

# شیوه رزمی پروسی

«آموزش تکنیکهای پیشرفته»

(جلد چهارم)

بروس لی / ام. اویه هارا

ترجمه روبن شاهور دیان

---

نشر علم و حرکت

---

## پیشگفتار ناشر

گترش روز افزون هنرهای رزمی در جهان را باید در وهله نخست، مدیون وسائل ارتباط جمیع و تصویری، بهویژه پرده جادوی سینما دانست. در این بین نقش پدیدآورندگان این آثار هنری، نمودی برجسته‌تر داشته و ارزشی والا تر دارد. بروس لی، این هنرمند افسانه‌ای عالم سینمای رزمی، بدون شک توافق‌ترین هنرمندی بوده است که توانسته نقشهای محول شده در فیلمها را چنان استادانه بازی کند که بیننده را مجذوب شخصیت هنر رزمی خویش نماید.

لازم به ذکر است که ایشان بجز اشتغال به هنر بازیگری در تلویزیون و سینما، رزمی کار قابلی هم بوده‌اند. ایشان تعلیمات اولیه‌اش را زیر نظر استاد «بیب مَن» در سبک «وینگ چان» در هنگ‌کنگ گذراند و سپس با معرفتی که از دانش این هنرها کسب کرده بود، تغییراتی در بعضی از تکنیکهای «وینگ چان» داد و سبک «جیت کان دو» را ابداع نمود. در اکثر آثار بجا مانده و مکتوب ایشان، تأکید بسیاری روی جنبه‌های پایه‌ای و همچنین مبحث «دفاع از خود» این هنرها شده است که این نشانگر علاقه مفرط ایشان در تغییرپذیری این هنرها می‌باشد.

مؤسسه نشر علم و حرکت با هدف معرفی آثار ارزشمند هنرها رزمی، اقدام به انتشار سری چهار جلدی «شیوه رزمی بروس لی» از این هنرمند فقید رزمی نموده است و امیدوار است این خدمت ناچیز بتواند اطلاعاتی هر چند اندک، در اختیار علاقه‌مندان و شیفتگان این هنرها در کشور عزیزمان قرار دهد.

در خاتمه، از همه عزیزانی که ما را در تهیه این آثار یاری کرده‌اند، تشکر می‌کنیم و تندرستی و شادکامی آنان را از درگاه خالق یکتا مستلت می‌نماییم.

مؤسسه نشر علم و حرکت

تقدیم به همه دوستان و شاگردان برویس لی  
و به همه شیفتگان هنرهای رزمی

## مقدمه

کتاب حاضر در سال ۱۹۶۶ میلادی در دست تهیه بوده و بیشتر تصاویر آن بعداً گرفته شده‌اند. مرحوم بروس لی قصد داشت این کتاب را سالها قبل منتشر نماید، اما وقتی دریافت که مریبان هنرهای رزمی از نام وی برای ارتقاء مقام خویش سوءاستفاده می‌کند، عقیده‌اش را تغییر داد. در آن زمان شنیدن اظهاراتی از قبیل: «من مریبی بروس لی بوده‌ام» یا «بروس لی به من جیت‌کاندو را یاد می‌داد» کاملاً شایع بود. در حالی که بروس لی هیچ یک از آن افراد را احتمالاً نه دیده و نه می‌شناخت.

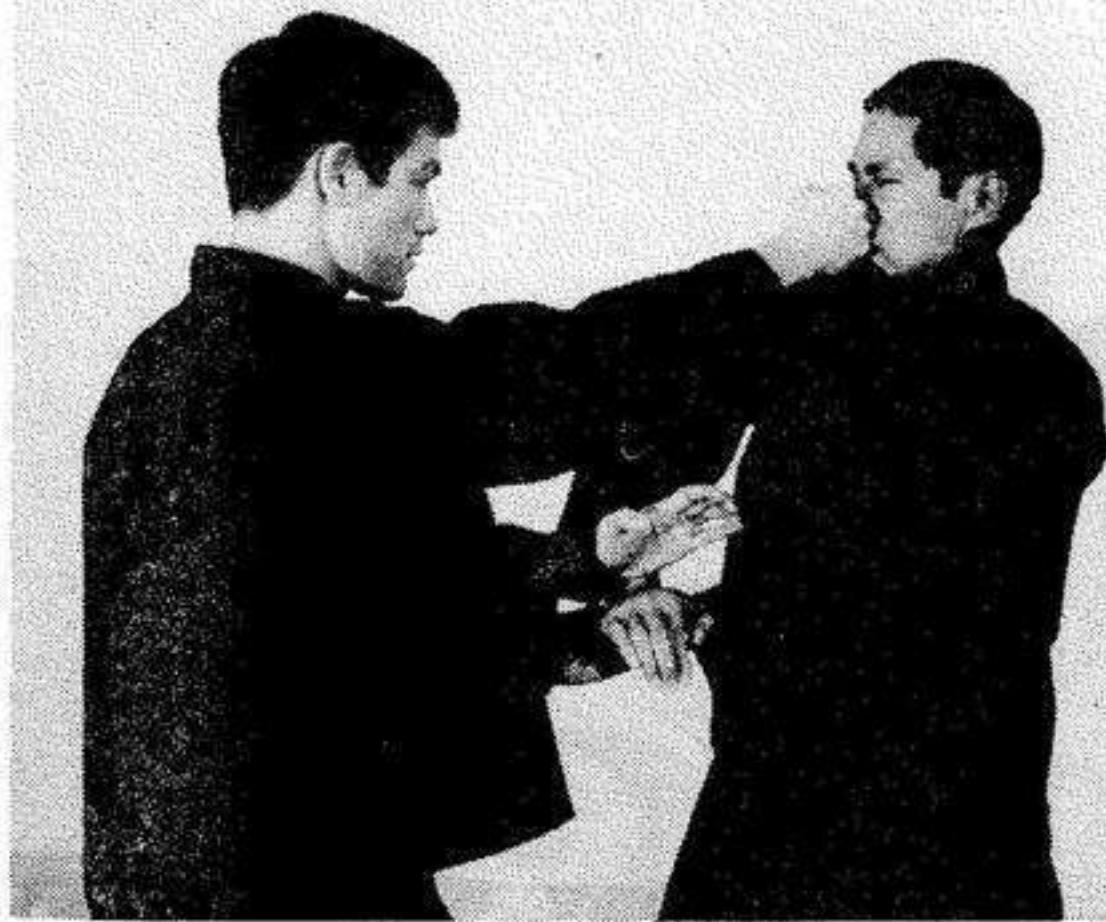
بروس نمی‌خواست که بعضی از افراد از نام وی به نفع خود یا باشگاهشان سوءاستفاده کنند. او نمی‌خواست که آنها با این گونه تبلیغات علاقه‌مندان، به ویژه نوجوانان کم سن و سال را به سوی مدارس خود جذب کنند.

اما پس از مرگ وی بیوه‌اش لیندا، این احساس را داشت که بروس آنقدر به دنیای هنرهای رزمی خدمت کرده که از بین رفتن و نابود شدن معلومات او به دنبال مرگش، ضایعه‌ای بزرگ محسوب می‌گردد. هر چند این کتاب هرگز قادر نخواهد بود جای دانش و معلوماتی را که بروس لی از آن برخوردار بود بگیرد، اما تا حدودی می‌تواند سبب ترقی و پیشرفت شما هنرجویان فنون رزمی در افزایش مهارتهای رزمی تان در مبارزه گردد.

بروس همیشه عقیده داشت که همه هنرمندان فنون رزمی با سعی و پشتکار برای یک هدف واحد تعلیم می‌بینند و آن عبارت است از «دفاع از خود». در جودو، کاراته، آیکیدو، تکواندو، کونگ‌فو و غیره، هدف نهایی، کسب آمادگی کامل برای رویارویی با وضعیتهاي مختلف و متفاوت می‌باشد.

برای تربیت جهت این هدف خاص، باید آموزش و تمرین را جدی گرفت و هیچ چیز را مطلق ندانست. بروس همیشه می‌گفت: «باید با قوای تمرکز یافته به کیسه مشت و لگد بزنید و اگر قرار باشد بدون داشتن درک واقعی موضوع تمرین کنید، فقط خودتان را گول می‌زنید.

بنابراین وقتی به کیسه ضربه می‌زنید، باید تصور کنید واقعاً به حریف ضربه می‌زنید. تمرکز



کامل و القاء صدر صد آن به مشتها و لگدهایتان، تنها راه رسیدن به حد کمال می باشد. اگر قبل از جلد قبلی شیوه رزمی بروس لی تحت عنوان: آموزش تکنیکهای دفاع از خود؛ آموزش تکنیکهای پایه؛ آموزش مهارت در تکنیکها را خوانده باشید، اکنون کتاب چهارم یا آخرین جلد از این مجموعه را به نام آموزش تکنیکهای پیشرفته را به شما معرفی می کنیم. با این کتاب شما صاحب تنها و کاملترین مجموعه دروس و تعالیم به جای مانده از مرحوم بروس لی خواهید بود. کتاب مزبور، نه تنها تکنیکهای پیشرفته قریب مبارزه را به شما می آموزد بلکه به شما یاد می دهد چگونه از هوش و ذکاآوت خود در برابر حریفاتان استفاده کنید و چگونه حمله نموده و چگونه به ضدحمله پردازید. تقریباً همه تصاویر موجود در این کتاب و کتابهای قبلی برای اولین بار به چاپ رسیده اند.

اگر هنوز کتاب «تاریخ جیت کاندو» اثر بروس لی را خوانده اید، توصیه می کنیم حتماً این کار را بکنید. چرا که هدف اصلی از نوشتن آن، کامل کردن این مجموعه بوده و داشت و معلومات حاصل از این دو مجموعه، تصویری جامع و کامل از هنر بروس لی را به شما ارائه خواهد داد.

## «جیت کان دو»

بروس لی «جیت کان دو» را بنیان نهاد  
چون احساس می‌کرد که  
فنون رزمی بیش از حد محدود شده است.

او اغلب می‌گفت: مبارزه طرح دار همیشه امکان پذیر نیست،  
زیرا گاهی بعضی از حملات پیش‌گیرنده بوده  
و آن طور که باید و شاید ظریف نیستند.

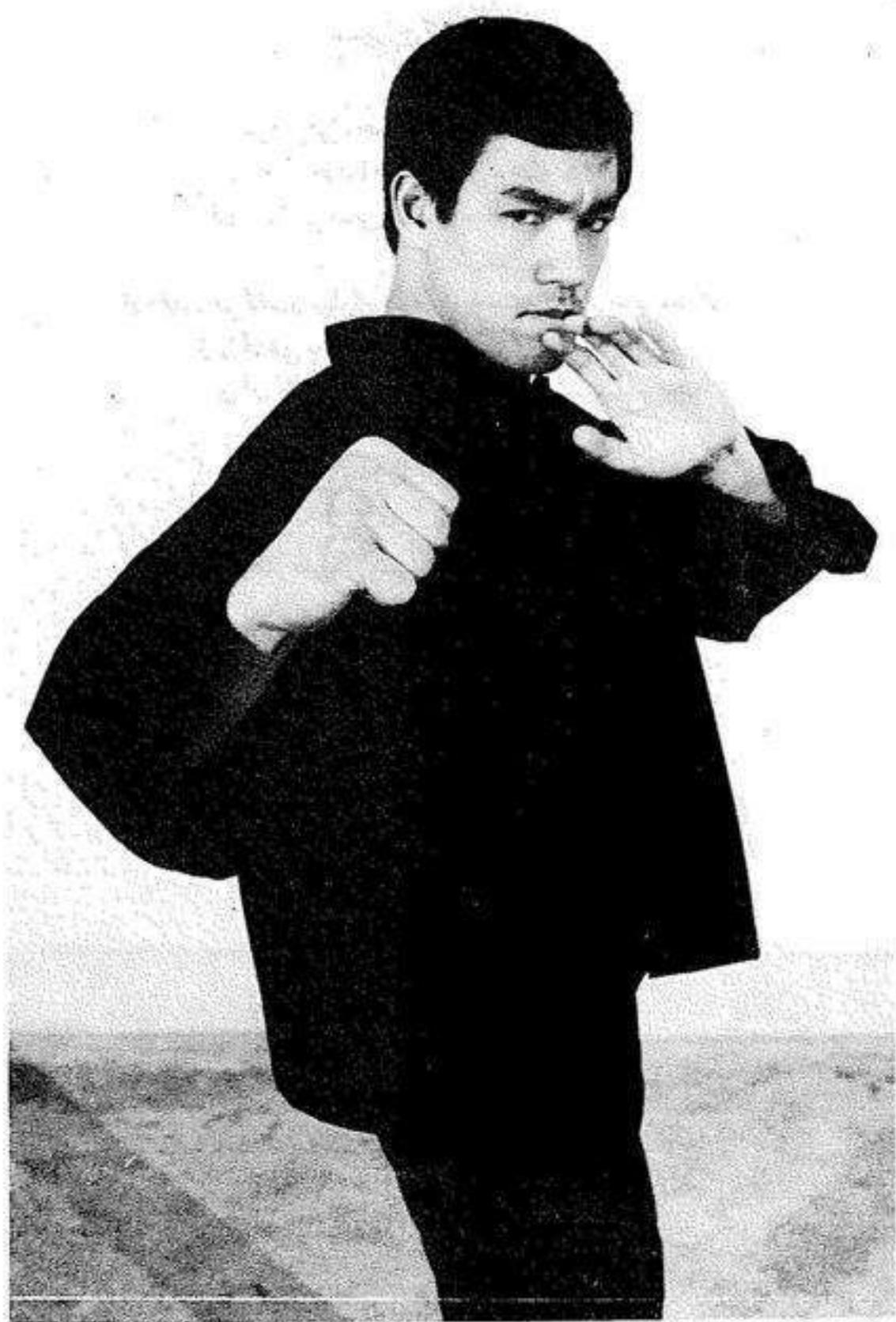
بروس لی «جیت کان دو» را ابداع نمود  
تا به ما نشان دهد که  
یک هنر قدیمی مستلزم تغییر و تحول است.

همان گونه که روز به شب و شب به روز  
تغییر می‌یابند، روش مبارزه نیز باید اصلاح گردد.

بروس لی «جیت کان دو» را توسعه داد  
اما همیشه آرزو می‌کرد که  
ای کاش برای آن نامی در نظر نگرفته بود!

چرا که اصل لغات «جیت کان دو»  
به وضوح نشان می‌دهد که این روش  
شکل جدیدی از هنرهای رزمی است.

همه سیکها و فرمها به خودی خود محدود بیهای دارند،  
و این با عقیده و اعتقاد بروس در تضاد است.



## فهرست مطالب

- ۱۴ فصل دوازدهم: تکنیکهای دست برای حمله (بخش اول)  
حملات ساده و مرکب  
حمله فریبنده با دست جلو  
زمان سنجی
- ۴۰ فصل سیزدهم: تکنیکهای دست برای حمله (بخش دوم)  
ضریبه چیز مستقیم به بدن  
استفاده مناسب از ضربه پشت مشت  
مشت «هروگ»  
مشت «آپر کات»
- ۶۲ فصل چهاردهم: حمله با استفاده از لگدها  
لگد به ساق پا و زانوی جلو  
لگد جانبی نیرومند  
حمله فریبنده با لگد  
لگد ذورانی، چرخشی و جارویی (دروکردن)
- ۸۸ فصل پانزدهم: دفاع و ضد حمله  
هنر ضد حمله  
ضریبه بازدارنده با مشت  
ضریبه بازدارنده با لگد  
انواع لگدهای ضد حمله‌ای
- ۱۱۴ فصل شانزدهم: ویژگیها و تاکتیکها  
سرعت  
طرز برخورد  
تاکتیکها

## فصل دوازدهم:

### تکنیکهای دست برای حمله

(بخش اول)

## حمله شما

حمله شما باید ساده و مستقیم باشد،  
چون ممکن است کنترل آن دشوار باشد.

اما در برابر مبارزی که با نقشه حرکت می‌کند،  
باید دست به یک حمله پیچیده و مرکب بزنید.

زمان سنجی، کلید یک حمله پیچیده است،  
پس باید آنقدر تمرین کنید  
تا در آن کاملاً ماهر شوید.

حمله فربنده شما باید حواس حریف را  
منحرف کند تا راهی برای ضد حمله شما باز شود.

## تکنیکهای دست برای حمله

در «جیت کاندو» تقریباً هیچ حمله مستقیمی وجود ندارد، بلکه همه حرکات حمله‌ای غیرمستقیم هستند؛ یعنی یا بعد از یک حرکت فریبende اجرا می‌شوند، و یا به صورت یک ضدحمله.

یک حمله خوب معمولاً ترکیبی است از استراتژی، سرعت، زمانستجو، فریب و قضاوت هوشیارانه. یک مبارز خوب باید بگوشد تا در تمرینهای روزانه خود بر تمامی این خصوصیات تسلط باید.

حمله باید با اراده و خواست شما و بر اساس حرکت یا عدم حرکت حریف انجام پذیرد. به طور مثال، زمانی می‌توان حمله‌ای را با موفقیت انجام داد که حریف در حال عقب کشیدن دست خود از مسیری است که شما قصد حمله از آن مسیر را دارید. به بیانی دیگر، زمانی حمله کنید که مسیر خط حمله کاملاً باز باشد. در این صورت، حریفتان که در جهت مخالف در حال حرکت است، باید جهت حرکتش را عوض کند و یا در واقع آن را تغییر دهد؛ تا زمان بیشتری جهت موفقیت در اختیار شما قرار گیرد.

حمله ساده همیشه در برابر همه حریفان مؤثر نمی‌افتد. باید یاد بگیرید در حمله و دفاع، تنوع بخوبی داشته باشید. این امر حریفتان را به دردسر خواهد انداخت؛ اما به شما نیز کمک خواهد کرد که از پس مبارزین سبکهای مختلف برآید.

باید حریفتان را خوب سبک سنگین کنید. از نقاط ضعف او بهره بگیرید و از قدرت و قابلیت‌های او دوری کنید. برای مثال، اگر حریفتان در دفاع مهارت دارد، ابتدا باید از یک ضربه فشاری یا فریبende استفاده کنید تا قبل از حمله اصلی، او را کاملاً گیج و شگفت‌زده نمایید.

شیوه حمله بر اساس نوع دفاع تعیین می‌گردد. اگر حریف در اندازه‌های شما باشد، حمله شما به آسانی نمی‌تواند موفقیت آمیز باشد. مگر اینکه بر دفاع او فاتح آیید. به طور مثال، برای منحرف کردن دفاع دست حریف، حمله شما معمولاً از حرکات نیمدايره‌ای یا دايره‌ای تشکیل می‌گردد. اما یک حرکت تهاجمی دايره‌ای اگر با یک حرکت دفاعی ساده یا

جانبی دفع گردد، چندان عملی و مؤثر نخواهد بود. بنابراین، ضربه شما باید بر پایه پیشینی‌های شما از عکس العمل حریف مبتنی باشد.

حملات بدون فکر یا انجام حملات مرکب پیچیده‌ای که شانس اعمال ضربه بازدارنده را برای حریف افزایش می‌دهد، بسیار خطرناک است. هرچه حمله پیچیده‌تر باشد، شانس اجرای (با کنترل) آن نیز برایتان کمتر است. بنابراین سعی کنید از حملات ساده استفاده کنید.

اماً اگر حریف از نظر سرعت و مهارت با شما همطراز است و درک درستی نیز از فاصله دارد، حمله ساده ممکن است مؤثر واقع نشود. در برابر چنین حریفی، باید از حمله مرکب استفاده نمود و از فاصله موجود بین خود و حریف نیز بهره گرفت.

حمله مرکب عبارت است از یک حرکت مقدماتی نظیر یک حمله فریبنده، ضربه و نظیر اینها، که قبلاً از اجرای حمله حقیقی به موقع می‌یابند. موقوفیت حمله مرکب، مستقیماً تابع نحوه دفع حمله فریبنده یا حمله اولیه حریف است. بنابراین، قبلاً از اقدام به حمله مرکب باید عکس العمل حریفتان را به دقت بررسی کنید.

حمله مرکب، به زمان‌ستجی دقیق در فرصتها برای که پیش می‌آید بستگی دارد. بسیاری از حملات مرکب به این دلیل که فرد مهاجم حملات فریبنده خود را از نظر زمانی درست تنظیم نمی‌کند، با شکست مواجه می‌شوند. حملات فریبنده باید کمی قبل از حمله اصلی اجرا گردد. حملات مرکب می‌توانند کوتاه، سریع یا عمیق و یا سریع و نفوذی باشند.

حمله مرکب ساده - شامل یک حمله فریبنده یا یک حرکت مقدماتی - در صورتی شانس موقوفیت دارد که بر اساس آمادگی حریف، مخصوصاً اگر قدمی هم به جلو برداشته باشد، انجام گردد. در برابر حریفی که پاهای گندی دارد یا خسته و فرسوده است، از ضربه جلو مستقیم دوبله استفاده کنید.

هنگام حمله، باید سریع و تیز و درنده باشید تا روح و روان حریفتان را تضعیف تماید. باید با عزم و اراده اماً نه با بی احتیاطی به او حمله کنید. حمله کردن با عدم اطمینان کامل، کار بسیار خطرناکی است.

شما ممکن است حتی با وجود برخورداری از تکنیکهای خوب، در نتیجه اقدامات دفاعی یک حریف ماهر و حرفه‌ای دلسُر و ناامید شوید. بنابراین باید در حمله خود درست زمان‌ستجی نمایید تا حریف نتواند از ضربات شما بگریزد. در زیر چند نمونه از انواع تکنیکهای دست که در «جیت کان دو» استفاده می‌شود، ارائه شده است.

### ضربه «جب» انگشتان

«جب» انگشت جلو همانند لگد جانبی ساق پا یا زانو، خط مقدم حمله یا دفاع محسوب می‌شود. این حرکت میزان دسترسی شما را به حریف به اندازه ۳ یا ۴ اینچ افزایش می‌دهد و امکان ضربه‌ای سریع را در اختیار شما قرار می‌دهد، زیرا مسافت کوتاهی را برای رسیدن به هدف طی می‌کند.



همچون سایر حرکات مهارتی، باید آن را وقتی تمرین کنید که کاملاً سرحال هستید. وقتی خسته هستید، غالباً برای اعمال دقت و تلاشهای عمدہ برای برخی از حرکات خاص به انجام حرکات سست و نامرتب تمايل دارید. با استفاده مداوم از این گونه حرکتها، مهارت و تخصص شما دچار تأخیر شده و ممکن است حتی بجای پیشرفت، پسروت هم داشته باشد. هرگاه خسته و کوفته هستید، تمرینها را از نوع مهارتی به تمرینهای استقامتی تغییر دهید.

«جب» انگشت را باید از وضعیت گارد آماده به ترتیبی که در تصویر ۱، نشان داده شده است، انجام دهید. انگشتان دستی را که قرار است ضربه بزنند، باید مانند تصویر ۲، درست قبل از حرکت نفرذ ناگهانی باز کنید. همان طور که در تصویر ۳ نشان داده شده است، ضربه باید دقیقاً و کاملاً روی روی بینی شما خاتمه باید؛ نه مانند تصویر A که بخشی از بالاتنه را باز و بی دفاع گذاشته است.

حمله مستقیم با «جب» انگشت علیه یک مبارز ماهر کار نسبتاً دشواری است. بروس لی همیشه آن را بعد از یک حمله فریبende به کار می برد. برای مثال در تصویر ۱، بروس در وضعیت گارد آماده، درست روی روی حریف خود که در حالتی مشابه قرار دارد، ایست:



1

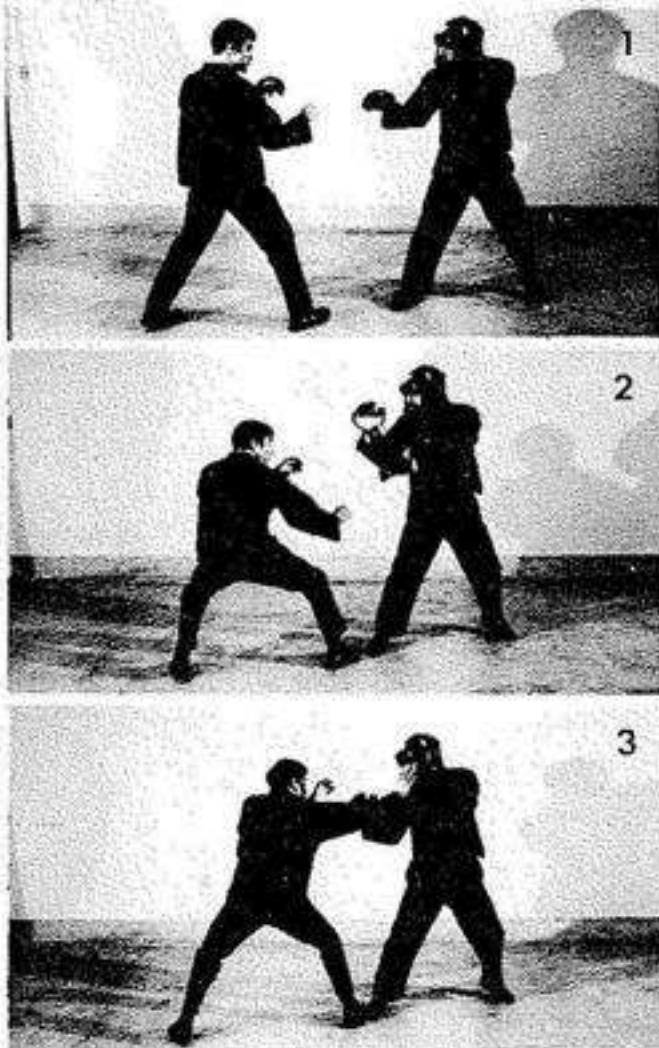


2

«جب» جلو مستقيم



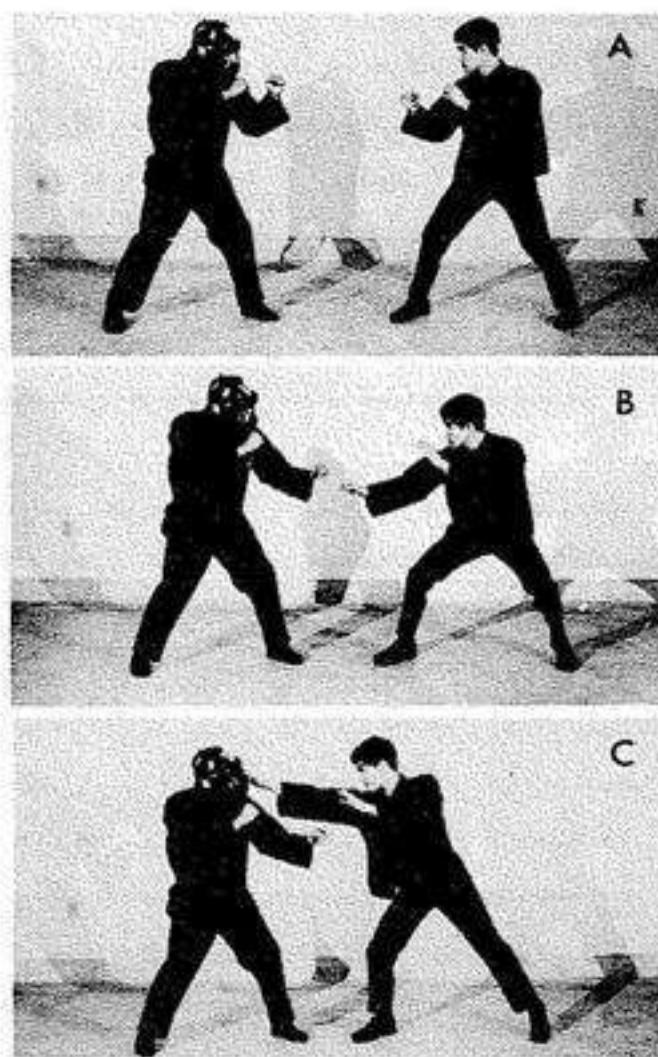
است. سپس با حرکتی فریبنده و در حالی که کمی خم می شود، طوری به جلو حرکت می کند که گویند قصد دارد ناحیه شکم حریف را مورد حمله قرار دهد. این عمل باعث می شود که حریف گارد یا دست عقب خود را مانند تصویر ۲، پایین بیاورد. به محض اینکه فرصتی دست می دهد، بروس فوراً با انگشتانش (مانند تصویر ۳) به سمت چشمها حریف یورش می برد. توجه داشته باشید که بروس پای راست خود را در کنار پای راست حریف قرار می دهد تا از هر گونه اقدام تلافی جویانه حریف جلوگیری نماید. حمله



فریبنده، یک حرکت مقدماتی برای وادار نمودن حریف به عکس العمل است. شما از این طریق او را وادار می کنید که در یک مسیر مشخص دفاع نماید و سپس شما از مسیر و جهتی دیگر به او حمله می کنید.

در برابر حریفی که همانند تصویر A در وضعیت چپ جلو قرار دارد، بروس با راست جلو او را گول می زند تا مانند تصویر B، حریف را مجبور کند دست جلویی اش را پایین بیاورد. در این مثال، بروس فقط نگران دست جلو حریف است چرا که مانع از رسیدن وی

به هدف می‌شود. بروس به مجرد اینکه مانع را از سر راه خود برمی‌دارد، از فرصت استفاده می‌کند و با یک نفوذ سریع به چشم حریف (تصویر C) به او حمله می‌کند. در این حمله، بروس قادر است تکنیک خود را از مسافتی دورتر به اجرا بگذارد. حمله فریبنده در این مورد، می‌تواند یک لگد پایین به ساق پاییز باشد که بدین ترتیب آرامش حریف را بر هم می‌زند. این عمل، علاوه بر اینکه به عنوان یک حمله فریبنده مورد استفاده قرار می‌گیرد، از لگد زدن حریف نیز ممانعت می‌کند.



