یاد کیتو

محور هفتم (دایره -)

		- یته کیتو
		- یته کیتو
		- یته کیتو
		- یته کیتو
		- ضربه چکشی ()
		- ضربه چکشی ()
ساعت	چپ	

محور هشتم (بشید -)

- کیتو ()
- کیتو ()
- هیما کیتو ()
- یته کیتو ()
- اوسایا کیتو
- اوسایا یاد کیتو
- یاد کیتو

محور نهم (دایره -)

		- یته کیتو
		- یته کیتو
		- یته کیتو
		- یته کیتو
		- ضربه چکشی ()
		- ضربه چکشی ()
		- اوسایا کیتو ()
		- یته کیتو
		- یته کیتو
		- هیما کیتو (نوع دوم با جهش بجلو)
		- هیما کیتو (نوع سوم با جهش بجلو)
		- هیما کیتو (نوع سوم با جهش بجلو)
		- یاد کیتو
ساعت	چپ	- اوسایا سیما کیتو
		- هیما کیتو ()
		- کیتو
/ ساعت	راست	- کیتو
/	راست	- یته کیتو
/ ساعت	چپ	- سیما کیتو
/ ساعت	راست	- یاد کیتو چکشی
		- هیما کیتو ()

- کیتو راست ساعت
- کیتو راست ساعت
- کیتو راست ساعت /
- یته کیتو راست ساعت /

- سیما کیتو
- هورایما کیتو راست ساعت
- سیما کیتو چپ ساعت

- اوسایا کیتو ()

- یته کیتو
- یته کیتو
- هیما کیتو (نوع دوم با جهش بجلو)
- هیما کیتو (نوع سوم با جهش بجلو)
- هیما کیتو (نوع سوم با جهش بجلو)
- یاد کیتو
- اوسایا سیما کیتو

- هیما کیتو ()

- کیتو /
- کیتو /
- یته کیتو /

(هم (تایساباکی -

- یته کیتو راست ساعت /
- سیما کیتو (با برش بیشتر به خارج) /
- یته کیتو (با کشش به جلو) /
- سیما کیتو چپ

(محور یازدهم (تایساباکی -

- یته کیتو /
- سیما کیتو (با برش بیشتر به خارج) /
- یته کیتو (با کشش به جلو) /
- سیما کیتو

(محور دوازدهم (هیما کیتو -

- هیما کیتو ()
- هیما اوسایا یاد کیتو (هیما چرخشی)
- هورا یاد کیتو (با کشش به جلو)
- سیما کیتو چپ ساعت /

محور سیزدهم (هیما کیتو -)

- هیما کیتو ()
- هیما اوسایا یاد کیتو (هیما چرخشی)
- هورا یاد کیتو (با کشش به جلو)
- سیما کیتو

محور چهاردهم (افت مایانه -)

- (افت هیما کیتو) یا (افت مایانه از جلو)
- اوسایا کیتو روی زمین
- چپ
- کیتو

محور پانزدهم (افت مایانه از جلو -)

- (افت هیما کیتو) یا (افت مایانه از جلو)
- اوسایا کیتو روی زمین
- کیتو

محور شانزدهم (افت مایانه از پشت -)

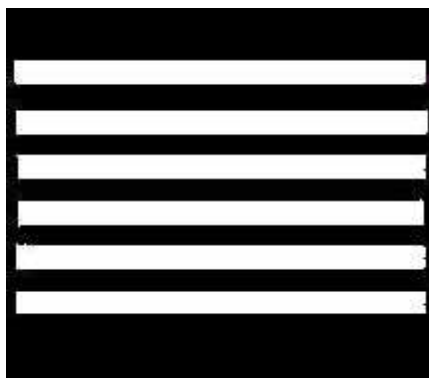
- (افت هیما اوسایا یاد کیتو) یا (افت مایانه از)
- کیتو روی زمین
- چپ
- یته کیتو روی زمین
- چپ
- اوسایا کیتو روی زمین
- راست
- کیتو
- چپ

محور هفدهم (افت مایانه از پشت -)

- (افت هیما اوسایا یاد کیتو) یا (افت مایانه از)
- کیتو روی زمین
- یته کیتو روی زمین
- اوسایا کیتو روی زمین
- کیتو

