

کاراته از بدو تولد تا تکامل

کومیتة (۱)

♦ محمود آرین خو

♦ علی آرین خو

سرشناسه :	آرین خو، علی، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور :	کاراته از بدو تولد تا تکامل (کومیته ۱) / محمود آرین خو، علی آرین خو.
مشخصات نشر :	تهران: انوشه، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری :	۱۶۸ص: مصور.
شابک :	۳-۴۵-۵۸۷۳-۹۶۴-۹۷۸-۱۱۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی :	فیپا
موضوع :	کاراته
موضوع :	کاراته -- تعلیم
شناسه افزوده :	آرین خو، محمود
رده بندی کنگره :	۱۳۹۳ ۷۲۳/۴۶۴/۳/۱۱۱۴ GV
رده بندی دیویی :	۷۹۶/۸۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی :	۳۵۰۵۵۸۵



انتشارات انوشه

تهران ، خیابان سنائی ، ساختمان ۱۵۱ ، طبقه سوم
تلفن : ۰۲۰۱۴۲۰-۸۸۳۰۱۴۹۹-۸۸۳۰۱۴۶۹-۸۸۳۰۱۴۶۹ صندوق پستی ۵۱۵-۱۵۸۵۵

نام کتاب :	کاراته از بدو تولد تا تکامل
نویسنده :	علی آرین خو- محمود آرین خو
طراح جلد :	علی تمدن
عکاس :	آریا آرین خو
حروفچینی و صفحه آرایی :	محمّد رضا پورزارع
نوبت چاپ :	اول / ۱۳۹۳
لیتوگرافی :	
تیراژ :	۳۰۰۰ جلد
قیمت :	۱۱۰۰۰۰ ریال
شابک :	۳-۴۵-۵۸۷۳-۹۶۴-۹۷۸
کلیه حقوق و امتیاز این کتاب برای مؤلف محفوظ می باشد.	

پیشگفتار

کاراته از بدو تولد تا تکامل در مجموعه ی ۶ جلدی برنامه ریزی و تدوین گردیده که سه جلد آن چاپ و در اختیار کاراته کاهای عزیز قرار گرفت.

متأسفانه به دلایل عده ای چاپ سه جلد دیگر با تاخیر چند ساله مواجه شد و در حال حاضر جلد چهارم این مجموعه که در ارتباط با تکنیک و تاکتیک در کومیته می باشد تهیه و چاپ گردیده است. با توکل به خداوند منان دو جلد دیگر در رابطه با کاتا ۲ و کومیته ۲ است که در آینده نزدیک تقدیم علاقه مندان خواهد شد. در کتاب کومیته ۲ به آموزش و تمرین تکنیک های پیشرفته و پیوسته ، ادغام روش های کومیته و کومیته های مختلف با چند حریف پرداخته خواهد شد.

کتاب های مربوط به کومیته برای کاراته کاهای کلیه سبک ها قابل استفاده می باشد .

در تهیه تصاویر این کتاب سروران عزیزی که از سرمایه های گران بهای کاراته ایران می باشند ما را یاری نمودند در این راستا از آقایان جمشید سلیمی، شاهپور علی آبادی، هادی اصفهانی، امیر حسینی صفار، مهر علی، محمدرضا عبدالمحمدی ، جلال بهنیا، اصغر ملاصالحی، عبدالرضا صحرا نورد، حسین کوهی، سعید حسینی صفار و پوریا آربین خو کمال تشکر و سپاس داریم و از سیروس یزدانی که در تهیه تصاویر و هماهنگی سروران زحمت کشیدند تشکر ویژه می نمایم.

محمد و علی آربین خو

فهرست مطالب

۱۵	مقدمه
۱۷	سن سی وارسته
۱۸	یادی از استاد
۲۱	سخنی از زبانی استاد
۲۳	فصل اول : نکات مهم در کاراته
۲۵	ارزش دان در کاراته امروز
۲۷	سیر نزولی هنر کاراته
۲۷	هدف از کاراته
۲۹	رابطه کاتا و کومیته
۳۱	سن و کاراته
۳۲	رابطه روح، بدن در کاراته
۳۲	رشد روان
۳۲	ترس در کاراته
۳۲	۱- ترس از ضربات حریف
۳۳	۲- ترس از فیزیک حریف
۳۴	ترس از باختن
۳۴	خشم
۳۵	داستان سامورائی و ماهیگیر فقیر
۳۶	تسلط روح بر جسم
۳۷	اصل موشین
۳۷	روایت رویارویی ازدها و هیزم شکن
۳۸	رفلکس
۳۹	کیای