صرف نظر از اینکه ضربه شما «جب»، مثبت یا لگد باشد، زمانی که می‌خواهید بر حریف چیره شوید، عامل سرعت در آن اهمیت زیادی دارد. شما باید از نظر سرعت بر حریف خود برتری داشته باشید و کاری کنید که او برای رسیدن به شما به زحمت و تلاش بیفتد.

سرعت و زمانستجو باید با هم همراه باشند. شما باید قادر باشید از طریق افزایش با کاهش سرعت حرکات خود، آهنگ و وزن حرکات حریف را تحت الشاعع قرار دهید.

روش دیگر آن است که یک ریتم عادی و طبیعی داشته باشد و در مواقعي که حریف قصد دارد از یک حالت سکون حرکت خود را آغاز نماید، به طور ناگهانی به او حمله کنید. صرفه جویی در حرکت و انعطاف پذیری ماهیجه ها به افزایش سرعت کمک می کند. یکی از اشتباهاتی که اکثر مبارزان مبتداً و تازه کار مرتكب می شوند این است که بیش از حد سعی دارند مسابقه را به سرعت به پایان رسانده و عملیات را فشرده و شتاب زده کنند. از آنجایی که فشار حاصل از آن موجب انقباض غیر ضروری عضلات می شود و این به نوبه خود نقش ترمیز را ایفا می کند؛ بنابراین، این امر صرفاً باعث کاهش کارآیی می شود. به بیانی دیگر، از سرعت حرکت ماهیجه ها کاسته و انرژی آنها را به هدر می دهد.

هرگاه یک ورزشکار آزاد و نامحدود باشد، حرکات خود را بهتر اجرا می کند تا وقتی که بکوشد با زور خود را وادار به انجام آن کند. وقتی دونده ای با تمام قوا و سرعت می دود، دیگر نباید احساس کند که باید سریعتر از آن بدد.

یک تکیک مؤثر دیگر آن است که زمانبندی خود را درست قبل از تماس و برخورد تغییر دهید. یعنی به جای تسریع حرکت، از سرعت آن بکاهید. به بیانی دیگر، پرتاب ضربه در مسیر خود به طرف جلو دارای لحظه ای مکث است؛ و این مکث، حریقتان را از این جهت که در زمانبندی خود دچار إشکال شده است، مجبور می کند خط آسیب پذیر بدنش را برای شما باز کند.

زمانبندی ممکن است در تکنیکهای حمله ای و دفاعی شما مفهوم پیروزی یا شکست را داشته باشد. حمله یا ضد حمله باید در لحظه ای واقع شود که حریف آمادگی آن را نداشته باشد. حمله باید زمانی انجام شود که حریقتان مشغول آماده شدن برای حمله بوده و در آن لحظه توجه خود را بیشتر بر حمله متصرکرده است تا بر روی دفاع. سایر فرصتها عبارت اند از وقتی که حواس حریف پرت یا متوجه جایی دیگر است؛ یا هنگامی که او در حال تغییر ریتم حرکتش است و یا در حال انجام حرکتی می باشد - حرکت به جلو، حرکت به عقب یا حرکت به طرفین - زیرا نمی تواند قبل از اتمام حرکتش تغییر جهت دهد.

توانایی درک این نکته که حریف در چه مواقعي دچار ضعف می باشد، احتیاج به توجه و تمرین فراوان دارد. شما همچنین باید بیاموزید که ریتم فریبند و گمراه کننده حرکات یک مبارز زیرک و باهوش، شما را به دام نیندازد.

### راستِ مستقیم جلو

راستِ مستقیم جلو، معمولترین مشت در «جیت کاندو» به شمار می رود. این مشت یک سلاح حمله ای مطمئن است، زیرا انجام آن کوتاه، دقیق و سریع می باشد.

اگر لحظه ای قبل از اجرای این ضربه، مفصل رانها را بچرخانید، می توانید ضربه ای محکم و قدرتمند ایجاد کنید. ضربه حاصل از آن باید مانند تصویر A، درست در برابر بینی شما فرود آید؛ نه همانند تصویر B. دست مدافع شما باید نزدیک سرتان باشد تا از آن در برابر هر گونه ضربه ضد حمله ای دفاع نماید. ضربه باید مانند تصویر C، مستقیماً

مشت راست مستقیم جلو



A



B



C



2



1



2A



1A



صورت حریف زده شود.

ضربه راست مستقیم جلو را باید (تصاویر ۱ و ۱A) مستقیماً از وضعیت گارد آماده اجرا کرد. دستتان نباید قبل از زدن ضربه، حریف را از قصدتان آگاه سازد. از انجام حرکات اضافی نظیر عقب کشیدن دست قبل از زدن ضربه بپرهیزید. تنها حرکتی که باید انجام

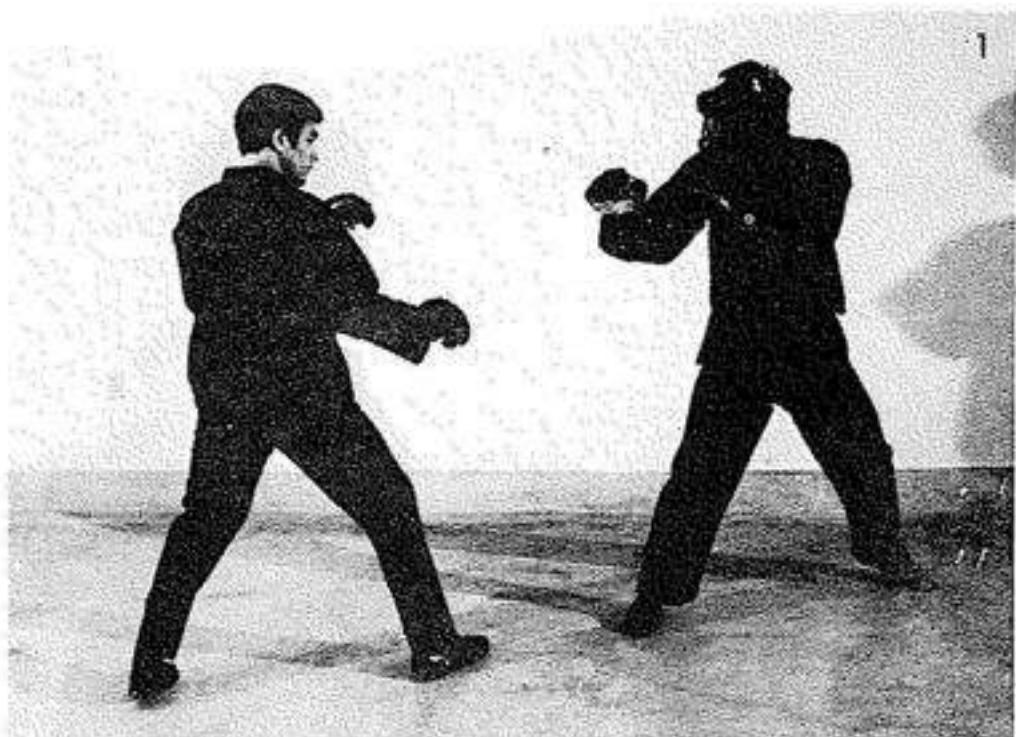


نمای رویرو

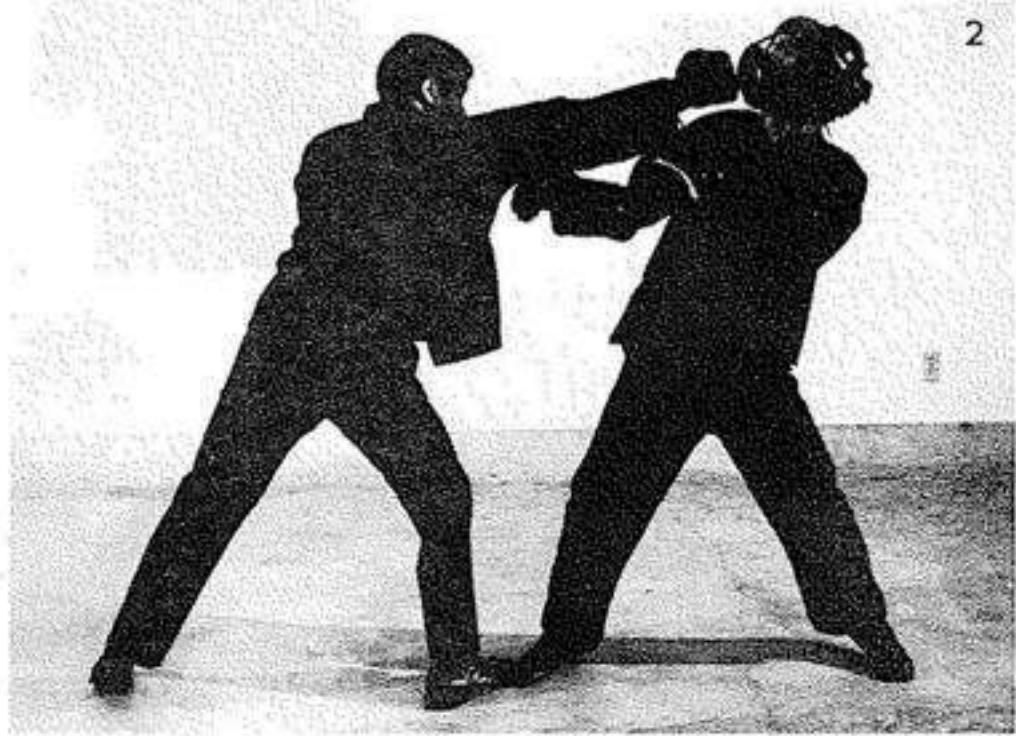


3A

دھید حرکت «ویوینگ» و «بایینگ» خفیقی است که زمانی که در جستجوی فرصتی برای مقابله هستید، اعمال می‌کنید. بنابراین (همانند تصاویر ۲ و ۲A)، در حالی که مشتتان در وضعیت عمودی قرار دارد، مستقیماً به جلو ضربه بزنید. دست عقبتان باید در وضعیت گاردنامده قرار داشته و برای دفع هر نوع ضربه‌ای آماده باشد. با افزودن نیروی شانه‌ها و



1



2

استفاده صحیح از حالت بدنتان، بدون اینکه از قدرت ضربه بکاهید (تصاویر ۳ و ۳۸ در صفحه ۲۵) میزان دسترسی مشترکان به هدف را حدود ۴ اینچ افزایش دهد. بروس در برابر کسی که مانند تصویر ۱، به او نزدیکتر ایستاده است، بدون اینکه هدفش را فاش سازد، مانند تصویر ۲، ضربه مستقیم صریعی را با دست راست می‌زند. اما

A



B



در مقابل کسی که در فاصله دورتری ایستاده است (مانند تصویر A)، یا در مقابل کسی که تمایل به عقب نشینی دارد، برومن ناگزیر است برای ضربه زدن همانند تصویر B، بیشتر به جلو نفوذ کند.

در تمام تکنیکهای دست، دست قبل از پا حرکت می‌کند. اعمال ضربه باید با

صرفه جویی در وقت و از هر زاویه و هر فاصله‌ای امکان‌پذیر باشد. در یک حمله، حرکات انجام شده مخصوصاً در مورد دستها، باید تا حد ممکن پنهانی یا خفیف و ظرفی باشند تا مانع از هر گونه اقدام دفاعی یا ضد حمله‌ای حریف گردد.

برای کسب مهارت در حمله، باید این را بدانید که برای هر ضربه مستقیم جلو، روزنه‌ای؛ و برای هر روزنه، ضد حمله‌ای؛ و برای هر ضد حمله‌ای یک دفاع وجود دارد. بنابراین باید بدانید که ضربه مستقیم جلو را چه وقت، چگونه و با چه اطمینان و امنیتی باید به کار ببرید.



### ضربه جلو به بدن

هر چند ضربه راست جلو به بدن لزوماً یک ضربه سنگین نیست، اما برای به دردسر انداختن حریف و پایین آوردن گاردش، ضربه بسیار مؤثری است. اگر مشت به شبکه خورشیدی (پردهٔ دیافراگم) زده شود (همانند تصویر A)، ممکن است به حریف صدمه جدی وارد آورد.



مشت جلو مستقیم به بدن

2



1



2A



1A



برای اجرای ضربهٔ راستِ جلو به بدن، (تصویر ۱ نمای رویرو و تصویر ۱A نمای جانبی) در وضعیت گارد آماده باشید. سپس بالاتنه را به جلو انداخته (تصاویر ۲ و ۲A)، قدمی به جلو بردارید. پای جلو باید کمی به حالت خم و پای عقب قدری انعطاف‌پذیر



نمای روبرو

3A

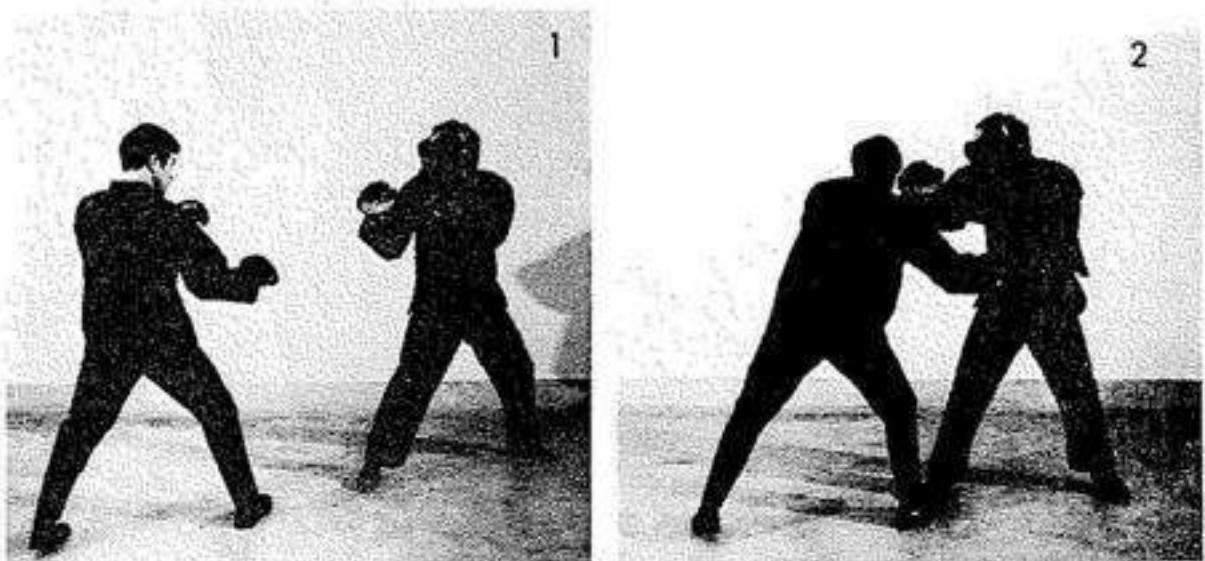


نمای جانبی

پاشد. در حالی که از یک زاویه ضربه می‌زنید، چنانه شما باید طبیعتاً به طرف شانه راستان حرکت کند. هنگام نفوذ کامل، دست عقب باید همانند تصاویر ۳ و ۳A، از ناحیه صورت دفاع کند و وزن بدن نیز تقریباً به طور کامل به پای جلو منتقل شود.

این نکته بسیار مهم است که حرکت مشستان را باید تا پایان حرکت دنبال کنید. سعی کنید بدستان را تا سطح هدف پایین بیاورید به طوری که ضربه شما کمی متمایل به بالا یا تقریباً به طور افقی زده شود. زیرا حالت مزبور در اجرای ضربه، امن‌تر و مؤثرتر است. بروس مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد آماده در مقابل حریفی که با گارد راست ایستاده است. بروس با یک ضربه به ناحیه شکم حریف، به سرعت به داخل حرکت می‌کند و از دست چپ خود به طور همزمان برای دفع ضربه‌ای که مانند تصویر ۲، به سوی صورتش می‌آید، استفاده می‌کند.

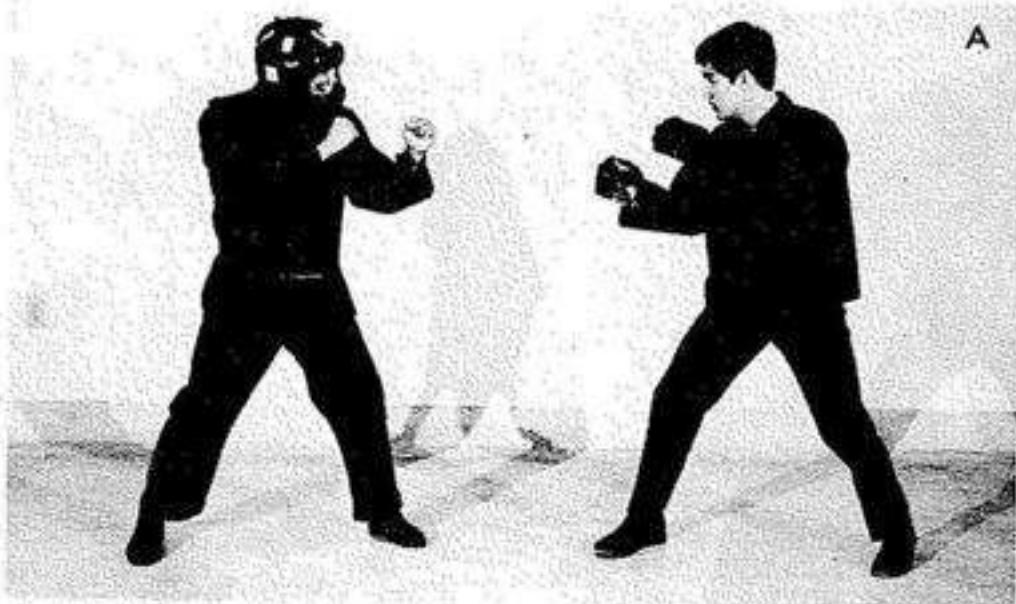
اکثر مردم در ناحیه پایین‌تنه ضعیف هستند و ضربه‌های واردہ به این قسمت معمولاً مؤثر واقع می‌شوند. منحرف ساختن، حرکتی است که از جهتی به جهت مخالف آن انجام می‌شود. به عبارت دیگر، پرتاب کردن ضربه‌ای از یک خط بسته به یک خط باز. در اینجا،



زمانبندی بسیار مهم است چراکه شما باید حمله خود را وقتی آغاز کنید که بازوی حریف در حال عبور با حرکت در جهت مخالف است.

در برابر حریفی که مانند تصویر A با چپ جلو کار می‌کند، بروس با دست چلو یک ضربه فریبندۀ اعمال می‌کند تا دست حریف را مانند تصویر B، به طرف بالا بکشاند. همین‌که گارد باز شد، بروس مانند تصویر C، یک ضربه محکم به شبکه خورشیدی او وارد می‌کند. بروس اکنون در وضعیتی قرار دارد که می‌تواند با ضربات چپ و راست ترکیبی حمله کند.

به منظور دفاع در برابر یک ضربه جلو مستقیم از وضعیت استقرار گارد راست، می‌توان این کارها را انجام داد: ۱- دست چپ را باز و کمی بالاتر از معمول نگه‌دارید و دائمًا «اووبنگ» کنید. به محض اینکه مشت حریف به طرف صورت شماروane می‌گردد، کمی به

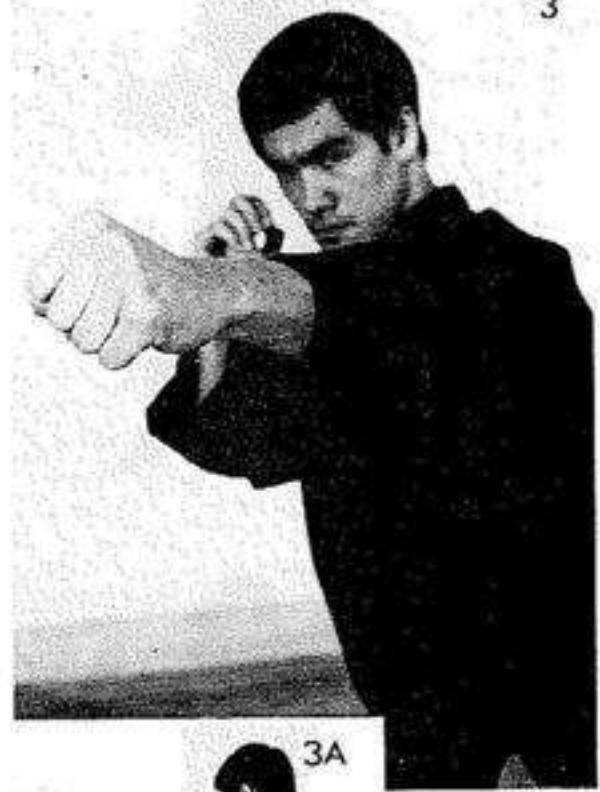


2



2A

3



3A

سمت چپ متمایل شوید و با دست چپ از طریق ضربه زدن به ساعد و مج دستش، ضربه اش را دفع نمایید. حتی برای دفع یک ضربه قوی و محکم هم نیروی زیادی لازم نیست. انحراف ضربه، گارد حریف را از تعادل خارج نموده و تواناییش را برای دفاع سریع از ناحیه صورت و بدنش، از او سلب می کند. ۲- با پای راست خود یک قدم به داخل بروید و سپس به سمت چپ بجرخد و ضربه راست محکمی به بدن یا صورت او بزنید. ۳- با پای راست خود یک قدم به سمت حرکت کنید و در یک ضد حمله متقابل، یک ضربه چپ محکم به بدن یا سر او بزنید. ۴- قدمه به عقب بردارید و همانند وقتی که به جلو حرکت می کنید، و ضد حمله کنید.

### ضربه چپ مستقیم

ضربه چپ مستقیم اگر درست اعمال گردد، ضربه ای قوی است. این ضربه را در ضد حمله و یا به صورت مرکب به کار می برند. نیروی آن بیشتر از نیروی یک مشت جلو



مشت چپ مستقیم جلو



1A



مستقیم است، زیرا هنگام اعمال آن، شما به فاصله دورتری از حریف قرار دارید و می‌توانید نیروی جنبشی ضربه را قبل از برخورد به هدف افزایش دهید. به علاوه، می‌توانید برای اجرای این مشت از نیروی بدستان تیز استفاده کنید.

اما برای اکثر افراد راست دست، استفاده از دست چپ کمی غیر عادی به نظر می‌رسد، مخصوصاً وقتی که ضربه را از فاصله دورتری پرتاب می‌کنند. برای افزایش مهارت در زدن مشت با دست چپ، آن را پیوسته روی کیسه بوکس سنگین تمرین کنید تا همانند دست راست، بر آن مسلط شوید.

برای زدن ضربه چپ مستقیم، (تصاویر ۱ و ۱A) در وضعیت گارد آماده بایستید. سپس مفاصل رانها را در جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخانید، محور چرخش پاهای مانند تصاویر ۲ و ۲A، باید روی پای عقب متتمرکز باشد؛ و وزن بدن باید به پای جلو منتقل شود و دست جلو به منظور دفاع (تصاویر ۳ و ۳A) به طرف صورت کشیده می‌شود. مشت شما باید درست از روی روی بینی تان پرتاب شود تا بعد از اجرای ضربه، بالاتنه شما را همانند

تصویر X، بی دفاع نگذارد. هدف شما می تواند هر نقطه از سر حریف را شامل شود، اما همان‌گونه که در تصویر ۷ مشاهده می‌کنید، کنار فک، آسیب‌پذیرترین نقطه به حساب می‌آید. با این حال سعی کنید که در تمام مدت سر حریف را هدف قرار ندهید و گاهی هم خط میان تن و شکم او را مورد حمله قرار دهید.

در برابر حریقی با همان وضعیت یعنی راست چلو (تصویر ۱)، بروس با یک حمله فریبند (تصویر ۲)، گارد حریف را باز می‌کند. او ابتدا با برداشتن یک قدم با پای راست و پرتاب ضربه‌ای با دست راست، حرکت را شروع می‌کند. حریف با بلند کردن دستش به منظور دفع ضربه، به او پاسخ می‌دهد. درست قبل از اینکه دست راست را به هدف اصابت و مانع از دید حریف گردد، همانند تصویر ۳، یک ضربه چپ مستقیم به صورت او

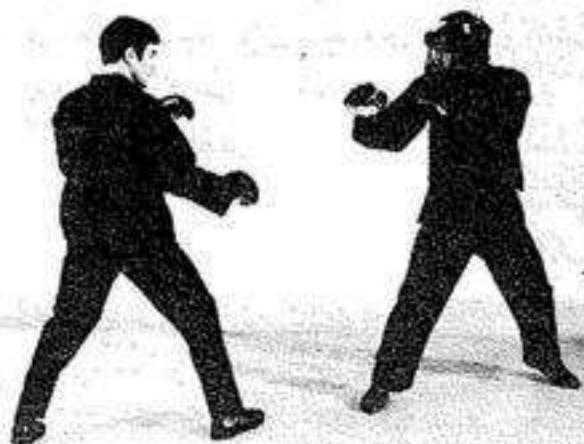


می‌زند. اجرای این ضربه با گردش روی پای محور (بنجه پای چپ) و با چرخش مفصل ران به سمت راست همراه است. این گردش باید سریع و با حرکت ناگهانی مفصل ران انجام شود و با با حرکت ناگهانی شانه چپ خاتمه باید.

اگر حریف شما بدون دفاع یا دفع ضربه به عقب برود، مانور خوبی برای تجدید حمله شما و هدف گرفتن ساق پا یا زانوی در حال حرکت وی به شمار می‌رود. این عمل همچنین بر علیه کسی که بدنش را در عقب‌نشینی با حرکات گشاده و پهن، بی دفاع می‌گذارد و یا علیه کسی که می‌کوشد ضربه را دفع کند اما از تعادل خارج می‌شود و در لحظه تردید غافلگیر می‌شود، مؤثر است.

در برابر مبارزی که بجای برداشتن یک قدم کوتاه به عقب، سنگینی بدنش را روی پای

1



2



3



عقب می‌اندازد، به همان پای عقب حمله کنید. کارآیی یک حمله تجدید شده تا حد زیادی به آگاهی شما از شیوه مبارزه حریقتان بستگی دارد. انجام چنین حمله‌ای بدون یک طرح مقدماتی تقریباً غیرممکن خواهد بود. برای پیش روی سریع و قابلیت به هم زدن تعادل حریف، باید از حرکت خوب پاها برخوردار باشد.

تکنیکهای به کار رفته در یک حمله تجدید شده می‌توانند شامل یک نفوذ مستقیم و یک حمله فریبندی، ضربه و یا یک دام با ترکیبات مختلف باشد. حمله مرکب معمولاً از چندین مرحله تشکیل می‌گردد؛ که عبارت است از یک سری مشت و لگد که به طور طبیعی و به بیش از یک خط معین زده می‌شوند. هدف از این حمله آن است که حریف را وادار به اخذ یک حالت ناپایدار و مخاطره‌آمیز برای ضربه نهایی خود کنید.

ضربات ترکیبی ترتیب مشخصی دارند. برای مثال، طبیعی است که اول به سر ضربه زد و سپس بدن را هدف قرار داد؛ یا اول یک مشت مستقیم و سپس یک مشت «هوک»؛ یا اول یک «هوک» راست و سپس یک مشت چپ مستقیم؛ و یا ابتدا ضربه چپ مستقیم و سپس یک «جب» راست.

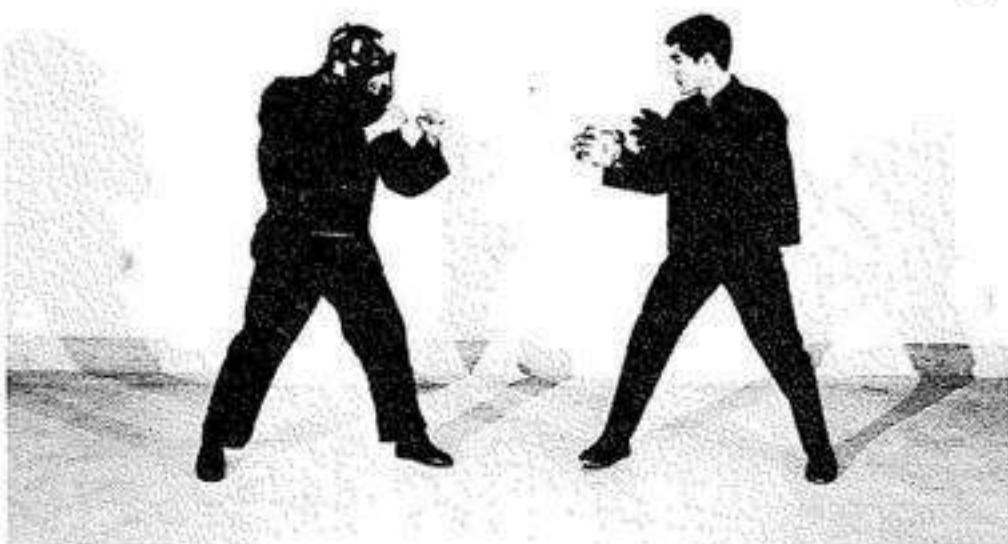
این ترکیبها، ضربات سه گانه را نیز در بر می‌گیرند. به طور مثال، شما می‌توانید پس از کشیدن سر به پهلو، با دو ضربه پیاپی به حریف دست یابید. این حرکت معمولاً باعث می‌شود حریف از گارد خارج شده و روزنه‌ای برای ضربه نهایی در اختیار شما قرار دهد. همچنین ترکیبی به نام «سه گانه اطمینان» وجود دارد که در آن ضربه اول و ضربه آخر به یک نقطه اصابت می‌کنند. برای مثال، اگر مشت اول به بدن و مشت دوم به فک زده شود، مشت سوم نیز باید دوباره به بدن زده شود.