کوآنا - یارومه -

ترتیب ضربه پا در اولین قسمت (کوآنا)



توجه: در بسیاری از تکنیکهای پا در خط
تمام ضربه های پا غیر از آخرین ضربه، کشیده به پایین (با سرش به پایین) می آید و برای ضربه بعد دوباره از
پایین قدرت گیری می کند. فقط در آخرین ضربه، پا جمع می شود. با این روش ضربات پای بعدی مثل ضربه پای
اول پر قدرت و دقیق خواهد بود. بطور مثال در انجام ضربه دو کیتو با پای راست، کیتو اول به پایین کشیده شده
(با سرش به پایین) و کیتو دوم پا جمع می شود.

(شش ضلعی -)

چپ	ساعت /	- یاد کیتو
	/	- اوسایا یاد کیتو
راست	ساعت	- یته کیتو برشی
چپ	ساعت /	- کیتو
راست	ساعت /	- اوسایا یاد کیتو
راست	ساعت /	- یته کیتو برشی
	ساعت	- کیتو

(شش ضلعی -)

	/	- یاد کیتو
	/	- اوسایا یاد کیتو
	/	- یته کیتو برشی
	/	- کیتو
	/	- اوسایا یاد کیتو
	/	- یته کیتو برشی
	/	- کیتو

کوآنا ()

- هیما کیتو (دومین نوع با پرش)
- اوسایا کیتو
- چپ ساعت /
- یما کیتو (با برش به خارج)
- چپ ساعت /
- یته کیتو

- هیما کیتو (دومین نوع با پرش)
- اوسایا کیتو
- /
- سیما کیتو (با برش به خارج)
- /
- یته کیتو
- /

محور چهار (شش ضربه ای -)

- هانی کیتو (جلو با برش به پایین)
- کیتو
- چپ ساعت
- هانی کیتو (پهلوی با برش به پایین)
- یته کیتو
- چپ ساعت
- هانی کیتو (پشت با برش به پایین)
- اوسایا کیتو
- چپ

(شش ضربه ای -)

- هانی کیتو (جلو با برش به پایین)
- کیتو
- هانی کیتو (پهلوی با برش به پایین)
- یته کیتو
- هانی کیتو (پشت با برش به پایین)
- اوسایا کیتو

کوآنا ()

- کیتو
- راست ساعت
- کیتو
- راست
- یاد کیتو (بعد از دو قدم کوتاه و سریع)
- راست ساعت
- کیتو

- کیتو
- چپ
- کیتو
- چپ ساعت
- یاد کیتو (بعد از دو قدم کوتاه و سریع)
- کیتو

- اوسایا کیتو
- هورایاد کیتو (با برش زیاد به خارج و چرخش کامل)
- کیتو

- اوسایا کیتو
- هورایاد کیتو (با برش زیاد به خارج و چرخش کامل)
- کیتو

محور هفتم (تایسباکی -)

- کیتو
- یته کیتو
- کیتو
- اوسایا یاد کیتو
- کیتو
- اوسایا یاد کیتو
- کیتو

محور هشتم (تایسباکی -)

- کیتو
- یته کیتو
- کیتو
- اوسایا یاد کیتو
- کیتو
- اوسایا یاد کیتو
- کیتو

محور نهم کوآنا)

- هورایما کیتو (با سرش به پایین)
- کیتو
- هورایما کیتو (با سرش به پایین)
- کیتو
- کیتو
- کیتو

- کیتو (قیچی با پرش بلند بجلو)
- اوسایا یاد کیتو (با جهش بجلو)
- کیتو
- کیتو

- کیتو (قیچی با پرش بلند بجلو)
- اوسایا یاد کیتو (با جهش بجلو)
- کیتو
- کیتو

(محور دهم (گادو ری کیما -

- سیما کیتو (با برش به
- کیتو

(محور یازدهم (گادو ری کیما -

- سیما کیتو چکشی (پاشنه به پایین)
- کیتو

- یته کیتو راست /
- اوسایا کیتو (با پاشنه به پایین) /
- اوسایا کیتو (با جهش) /

(محور دوازدهم (کیتو کینه -

- یته کیتو راست ساعت
- یته کیتو راست ساعت
- یته کیتو راست
- کیتو

(محور سیزدهم (کیتو کینه -

- یته کیتو
- یته کیتو
- یته کیتو
- کیتو

(محور چهاردهم (ت از پشت کوآنا -

- کیتو راست ساعت
- کیتو راست ساعت /
- یته کیتو /
- افت از پشت کوآنا راست ساعت /
- افت از پشت کوآنا چپ ساعت /
- اوسایا کیتو راست ساعت