فهرست مطالب

۳۹	کیمه (Kime)
۳۹	ایکن یساتسو (Ikkennissatsu)
۴۱	اجرای صحیح تکنیک
۴۱	نکات مهم روح تکنیک
۴۲	قدرت تکنیک
۴۳	افزایش قدرت تخریبی ضربات
۴۴	انتقال نیروی ضربات
۴۵	قدرت بدنی
۴۵	تمرین
۴۶	نکات مهم در این تمرین
۴۷	ماکی وارا
۴۸	بررسی ضربه ماواشی و نکاتی مهم
۴۹	عوامل موثر در بالا رفتن کیفیت اجرای ماواشی گری:
۵۳	نقش کاتا در مبارزه:
۵۴	کاراته قدرتی (سنتی) و کاراته سرعتی (اسپرت)
۵۴	نقش مربی در ارتقاء سطح کیفی مبارزه:
۵۵	نکات مهم و با ارزش
۵۸	گامانه
۵۹	فصل دوم: تکنیک دست
۶۱	تمرین تکنیک دست و پا
۶۱	تمرینات چند ضربه دست
۶۳	تعویض داجی و اجرای ضربه
۶۴	چرخش و اجرای سوکی
۶۵	تمرین چند تکنیک دفاعی
۶۶	گیاکو - مای - گری

فهرست مطالب

۶۷	تقویت سرعت و تمرکز
۶۸	هماهنگی مفصل زانو و مچ پا (حالت فنی)
۶۹	دفاع و ضربه مقابل
۷۰	تکنیک گیاکو - سوکی با دوران ۱۸۰ درجه
۷۰	مای - ته - سوکی، گیاکو - سوکی
۷۱	مای - ته - سوکی، گیاکو - سوکی
۷۳	گیاگو - سوکی - زنگوتسو - داچی
۷۴	کیاگو - چودان - سوکی
۷۷	تغییر داچی در حمله و اجرای اوی - سوکی
۷۹	فصل سوم: تکنیک پا
۸۱	تمرینات تکنیک‌های پا
۸۲	تکنیک - مای - ماواشی - جودان - گری
۸۳	مای - گری، ماواشی - گری، اوشیرو - گری که کومه
۸۴	مای - گری، ماواشی - گری با یک پا
۸۶	ضربات ماواشی - گری در جهات مختلف
۸۸	گیاکو - سوکی، ماواشی - گری، اورایکن - اوچی، اوشیرو - گری - که کومه
۹۱	فصل چهارم: تکنیک پا
۹۴	فرم‌های آمادگی برای کومیته
۹۴	انواع فرم‌های کومیته
۹۵	ایپون کومیته
۹۶	سانبون - کومیته sanbon-kumite
۹۶	گوهون - کومیته gohon-kumite
۹۷	هاپو - کومیته
۹۸	جی‌یو - ایپون - کومیته JIYU-ippon-Kummite

فهرست مطالب

۹۸	جی‌یو- کومیتِه (کومیتِه آزاد) Jiyu- Kommite
۹۹	تقویت مهارت دفاعی در مقابل ضربات پا
۱۰۰	تقویت مهارت در روش د-آشی
۱۰۰	تقویت روحیه تهاجمی در د-آشی
۱۰۱	کومیتِه قدرتی
۱۰۲	مبارزه گروهی
۱۰۳	فصل پنجم: تاکتیک‌ها
۱۰۵	روش‌های تاکتیکی در کومیتِه
۱۰۵	گونوسن
۱۰۶	سن نوسن
۱۰۶	تای- ساباکی
۱۰۷	د-آشی: حمله متقابل
۱۰۹	فصل ششم: تمرینات فرم‌های کومیتِه
۱۱۱	نکات مهم در ایپون - کومیتِه
۱۱۲	ایپون - کومیتِه
۱۱۳	دفاع و حمله بدون مکث
۱۱۴	سام بون - کومیتِه Sambon تمرینات
۱۱۵	تمرین گوهان - کومیتِه
۱۱۷	فصل هفتم: گونوسن
۱۱۹	تمرینات گونوسن
۱۲۰	دفاع و ضربه متقابل با دست
۱۲۲	دفاع و ضربه متقابل با پا