اغلب از نفوذ چپ یا عقب به عنوان ضربه ضد حمله استفاده می‌کنند. این کار را می‌توان با برانگیختن حریف به زدن ضربه جلو انجام داد. وقتی حریف ضربه خود را اعمال کرد، سرتان را کمی پایین بیاورید و وارد ضربه جلو راست او شوید؛ به طوری که ضربه او از روی شانه چیتان عبور کند. سپس مشت چپ را با قدرت هر چه تمامتر و با حرکت ناگهانی شانه چیتان، برتاب کنید. باید حواستان دانمایی به دست چپ او باشد تا در صورت استفاده از آن، با دست راست آن را متوقف نمایید.

در برابر حریقی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مخالف قرار دارد، بروس مانند تصویر ۲، با دست راستش یک ضربه فریبندی اعمال می‌کند و سپس (تصویر ۳) به سرعت یک ضربه چپ مستقیم روانه صورت حریف می‌کند. توجه داشته باشید که در تصویر ۲، صفحه ۴۱، و تصویر ۲ صفحه روبرز، وقته که حریف در گارد مخالف با گارد بروس قرار می‌گیرد، بروس مجبور نیست زیاد به جلو نفوذ کند.

دامگستری یا حمله کاذب به منظور ضربه زدن استفاده نمی‌شود، بلکه به منظور جلب یا وادار نمودن حریف به حمله در جناحی به کار می‌رود تا شما بتوانید ضربه او را دفع نمایید. این حمله به صورت یک پورش نیست بلکه فقط حرکت جزئی پا یا بدن است که به منظور ایجاد پاسخ یا عکس العمل اعمال می‌گردد.

1



2



3



فصل سیزدهم:

---

## تکنیکهای دست برای حمله

---

(بخش دوم)

## ضربه‌های راست

موضوع فقط کمبود سرعت نیست  
که شما واقعاً نگرانش هستید،

بلکه مثله ضرباتی است که  
علیه حریفان گوناگون به کار می‌برید.

شاید این ضربه‌ها برای هر مبارزه‌ای  
مناسب نباشند، بنا براین موجب ناراحتی  
و سردگمی شما را فراهم آورند.

پس بیاموزید که ضربه‌ها را درست و  
بعا به کار ببرید تا بتوانید در برابر  
همه دشمنان به نحو احسن مبارزه کنید.

## تکنیکهای دست برای حمله

با اینکه سرعت در مبارزه اهمیت دارد، اماً اکثر مبارزان بیش از حد به آن توجه می‌کنند. وقتی مبارزی در ضربات حمله‌ای خود با شکست مواجه می‌گردد، بیشتر اوقات به این دلیل است که از ضربه‌های غلط استفاده می‌کند. حال آنکه تقصیر را از کم بودن سرعت خود می‌داند.

یک مبارز باید از ضربات درست در زمان مناسب علیه حریف خود استفاده کند. برای استفاده از ضربه درست باید سبک مبارزه حریف را از زوایای مختلف بررسی و به تاکتیک و زمانبندی او نیز دقت نماید. این بخش شامل چند نمونه از ضربه‌هایی است که در «جیت‌کان دو» کاربرد دارند.

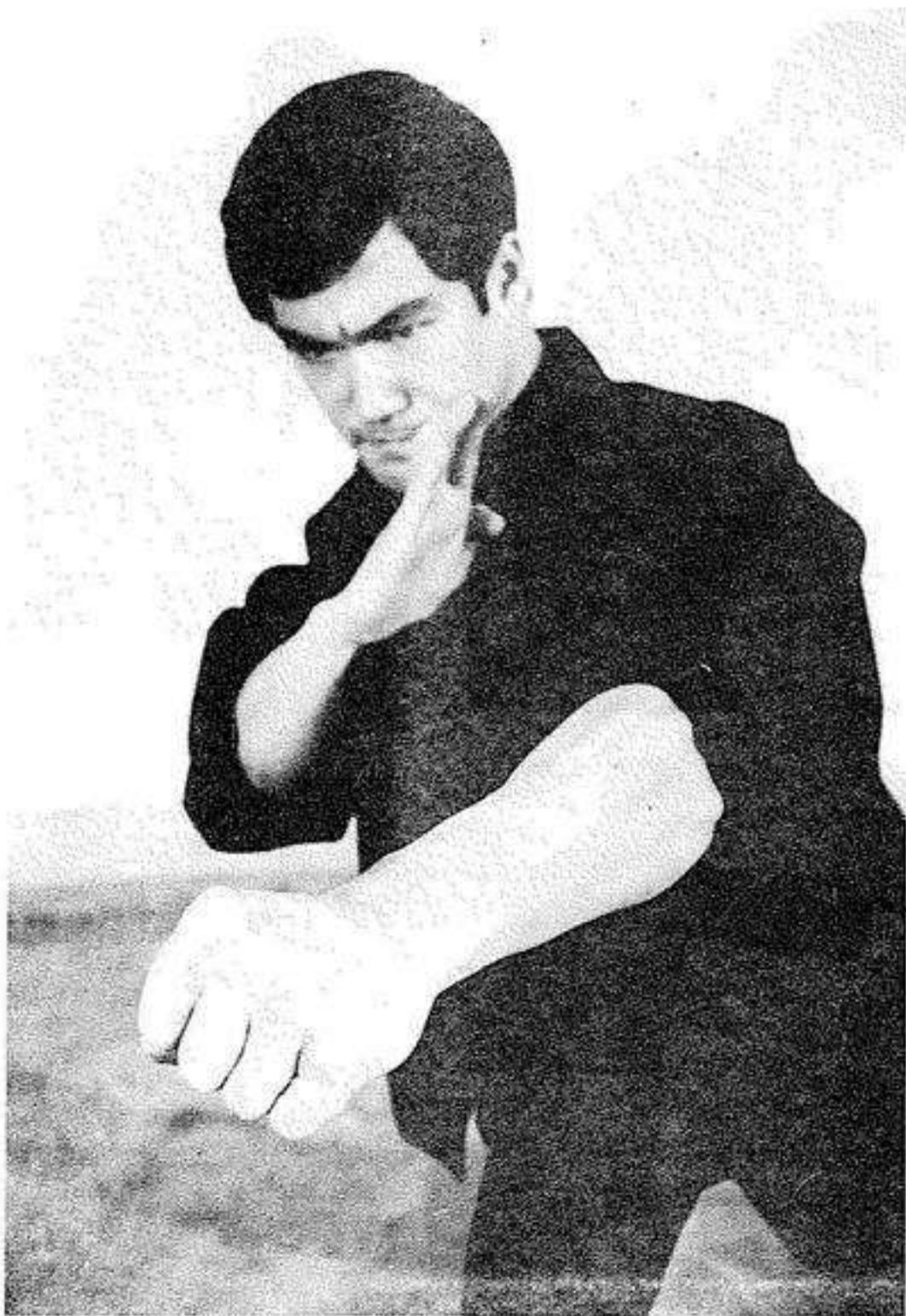
### ضربه چپ مستقیم به بدن

ضربه چپ مستقیم به بدن مانند ضربه چپ مستقیم، ضربه‌ای قدرتمند است و می‌توان



آن را با دست جلو یا حتی ترکیب هر دو دست، پس از یک ضربه قریبینده برای ضد حمله به کار برد. همانند «جب» جلو یا ضربه مستقیم جلو، بدن باید بعد از اتمام مشت (برای تداوم قدرت) به جلو حرکت کند.

این مشت، یک ضربه تنبیه کننده است و می‌توان آن را با اطمینان کامل به کار برد؛ زیرا در هنگام اجرای آن در وضعیتی خم شده (قوز کرده) قرار دارید. فرصت استفاده از این مشت اغلب اتفاق می‌افتد زیرا یکی از بهترین ضربات ضد حمله‌ای علیه حریفی است که در مقابل شما ایستاده و سمت راست بدنش را در معرض حمله شما قرار داده است.



مشت چپ مستقیم به بدن



3A



همجینین در پایین آوردن گارد حریف و مقابله با افراد قدبند نیز بسیار مؤثر است. این تکنیک را در وهله نخست باید علیه حریفی به کار برد که هنگام زدن مشت جلو دست عقبش را به منظور دفاع از صورتش بالا نگه می‌دارد.

این مشت تقریباً شبیه به ضربه چپ مستقیم پرتاب می‌شود؛ با این تفاوت که ضربه آن مانند تصویر A، متوجه ناحیه میان‌ته یا شبکه خورشیدی می‌باشد. همانند تصاویر ۱ و ۱A، در وضعیت گارد راست قرار گرفته و زانوی جلو را کمی خم کنید و پای عقب را نیز مانند تصاویر ۲ و ۲A، به حالت انعطاف پذیر نگاه دارید. اگرتون دست جلو را به طرف صورت بکشید تا در لحظه‌ای که دست چپتان را نفوذ می‌دهید، این دست گارد صورت

1



2



1A

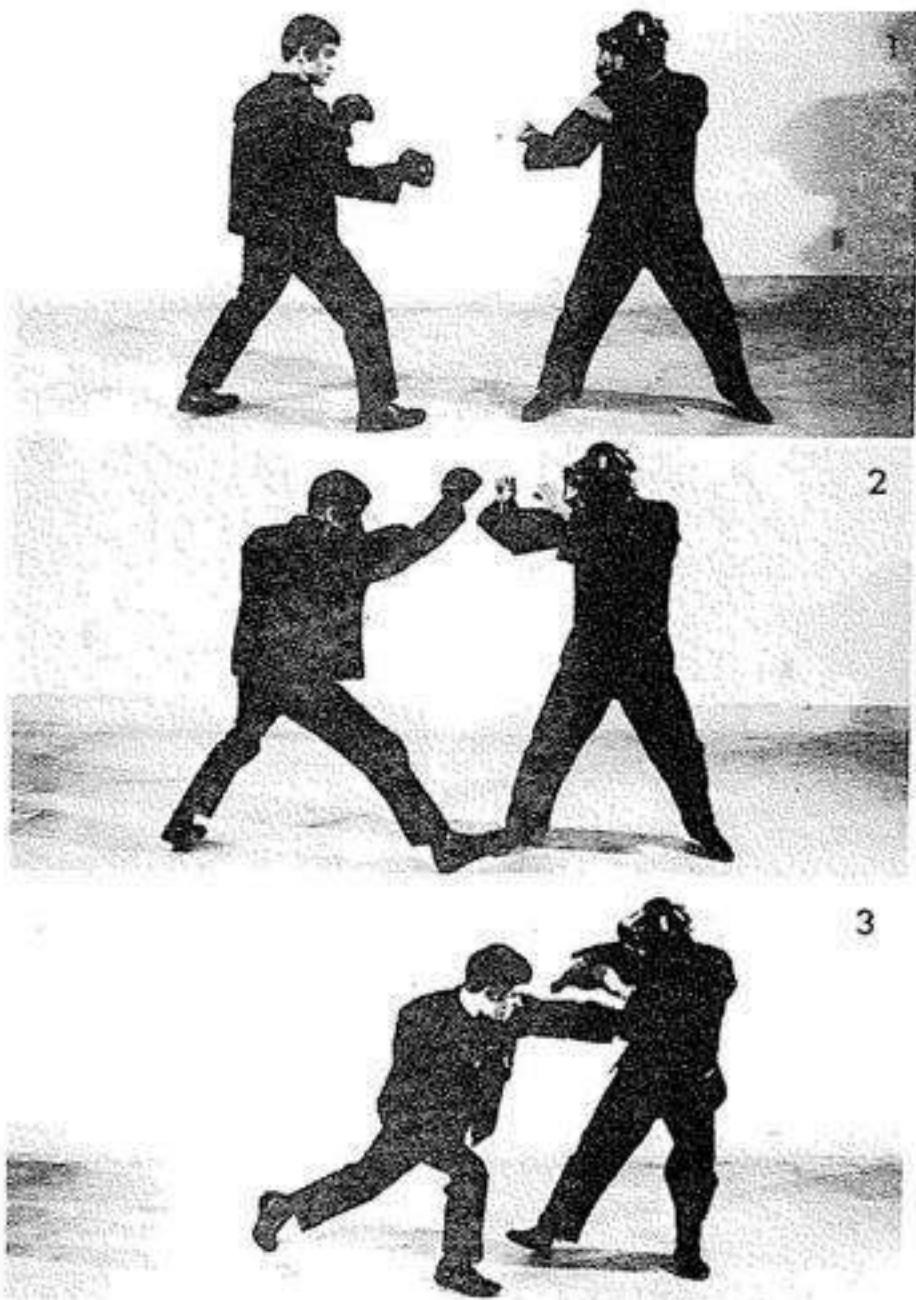


2A



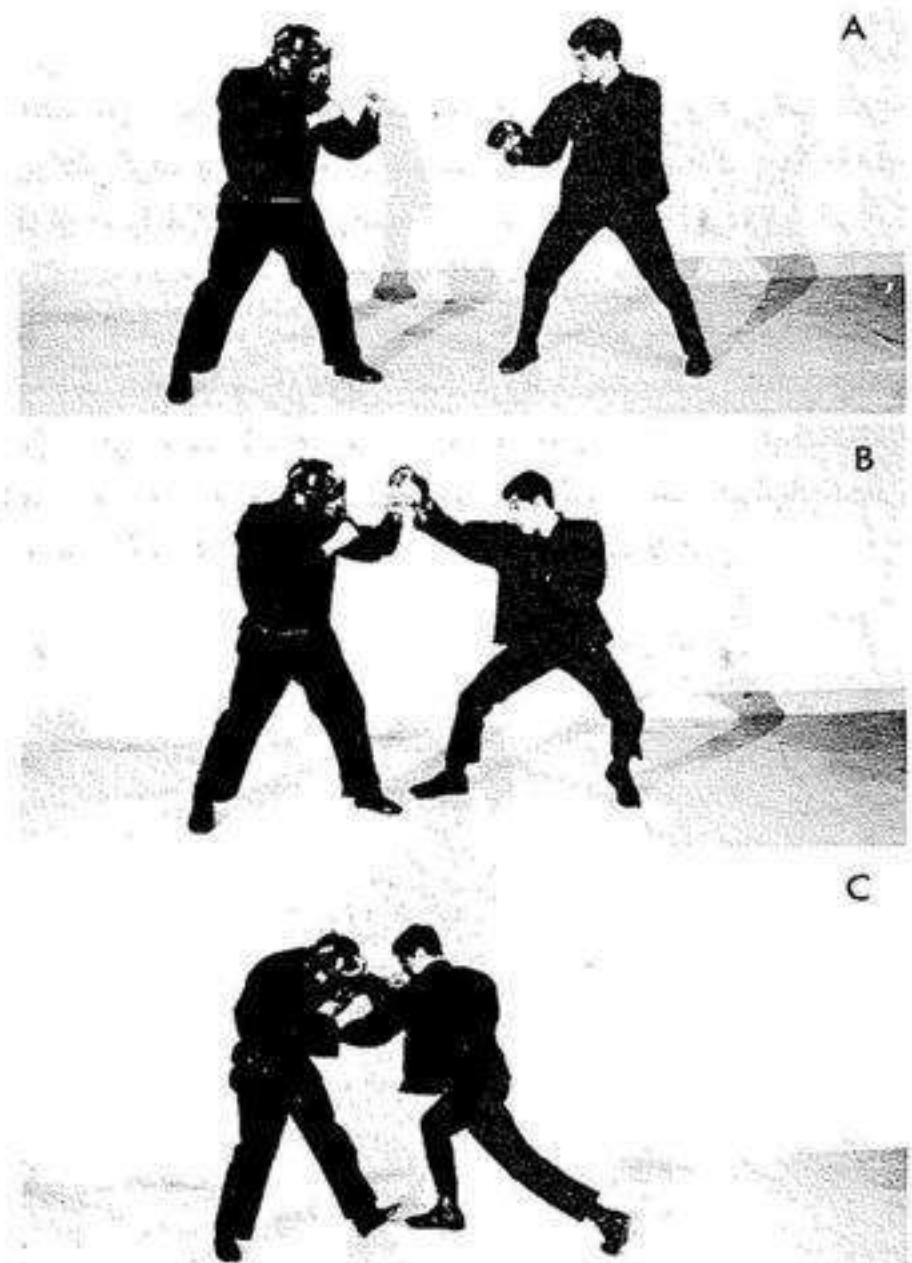
محسوب گردد. وزن بدن در هنگامی که روی پای عقبتان می‌چرخید، به پای جلو منتقل می‌گردد. برای اجرای ضربه‌ای قویتر می‌توانید پس از اعمال ضربه کمی به سمت راست بروید. وقتی به وضعیت اولیه باز می‌گردید، شانه جلو را بالا نگه‌دارید تا در برابر ضربه «کراس» چپ یا «هوک» چپ حریف در آمان بمانید.

ضمناً دست راست یا گاردتان قبل از آنکه نفوذ ضربه‌تان تمام شود باید مانند تصویر ۳ و ۲A، تزدیک صورتتان قرار بگیرد. بدستان را کمی جمع کنید طوری که بتوانید ضربه را کمی به طرف بالا یا تقریباً به صورت افقی به هدف وارد کنید. این مشت را مانند تصویر ۷، که در آن بالاتنه کاملاً باز و در معرض خطر قرار دارد، به کار نبرید.



بروس در برابر حریفی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد راست قرار دارد، با استفاده از یک حمله کاذب عمیق (تصویر ۲) حریف را وادار می‌کند دستهایش را برای مقابله با این حمله به بالا بيرد. سپس به سرعت بدنش را جمع نموده و مانند تصویر ۳، یک ضربه محکم به شکم او می‌زند. در حین این عمل، بروس سرش را در شانه چش فرو برده تا از ضد حمله احتمالی حریف در آمان بماند.

در برابر حریفی که مانند تصویر A، در وضعیت گارد مخالف قرار می‌گیرد، نفوذ بروس چندان عمیق نیست. در عوض، او با یک ضربه راست جلو به صورت حریف، او را فریب می‌دهد (تصویر B) و در عین حال به او نزدیکتر می‌شود. وقتی حریف مشغول دفع ضربه فریبند او می‌شود، بروس همانند تصویر C، یک ضربه چپ مستقیم به بدنه او وارد



من کند. در این مرحله، دست راست برووس در بالاست اما آرنجش در پایین قرار دارد تا در برابر هر ضربه ضد حمله‌ای احتمالی از بدنش دفاع کند.

گاهی به جای گول زدن حریف به قصد جلب کردن دست جلویی حریف، فقط صبر کنید ضربه جلو را بزن و بعد هنگامی که راهی برای حمله به بدنش باز شد، به سرعت به او ضربه بزنید. حمله به تن هریف بهتر از حمله به سر است؛ زیرا تن هدفی بزرگتر و تحریک آن نیز کمتر است.

برای دفع یک ضربه نفوذی به بدنه فقط کافیست بازوی جلو را در برابر بدنه گرفته و شانه جلو را بالا بگیرید تا مبادا حریف مبادرت به زدن یک ضربه دوبل یا یک مشت «لوب» نماید.

## «جب» جلو

«جب» ضربه نیرومندی نیست اما آن را برای خارج کردن حریف از تعادل و به هم زدن تناسب حمله‌های او استفاده می‌کنند. «جب» یک ضربه سریع و کویشی است نه یک ضربه فشاری. برای ختنی کردن یک ضد حمله با دست عقب، باید دستان را بالا نگهداشته و به همان صورت نیز آن را بازگردانید. بازوها باید به حالت شُل و آزاد بوده و بجای آنکه آنها را هنگام بازگرداندن به وضعیت گارد دفاعی به عقب بکشید، باید آنها را کمی جمع کنید.

معمولًا بهتر و عملی‌تر آن است که در یک زمان بیش از یک ضربه «جب» زده شود، زیرا اگر ضربه «جب» اول با صرفه جویی اعمال گردیده است، دومی شанс زیادتری برای جبران و موفقیت دارد. ضمناً ضربه «جب» بعدی ضربه‌ای را هم که به هدف نخورده باشد جبران می‌کند. با چند ضربه «جب» پیاپی می‌توان حریف را تحت فشار قرار داد و مجال حرکت را به منظور نگهداشتن وی در حالت دفاع، از او سلب کرد.

### ضربه پشت مشت



### ضربه پشت مشت

پشت مشت، یکی از جالبترین ضربه‌هایی است که می‌توان اجرا کرد؛ چرا که سریع و دقیق است و حریف را از نیت شما آگاه نمی‌سازد. این ضربه را می‌توانید از وضعیت گارد آماده یا حتی هنگامی که با سهل انگاری ایستاده و دستهایتان را در دو سوی بدن آزادانه رها کرده‌اید، اعمال کنید. در حالت اخیر، شما از لحظه اینکه بخواهید قبل از آماده شدن

X



Z



Y



حریف، با زیرکی ضربه‌ای به او بزند، در یک وضعیت غیردرگیر قرار دارد.  
اجرای ضربه پشت مشت باید طوری باشد (تصویر X) که مستقیماً از دست جلو استفاده شود و این کار نباید نیت شما را فاش سازد؛ ضمناً مسیر ضربه واردہ باید از بالا به پایین باشد نه مانند تصویر Y، که دست یکبار به عقب کشیده شده است و به حالت افقی حرکت می‌کند. این ضربه را می‌توان به هر نقطه از صورت حریف زد؛ اما گیجگاه بهترینی که در تصویر Z نشان داده شده است، بهترین هدف محسوب می‌گردد.

2



3



2A



3A



از وضعیت گارد آماده همانند تصاویر ۱ و ۱A، ضربه پشت مشت جلو را مانند تصاویر ۲ و ۲A، به حالت یک حرکت نیمدايره‌ای عمودی زده می‌شود. سنگيني وزن بدن به جلو منتقل می‌شود و دست عقب به طور همزمان کمی به طرف پايین حرکت می‌کند تا سر و



نمای رو برو



نمای جانبی

بدن را مانند تصاویر ۳ و ۳A، در برابر مشت یا لگدهای احتمالی حریف محفوظ نگاه دارد.  
دست عقب را برای دفع این گونه ضربات احتمالی به حالت باز نگه دارید.

1



2

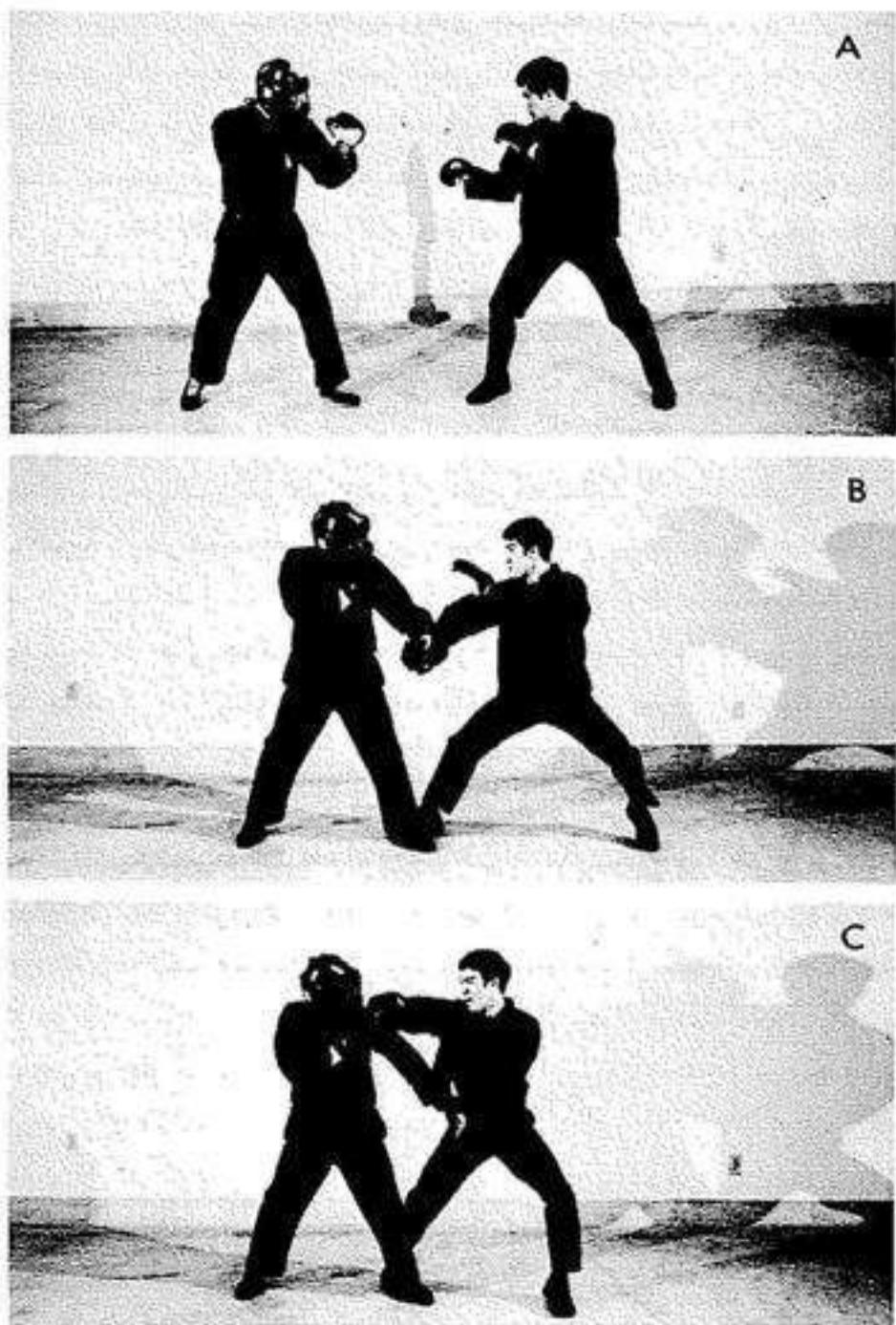


3



در برابر حریفی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد راست جلو قرار دارد، بروز بازوی حریف را با دست راست خود به دام انداخته و پای جلویش را در طرف راست پای حریف قرار می‌دهد تا مانند تصویر ۲، از لگد زدن وی جلوگیری نماید. سپس به سرعت دستهایش را عرض می‌کند و در حالی که یک قدم به داخل گارد حریف می‌رود، از دست چپش برای متوقف ساختن حریف و از دست راستش مانند تصویر ۳، برای زدن یک ضربه پشتی مشت استفاده می‌کند.

در برابر کسی که مانند تصویر A، در وضعیت گارد چپ قرار دارد، بروز همان



تکنیکی را که در تصاویر قبلی نشان داده شد، به کار می برد. او از وضعیت گارد راست (تصویر B)، از دست راست خود برای بهدام انداختن دست چپ حریف استفاده می کند و پای جلویی اش را پهلوی پای حریف قرار می دهد تا مانع از لگد زدن او شود. سپس در حالی که دستهایش را عوض می کند به سرعت به حریف نزدیک می شود و دست چپش را برای گرفتن دست حریف و دست راستش را (مانند تصویر C)، برای زدن ضربه به کار می برد. توجه داشته باشید که بروز از دست چپ خود برای کشاندن حریف به طرف خود استفاده می کند و در عین حال، یک ضربه نیمدايره‌ای نیز اعمال می کند.

به دام انداختن یا از حرکت انداختن، روشی است که برای سلب توانایی حرکت از برخی از اعضای بدن حریف و در ضمن تأمین اطمینان جهت اعمال حمله به کار گرفته می شود. برای مثال، می توان از یک دست برای گرفتن و از دست دیگر برای ضربه زدن استفاده نمود. همچنین می توان آن را هنگام ضد حمله و کنار کشیدن سر به عنوان حرکتی مؤثر به کار گرفت. به دام انداختن عمدتاً برای بر هم زدن خط قبل از درگیری به کار می رود. به دام انداختن، منحرف ساختن، زدن یا درگیر کردن دست حریف، باعث می شود حریف ناگزیر شود عکس العمل خود را کاهش دهد و یا او را به دفع حمله، زودتر از زمان مناسب وادار نماید؛ و یا در کنترل حرکاتش ضعف به وجود آید. برای از کار انداختن لگد حریف می تواند از پایتان هم استفاده کنید.

چنانچه دست حریف را در حین پیشروی منحرف نماید یا به دام بیندازید، می تواند با انجام یک ضربه بازدارنده موقیت آمیز او را محدود نماید. هنگام به دام انداختن باید خطوط خود را بپوشانید و یا از روشهای دیگری برای گارد گرفتن استفاده کنید و حرکاتتان را فشرده تر کنید. در حالی که مشغول به دام انداختن حریف هستید یا بعد از اینکه دستش را به دام انداختید، در صورت عدم درگیری، می توانید از یک ضربه بازدارنده استفاده کنید.

### مشت «هوک»

مشت «هوک» یک ضربه ضد حملهای و یا ضربه تمام کننده بسیار خوبی است؛ زیرا این مشت عمدتاً یک سلاح نزدیک بُرد است که حریف را در حال نزدیک شدن به هدف غافلگیر می نماید. مشت «هوک» را می توان نه تنها به عنوان یک ضربه جلو، بلکه در موقعی که حریف موفق نشده از تیررس شما بگریزد، استفاده کرد. اما معمولاً این مشت به عنوان یک ضربه جلو مستقیم همانند «جب» یا بعد از برخی تاکتیکهای دیگر، سریعتر به کار می رود. برای مثال، پس از ضربه فریبند «کراس»، البته نه در حد افراطی، بلکه فقط جهت بدست آوردن اهرم فشار و فاصله، می توان آن را به کار برد.