محور پانزدهم (افت از پشت کوآنا -)

/
/
/
/

- کیتو
- کیتو
- یته کیتو
- افت از پشت کوآنا
- افت از پشت کوآنا
- اوسایا کیتو

وستامایانا – یارومه –

ترتیب ضربه پا در دومین قسمت (وستامایانا)

توجه در مورد دومین قسمت خط شش "وستامایانا":

در طی گردهمایی دوره های آموزشی (مدارک داوری و مربیگری بین المللی) که در سال ۱۳۸۹ در ساختمان المپیک تهران با حضور ورزشکاران کشورهای مختلف برگزار شد، جناب استاد جلیل زاده که در آن موقع، ریاست کمیته فنی ووتا (اتحادیه جهانی انجمنهای توآ) را بر عهده داشتند، ۱۶ ضربه پای "وستامایانا" را به استادان و توآکاران قدیمی یادآور شدند. لازم به ذکر است که این ۱۶ ضربه پا، تکنیک جدیدی نبوده بلکه قسمت چپ بعضی از محورهای "وستامایانا" می باشند و تا به حال در هیچ جایی نشان داده نشده است. با توجه به اینکه این ۱۶ ضربه پا در هیچ فیلم آموزشی نشان داده نشده است، در اینجا نیز برای گمراه نشدن همراهان عزیز، آنها در انتهای ۱۰۵ ضربه پای "وستامایانا" بطور جداگانه شماره گذاری و آورده شده است.

توجه داشته باشید که این تغییرات بین ضربات پا از شماره انجام می گردد.

محور اول وستامایانا ()

		- یته کیتو
		- سیما کیتو چکشی (با برش پاشنه به پایین)
/		- سیما کیتو چکشی (با برش پاشنه به پایین)
/		- سیما کیتو چکشی (با برش پاشنه به پایین)
/		- اوسایا کیتو
/		- هیما کیتو ()
	چپ	- یته کیتو
	ساعت	
		"یته راتو"
		تنفسی "هاتویو" در جهت

		- یته کیتو
		- سیما کیتو چکشی (با برش پاشنه به پایین)
/		- سیما کیتو چکشی (با برش پاشنه به پایین)
/		- سیما کیتو چکشی (با برش پاشنه به پایین)
/		- اوسایا کیتو
/		- هیما کیتو ()
/		- یته کیتو

راتو غیر کلاسیک کوچک" و حالت دستها "گادوی پنجه" /

- تکنیک دفاعی " () " ()
- سیما کیتو (پایین)
- کیتو
- تکنیک دفاعی " () " ()
- سیما کیتو (با سرش پایین)
- کیتو
- راست ساعت
- تکنیک دفاعی " () " ()
- کیتو (با سرش پایین)
- کیتو
- هیما کیتو ()
- یته کیتو
- چپ ساعت
- راست ساعت
- کیتو (با سرش پایین)
- کیتو
- هیما کیتو ()
- یته کیتو
- چپ ساعت
- کیتو ()
- کیتو ()
- راست ساعت /
- اوسایا کیتو /
- چپ ساعت /
- راست ساعت /

"یته راتو" تکنیک "تایسا اکی" در جهت ساعت

- یته کیتو / راست
- اوسایا کیتو (با پاشنه به طرف پایین) /
- اوسایا کیتو (بعد از نشست و جهش) /
- " " در جهت ساعت /
- کیتو /
- اوسایا کیتو () /
- اوسایا کیتو () /

"گادو ری کیما" (حمله از مرکز به خارج)

ساعت	راست	- کیتو
/ ساعت	چپ	- اوسایا کیتو
ساعت	راست	- یته کیتو
/ ساعت	چپ	- یته کیتو
ساعت	راست	- اوسایا کیتو
	چپ	- یته کیتو
		- کیتو