فهرست مطالب

۱۲۳	جهش و ضربه متقابل
۱۲۴	دفاع و ضربه متقابل همزمان
۱۲۵	فصل هشتم: سن نوسن
۱۲۷	تمرینات سن نوسن
۱۲۸	گیاکو - چودان - سوکی - ماواشی - جودان - گری
۱۲۹	ماواشی جودان گری - ماواشی جودان - گری
۱۳۰	ماواشی - گری - اوراماواشی - گری
۱۳۱	گیاکو - سوکی، مای - ته - سوکی
۱۳۲	گرفتن حریف و اجرای ضربه مای - گری
۱۳۳	گرفتن حریف و ضربه گیاکو - سوکی
۱۳۴	گرفتن حریف و اجرای ضربه دست و پا
۱۳۵	فصل نهم: تای ساباکی
۱۳۷	تای - ساباکی
۱۳۸	تمرینات تای - ساباکی
۱۳۹	تمرینات ایبون - کومیته تای - ساباکی
۱۴۰	تای - ساباکی و اجرای ماواشی - چودان - گری
۱۴۱	تای ساباکی در مقابل حمله با ضربه اوشیرو - گری - که کومه
۱۴۲	تای - ساباکی، آشی - برای
۱۴۳	فصل دهم: تکنیک اغفالی
۱۴۵	تکنیک‌های اغفالی
۱۴۶	ماواشی گری جودان - یوگوگری چودان
۱۴۷	مای - گری چودان ماواشی گری جودان
۱۴۸	آشی برای - ماواشی گری - جودان

فهرست مطالب

۱۴۹	فصل یازدهم: آشی بارای
۱۵۱	آشی - بارای
۱۵۲	آشی - بارای از پای جلو
۱۵۳	آشی - بارای در مقابل ضربه ماواشی گری
۱۵۵	فصل دوازدهم: تمرینات د - آشی
۱۵۷	کسب مهارت در اجرای د-آشی
۱۵۸	د- آشی با ضربه پا
۱۵۹	د- آشی در مقابل ضربات پا
۱۶۱	فصل سیزدهم: فنون پرتابی
۱۶۳	فنون پرتابی در مقابل حمله با ضربه دست
۱۶۴	فنون پرتابی در مقابل حمله با ضربه مای - گری - چودان
۱۶۵	فصل چهاردهم: کومیتة گروهی
۱۶۷	تمرینات گروهی کومیتة
۱۶۸	تمرینات گروهی - کومیتة

مقدمه

هدف از کلیه تمرینات تکنیک‌ها، کاتاها، تاکتیک‌ها و بدنسازی در هنر کاراته برای بدست آوردن مهارت در مبارزه و پیروزی بر حریف واقعی می‌باشد.

زمانی یادگیری و تمرین ممنوع بود و به صورت مخفیانه تمرین می‌گردید و این ممنوعیت به قدری شدید بود که حتی خود کاراته‌کاها از خانواده هم تمرین نمودن را مخفی نگه می‌داشتند و از سال ۱۸۶۸ شروع به برداشتن ممنوعیت از تمرین و آموزش کاراته گردید.

تا اینکه استاد فوناگوشی با حمایت امپراتور جدید ژاپن کاراته را به عموم معرفی نمود و گسترش کاراته در ژاپن آغاز و سپس به واسطه اساتید ژاپنی به کشورهای اروپایی و سپس در تمام قاره‌ها گسترش یافت.

در این راستا فدراسیون‌ها و سازمان‌های قاره‌ای و جهانی تشکیل و فعال گردید تا سال ۱۹۷۷ که ژاپنی‌ها بر کاراته جهان تسلط نسبی داشتند نحوه برگزاری مسابقات به روح کاراته و اهداف اش نزدیک‌تر بود و مسابقات کومیته در یک وزن برگزار می‌گردید در نتیجه کاراته‌کاها نیز از روحیه جنگندگی، قدرت ضربات، و قدرت بدنی خوبی برخوردار بودند و از این زمان به بعد که اروپاییان قدرت بیشتری در نهادهای بین‌المللی کاراته به دست آوردند با تغییرات عدیده‌ای که در مقررات کومیته به وجود آوردند کاراته را از هدف و محتوای وجودی‌اش تهی نمودند و کاراته را به رقصی نسبت به کاراته اصیل تبدیل نموده‌اند و به بهانه اسپرت شدن کاراته محتوای کاراته را نابود نمودند.