مشت «هوک» باید به صورت پهن و پیچدار زده شود؛ بلکه باید آسان، نیشدار و آزاد باشد. در مشت «هوک» آزاد، تکان بازو و تیجه چرخش بدن و دور شدن آن از بازو تا جایی است که مفصل شانه تا حداکثر دامنه حرکت خود چرخیده باشد. سپس بازو باید به دنبال بدن که در حال چرخش است، حرکت کند. در صورتی که این حرکت به طور ناگهانی انجام شود، باعث می شود که بازو همانند تیری که از کمان رها می شود، به جلو پرتاب گردد.

باید احتیاط کنید که مبادا قبل از اعمال ضربه، با عقب کشیدن دست یا پایین آوردن آن، قصد و نیت خود را برای حریف آشکار نماید. لازم نیست دستان را مانند خیلی از بوکسورها عقب بکنید. اگر حرکت پاها درست باشد، ضربه شما بدون آن هم از قدرت کافی برخوردار خواهد بود. در عوض پاشنه پای جلو را کمی به طرف بیرون بلند کنید تا بدن بتواند به آسانی به طرفین بچرخد. سنگینی وزن بدن باید به طرف عکس جهت دستی که مشت می زند، منتقل گردد. اگر قصد زدن یک ضربه «هوک» جلو را دارید باید همراه با



مشت «هوک»

اجرای مشت یک قدم به داخل حرکت کنید تا ضربه شما حتماً به هدف بخورد.  
در یک ضربه «هوک» جلو، دست عقبتاز را به عنوان سپری که محافظت صورت  
شماست، بالا نگه دارید و از آرنج عقب نیز برای محافظت از پهلوی بدستان استفاده کنید.  
ضربه «هوک» را برای فریب حریف و از وضعیت گارد آماده اجرا کرد و پس از تکمیل  
ضربه نیز باید به همان وضعیت اولیه بازگشت. هنگامی که مانند تصویر ۷ به کنار فک  
ضربه می‌زنید، شانه طرف دست حمله کننده را تا حدی که می‌توانید بالا نگه دارید.

تحرکتان را به حداقل برسانید تا میزان فعالیت شما بدون اعمال یک ضربه «هوک» کنترل نشده نیز، حداکثر تأثیر و بازدهی را داشته باشد. چنانچه در اجرای ضربه «هوک» بیرونی مبالغه نمایید، ممکن است مانند تصویر X، ناگهان به یک ضربه نوسانی مبدل گردد. باید آن را مانند تصویر Z، سفت و محکم نگه دارید. به علاوه، اگر ضربه «هوک» را باز کنید، از قدرت دفاعی خودتان خواهد کاست. هر قدر آرنج مانند تصویر Z، محکمتر خم شده باشد، ضربه «هوک» نیز محکمتر و اثر آن بیشتر خواهد بود. در لحظه قبل از برخورد، بازویتان را کمی بیشتر سفت کنید.

برای اجرای ضربه «هوک» از وضعیت گارد آماده (تصویر 1)، گارد عقب را مانند تصویر 3، بالا نگه دارید و پاشنه پای جلو را به طرف بیرون بلند کنید تا به راحتی قادر به



چرخش و حرکت باشید. سپس مفصل رانها را به سرعت در جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخانید و سنگینی وزن بدنتان را به پای عقب منتقل نمایید. ضربه را به طور ناگهانی و در حالی که حواستان روی سرعت متمرکز است، بزنید. همچون سایر ضربه‌ها، ضربه «هوک» را نیز با نفوذ به بدن حریف بزنید. مسئله مشکلی که در زدن این ضربه وجود دارد آن است که باید مشستان را با کنترل کامل بدن پرتاب کنید.

ضربه «هوک» جلو را باید با نهایت هوشیاری به کار برد. شاید در برابر یک حریف زیرک و باهوش که به خوبی از خود دفاع می‌کند، این ضربه تنها راه نفوذ به حصار دفاعی حریف و از هم گسیختن آن و وادار نمودن وی به استفاده از تاکتیکهای دیگر باشد. اما ضربه «هوک» بیشترین تأثیر را هنگامی دارد که به حریف نزدیک یا از او دور می‌شوید. اگر



Y



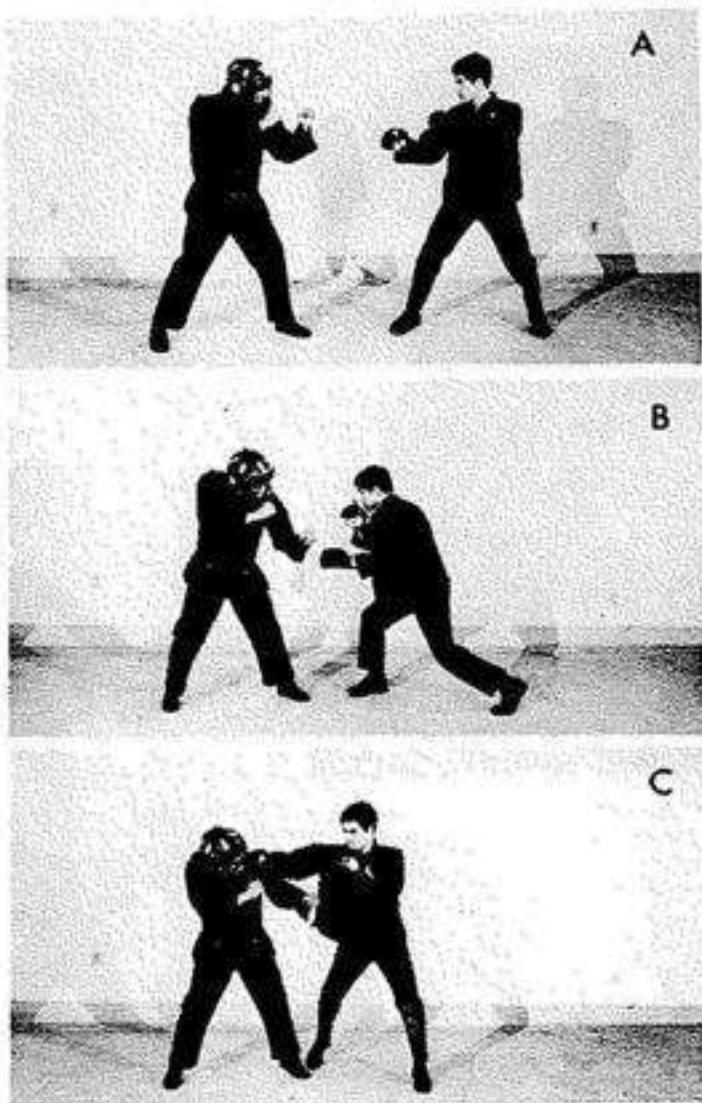
X



Z

در برابر حریفی قرار دارید که ضربات مستقیم یا ضربه‌های تابدار فraigیری دارد، ضربه «اهوک» از اهمیت و ارزش زیادی برخوردار خواهد بود.

در برابر حریفی که مانند تصویر A، در وضعیت گارد مشابه قرار دارد، ضربه «هوک» جلو غالباً موقعی اعمال می‌گردد که او گارد دست عقبش را مانند تصویر B، پایین آورده باشد؛ یا پس از آنکه یک ضربه «جَب» جلو به شما زده باشد. مشت مزبور در حالی زده می‌شود که وزن بدن روی پای عقب متتمرکز شده باشد و مفصل رانها مانند تصویر C، روی پنجه بلند شده پای جلو، در حال چرخش و حرکت باشند.



در برابر حریفی که مانند تصویر A در وضعیت گارد مخالف قرار دارد، بروس با جمع کردن بدن و تظاهر به زدن یک ضربه نفوذی مستقیم (تصویر B)، مبادرت به یک حمله فریبnde می‌کند. همین‌که حریف به منظور دفع کردن مشت او دست جلو را پایین می‌اندازد، بروس با اجرای یک ضربه «هوک» بلند (تصویر C)، به فک او، پاسخ مناسب را می‌دهد. زدن مشت «هوک» هرگاه با حرکت به طرفین ترکیب شود، یک ضربه طبیعی است. در



این حالت، جهت حرکت شما به حالت مایل بوده و اعمال یک ضربه تابدار را برای شما تسهیل می نماید. بر عکس، وقتی که حریف در حال حرکت به طرفین است، ضربه «هوک» عملی تر به نظر می رسد.

ضربه «هوک» جلو در مبارزه نزدیک یا در حین مبارزه هم بسیار مفید است. ضربه مذکور از کنار یا خارج از محدوده دید حریف پرتاپ می گردد. به علاوه، ضربه می تواند دور گارد حریف نیز بچرخد. حرکت حمله ای، مخصوصاً بعد از اینکه حریف تحت تأثیر یک ضربه مستقیم شوکه شده باشد، اهمیت زیادی دارد.

در حین مبارزه، آسیب حاصل از اصابت ضربه «هوک» به بدن بیشتر است. علاوه بر این، بدن هدف آسانتری است، زیرا سطح آن بزرگتر از استخوان فک بوده و تحرك آن نیز کمتر است. برای نزدیک شدن، یک ضربه فریبنده به سر حریف بزنید، سپس با پای جلو به سرعت یک قدم به جلو رفته و ضربه «هوک» خود را به ناحیه شکم یا نزدیکترین هدف به آن نقطه وارد کنید. ناحیه کشاله رانها هدف بسیار خوبی است؛ چون دفاع کردن آن مشکلتر از دفاع کردن ضربه ای است که مثلاً به فک زده می شود. هنگامی که مشت مزبور را از نزدیک اجرا می کنید، به سمت دیگر دستی که ضربه را می زند، خم شوید. برای انجام این کار، باید زانوی جلو را خم کنید تا شانه تقریباً همسطح با نقطه کویش قرار بگیرد. سپس تعادل خود را با کشیده نگهداشتن پنجه پای عقب باز یابید. دست گاردنان را پیوسته نزدیک صورتتان نگه دارید.

هرچند برای مبارزه از فاصله متوسط، توصیه می شود که از مشتهای مستقیم استفاده نمایید، اما در برابر حریفی که مشتهای مستقیم را دفع می نماید و یا به راحتی از اصابت آنها در می رود و با مشتهای مستقیم به ضد حمله می پردازد، می توان از مشت «هوک» نیز استفاده نمود. مشتهايان را از بلند به کوتاه؛ از کوتاه به بلند و از ماده به مرکب تغییر دهید. ضربه «هوک» عقب موهبتی است برای مبارزه نزدیک؛ مخصوصاً وقتی که شما در حال گریز هستید و یا وقتی که حریف در حال گریز از چنگ شماست. این مشت همچنین می تواند حواس حریف را از ضربه «هوک» جلو منحرف سازد.

کسب مهارت در زدن ضربه «هوک» مستلزم تمرین با یک کیسه سرعت کوچک است. برای این منظور بدون آنکه بدنان را زیاد پیچ و تاب دهید، باشدت به کیسه ضربه بزنید. برای دفاع در برابر آن از حریف دور نشوید بلکه وارد ضربه «هوک» او شده و بگذارید ضربه از اطراف گردتنان عبور کند.

### ضربه «آپرکات»

ضربه «آپرکات» را در مبارزه نزدیک به کار می بردند. این ضربه حرکتی است شبیه به کندن به سمت بالاکه در آن کف دست همیشه به سمت شماست. می توان هم با دست جلو و هم با دست عقب آن را اجرا کرد. استفاده از «آپرکات» در برابر یک بوکسور سریع و راست قامت که ضربه های «جب» بلندی به صورت شما می زند، تقریباً بی فایده است. اما

در برابر کسی که سرش را پایین انداخته و بی محابا به شما حمله می کند، تکیگ مؤثری است.

جهت اجرای ضربه «آپرکات» کوتاه و مؤثر، زانوهایتان را قبل از زدن ضربه خم کنید و در موقع پرتاپ مشت، راست کنید. در لحظه تماس ضربه باید روی نوک پا ایستاده و کمی به عقب متمايل باشید. در صورتی که ضربه را با دست راست بزنید، سنگينی وزن بدن باید روی پای چپ باشد و اگر ضربه را با دست چپ بزنید، باید سنگينی را روی پای راست متصرف کنید.

در برابر حریفی که از گارد راست استفاده می کند، برای به دام انداختن بازوی راستش هنگام اجرای ضربه «آپرکات» راست، دست چپ خود را به کار گیرید. برای اجرای ضربه «آپرکات» چپ با دست عقب، دست جلو به عقب کشیده می شود تا از سرتان دفاع و نیز برای ضد حمله آماده گردد. دست چپ را باید پایین آورد تا اثر ضربه عرضی و رو به بالا باشد.

## فصل چهاردهم :

### حمله با استفاده از لگدها

## پاهای تو انا

اگر پاهایتان را با مهارت به کار ببرید،  
احتمالاً به آسانی شکست نخواهید خورد.

زیرا بالگدهای قوی و مرگبار خود،  
می‌توانید حریقتان را عاجز کنید.

لگد ساق پا می‌تواند حمله‌ای را متوقف کند،  
در حالی که لگد جانبی می‌تواند کمر حریف را بشکند.

لگد چرخشی می‌تواند حریف را به زانو درآورد  
یا او را شگفت‌زده کرده و به زمین بیندازد.

از لگد جارویی به ندرت استفاده می‌شود  
چون حریف را فقط زخمی می‌کند.

اگرچه در فیلمها صحنه‌های جالبی خلق می‌کند،  
اما در واقعیت، قدرت چندانی ندارد.



لگد جانبی به زانو با پای جلو



## حمله بالگدها

بهترین لگدها برای حمله، لگدهای تند و سریع هستند. لگد را باید قبل از آنکه حریف فرصت دفاع یا گریز از آن را داشته باشد، اجرا کرد. دقت کنید که حریف از مشغولیت شما بهره نگیرد. بکوشید با اجرای ضربات تنبیه کننده که درد زیادی را تحمیل می‌کنند، حریف را مضطرب و پریشان کنید.

در حین تمرین مواطن نحوه پرتاب و فرود ضربه و بازگشت به وضعیت اولیه آن باشید. برای کسب قدرت بیشتر در لگدها از حرکت جهشی زانو، و برای کسب سرعت بیشتر، از حرکات ترکیبی زانو و مفصل ران استفاده کنید.

عادت کنید بدستان را طوری کنترل کنید که لگد زدن به سطوح بالا، پایین یا حتی همسطح با زمین برایتان مقدور باشد؛ و همچنین در موقعی که در حال حرکت هستید -پیشوی، عقبنشینی، دور زدن به سمت چپ یا راست- بتوانید لگد بزنید.

### لگد به ساق پا و زانو

برای بسیاری از رزمی‌کاران، استفاده از پاها یا تکیه بر آنها به عنوان سلاح اصلی در حمله، امری طبیعی است. چرا که پا نسبت به اعضای دیگر قویتر و بلندتر است. در «جیت‌کان‌دو» لگد کوتاه جانبی به ساق پا یا زانو، در آغاز مراحل درگیری و ضد حمله مورد استفاده قرار می‌گیرد. این لگد صرف نظر از اینکه در ضربات نفوذی و شلاقی به کار می‌رود، ضربه‌ای خردکننده است و می‌تواند با یک ضربه زانوی حریف را بشکند. همچنین پُل زدن روی فاصله به منظور استفاده از ضربات مرکب، تکنیک بسیار خوبی به شمار می‌رود. حتی اگر لگد مزبور باشد زده نشود، باز هم قدرت آن را دارد که حریف را از ادامه مبارزه ناامید کند و او را از شما دور نگاه دارد.

در برابر کسی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مشابه ایستاده است، بروس به ناگهان

3

2



دست جلویی خود را به طرف بالا می برد تا مانند تصویر ۲، حواس حریف را پرت کند و سپس به سرعت به سوی حریف بورش می برد تا لگد جانبی کوتاه خود را به زانوی حریف بزند و او را به زمین بیندازد، و با چند نفوذ پیاپی امکان ایستادن را از وی سلب کند. توجه داشته باشید که پس از اجرای ضربه، (تصویر ۳) بروس چقدر از حریف فاصله دارد. در برابر کسی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مخالف قرار دارد، بروس از همان روش استفاده می کند. یعنی با حرکت دادن دست خود به طرف بالا (تصویر ۲)، لگد جانبی

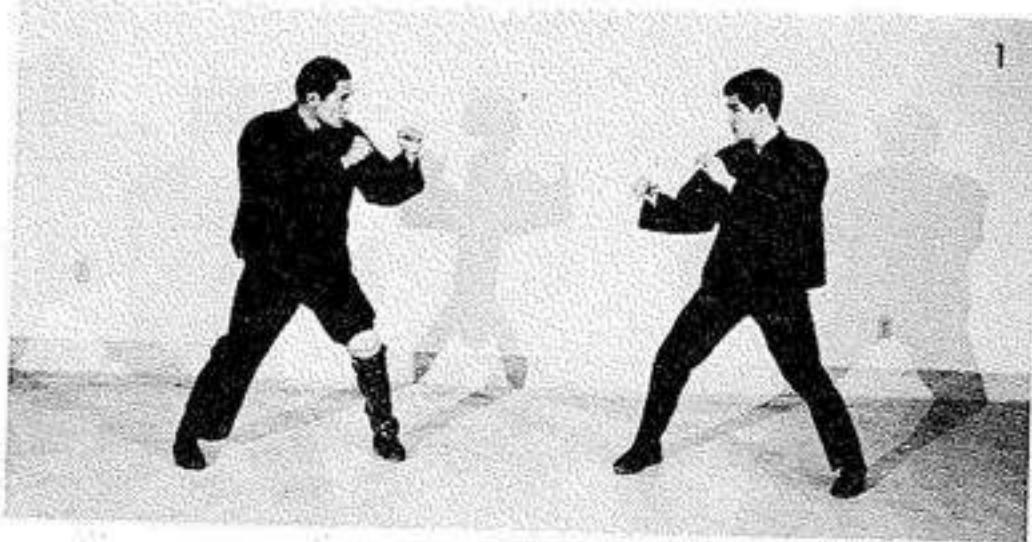
### لگد جانبی با پای جلو



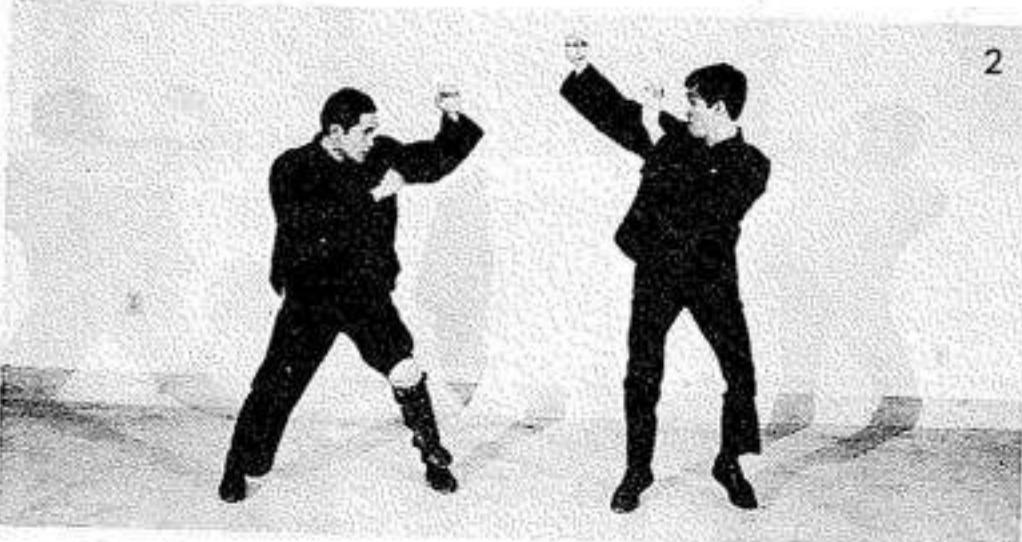
خود را همانند تصویر ۳، اما این بار روی زانوی چپ حریف إعمال می کند. توجه داشته باشید که بروس در حالی به حریف خود نزدیک می شود که چشمانتش را به صورت او دوخته است نه به محلی که قرار است حمله کند. بروس این کار را به منظور پنهان کردن بیت خود و در حدم و گمان نگه داشتن حریفش انجام می دهد.

### لگد جانبی با پای جلو

لگد جانبی قویترین ضربه در «جیت کاندو» است. این لگد به قدری نیرومند است که



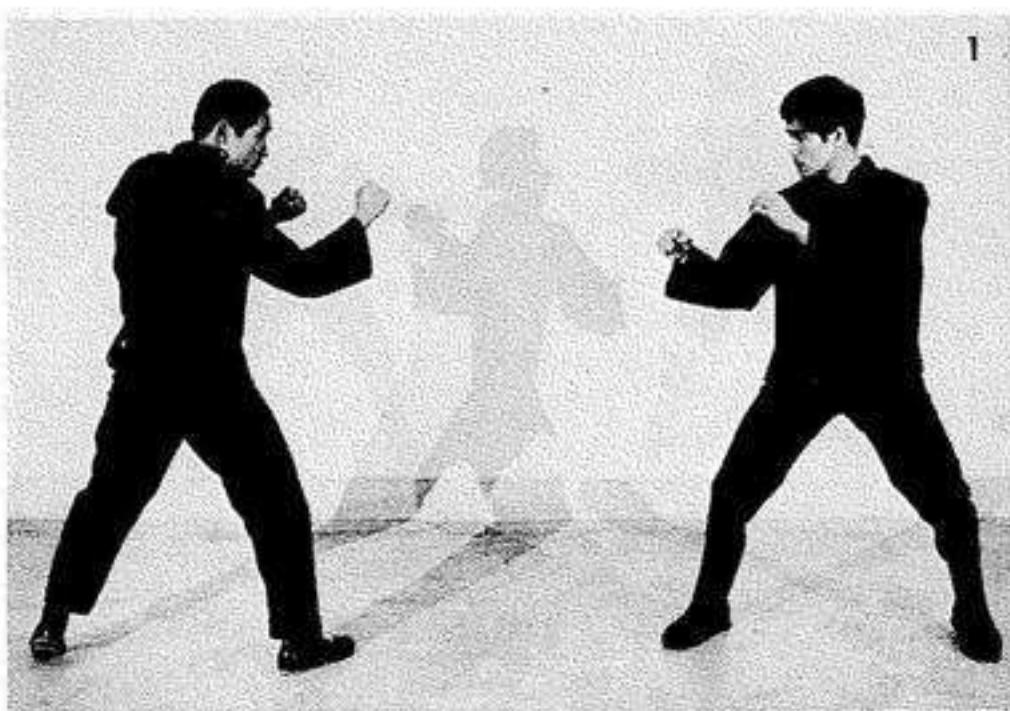
1



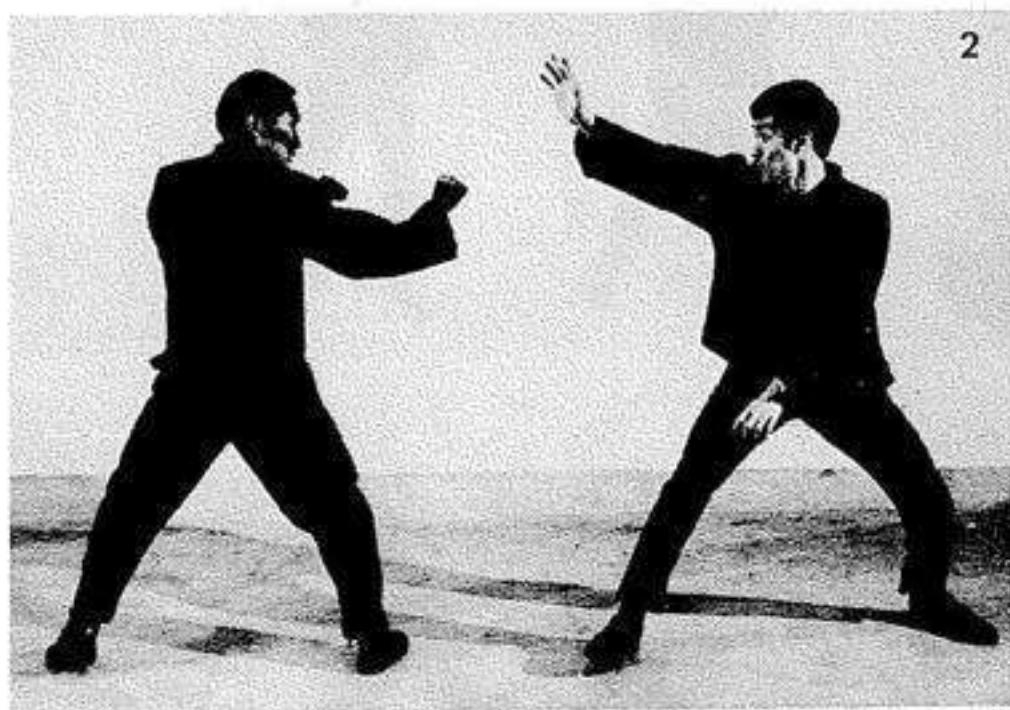
2



3



1



2

حتی وجود مانع بر سر راه آن نیز از کوبیده شدن حریف و صدمه دیدن وی چلوگیری نخواهد کرد. لگد مزبور را می توان از فاصله متوسط یاعمال کرد، اما اگر آن را از فاصله دورتری پرتاب کنید، چون در لحظه قبل از برخورد به هدف می توانید نیروی حرکت خود را افزایش دهید، شدت ضربه به مراتب قویتر خواهد بود.

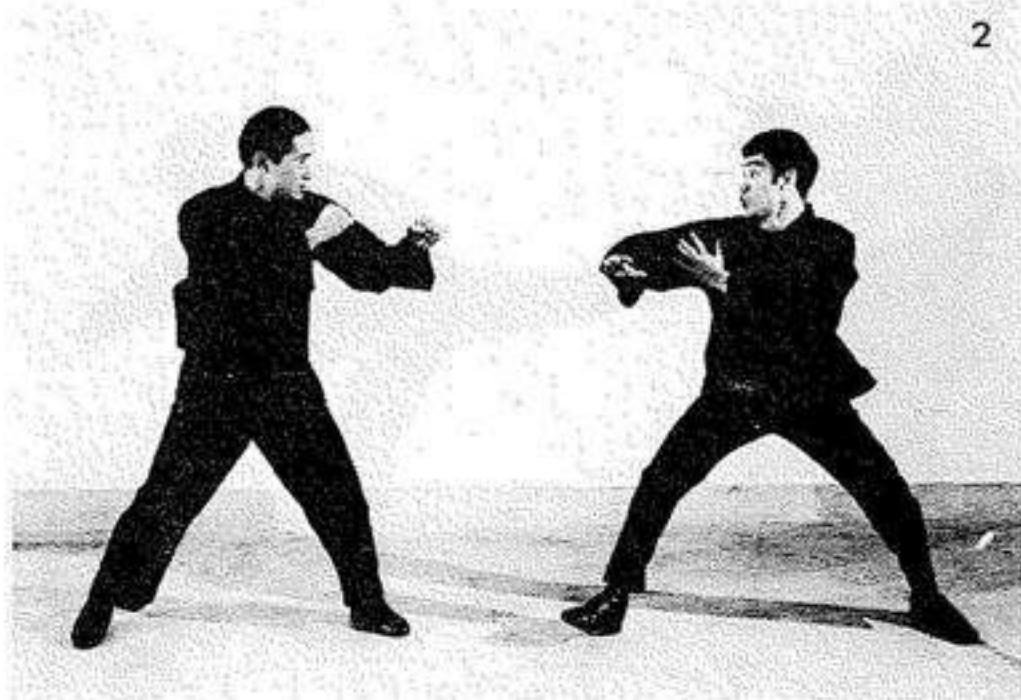
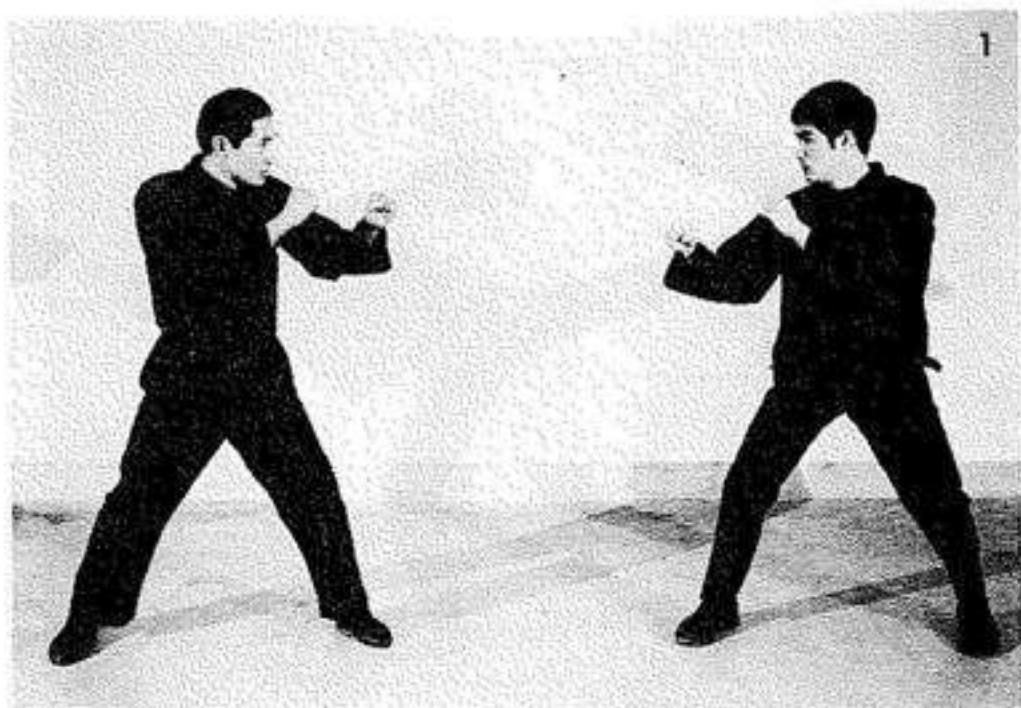


3



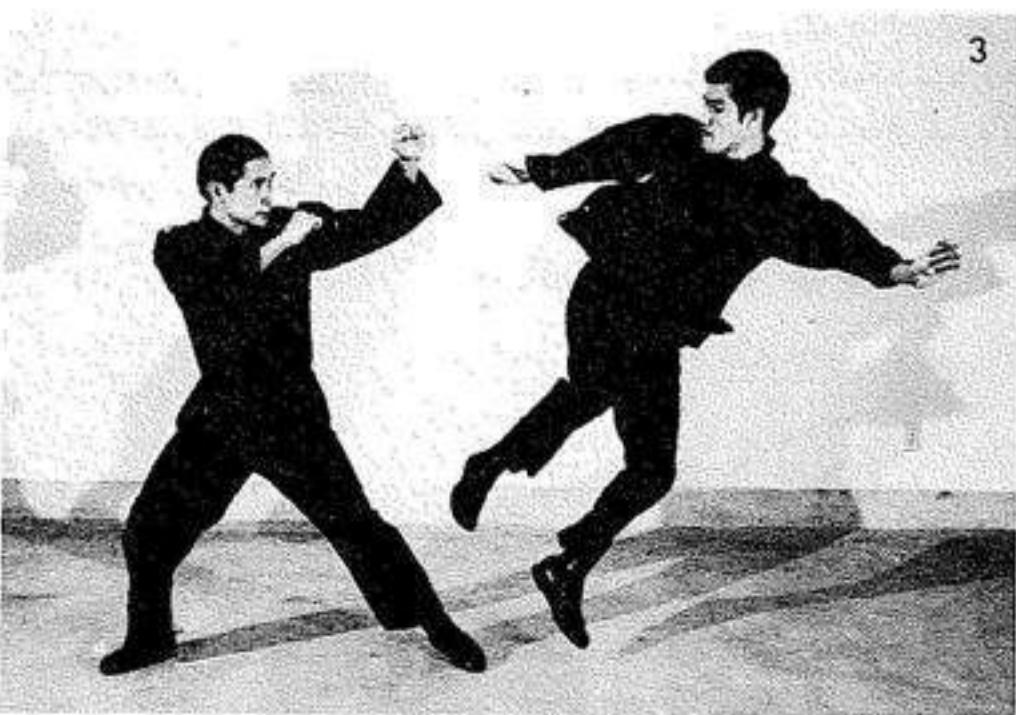
4

در برابر کسی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مشابه قرار دارد، بروس دستش را (تصویر ۲) از فاصله‌ای متوسط، بلند کرده و دست چپش را جهت دفاع در برابر یک لگد ضد حمله‌ای پایین نگهداشته است. بروس (در تصویر ۳) به سرعت یک لگد جانبی به قفسه سینه حریف می‌زند (تصویر ۴) و او را به عقب پرتتاب می‌کند. با اینکه لگد مزبور



قدرت زیادی دارد، اما اگر حریف یک مبارز دفاعی باشد، زدن ضربه‌ای محکم تا حدی دشوار می‌گردد. برای دفاع مؤثر، از حوزه نفوذ حریف دور شوید و یا با حرکت به طرفین از لگد او فاصله بگیرید. راه دیگر آن است که ضربه حریف را به امید گرفتن لگد، دفع کنید. در برابر کسی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مشابه قرار دارد، بروس به حریف

3



4



نزدیک شده و (تصویر ۲) عکس العمل او را به دقت بررسی می‌کند. وقتی که حریف شروع به عقب نشینی می‌کند، بدون لحظه‌ای تردید (تصویر ۳) به او یورش می‌برد. بروز سریعتر از حریف حرکت کرده و همانند تصویر ۴، لگد جانبی خود را اجرا می‌کند.