"گادو ری کیما" (یاد کیتو چکشی)

ساعت	راست	- یاد کیتو چکشی
		- یاد کیتو چکشی ()
		- اوسایا کیتو (بعد از نشست و جهش کوتاه)

محور چهارم (تورانما اوسایا کیتو)

- هورایاد کیتو (با کشش به خارج و جهت بدن)
- هورایاد کیتو (با کشش به خارج و جهت بدن)
- تورانما اوسایا کیتو ()
- تورانما اوسایا کیتو ()

"گادو ری کیما" (دایره -)

		- کیتو
		- یته کیتو
		- اوسایا کیتو
		- کیتو
ساعت	چپ	- یته کیتو
/	چپ	- اوسایا کیتو
ساعت	راست	- کیتو
		- یته کیتو (با جهش به جلو)
		- کیتو (فیچی با جهش به)

"گادو ری کیما" (دایره -)

		- کیتو
		- یته کیتو
		- اوسایا کیتو
		- کیتو
		- یته کیتو
/		- اوسایا کیتو
		- کیتو

- یتہ کیتو (با جهش به جلو)
- کیتو (قیچی با جهش به)

محور هفتم () - "گادوری کیما"

- | | | |
|--------|------|---------------|
| / | | - کیتو |
| | | - یتہ کیتو |
| | | - اوسایا کیتو |
| / ساعت | راست | - کیتو |
| ساعت | چپ | - یتہ کیتو |
| | را | - اوسایا کیتو |
| / ساعت | راست | - کیتو |
| ساعت | چپ | - یتہ کیتو |
| ساعت | راست | - اوسایا کیتو |
| / ساعت | راست | - کیتو |
| | | - یتہ کیتو |
| ساعت | راست | - اوسایا کیتو |

محور ۵ () - "گادوری کیما"

- | | | |
|---|--|---------------|
| / | | - کیتو |
| | | - یتہ کیتو |
| | | - اوسایا کیتو |
| / | | - کیتو |
| | | - یتہ کیتو |
| | | - اوسایا کیتو |
| / | | - کیتو |
| | | - یتہ کیتو |
| | | - اوسایا کیتو |
| / | | - کیتو |
| | | - یتہ کیتو |
| | | - اوسایا کیتو |

محور نهم (بونکن -) "یتہ راتو"

- | | | |
|-----|------|------------------------------|
| | | - کیتو (با برش به پایین) |
| | | - یتہ کیتو (با برش به پایین) |
| ساء | راست | - اوسایا کیتو |
| | | - فومی کومی () |

هم (بونکن -) "یتہ راتو"

- کیتو (با برش به پایین)
- یتہ کیتو (با برش به پایین)
- اوسایا کیتو
- فومی کومی ()

عمل تنفسی "هایس بونکن"

وایماباتو – یارومه –

شروع تغییرات (ضربه اضافه شده)

توجه داشته باشید که این تغییرات بین ضربات پا از شماره انجام می گردد.

"پته راتو" بعد از دو تکنیک "ایساباکی" در جهت ساعت

- پته کیتو
- اوسایا کیتو (با پاشنه به طرف پایین)
- اوسایا کیتو (بعد از نشست و جهش)

- " " در جهت ساعت /

- کیتو () /
- کیتو () /

- کیتو /
- اوسایا کیتو /
- کیتو /
- کیتو /

"پته راتو" بعد از دو تکنیک "تایساباکی" در جهت ساعت

- پته کیتو
- اوسایا کیتو (با پاشنه به طرف پایین)
- اوسایا کیتو (بعد از نشست و جهش)

- " " در جهت ساعت /

- کیتو /
- اوسایا کیتو () /
- اوسایا کیتو () /

(حمله از مرکز به خارج -) "گادو ری کیما"

- کیتو
- اوسایا کیتو /
- پته کیتو
- پته کیتو
- اوسایا کیتو /
- پته کیتو
- کیتو

(حمله از مرکز به خارج -) "گادو ری کیما"

- کیتو
- اوسایا کیتو /
- یته کیتو
- یته کیتو /
- اوسایا کیتو
- یته کیتو
- کیتو

(یاد کیتو چکشی) "گادو ری کیما"