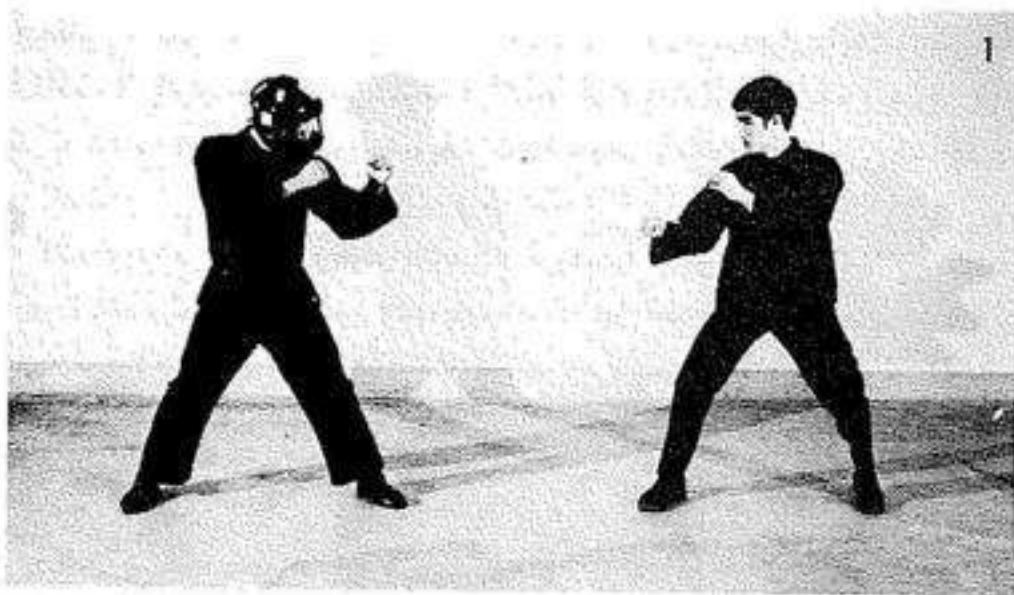
در مجموعه تصاویر صفحه مقابل به محض اینکه حریف در وضعیت گارد مخالف قرار می‌گیرد (تصویر ۱)، بروز ضربه فریبنده معروف خود را (تصویر ۲) به اجرا درمی‌آورد. اما این بار حریف از پاسخگویی به آن امتناع می‌ورزد. بنابراین بروز تاکتیک خود را عوض نموده و مانند تصویر ۳، لگد جانبی پهلوی بلند خود را از بالای دستهای گارد گرفته حریف، به صورت وی اعمال می‌کند.

### لگد دورانی

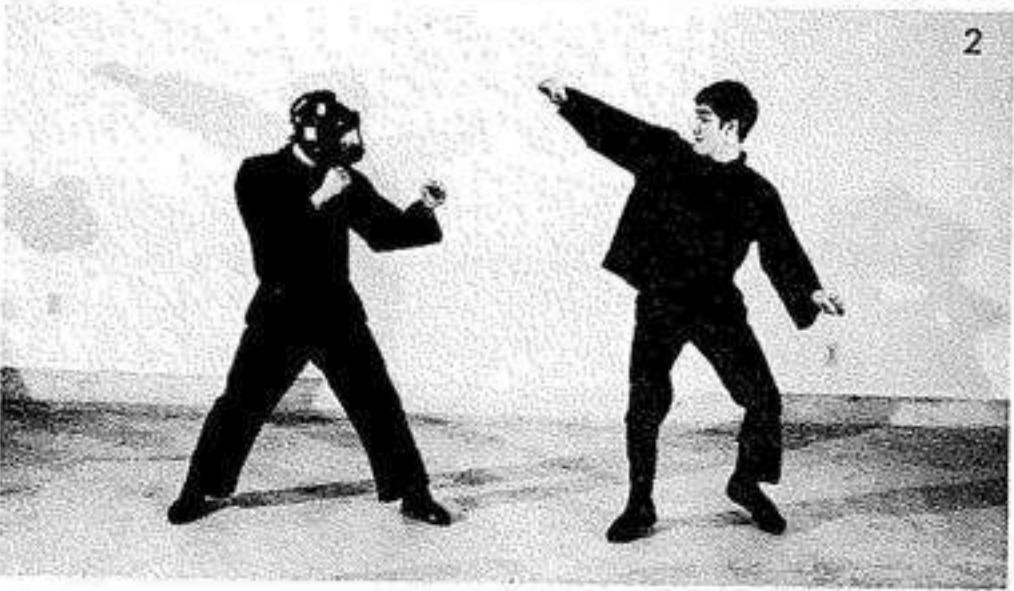


### لگد دورانی

لگد دورانی شایعترین لگد در «جیت کاندو» می‌باشد، زیرا ضربه زدن به حریف به وسیله آن آسانتر است؛ یعنی طرز اجرای ضربه فرصت بیشتری نسبت به ضربه‌های دیگر به شما می‌دهد؛ و در عین حال، در مبارزاتی که از فاصله متوسط انجام می‌گیرند، امنیت بیشتری را به همراه دارد. به علاوه، ضربه‌ای است فراگیر که می‌توان آن را با سرعت زیاد اعمال کرد. با این ضربه می‌توان ناحیه سر، شکم و حتی کشاله رانهای حریف را هدف قرار داد.



1



2



3

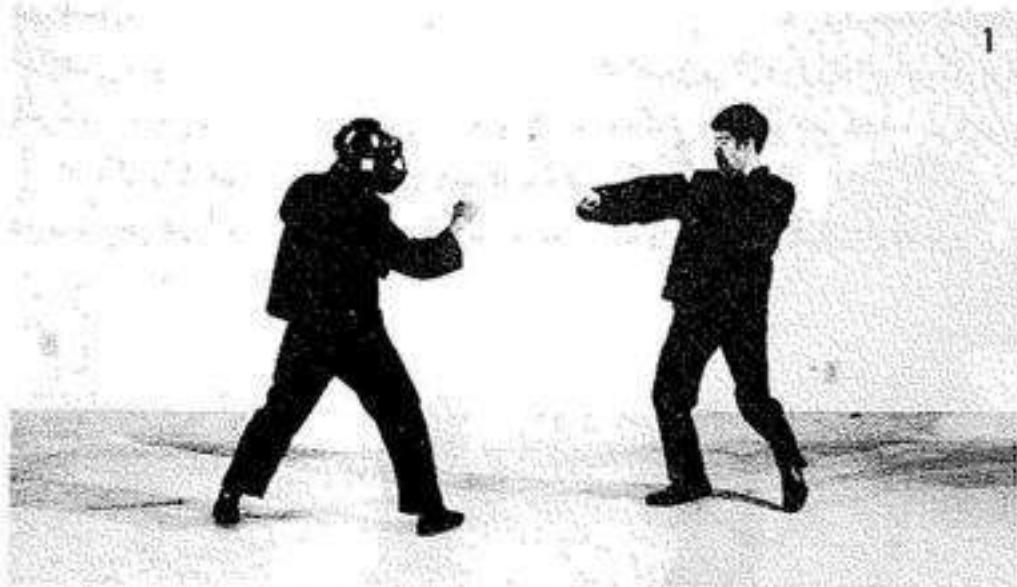
در مقابل حریفی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد راست قرار دارد، بروس ابتدایک حمله کاذب به زانوی حریف می‌کند که در نتیجه آن دست گارد حریف (تصویر ۲)، پایین می‌آید. به محض اینکه حریف به ضربه فریبنده بروس پاسخ داد، بروس یک لگد دُورانی بلند را (تصاویر ۳ و ۳A) روانه صورت او می‌کند.

حرکت فریبنده باید آنقدر قوی باشد که حریف را وادار به عکس العمل نماید. برای آنکه حرکات فریبنده مؤثر واقع شوند، باید تعداد آنها محدود باشد. انجام حمله با ییش از دو ضربه فریبنده، کاری خطرناک است. هر چه حرکات حمله مرکب پیچیده‌تر باشند احتمال موفقیت نیز کمتر است.

3A



حرکت فریبنده روشی است برای بدست آوردن فاصله مناسب. اولین حرکت فریبنده باید فاصله بین شما و حریفتان را حداقل تا نصف کاهش دهد. حرکت بعدی باید نصف باقیمانده را نیز از میان بردارد. حرکت فریبنده شما باید امتداد داشته باشد تا وقت کافی را جهت عکس العمل در اختیار حریف قرار دهد. اما نه آنقدر ممتد که او فرصت کند حمله شما را دفع نماید. شما باید همواره از حریف سبقت بگیرید. تمام حرکات فریبنده شما باید ظریف و در عین حال صرفاً برای جوابگویی حریف کافی باشد.



1



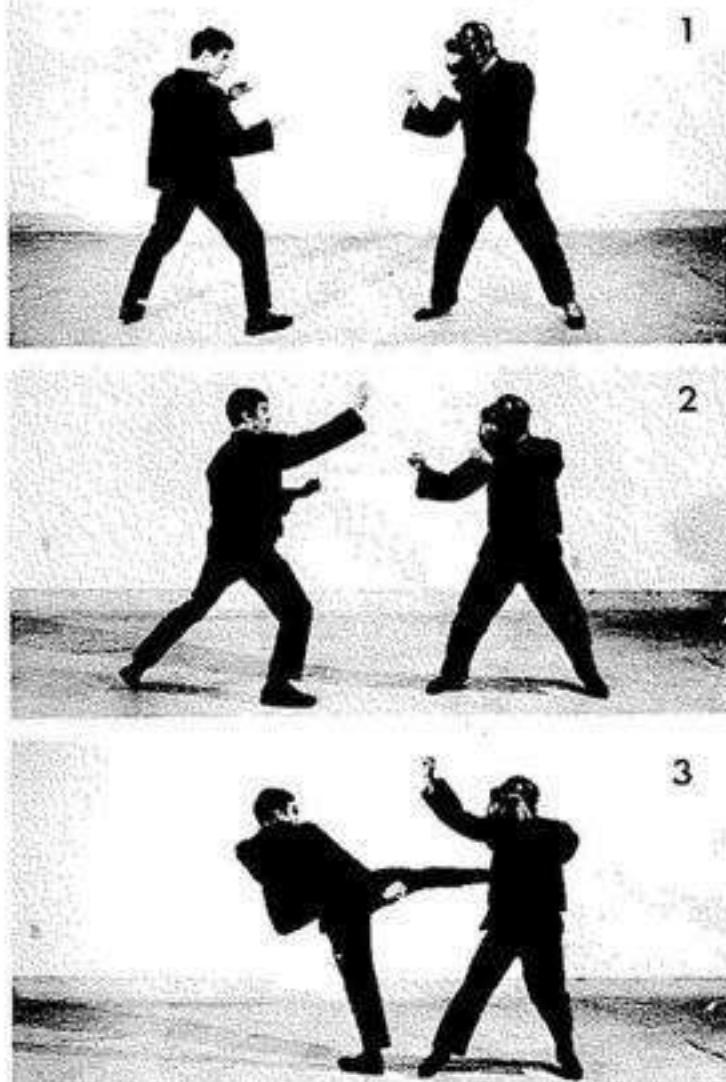
2



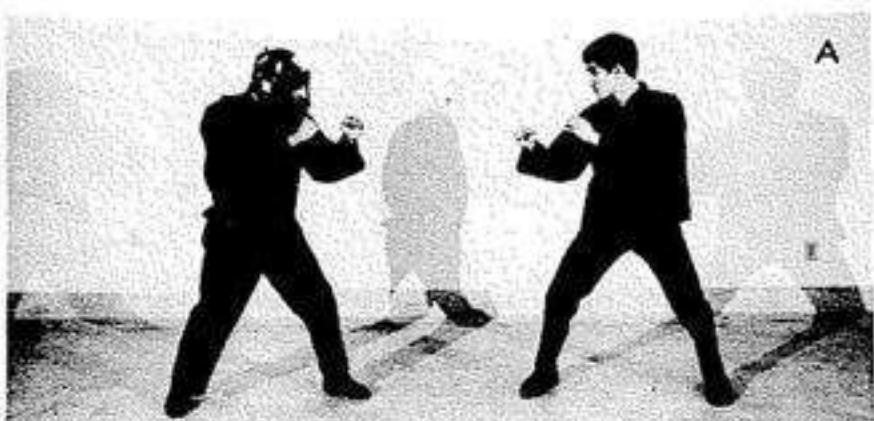
3

در تصاویر درگیری بعدی که حریف بروس مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد راست قرار دارد، بروس می‌کوشد با بلند کردن دست خود (تصویر ۲)، روزنهای در گارد حریف در ناحیه میان تنہ باز کند. وقتی حریف به پلوف او واکنش نشان می‌دهد، بروس مانند تصویر ۳، یک لگد دورانی به پهلوی چپ او وارد می‌کند.

در برابر حریقی که مانند تصویر A، در وضعیت گارد مخالف قرار دارد، بروس بدنش



را مانند تصویر B، جمع می‌کند و وامد به زدن یک لگد دورانی کوتاه می‌کند تا حریف را وادار کند دست چپش را مانند تصویر C، جهت دفاع از پایین تنهاش حرکت دهد. وقتی حریف این کار را انجام داد، (تصویر D) بروس لگد دورانی بلندی به سر او می‌زند. اجرای این نوع ضربه دورانی علیه کسی که در وضعیت مشابه گارد شما قرار دارد، آسانتر است.



## لگد چرخشی

در «جیت کان دو» لگد چرخشی را با احتیاط باید به کار برد، زیرا ممکن است مبارزی که بیشتر حالت دفاعی به خود می‌گیرد یا کمتر مبادرت به حمله می‌کند، در هنگام چرخش که برای یک لحظه پشتستان را به او می‌کنید، شما را غافلگیر نماید. با این وجود، این لگد برای مقابله با حریفی که بی احتیاط و با عجله حرکت می‌کند، ضربه بسیار ارزشمندی است.

لگد چرخشی یکی از لگدهایی است که اجرای آن بسیار دشوار است، زیرا می‌تواند فرد لگدزن را در هنگام چرخش از تعادل خارج سازد. ضربه زدن به هدف نیز ممکن است ایجاد اشکال کند، چرا که برای یک لحظه هم که شده ممکن است ناگزیر شوید چشم از آن برگرفته و با وجودی که بدتان مشغول چرخش است به آن ضربه بزنید.

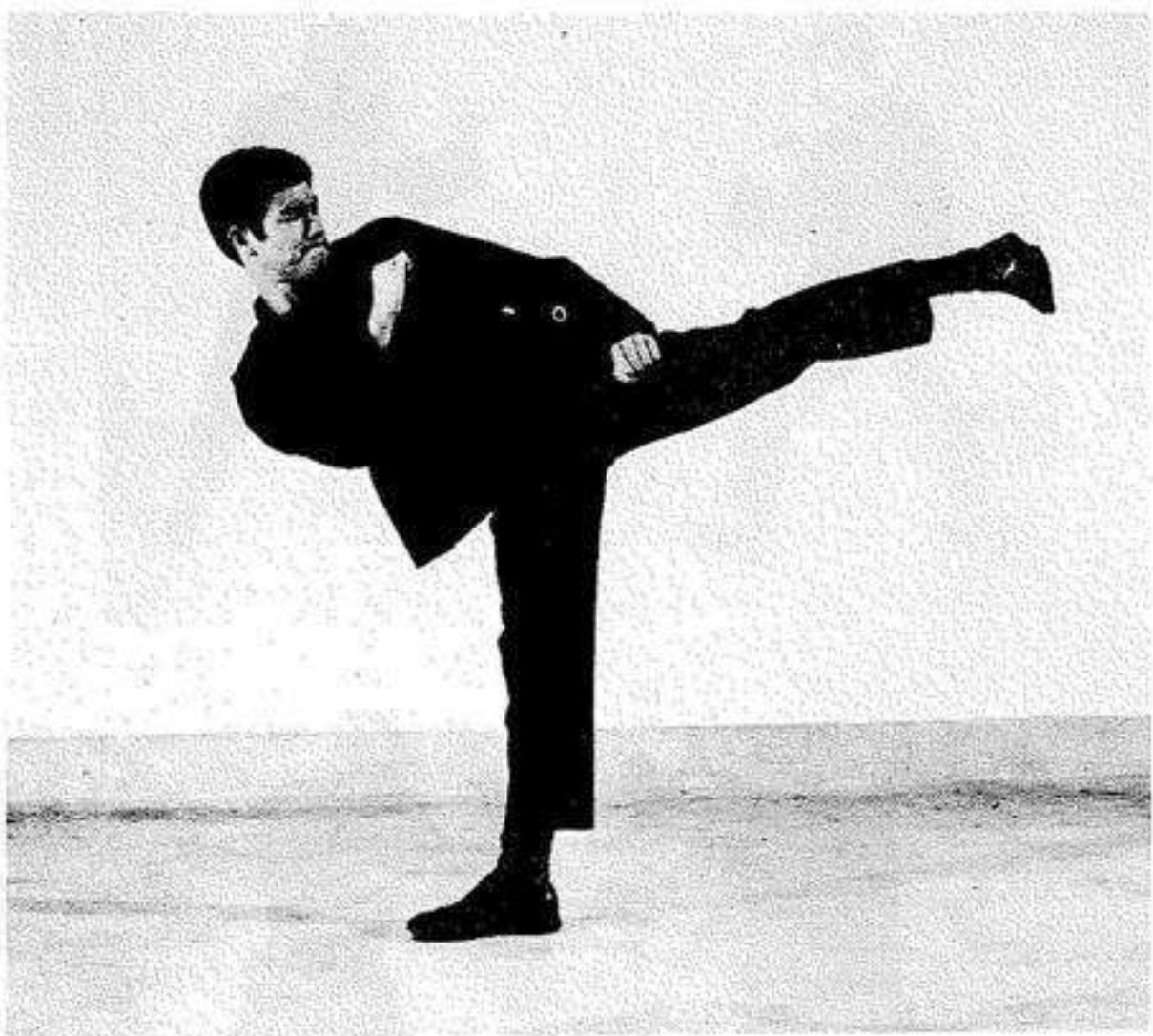
لگد چرخشی بیشتر برای ضد حمله استفاده می‌شود، اما بعضی اوقات می‌توان برای غافلگیر کردن حریف، از آن به عنوان یک حرکت حمله‌ای نیز استفاده کرد. در برابر کسی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مشابه فرار دارد، بروس در حالی که به جلو حرکت می‌کند، دستش را برای گمراه کردن حریف به سرعت بالا می‌برد. سپس از فاصله مناسب روی محور پای راست، بدنش را مانند تصویر ۲، ناگهان می‌چرخاند. او می‌کوشد برای سنجش دقیق فاصله، نگاهش را بر حریف ثابت نگه دارد. قبل از آنکه حریف قادر به عکس العمل باشد، با یک لگد چرخشی (تصویر ۳) به شکم وی ضربه می‌زند. برخی از رزمی کاران لگد چرخشی را به حرکت جارویی یا سیلی وار به کار می‌برند. بنابراین ضربه به

2



3

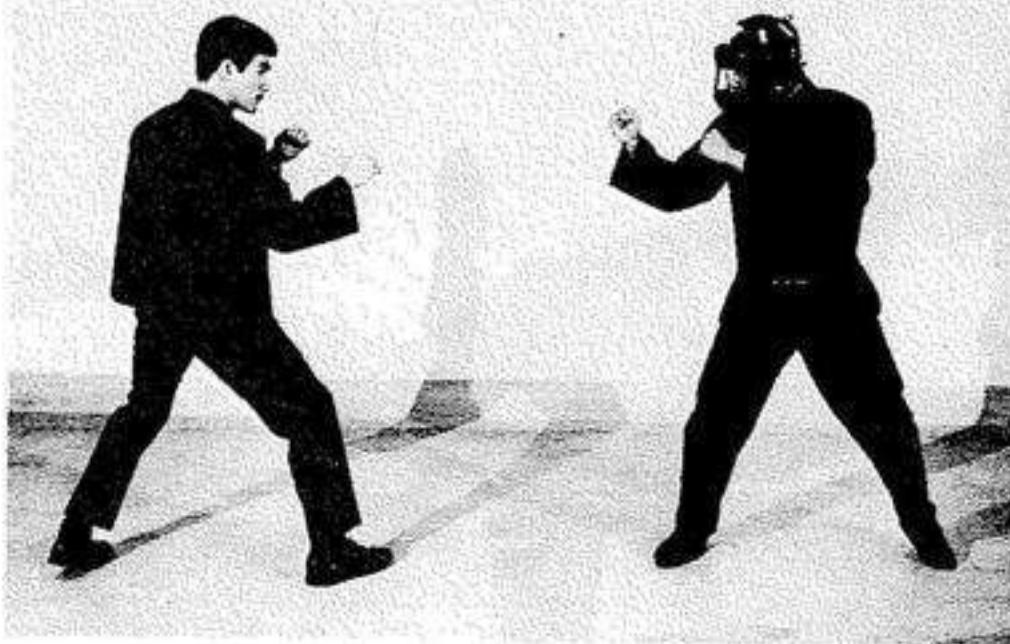




لگد چرخشی



1



2

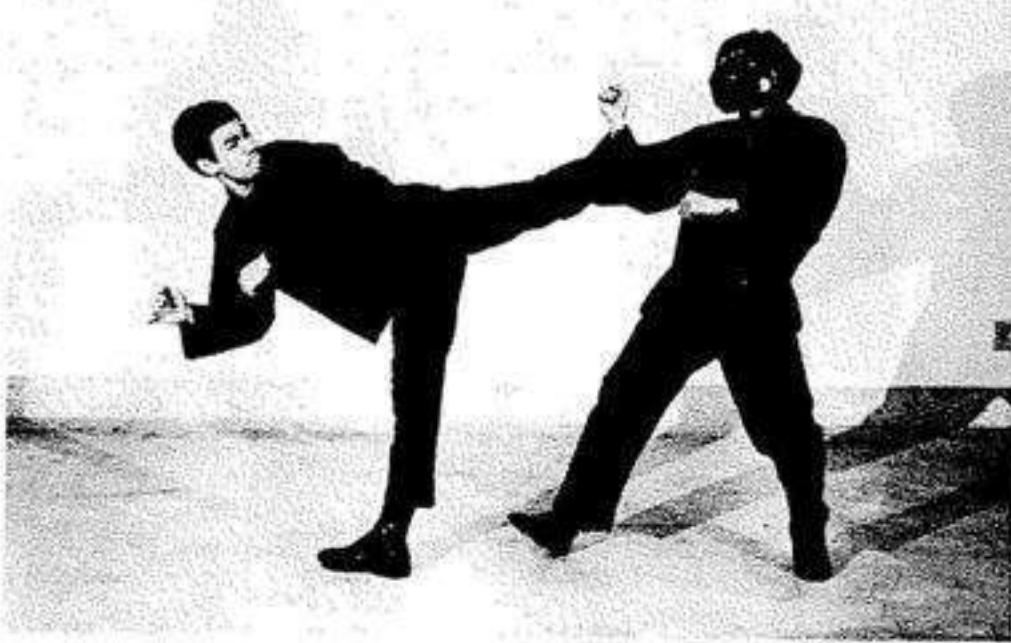


کنار هدف بروخورد می کند. اما در «جیت کان دو» چون ضریبه بیشتر نفوذی است، بنا براین ضریبه درست از روی رو به هدف بروخورد می کند.  
به منظور اجرای یک لگد چرخشی بلند در برابر حریفی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مشابه بروس قرار دارد، بروس با دست جلو خود حریف را مانند تصویر ۲، گول

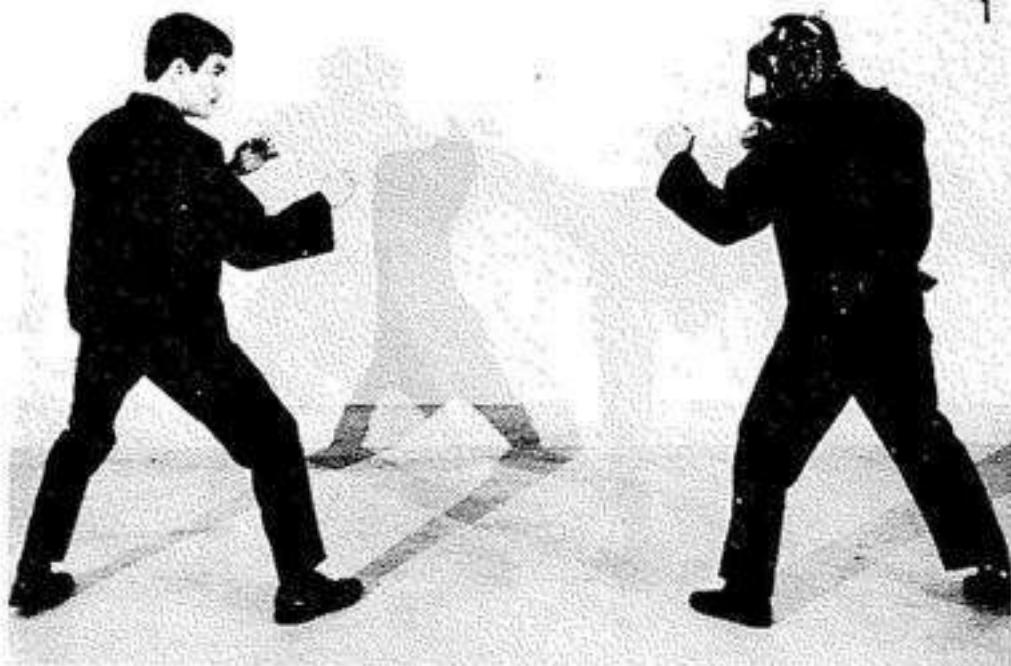
3



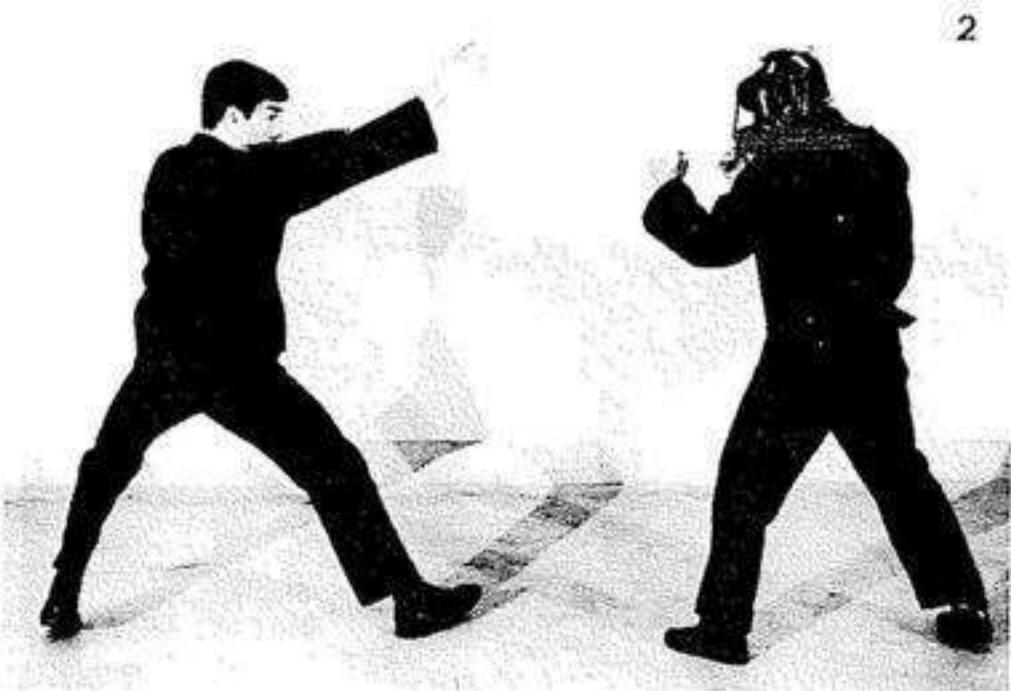
4



می‌زند، اماً حریف به این حرکت عکس‌العملی نشان نمی‌دهد. بنابراین بروس به سرعت روی پای راست خود می‌چرخد و مانند تصاویر ۳ و ۴، یک لگد چرخشی بلند به صورت حریف می‌زند و او را به عقب پرتاب می‌کند.



1



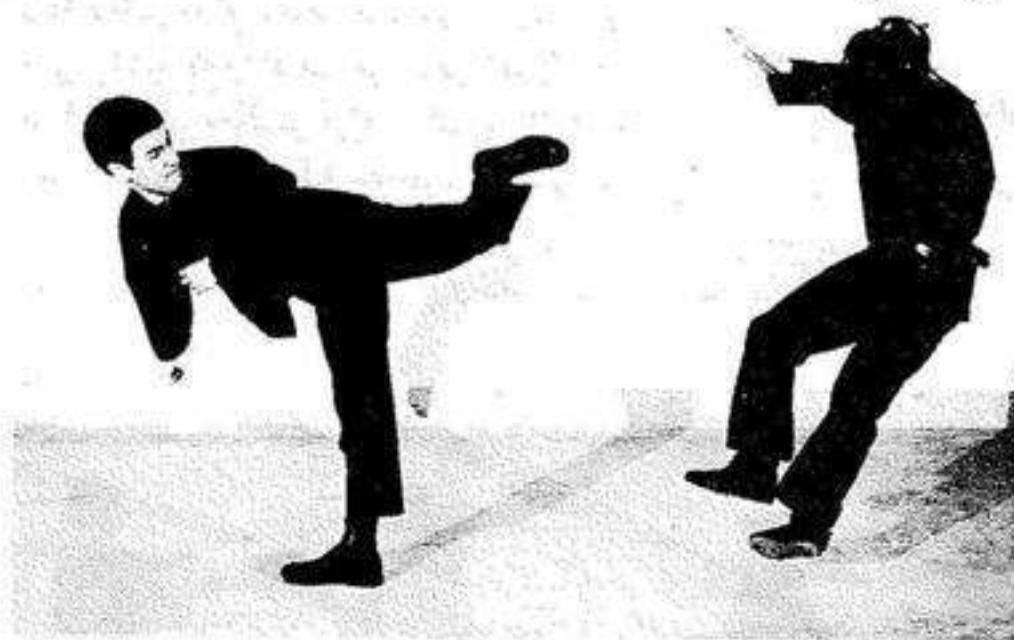
2

در برابر کسی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مخالف قرار دارد، بروز دست خود را مانند تصویر ۲، به سمت بالا حرکت می‌دهد و بدنش را با سرعت زیاد (تصویر ۳) کاملاً می‌چرخاند تا با اجرای یک لگد چرخشی به وسط گارد حریف، تعادل او را همانند تصویر ۴، بر هم بزند.

3



4



اگرچه اجرای لگد چرخشی به ناحیه سینه حریفی که ستیزه جو و بی پرواست، مؤثر واقع می شود، اما اگر حریف انتظار آن را نداشته باشد، مؤثرتر واقع خواهد شد. در «جیتکاندو» این یکی از نادرترین مواقعی است که برای ضربه زدن به حریف از وضعیت گارد آماده، از پای چپ استفاده می شود.

### لگد جارویی (ذورانی معکوس)

لگد جارویی یا لگد ذورانی معکوس به ندرت در «جیت کاندو» به کار می‌رود، زیرا در برابر کسی که در وضعیت مشابه گارد شما ایستاده است، دست جلو همیشه وظیفه دفاع از صورت را بر عهده دارد. ثانیاً، اگر این لگد در ارتفاع بالا زده شود، بنابراین احتمال مهار شدن آن به وسیله یک مبارز ماهر بسیار زیاد است. ثالثاً، این لگد به اندازه کافی برای از پای درآوردن حریف قوی نیست.

لگد جارویی در برابر حریف بی احتیاطی که غالباً در وضعیت گارد راست قرار می‌گیرد و فقط از پهلوی چپ خود دفاع می‌کند، مؤثر است. این لگد یکی از چند لگد محدودی است که می‌تواند در برابر حریف که بنا بر عادت، پای جلویی خود را از زمین بالا نگه می‌دارد تا در موقع حمله، حریف را به دردسر بیندازد، قابل نفوذ می‌باشد.

در برابر کسی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مشابه قرار دارد، بروس اقدام به اجرای لگد ذورانی معکوس می‌کند (تصویر ۲). در این مورد، اجرای لگد مزبور شبیه یک لگد جلو است و به همین دلیل هم حریف را گمراه نموده و او را قادر می‌کند که برای دفاع پایین واکنش نشان دهد. بنابراین لگد بروس بی هیچ زحمتی به هدف می‌رسد (تصویر ۳). مسیر ضربه از چپ به راست و به طوری که در نمودار A نشان داده شده است، دارای حرکتی نیمدايره‌ای است.

2

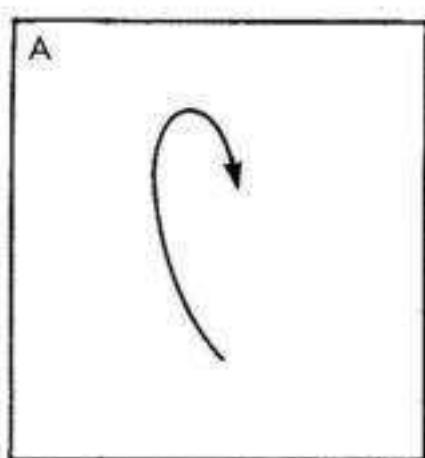


1





لگد جارویی (ذو رانی معکوس)



3



مسیر حرکت پا

در برابر حریفی که مانند تصاویر ۱ و ۱A، در وضعیت گارد مخالف قرار دارد، بروز طوری حرکت می‌کند که حریف تصور کند که او قصد دارد یک لگد جانبی به شکم وی بزند (تصاویر ۲ و ۲A). در حالی که حریف انتظار دریافت یک لگد جانبی را دارد، بروز با



عبور دادن پای خود از روی دست دفاعی حریف همانند تصاویر ۳ و ۳A، ضربه را به صورت حریف می‌کوبد.

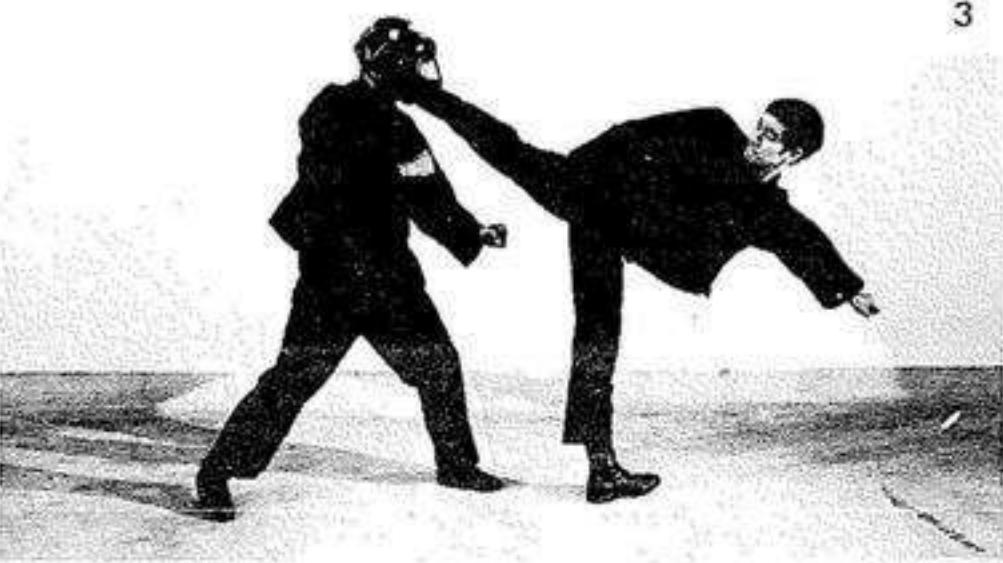
1



2



3



## فصل پانزدهم:

### دفاع و ضد حمله

## ضد حمله

ضد حمله ممکن است ظاهراً شبیه دفاع باشد،  
اما در واقع، شکل پیشرفته تر حمله است.

ضد حمله یک استراتژی حیله گرانه است  
و نیاز به هنر واقعی در مبارزه می باشد.

ضد حمله می تواند حریف را بی قرار سازد،  
مخصوصاً وقتی که صبورانه انتظار می کشید.

بهترین زمان برای ضد حمله زمانی است  
که حریف اول حرکت می کند، زیرا  
نمی تواند گارد مؤثری داشته باشد.

## دفاع و ضد حمله

ضد حمله یک حرکت حیله‌گرانه است و استفاده از آن کاملاً بی خطر بوده و می‌تواند صدمه زیادی به حریف وارد آورد. زیرا معمولاً او را در لحظه پیش روی به جلو گرفتار می‌کند.

چنانچه حریفتان از لحاظ مهارت با شما در یک سطح باشد، شما بر او برتری دارید؛ زیرا او به دلیل اینکه در حمله پیشقدم شده و خودش حرکت را آغاز نموده است، ناگزیر باید بخش عظیمی از بدنش را باز و بی دفاع بگذارد. ضمناً شما در وضعیت گارد دفاعی باقی مانده و منتظر باز شدن روزنه‌ای در گارد او هستید. بهتر است با یک حمله فریبنده او را وادار به عمل کنید تا منتظر بمانید تا او حرکت را آغاز کند.

هنر ضد حمله را می‌توان پس از برانگیختن حریف به حمله، یا جلب یا فریفتن او به حمله از طریق بی دفاع جلوه دادن خود به طور عمد، اعمال نمود. هدف از ضد حمله، احتراز از ضربه حریف و ضربه زدن به او در حالی است که از تعادل خارج شده و یا در وضعی نیست که بتواند از خودش دفاع نماید.

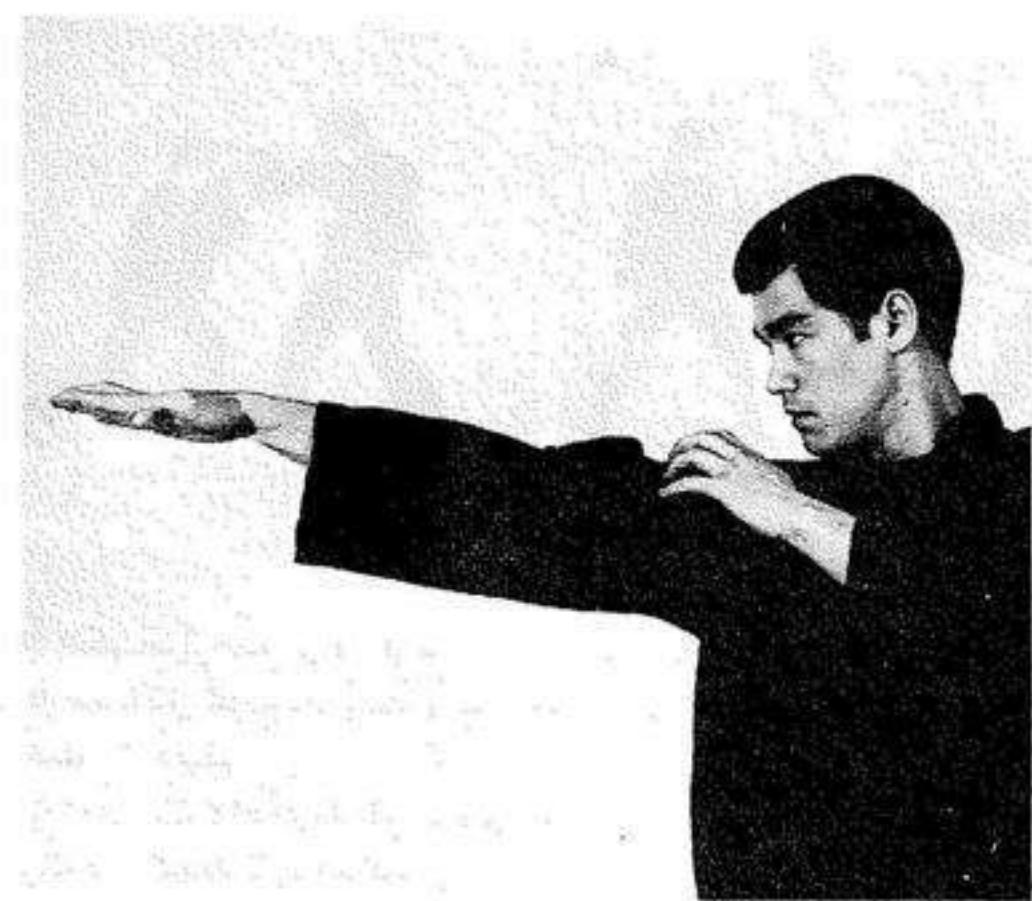
ضد حمله مستلزم مهارت واقعی در هنر مبارزه و در واقع، نوع پیشرفتة حمله است. برای هر ضربه جلو شیوه‌های متعددی برای ضد حمله وجود دارد، اما شما باید قادر باشید در لحظه مناسب مؤثرترین آنها را انتخاب کنید. این کار تنها با تمرین مداوم و تا جایی امکان‌پذیر است که بتوانید به طور شرطی عکس العمل نشان دهید.

پس از ضد حمله، با تحت فشار قرار دادن حریف تا جایی که تسليم شود یا می‌ادرت به مقابله به مثل نماید، حرکت خود را دنبال کنید. مواطن حریفی که از ضربه دوبل استفاده می‌کند باشید. اولین ضربه او به منظور گمراه نمودن شما خواهد بود، در حالی که ضربه دوم که در حین ضد حمله شماست، ضربه اصلی خواهد بود.

### «جب» انگشت جلو

«جب» انگشت جلو سلاح خوبی برای دفاع و ضد حمله جهت دفع حمله، قبل از شروع حمله حریف است که در تیجه، حریف را نامید و دلسربد می‌کند. به کارگیری آن آسان و سریع است؛ آنقدر سریع که حریف پیش از آنکه فرصت مشت زدن داشته باشد طعم آن را روی چشم خود خواهد چشید. برای اجرای این ضربه باید هم انگشتها و هم دست را پیش از پیش به جلو دراز کرد.

### «جب» انگشت راست



این ضربه سلاح بازدارنده خوبی است و باید آن را در هر فرصتی که در طول مبارزه بدبست می‌آید به کار برد. ضربه مذکور نه تنها به شما امکان می‌دهد امتیاز زیادی کسب و راههای متعددی را باز کنید، بلکه می‌تواند حریف سیزه جویی را که به خودش اطمینان زیادی دارد، در زمانی کوتاه دلسربد و از جرأت و شهامت وی بکاهد.

بروس لی از ماهرترین مجریان ضربه بازدارنده بود. در اینجا او نشان می‌دهد که چگونه باید از آن علیه حریفی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مخالف ایستاده است، استفاده کرد. بروس همین‌که می‌بیند ضربه تابدار حریف (تصویر ۲) در حال آمدن است، به سرعت

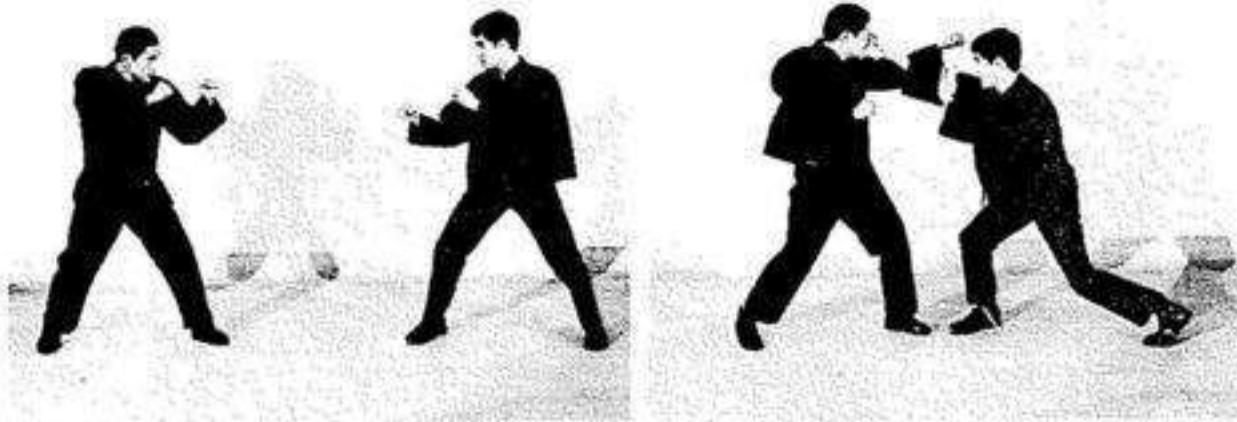
به او تزدیک می‌شود. با دست جلویی خود که باید مسیری به مراتب کوتاهتر از یک ضربه تابدار را طی کند، ضربه‌ای به صورت حریف می‌زند؟ (تصویر ۳) و دست مدافعش را جهت دفع ضربات حریف تمام مدت در بالا نگه می‌دارد.

ضربه بازدارنده احتیاج به زمان سنجی دقیق دارد و باید درست زمانی زده شود که حریف حمله خود را آغاز می‌کند. هدف از اجرای آن، پیش‌بینی و پیشگیری از حمله مهاجمی است که در مسیر پیشروی خود در حال زدن ضربه‌ای است؛ و باید با حفظ فاصله مناسب از حریف و خارج بودن از دسترس وی و یا استفاده از پوششی دیگر، اعمال گردد. پیروزی نهایی بستگی به پیش‌بینی صحیح، زمان سنجی دقیق و همچنین هدفگیری درست و دقیق دارد.

A



B



یک حرکت مؤثر علیه حریفی که در حال رقص پا و حرکات تابدار است، این است که در وسط عملیات او شروع به حرکت نماید و یا نواحی بازویی دفاع اورا با ضربه بازدارنده مورد حمله قرار دهد.

در مراحل فوق، همان‌طوری که در تصویر A نشان داده شده است، بروس در برابر حریفی که در وضعیت گارد مخالف قرار دارد، آماده حمله می‌شود. به محض اینکه حریفی مبادرت به زدن یک ضربه جلو مستقیم می‌کند، بروس به سرعت ضربه او را متوقف نموده و (تصویر B) با «جب» انگشت راست به چشم ضربه می‌زند. بروس در هین این کار، دست عقبش را بالا نگه می‌دارد تا در برابر ضد حمله حریف از خود دفاع نماید. زمان سنجی در حمله‌ای که در حال پیشروی است اهمیت زیادی دارد. پس از پیش‌بینی خط حمله حریف، از حرکت دست یا پای او ممانعت کنید و درست وقتی که قصد دارد ضربه را پرتاپ کنید، ضد حمله را آغاز کنید.



1



2



3



4

2



3



B



A

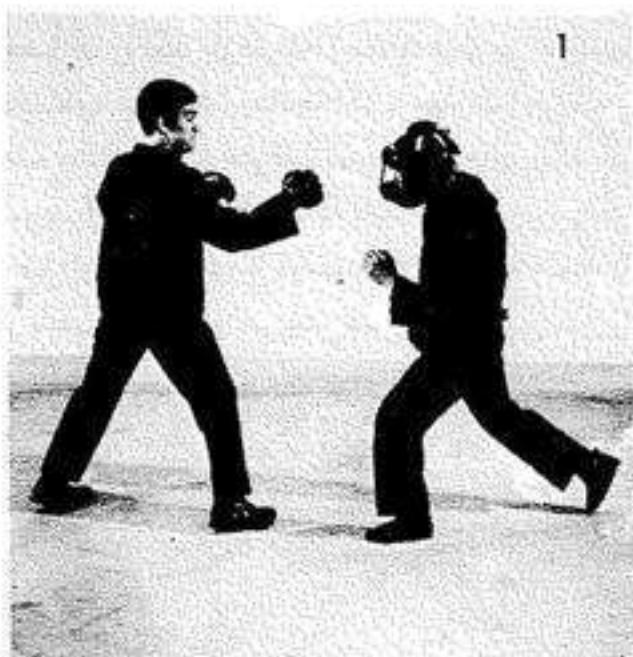


### ضریبه راستِ جلو

ضریبه راستِ جلو مانند «جب» انگشتِ جلو، یک مشت دفاعی خوب علیه یک ضریبه تابدار است، زیرا ضریبه شما مسافت زیادی را طی نمی‌کند. حتی هنگامی که حریف مشت زدن را آغاز می‌کند، شما می‌توانید در حین پرتاب مشت، او را بکویید. به علاوه، می‌توانید مبارزی را که وحشیانه ضریبه پرتاب می‌کند یا مبارزی را که گند حرکت می‌کند، کاملاً



مشتِ جلو مستقیم



دلسرد نموده و با اجرای ضربات مداوم به صورت وی مانع از استحکام روند فکریش گشته و او را پریشان و مضطرب کنید.

در برابر حریفی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مخالف قرار دارد، بروس هنگامی که حریف مبادرت به پرتاب یک ضربه تابدار می‌کند، (تصویر ۲) با راستِ مستقیم جلو به مقابله می‌پردازد. حملهٔ حریف زمانی متوقف می‌شود که مشت بروس مانند تصویر ۳، به صورت حریف اصابت می‌کند.

در واقع ضربهٔ بازدارنده به منظور جلوگیری از حمله و می‌تواند به صورت یک حمله مستقیم یا غیر مستقیم باشد. ممکن است آن را در حالی که حریف برای اجرای مشت یا لگد به جلو می‌آید، یا وقتی که تظاهر به حمله می‌کند و یا هنگامی که وارد یک ترکیب پیچیده می‌شود، به کار برد.

در برابر کسی که مانند تصویر A در وضعیت گارد مخالف ایستاده و می‌کوشد با چیز جلو خود ضربهٔ تابدار را اجرا کند، بروس به سرعت مانند تصویر B، اقدام به ضد حمله می‌کند. او زمانی به ضد حمله می‌پردازد که می‌بیند حریفش دست خود را برای شروع حمله به عقب می‌کشد.

غلب لازم است برای اعمال یک ضربهٔ بازدارنده مؤثر - یعنی ضربه‌ای که ورای تمرکز حریف باشد - باید به طرف جلو قدم برداشته و یا خم شوید. به علاوه، اگر به جلو نروید ممکن است نتوانید مشتتان را به هدف برسانید.

## لگد ساق پا یا زانو

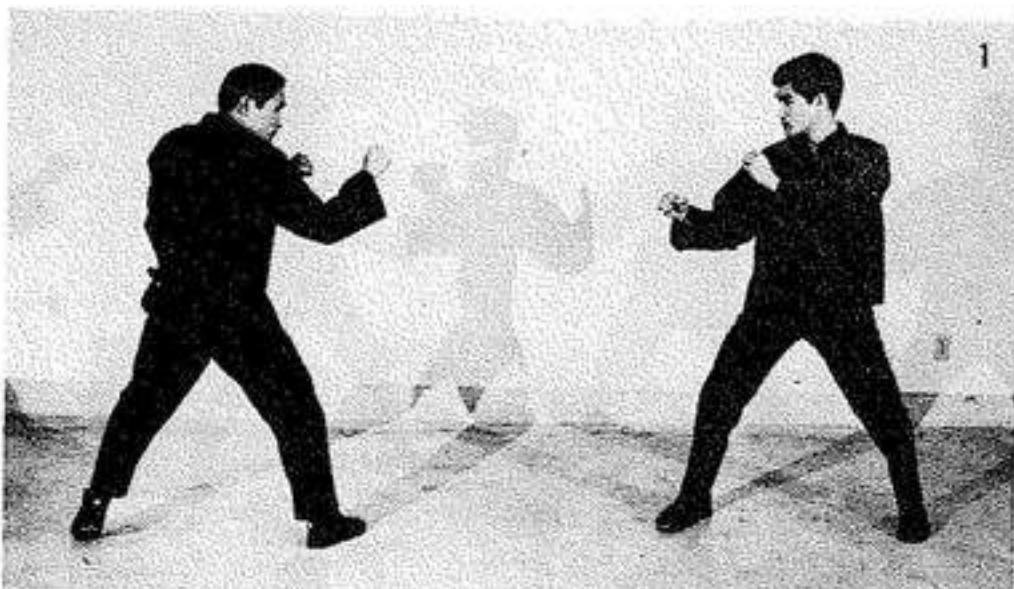
لگد جانبی کوتاه ساق پا یا زانو که بعضاً آن را لگد بازدارنده (سد کننده) می‌خوانند، یکی از تاکتیکهای دفاعی قوی در «جیت‌کاندو» می‌باشد. چنانچه اگر با مهارت اجرا شود می‌توان از طریق آن هر نوع حمله‌ای را علیه مشت یا لگد متوقف نمود. مفهوم این لگد آن است که در حمله بر حریف خود پیروز شوید. این بدان معناست که باید حریف خود را در حالی که هنوز در حرکت است، درست قبل از شتابگیری یا درست قبل از آنکه حمله را آغاز نماید، متوقف سازید. برای این کار باید خیلی از او سریعتر عمل کنید. این فن را می‌توان با تمرین فراوان در علم هوشیاری یا هنر پیش‌بینی توسعه بخشید.



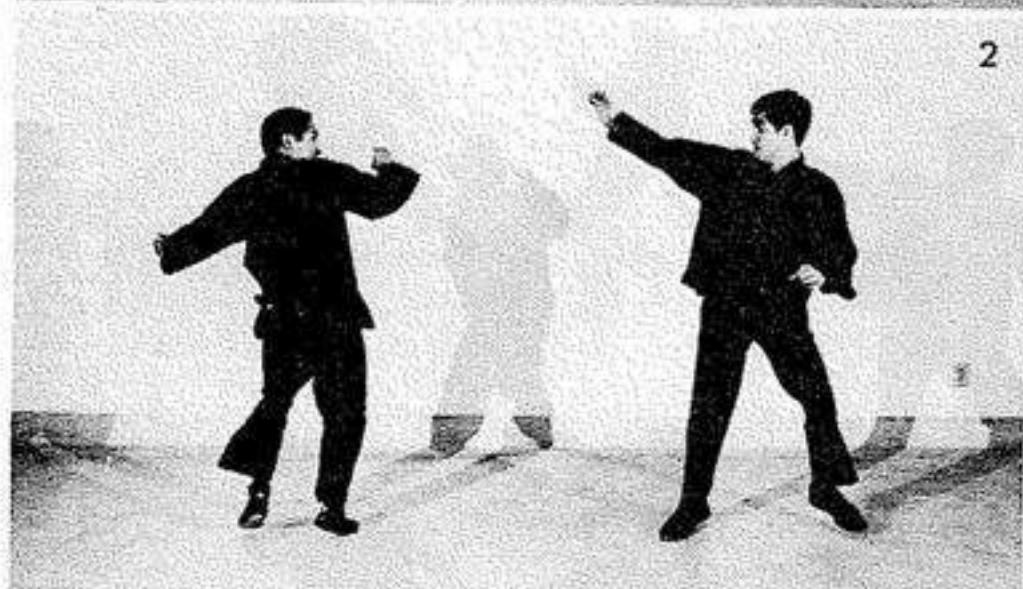
لگد زانو

همان طوری که در فصلهای قبل اشاره کردیم، بروس لی به خاطر آگاهی پرورش یافته و حساس خود همیشه یک قدم از حریف‌ش جلوتر بود. او دائمًا جهت افزایش حساسیت خود نسبت به محیط متحرک اطرافش تمرین می‌کرد.