- یاد کیتو چکشی
- یاد کیتو چکشی ()
- اوسایا کیتو (بعد از نشست و جهش کوتاه)

چهارم (تورنما اوسایا کیتو)

- هورایاد کیتو (با کشش به خارج و جهت بدن)
- هورایاد کیتو (با کشش به خارج و جهت بدن)
- تورانما اوسایا کیتو ()
- تورانما اوسایا کیتو ()

پایان تغییرات

(دایره -) "گادو ری کیما"

- کیتو
 - یته کیتو
 - اوسایا کیتو
 - کیتو
 - یته کیتو
 - اوسایا کیتو /
 - کیتو
 - یته کیتو (با جهش به جلو)
 - کیتو (قیچی با جهش به راست)
- | | | |
|------|------|------|
| ساعت | چپ | راسد |
| ساعت | راست | چپ |
| ساعت | راست | چپ |
| ساعت | چپ | چپ |
| ساعت | چپ | چپ |
| ساعت | راست | راست |

(دایره -) "گادوری کیما"

ساعت	چپ	- کیتو
	راست	- یته کیتو
ساعت	چپ	- اوسایا کیتو
	چپ	- کیتو
		- یته کیتو
ساعت /	راست	- اوسایا کیتو
	چپ	- کیتو
		- یته کیتو (با جهش به جلو)
		- کیتو (قیچی با جهش به چپ)

(-) محور هفتم "گادوری کیما"

/		- کیتو
ساعت	چپ	- یته کیتو
ساعت	راست	- اوسایا کیتو
ساعت /	راست	- کیتو
ساعت	چپ	- یته کیتو
		- اوسایا کیتو
ساعت /	راست	- کیتو
ساعت	چپ	- یته کیتو
ساعت	راست	- اوسایا کیتو
ساعت /	راست	- کیتو
		- یته کیتو
		- اوسایا کیتو

(-) محور هشتم "گادوری کیما"

/		- کیتو
	راست	- یته کیتو
ساعت	چپ	- اوسایا کیتو
ساعت /	چپ	- کیتو
ساعت	راست	- یته کیتو
		- اوسایا کیتو
ساعت /	چپ	- کیتو
	راست	- یته کیتو
ساعت	چپ	- اوسایا کیتو
ساعت /	چپ	- کیتو
		- یته کیتو
ساعت	چپ	- اوسایا کیتو

محور نهم (بونکن -) "یتہ راتو"

- کیتو (با برش به پایین)
- یتہ کیتو (با برش به پایین)
- اوسایا کیتو راست
- فومی کومی ()

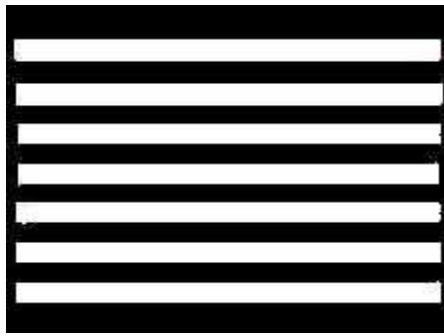
محور دهم (بونکن -) "یتہ راتو"

- کیتو (با برش به پایین)
- یتہ کیتو (با برش به پایین)
- اوسایا کیتو چپ
- فومی کومی () ساعت

عمل تنفسی "هایس بونکن"

وایماباتو – یارومه –

ترتیب ضربه پا در هفتمین (وایمباتو)



توجه: بعد از انجام هر ضربه پا در هفتمین خط (وایمباتو)، پا بصورت کشیده کمی به جهت بالا می

(وایمباتو بزرگ -)

- کیتو

- یته کیتو (به)

- نیما کیتو ()

(هوتو -)

- هورایما کید (با سرش به پایین)

- یته کیتو

- سیما کیتو

- کیتو

- هورایما کیتو

- یته کیتو

/ - هیما کیتو ()

/ - یته کیتو

(وایمباتو بزرگ -)

- کیتو

- یته کیتو (با برش پا به بالا)

- نیما کیتو ()

(محور چهارم (هوتو -)

- هورایما کیتو (با سرش به پایین)