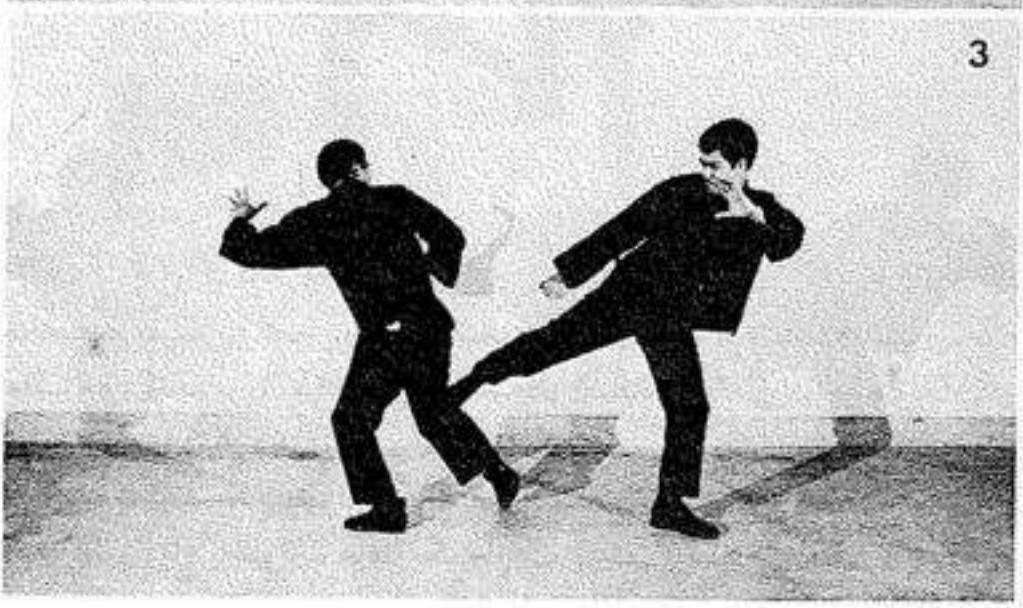
برای اجرای لگد جانبی کوتاه علیه کسی که مانند تصویر ۱، در وضعیت مشابه گارد بروس قرار دارد، بروس ابتدا به مطالعه چهره حریف پرداخته و منتظر اولین حرکت او می‌ماند. همین که حریف حمله خود را مانند تصویر ۲، آغاز می‌کند، بروس دست جلو را به سرعت به طرف بالا حرکت می‌دهد و پیش از آنکه حریف ضربه خود را به هدف بنشاند، (تصویر ۳)، بروس با زدن لگد جانبی کوتاه به زانوی حریف، حرکت او را تلافی می‌کند.



1



2

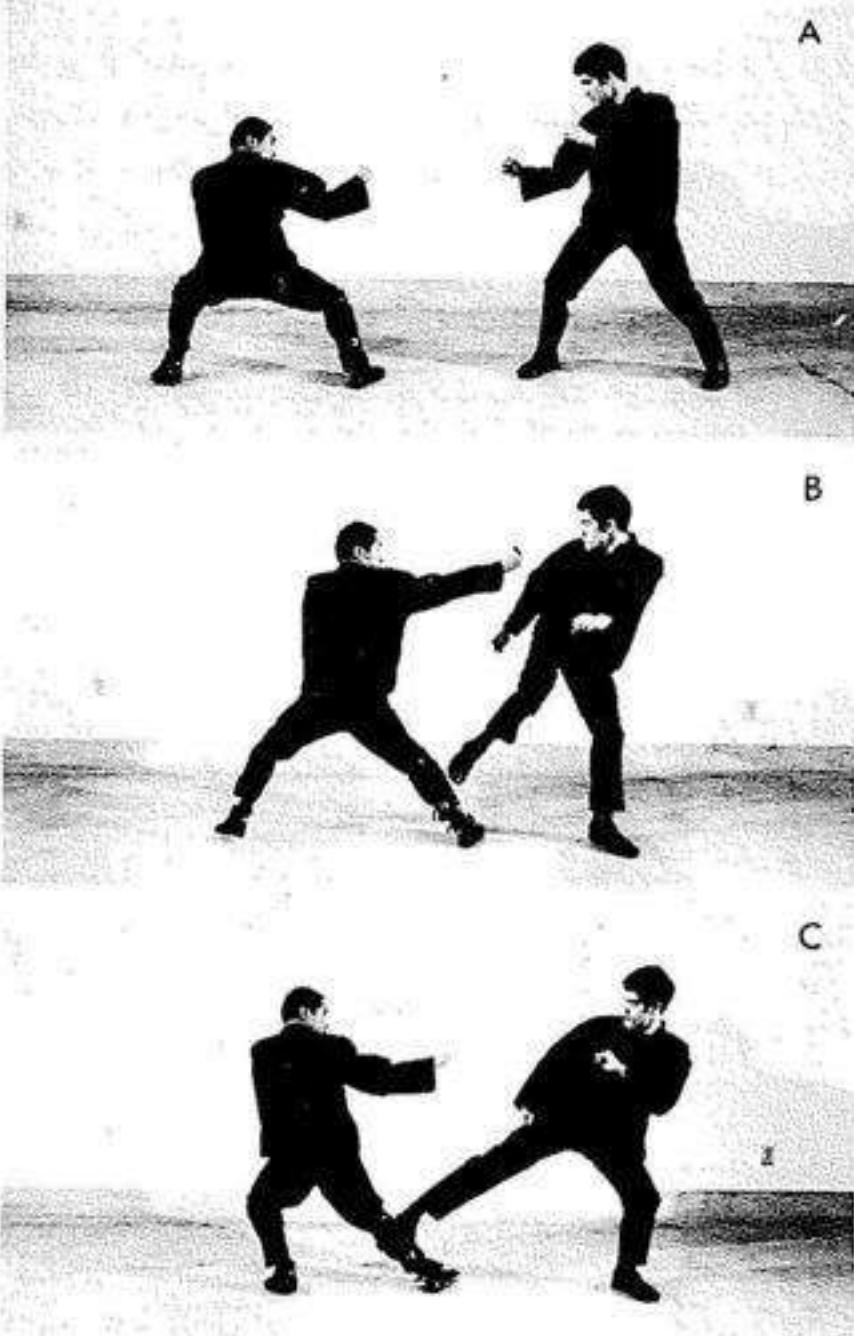


3



چنانچه حریف مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مخالف قرار داشته باشد و بخواهد از پای عقب خود (تصویر ۲) برای اجرای لگد جلو استفاده کند، بروس به سرعت پای جلو خود را از زمین بلند می‌کند (تصویر ۳)، تا پای حریف را در هوا متوقف کند. باید توجه داشته باشید که لگد سد کننده لزوماً یک ضربه ضد حمله‌ای نیست؛ بلکه بعضی از اوقات صرفاً به منظور دفاع یا متوقف کردن یک حرکت تهاجمی به کار می‌رود.

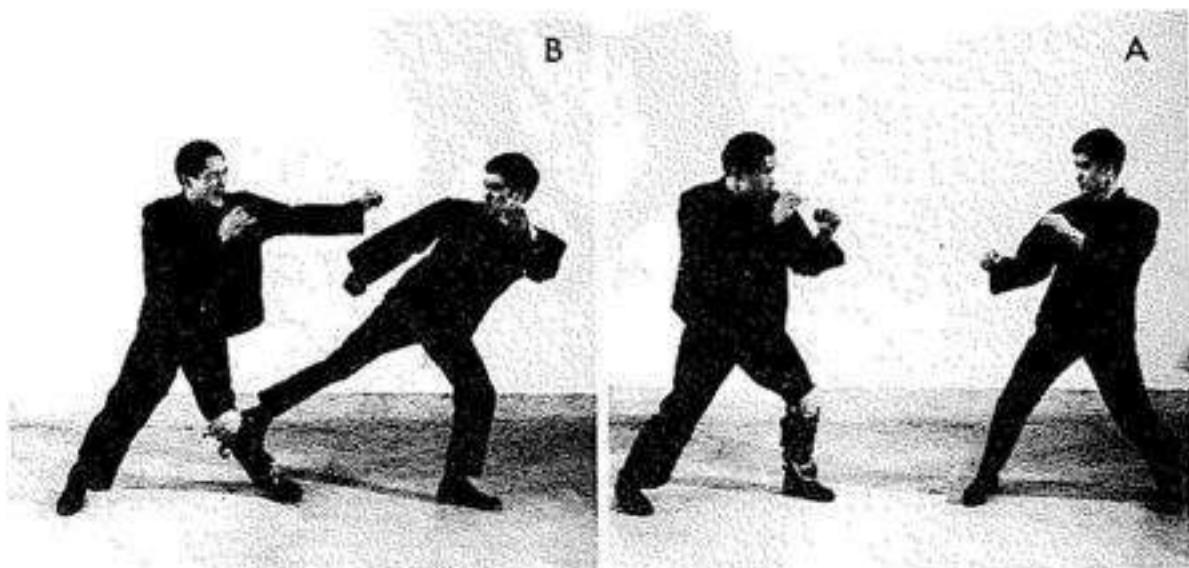
دست و پنجه نرم کردن با حریقی که در وضعیت خم شده (قوز کرده) مبارزه می‌کند، آسانتر است، (تصویر A) چراکه امکان حرکت او محدود می‌باشد. وضعیت پایین و پاهای



باز وی مانع از حمله و عقب نشینی سریع او می‌گردند. در تصویر B، بروس از مشت راستی که حریف به طرفش پرتاپ می‌کند، فقط دور می‌شود. بروس به آسانی توانست از مشت حریف دور شود چون مبارزی که در وضعیت کوتاه (پایین) مستقر است، ناگزیر است برای حرکت به جلو یا عقب، بدن خود را راست کند، و در نتیجه این عمل، قصد و نیت خود را به راحتی برای حریفش آشکار می‌کند. بروس پس از گریز از این ضربه (تصویر C)، یک لگد خردگشته به ساق پای حریف می‌زند.

مبارزه با حریفی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مخالف ایستاده است، و یا مبارزه با حریفی که پاهایش در وضعیتی مشابه گارد شما قرار دارد، تفاوتی ندارد. احتمالاً متوقف نمودن پای جلویی او آسانتر خواهد بود، زیرا با پای شما در یک خط قرار دارد. در تصویر ۲، وقتی که حریف به بروس یورش می‌برد، بروس حمله او را مستقیماً پاسخ می‌دهد. با اینکه حریف حمله را آغاز می‌کند، عکس العمل سریع بروس (تصویر ۳) از به ثمر رسیدن حمله او ممانعت می‌کند.

در برابر حریفی که مانند تصویر A، در فاصله نزدیکتر و در وضعیت گارد مخالف ایستاده است، بروس از مشت چپ جلو حریف گریخته و همزمان به زانوی جلویی او لگد می‌زند (تصویر B). این عمل بروس، یک حرکت ضد حمله‌ای نسبتاً آمن و مطمئن است؛ زیرا با بلندتر است و حریف بیشتر در دسترس ما قرار دارد.

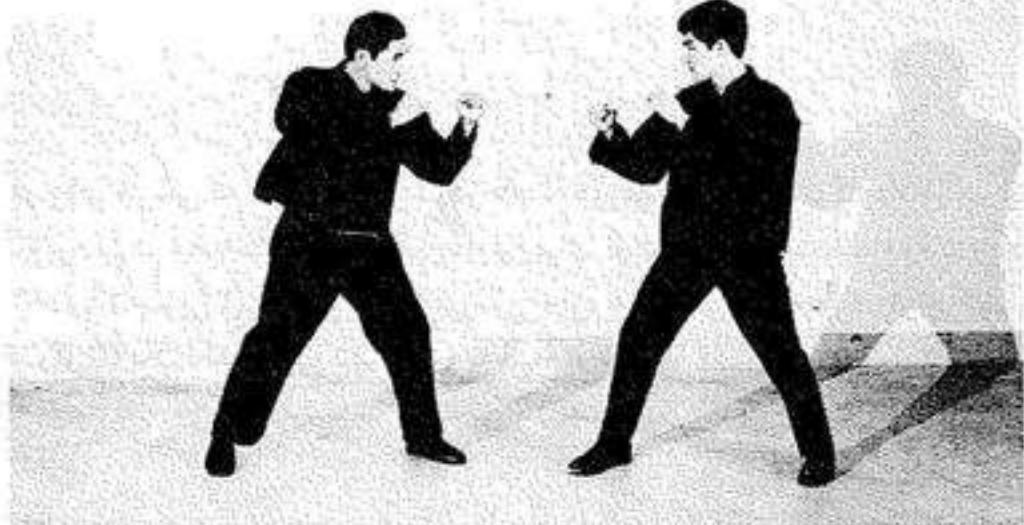


### لگد بازدارنده جانبی

لگد بازدارنده جانبی تقریباً شبیه لگد کوتاه ساق پا و زانوست؛ با این تفاوت که میزان آسیب‌رسانی در دومی به مراتب بیشتر است، زیرا لگد مزبور در ارتفاع بالاتری زده می‌شود. لگد بازدارنده جانبی نه تنها برای متوقف ساختن حمله، بلکه برای به زمین کوییدن حریف نیز به کار می‌رود.

این لگد در «جیت‌کاندو» کاربرد وسیعی دارد، زیرا می‌توان در مبارزاتی که از فاصله متوسط یا دور انجام می‌شود، از آن استفاده نمود. به علاوه، قویترین ضربه نیز به شمار می‌رود. اگر این لگد درست اعمال شود، تنها یک لگد کافی است تا حریف را به طور کلی از حرکت بازدارد.

1



2



3

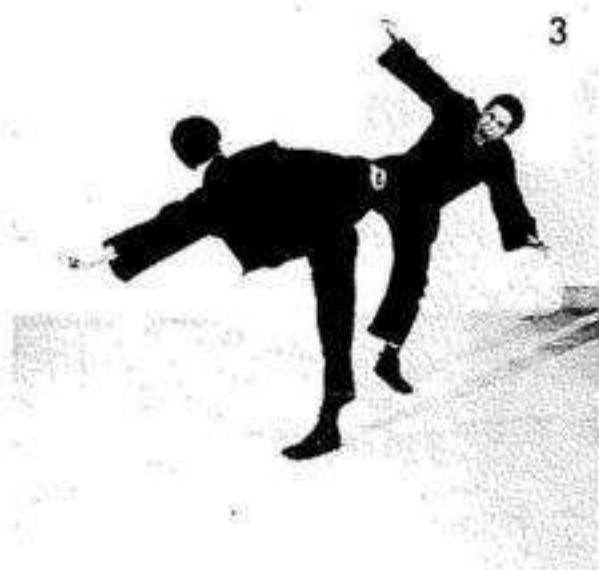


در برابر حریف که مانند تصویر ۱، در فاصله دورتر و در وضعیت گارد مخالف ایستاده است، بروس در وضعیت مطمئنی قرار دارد و برای آماده شدن جهت حمله وقت زیادی در اختیار دارد (تصویر ۲). بروس پس از بررسی نحوه حمله حریف به طرف او حرکت نموده و (تصویر ۳) یک لگد جانبی تنبیه کننده به سینه او می‌زند. فشار حاصل از این ضربه نه تنها حمله را متوقف می‌کند (تصویر ۴) بلکه حریف را به طرف عقب رانده و به زمین می‌اندازد.

زمان سنجی مناسب و محاسبه دقیق فاصله در استفاده مؤثر از لگد بازدارنده اهمیت زیادی دارد. وقتی که فاصله مسافت عریض باشد، حریف معمولاً برای حمله خود احتیاج به نوعی طرح ریزی دارد و در همین لحظه است که شما باید حمله خود را به اجرا درآورید. یک مبارز زیرک هرگز حمله نمی‌کند مگر آنکه از زمان سنجی حریف یا وضعیت گارد او اطلاع کافی داشته باشد. او با جدیت تمام جهت اجرای ضربه بازدارنده می‌کوشد تا از این طریق امکان دسترسی بیشتری به دست و پای حریف بیابد و بتواند آنها تحت کنترل خود درآورد.

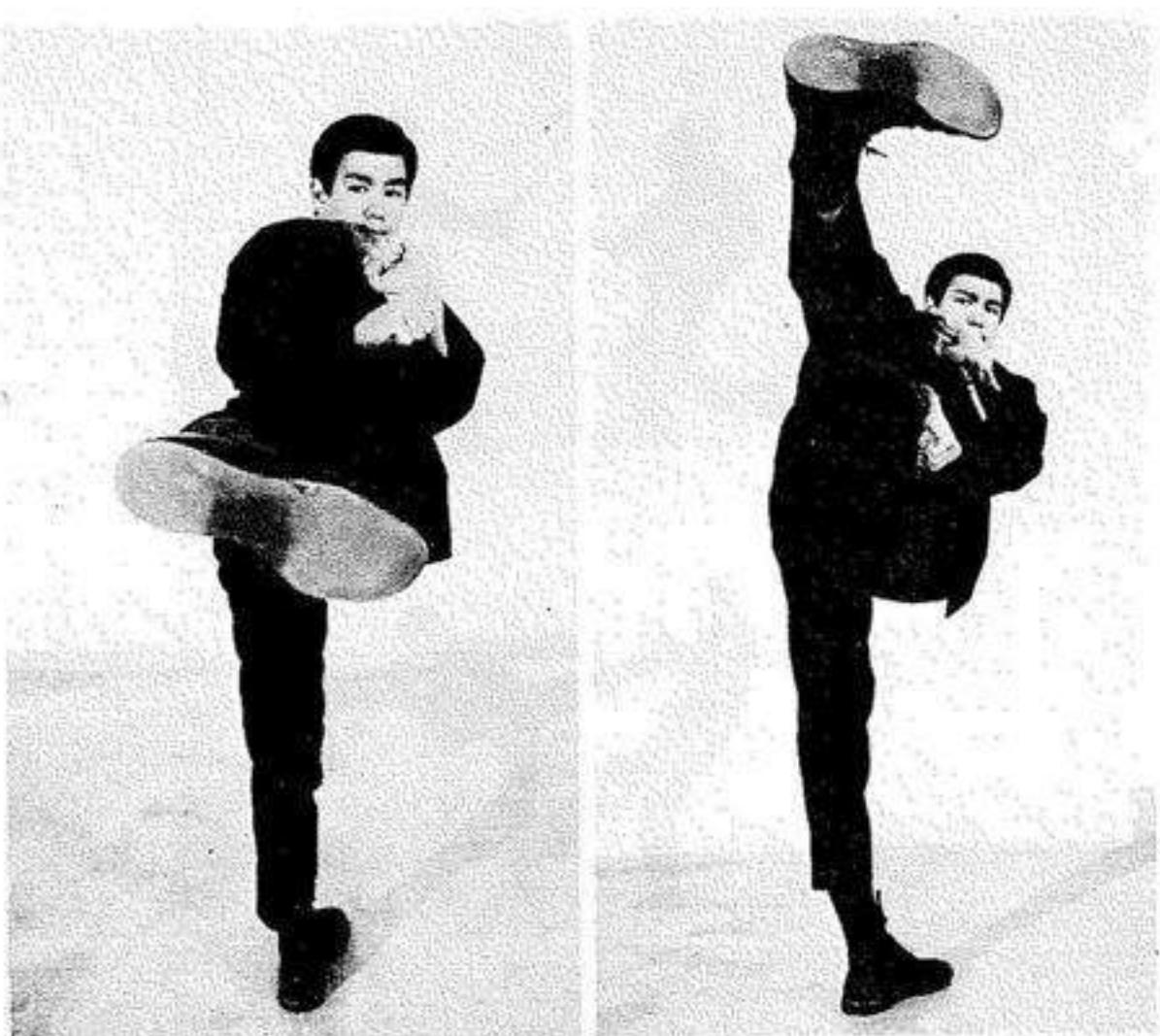
معمولًاً ضربه بازدارنده را همراه با یک نفوذ یا لگد مستقیم به کار می‌برند؛ اما ممکن است از آن در موقع عقب‌نشینی، پیشروی یا در موقع خم کردن یا کشیدن سر به طرفین هم استفاده کرد.

3



4





لگد بازدارنده جانبی

1

2



1



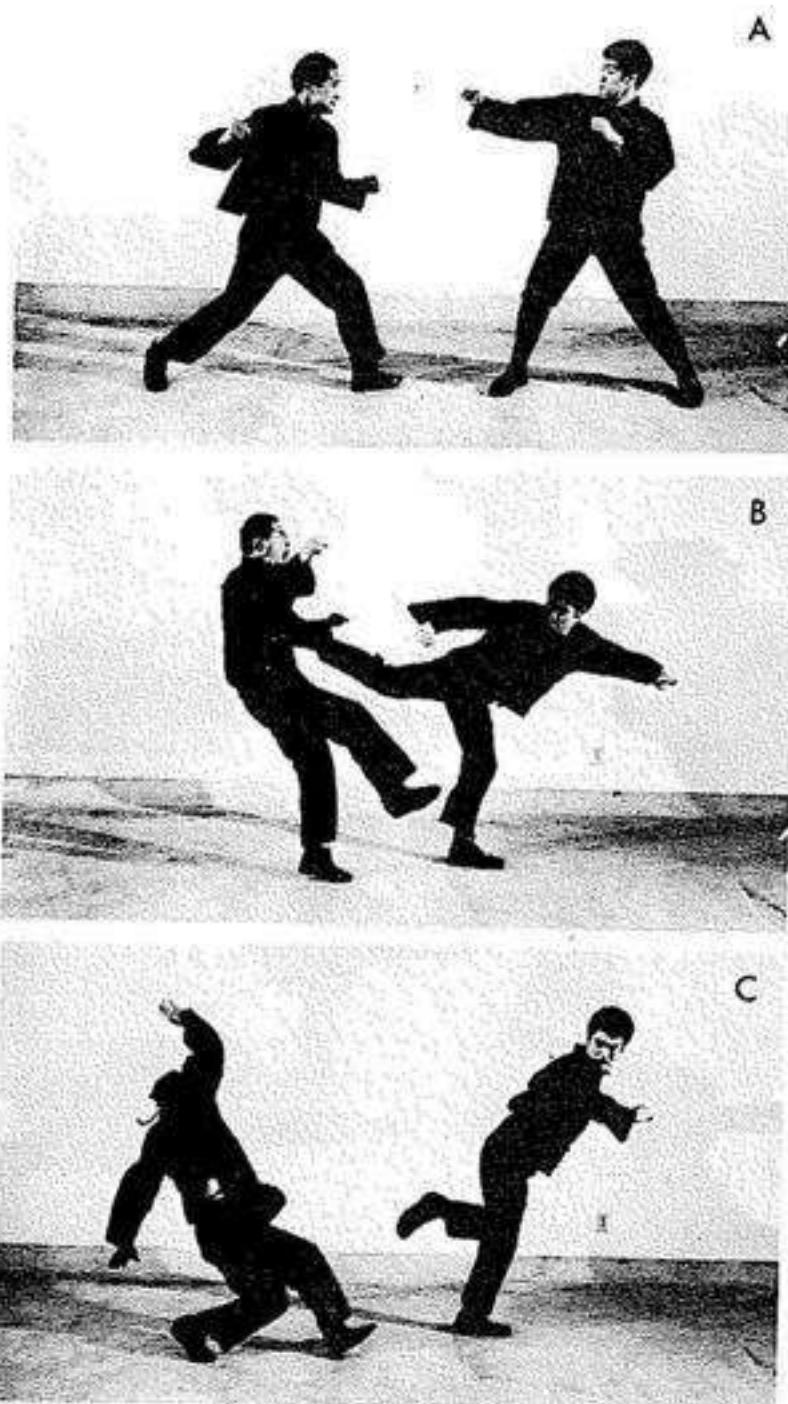
2



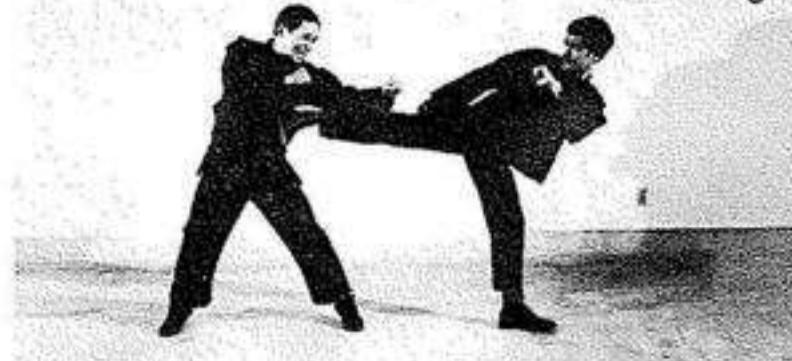
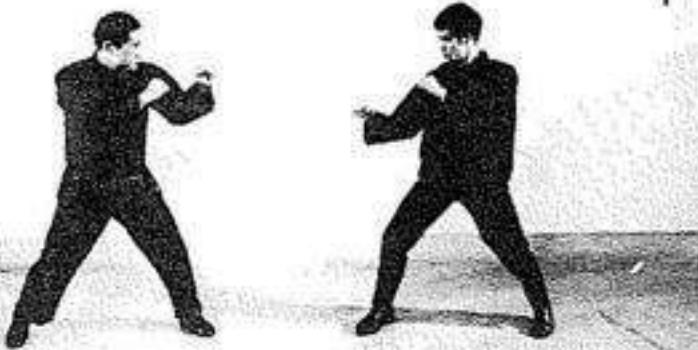
3



از یک فاصله متوسط، بروس به حریف که مانند تصویر ۱، سعی دارد با پای عقبش به او لگد بزند، به سرعت یک ضربه بازدارنده اعمال می‌کند. به محض اینکه حمله انجام شد، بروس بدون هیچ‌گونه تردیدی، با شر دادن پای عقب خود به طرف جلو به مقابله می‌پردازد و (تصویر ۲) یک لگد جانبی راست به سینهٔ حریف می‌زند. ضربهٔ محکم بروس (تصویر ۳) حریف را به عقب پرتاب می‌کند.



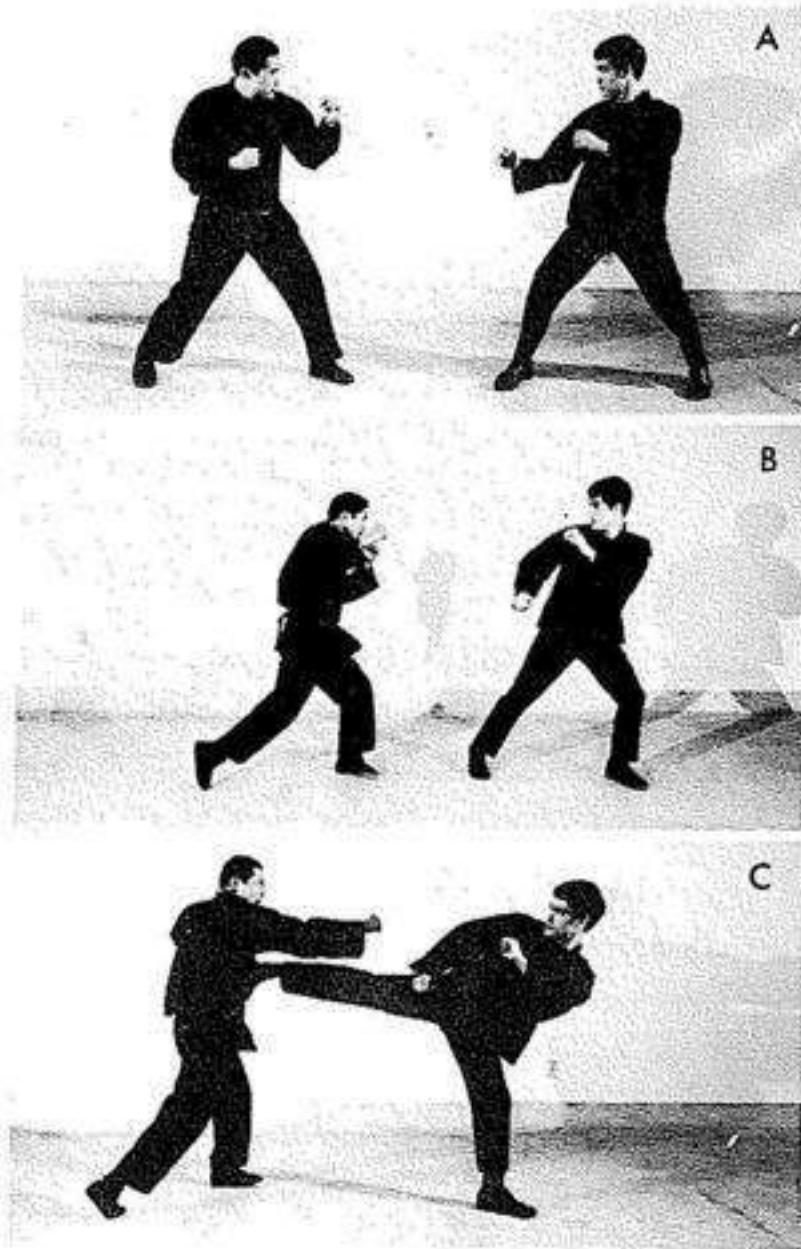
در برابر یک یورش رو به جلوی حریف از یک فاصله متوسط (تصویر A)، بروس به محض اینکه متوجه ضربه تابدار راستی که به سویش در حرکت است می‌شود، به طرف حریف حمله می‌کند. بروس با یک یورش سریع -البته نه چندان عمیق، چون حریف در حال نزدیک شدن است - لگد جانبی محکمی (تصویر B) به سمت او پرتاپ می‌کند، ضربه مزبور حمله حریف را خنثی نموده و او را مانند تصویر C، به عقب پرتاپ می‌کند.



ضریب بازدارنده برای مقابله علیه حریفی که حملاتش را به صورت باز و بدون هیچ گونه پوششی انجام می‌دهد، و یا علیه کسی که هنگام حمله بیش از حد به حریف خود نزدیک می‌شود، شیوه دفاعی بسیار مؤثری است. گاهی باید برای پیدا کردن راهی به بدن حریف و کنترل دست او، به بدستان زاویه بدھید.