چپ یته کیتو ساعت

چپ سیما کیتو ساعت

چپ کیتو ساعت

راست هورایما کیتو سا

راست یته کیتو ساعت

- هیما کیتو ()
- یته کیتو
را /
/ (مشت به سینه - "گادو مشت به سینه")

- کیتو
- اوسایا کیتو
- کیتو
- یته کیتو
- هورایما کیتو (قیچی)
- وسایا کیتو
- هورایما کیتو (با سرش به پایین)
- یته کیتو
- کیتو
چپ ساعت / راست ساعت / راست ساعت / راست ساعت /

(وایماباتو کوچک -)

- یته کیتو برشی
- یته کیتو برشی
- کیتو
راست ساعت / راست ساعت /

محور هفتم (مشت به سینه - "گادو مشت به سینه")

- کیتو
- اوسایا کیتو
- کیتو
- یته کیتو
- هورایما کیتو (قیچی)
- اوسایا کیتو
- هورایما کیتو (با سرش به پایین)
- یته کیتو
- کیتو
/

محور هشتم (وایماباتو کوچک -)

- یته کیتو برشی
- یته کیتو برشی
- کیتو
/ / /

محور نهم (تورانما اوسایا یاد کیتو -)

- تورانما اوسایا یاد کیتو
- کیتو
/ /

هم (تورانما اوسایایاد کیتو -)

/
/

- تورانما اوسایا یاد کیتو
- کیتو

(محور یازدهم (اوسایا کیتو -)

توجه: این محور "یازدهم" ر فیلم " " به جای ساعت در جهت ساعت

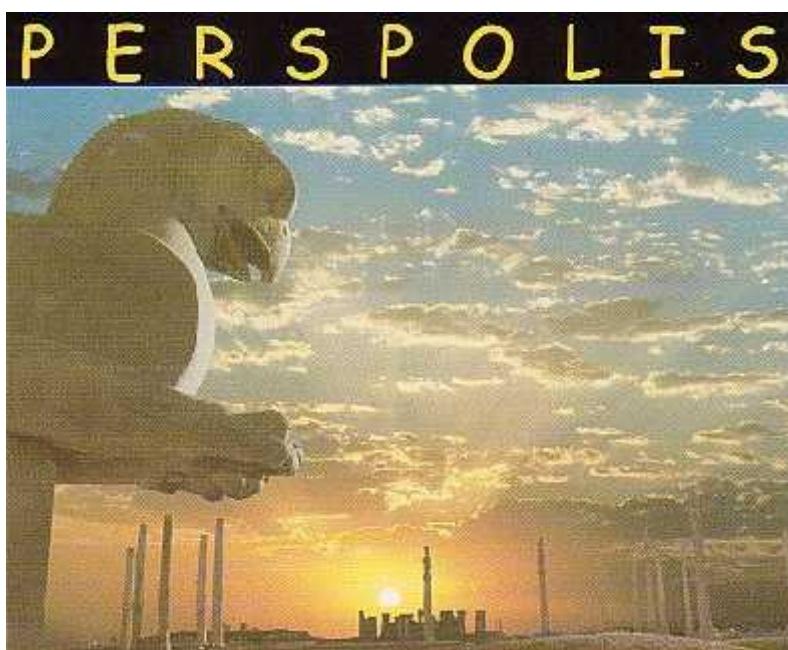
- اوسایا کیتو (بعد از سرش کوتاه)
- اوسایا کیتو
- کیتو

(محور دوازدهم (اوسایا کیتو -)

- اوسایا کیتو (بعد از سرش کوتاه)
- اوسایا کیتو
- کیتو

هستاماتوما - یارومه -

برای توضیح و تدریس صحیح و قدم به قدم خطوط هنر تو آ در آلمان، احتیاج به تحریر کتب مختلف بوده که به خواست و حمایت خداوند بزرگ موفق به انجام آن نیز خواهم گشت.



گر بخود آیی بخدایی رسی، بخود

شعر فارسی

جاوید باد صلح و هنر در عالم و گیتی

برای دریافت اطلاعات بیشتر و تماس با ناشر:

Webside: www.kungfuto-a.de

e-mail: babakt64@yahoo.de