در برابر حریفی که مانند تصویر ۱، در وضعیت گارد مخالف قرار دارد و از فاصله‌ای نزدیک با احتیاط حرکت می‌کند، بروس با دقت تمام انتظار می‌کشد تا او حمله خود را آغاز کند. به محض اینکه حریف با یک ضربه چپ مستقیم به او نزدیک می‌شود، بروس فقط به اندازه‌ای که برای احتراز از ضربه حریف کافی باشد (تصویر ۲)، از او دور می‌شود.

سپس به سرعت پایش را بلند می‌کند و مانند تصویر ۳، یک لگد جانبی راست اعمال می‌کند. بروس باید لگد مزبور را در حالی بزنند که بدنش راست و عمودی یا در حال



حرکت به جلو باشد، در غیر این صورت، ضربه قادر قدرت خواهد بود.  
 یک راه دیگر برای کسب امتیاز آن است که وقتی حریف از شما دور است و در حین  
 دفاع نیز عقب نشینی نمی کند، از یک حمله ساده یا مستقیم استفاده کنید. برای اطمینان  
 بیشتر، می توانید وقتی در حال پیشروی به سوی شماست، یا وقتی که سنگینی بدنش را به  
 طرف جلو انتقال می دهد، و یا حرکاتش سنگین به نظر می رسد، به او ضربه بزنید.  
 در یک مبارزة نزدیک دیگر، بروس باز هم صبر می کند تا حریف (تصویر A) قدم اول  
 حمله را بردارد. به محض اینکه حریف اقدام به حرکت می کند، بروس کمی به طرف عقب  
 حرکت می کند و هر دو دست خود را مانند تصویر B، برای مقابله عليه یک ضربه غیر  
 منتظره آماده می کند. سپس در حالی که مانند تصویر C، تعادل خود را بازمی یابد، با یک  
 لگد جانبی به مقابله می پردازد.

گاهی اوقات عاقلانه است که حریفتان را وادار به زدن یک ضربه بازدارنده کامل نمایید و نگذارید به آسانی در برابر یک حرکت دفاعی یا ضد حمله‌ای، گارد دفاعی خود را باز بیابد. اما باید مواطن باشید مبادا برای فریفتن و بهدام انداختن شما وانمود به اجرای ضربه بازدارنده نکند.

### لگد دورانی

لگد دورانی یکی از سریعترین لگدهای «جیت‌کاندو» است و عمدهاً به عنوان یک سلاح حمله‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد. این لگد را می‌توان با سرعت زیاد و بدون بروز قصد و نیت خود پرتاپ نمود. ضربه مزبور یک لگد حمله‌ای و ضد حمله‌ای مؤثر است. در مقایسه بالگد جانبی، قدرت کمتری دارد؛ اما می‌توان آن را به نحوی مؤثر به کار برد. با این لگد معمولاً نقاط آسیب‌پذیر بدن حریف را هدف قرار می‌دهند.

در برابر یک حمله یورشی (تصویر ۱)، بروس به سرعت روی پای عقب خود چرخیده و سینگنی بدنش را روی آن می‌اندازد، و با دور شدن از مسیر حمله (تصویر ۲) و در عین حال حفظ تعادل خود، از یورش حریف فرار می‌کند. سپس با یک لگد دورانی بلند که به صورت حریف می‌زند (تصویر ۳)، حمله او را متوقف می‌کند.

2



3





لگد دورانی



بروس در برابر حریف محتاطی که همانند تصویر ۱، در فاصله متوسطی از او می‌ایستد، همانند تصویر ۲، یک مشت ظاهری راست به صورت او می‌زند. همین که حریف با ضربه راست مستقیم شروع به مقابله می‌کند، بروس ضربه او را دفع و تقریباً با یک حرکت نرم و روان مج دست راست حریف را می‌گیرد. سپس مانند تصویر ۳، به سرعت یک لگد دورانی به کشاله ران او می‌زند.

اعمال فرق مراحل مختلف از حمله‌ای را که در حال تکامل می‌باشد، در بر می‌گیرند. پس از آنکه حریف حمله خود را اعمال کرد، ضربه او را دفع کنید و مسیر حمله اولیه‌اش را تغییر دهید. سپس در حالی که بدنه حریف در اثر حمله مذکور یا در طول زمانی که مشغول جمع کردن گارد خود می‌باشد، باز شده است - در این زمان کوتاه پایی حریف هیچ‌گونه حرکتی نمی‌تواند بکند - شما به ضد حمله بپردازید.

در برابر مبارزی که با حرکات ترکیبی شروع می‌کند و برای جلو آمدن به طور همزمان از دست خود کمک می‌گیرد، چه برای متوقف کردن وی و چه به منظور ایجاد عکس العمل جهت اعمال مشت یا لگد، صرفه‌جویی در بهدام انداختن، مفید و مؤثر می‌باشد.

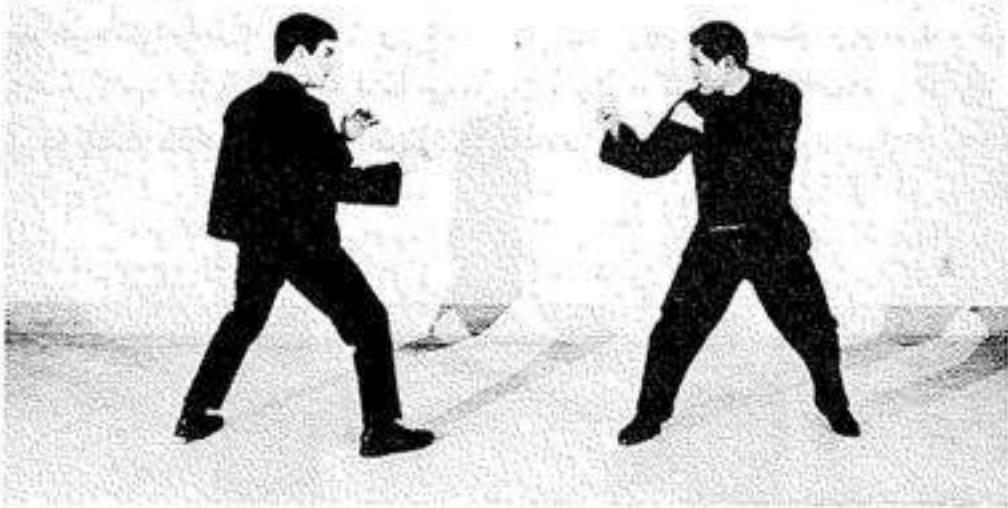
### لگد چرخشی



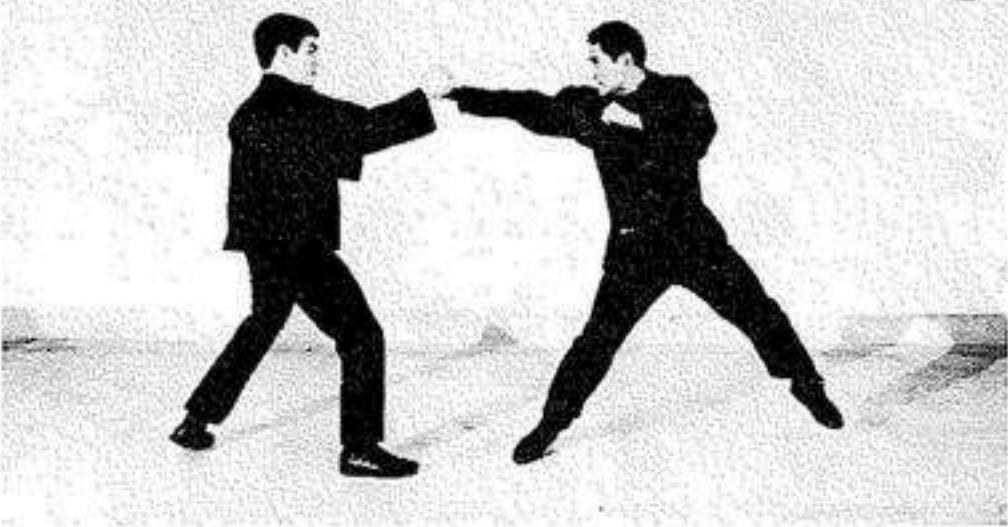
### لگد چرخشی

لگد چرخشی یک تاکتیک ضد حمله‌ای غافل‌گیرکننده است. توصیه می‌شود از آن به عنوان یک سلاح تهاجمی یا تاکتیک حمله‌ای استفاده نکنید. تسلط کامل بر آن کمی مشکل

1



2

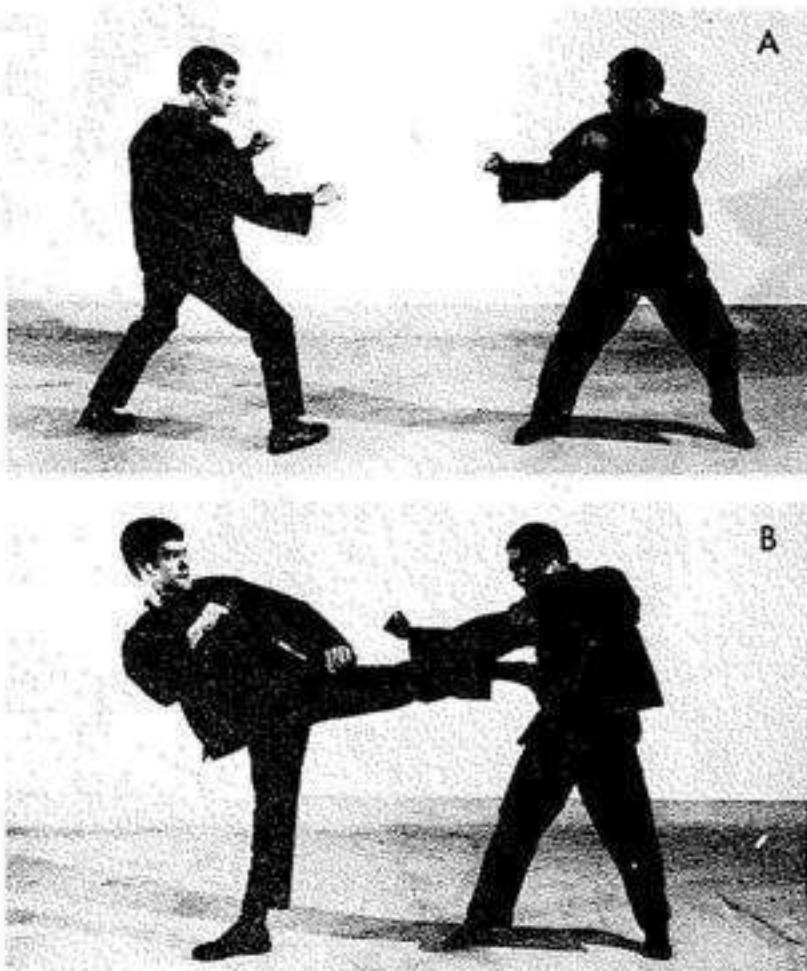


3



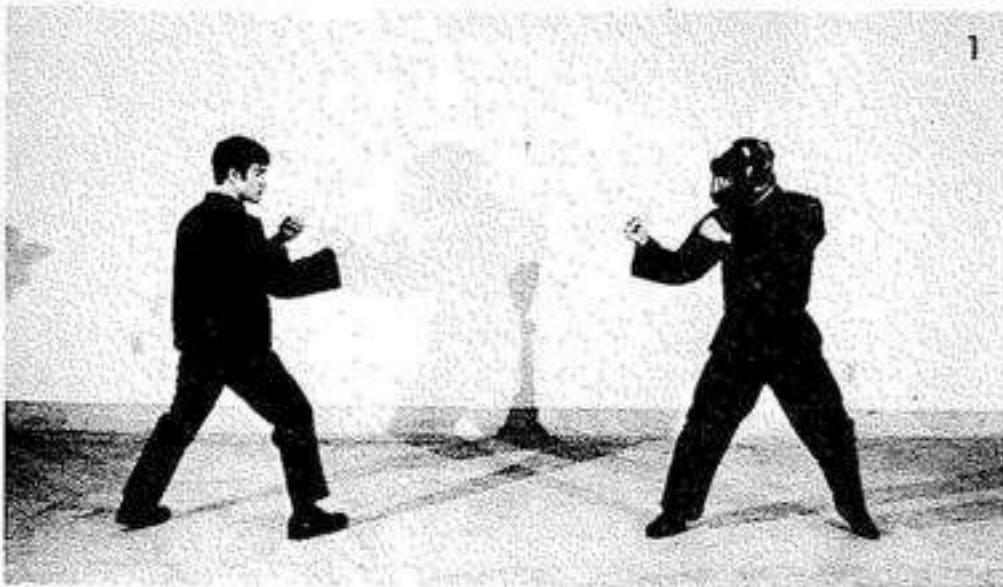
است اما وقتی در به کارگیری آن مهارت یافتید، احتمالاً بهترین سلاح شما علیه یک حریف حرفه‌ای خواهد بود.

لگد چرخشی را باید به ندرت و بیشتر در برابر حریفی که سیزه‌جوست و در خط راست مبارزه می‌کند و دائمًا به شما یورش می‌آورد، به کار برد. استفاده از آن در برابر حریفی که بیشتر دفاعی و یا ضد حمله‌ای است، دشوار است.

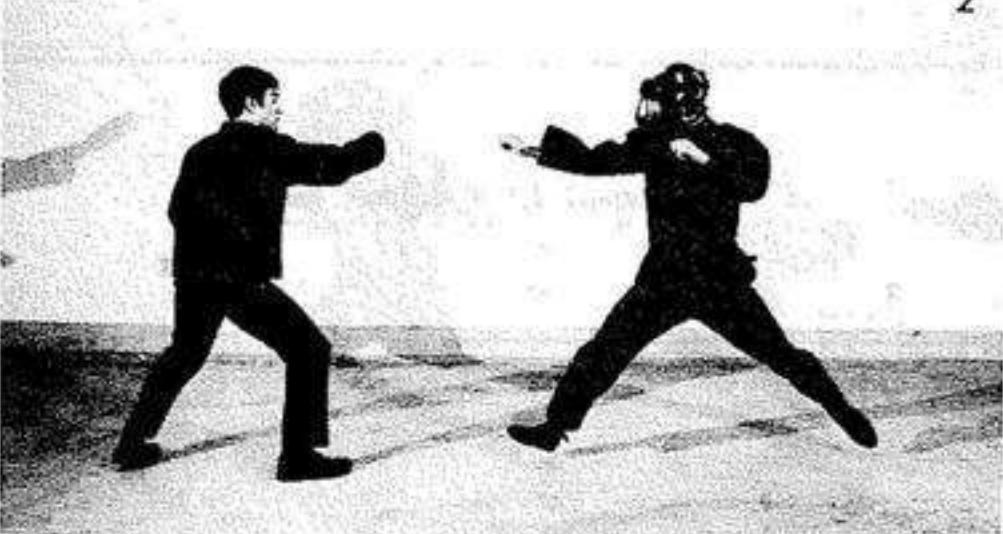


بروس و حریفش دور از هم ایستاده‌اند و مانند تصویر ۳، هم‌دیگر را بررسی می‌کنند. در حالی که بروس (تصویر ۲) آماده رویارویی با حمله حریف می‌شود، ناگهان حریف به طرف او خیز بر می‌دارد. بروس که استاد در اجرای لگد چرخشی است، مانند تصویر ۳، لگدی به صورت حریف می‌زند.

بروس از فاصله‌ای متوسط (تصویر A)، با حریفی محتاط رویبروست. طبیعتاً، استفاده از لگد چرخشی در اینجا تاکتیک بجایی نیست، اما بروس همانند تصویر B، به نحوی مؤثر از آن استفاده می‌کند. این لگد در صورتی مؤثر خواهد بود که حواس حریف پرت باشد و یا اصولاً حریف در عکس العمل گُند باشد.



1



2



3

## فصل شانزدهم :

### ویژگیها و تاکتیکها

## تاكтик

تاكтик مخصوص فرد باهوشی است که  
همواره یک قدم از حریفش جلوتر است.

او در مبارزه از هوش خود بهره می‌گیرد  
در حالی که حریفش از دیدن این نور غافل است.

برای هر یک از حریفانش تاكтик متفاوتی را  
به کار می‌گیرد، تاكтик مشت و لگدهایی که  
در سطح بالا و پایین پرتاب می‌شوند.

او حریفش را با دقت مطالعه و بررسی می‌کند  
و با قضاوت صحیح و با جرأت مبارزه می‌کند.

تاكтик به تنها ییضامن پیروزی نیست،  
طرز برخورد هم قسمی از این فرآیند است.

مبارزی که اعتماد به نفس اش قوی باشد،  
شیوه مبارزه را آگاهانه طرح ریزی می‌کند.

## نشانه‌ها و تاکتیک‌ها

### سرعت

برای آنکه هر کس مبارز ماهری محسوب گردد، باید دارای صفات و خصوصیات ویژه‌ای باشد. این خصوصیات ممکن است اکتسابی یا غریزی باشند. به عنوان مثال، سرعت یک استعداد غریزی است اما از طریق آموزش نیز می‌توان آن را افزایش داد. چنانچه طبیعتاً گند هستید، باید برای کسب سرعت تمرین کنید. اگر هم از سرعت کافی برخوردار هستید اما می‌خواهید بر میزان آن بیفزایید، باز هم باید تمرین کنید.

سرعت دارای انواع گوناگون است. سرعت وابسته به ادراک عبارت است از سرعت چشمها در تشخیص روزنه نفوذ با توجه به میزان تحرک یا عدم تحرک حریف.

سرعت تفکر عبارت است از توانایی ذهن شما در انتخاب سریع فنون درست برای حمله یا ضد حمله بر علیه حریف. سرعت عملی عبارت است از توانایی شما در حرکت دادن بدن، پاهای یا دستها از یک وضعیت ساکن و ثابت؛ و افزایش مداوم سرعت وقتی که بدن یا اعضای آن در حرکت هستند.

بعد نوبت به سرعت تغییر و تحول می‌رسد. که عبارت است از توانایی تغییر سریع جهت در بین کار، مثل قابلیت تغییر جهت در حین پرواز.

سرعت یک خصوصیت گیج‌کننده است که شامل عناصر مختلف اعم از تحرک، انعطاف پذیری، استقامت، آگاهی جسمی و ذهنی - زمان لازم برای شناخت و تشخیص و زمان لازم برای عکس العمل - می‌باشد. هر چه موقعیت بیچجه‌تر باشد، غالباً عکس العمل شما گندتر است. زیرا ذهن شما به زمان بیشتری جهت درک کردن نیاز دارد.

موارد زیر برای حصول سرعت بیشتر مورد نیاز است:

- ۱- تمرینهای مخصوص گرم کردن بدن جهت کاهش چسبندگی فیبرهای عضلانی و افزایش انعطاف پذیری؛
- ۲- وضعیت مناسب بدنه؛
- ۳- آگاهی سمعی و بصری؛ و
- ۴- الگوهای عادتی عکس العمل سریع.

آگاهی بصری یا سرعت ادراکی شدید را باید به وسیله تمرین مداوم آموخت، زیرا خصوصیت ارثی نیست. بنابراین باید آن را جزوی از برنامه تمرین روزانه به حساب آورد؛ صرفاً یک تمرین کوتاه و متمرکز جهت درگ سرعت. اما به عنوان متمم و مکمل آن، باید تمرینهایی را در فصل ۵ کتاب *شیوه رزمی بروس لی و آموزش تکنیکهای پایه* توضیح داده شده است، خارج از محل تمرین (دوجو) انجام داد.

هر گاه قوه ادراک شما متوجه یک مفهوم ساده از قبیل شنیدن صدای گلوهای که شلیک می شود و یا افتادن یک پرچم باشد، از احتمال بسط و افزایش سرعت ادراکی شما کاسته می شود. دلیل آن هم این است که شما می توانید تقریباً تا حد اکثر ظرفیت موجود نسبت به یک عمل ساده عکس العمل نشان دهید. اما می توانید با تکیه بر حرکات مقدماتی در کاهش زمان پاسخگویی پیشرفت حاصل نمایید. به یانی دیگر، پیشرفت آگاهی شما می تواند زمان لازم برای عکس العمل را کوتاهتر کند.

موارد زیر می توانند دلیلی بر طولانی شدن زمان عکس العمل باشند:

۱- احساساتی بودن زیاد؛

۲- خستگی؛

۳- عدم آموزش کافی؛

۴- عدم یا کمبود تمرکز.

عکس العمل انتخابی مستلزم ادراک و سنجش بیشتری نسبت به عکس العمل ساده که غریزی، سریع و بسیار دقیق است، می باشد. همانند سرعت، چنانچه ناگزیر هستید به طور همزمان روی یک موضوع یا عمل تمرکز نمایید، عکس العمل شما گندتر خواهد بود چرا که پاسخگویی به هر کدام از آنها نیازمند مقدار معینی تمرکز است.

هنگام تمرین باید از مقدار عکس العملهای انتخابی غیر ضروری بکاهید و در صورت امکان، انواع مختلفی از پاسخهای احتمالی را به حریف خود ارائه کنید و بدین ترتیب او را وادار به اعمال عکس العملهای انتخابی گندتری نمایید.

هر گاه محرکها با هم ترکیب شوند، زمان عکس العمل حریف طولانی تر می شود. برای مثال، وقتی که او در حال دم است، یا تکنیک خود را تازه به اتمام رسانده است، یا وقتی که قوه ادراک یا حواس پرت شده و یا از تعادل خارج شده است.

شخصی که از نظر عمل و عکس العمل گند می باشد، می تواند از طریق درگ سریع، بر این ناتوانی خود غلبه نماید. یک مبارز حمله ای که قادر است در همه جا فقط از پای راست و دست راست خود استفاده کند، باید یاد بگیرد که هر دو دست و پای خود را به نحوی شایسته به کار گیرد. اجرای یک حمله یک طرفه از آنجایی که بخش مربوط به تمرکز را در مغزش محدود می کند، سرعت پاسخگویی حریف مدافعت را افزایش می دهد.

## طرز برخورد

ورزشکاری که به «امید بُرد» مبارزه می کند، از اعتماد به نفس و آرامش خاطر برخوردار

است و خود را برو وضع موجود مسلط می‌یابد. حتی ممکن است دچار نوعی تأثیر روانی ناشی از عصبانیت، اضطراب و دلهره یا حالت تهوع گردد و حتی قبل از وقوع حادثه استفراغ کند. این وضع نه تنها در بین افراد تازه کار بلکه در بین خیلی از ورزشکاران با تجربه نیز کاملاً طبیعی می‌باشد.

چنین فردی همین‌که وارد رینگ یا میدان می‌شود، بر احساسات خود غلبه کرده و قادر است وظیفه خود را به نحو احسن انجام دهد. اماً فرد مبتدی یا قهرمانی که تأکید بر پیروز شدن دارد، ممکن است آنقدر تحت فشار باشد که عضلاتش بر علیه او شروع به کار کنند. چنین فردی دچار خستگی شده و حرکاتش خشک و ناشیانه به نظر می‌رسد.

یک مبارز هرگز نباید تنبیل و بی حال باشد. او باید یاد بگیرد که رقابت کند و با حداقل سرعت پیوسته تمرین نماید. نه اینکه با این تصور که می‌تواند سرعتش را هر وقت که بخواهد افزایش بدهد، همواره با سرعت متوسط کار کند. یک مبارز واقعی با حداقل توان خود - شدیدتر و سریعتر از آنچه معمولاً مورد نیاز است - تمرین و رقابت می‌کند. بدین ترتیب طرز تفکر خوبی را در خود به وجود می‌آورد.

تجربه ثابت کرده است که یک ورزشکار می‌تواند تا هر وقت که لازم باشد با حداقل ظرفیت خود فعالیت کند. انرژی نهفته یا قدرت نفس‌گیری او در صورتی که با تمام توان فعالیت کند، خود را نمایان خواهد ساخت.

اماً ورزشکاران قدیمی و با تجربه هم انرژی خود را به هدر نمی‌دهند، یک ورزشکار بزرگ انرژی خود را با استفاده بهتر از مهارت‌ش ذخیره می‌کند. یعنی با صرف جویی در حرکت، از حرکات اضافی کمتری استفاده می‌کند.

برای بالا بردن سطح عملی، در صورتی که فعالیت مزبور احتیاج به کار عضلانی شدیدی دارد، باید از نیروی جنبشی به میزان حداقل استفاده نمود؛ و در عوض باید این نیرو را برای غلبه بر مقاومت به کار برد. شما باید بدانید که حرکات پریج و تاب در مقایسه با حرکاتی که روی خط راست انجام می‌شوند، به تلاش کمتری نیاز دارند؛ زیرا در حرکات پریج و تاب، جهت حرکت باید ناگهانی و با سرعت تغییر کند.

همچنین باید بدانید که وقتی با عملی تازه و غریب مواجه می‌شوید، عکس العمل طبیعی غالباً آن است که میزان تحرک و تلاش را بیش از حد افزایش دهید. هنگام تمرین باید از یک رitem ساده و طبیعی پیروی کنید تا أعمال و حرکاتتان نرم و خود کار باشند. وقتی عضلات اصلی بدن محدود نباشند، حرکات انجام شده دقیق‌تر و آسان‌تر خواهند بود.

کسب مقام قهرمانی، مستلزم طرز تفکر صحیح در امر آمادگی است. شما باید ملال آورترین کارها را با رضایت و خوشروی پذیرید. هر قدر برای پاسخگویی به یک محرك آمادگی بیشتری داشته باشید، رضایت خاطر شما هم نسبت به پاسخگویی آن بیشتر خواهد بود و هر چه آمادگی شما کمتر باشد، هنگام عمل احساس ناراحتی بیشتری خواهید کرد.

## تاكٽيکها

مبارزین را می‌توان به دو دسته طبقه‌بندی کرد: مبارزین مکانیکی و مبارزین باهوش. دسته اول آنها بی‌هستند که در همه برخوردها از یک الگو پیروی می‌کنند و ضرباتشان تکراری و اتوماتیک است.

یک مبارز باهوش تاکٽیک خود را به منظور استفاده از ضربات صحیح، با توجه به تکنیک حریف و روش مبارزه او همواره تغییر می‌دهد. نحوه برخورد وی در هر مبارزه‌ای با استراتژی مبتنی بر تحلیل و سنجش مقدماتی، آمادگی و عمل همراه است.

تحلیل مقدماتی در حین برخورد اول انجام می‌گیرد و شامل بررسی عادات، نقاط ضعف و توانایی‌های حریف می‌باشد. مثلاً اینکه آیا او خشن و مهاجم است یا مدافع؟ حرکات تهاجمی و دفاعی او کدامند؟ در این صورت ممکن است برای وادار نمودن او به نشان دادن سرعت، مهارت و عکس‌العمل‌هایش ناگزیر شوید از حملات کاذب و فریب‌نده استفاده کنید.

مرحله آمادگی بعد از درک و آشنايی با قابلیتهای حریف در مبارزه قرار دارد. شما اگرتون حداقل در ذهن خود با بهره‌جویی از نقاط ضعف حریف طرحی را برای غلبه بر او طرح‌ریزی نموده‌اید. چنانچه قصد دارید به او حمله کنید باید کنترل اوضاع را بر عهده بگیرید. ممکن است او را با حملات فریب‌نده‌ای که قبل از حملات اصلی واقعی اعمال می‌کنید، گمراه نماید؛ یعنی حملات خود را با چنان تغییر و تحولی اجرا نماید که حریف را پیوسته گیج و مشغول نگه‌داری نماید تا تواند فرض درستی از قصد و نیت شما داشته باشد. با این حال، شما باید هر لحظه آماده دفاع باشید تا اگر حریف اقدام به یک ضربه بازدارنده یا مقابله غیرمنتظره نماید، بتوانید آن را فوراً دفع کنید.

با اینکه مرحله آمادگی و حمله با هم تشکیل یک حرکت روان را می‌دهند، در واقع باید جهت آمادگی در برابر یک ضد حمله احتمالی، آنها را دو حرکت جدا از هم تلقی نمود. شما باید قادر باشید هنگام پیش‌روی برای مرحله آمادگی حمله، به سرعت و بدون زحمت فراوان توقف کنید. به حرکت پاها و تعادل‌تان به دقت توجه نمایید. کنترل قدمهای کوتاه و سریع نسبت به قدمهای بلند و طویل آسانتر است.

اغلب، مخصوصاً در مبارزه نزدیک، شما می‌توانید در مرحله آمادگی به حریف حمله نمایید یا قبل از آنکه بتواند طرح خود را تکمیل و به اجرا بگذارد، او را از حرکت باز دارید. این امر به طور کلی بعضی از حرکاتی را که به منظور منحرف کردن ضربات جلو حریف یا ایجاد عکس‌العمل به منظور باز کردن روزنه به هنگام مواجه شدن با ضربات فریب‌نده، با شکست مواجه می‌گردند را شامل می‌شود. به علاوه تغییر مسافت را نیز امکان‌پذیر می‌سازد.

حمله با آمادگی قبلی را می‌توان علیه حریفی که همواره در فاصله دقیق و حساب‌شده‌ای از حریف خود قرار دارد و درنتیجه دسترسی به او مشکل است، به کار برد.

زیرا در این صورت او امتنیت خوبیش را با دور ماندن از دسترس حمله حرفی تضمین می نماید. برای دسترسی به او باید با برداشتن قدمی کوتاه به طرف عقب او را به محدوده تحت دسترس خود بکشانید.

چنانچه حمله با آمادگی را زیاد تکرار کنید، به جای حرکت دفاعی، باعث جلب ضربه بازدارنده خواهد شد. بنابراین آن را با صرفه جویی و دقیق زیاد به کار ببرید و سعی کنید زمان آسیب‌پذیری را حذف و یا به حداقل برسانید و خطوط را تنها به اندازه‌ای که برای بهدام انداختن حرفی کافی است باز نماید. آمادگی را هنگام درگیری، تغییر درگیری و حملات فریبندی‌ای که بر حرفی خود اعمال می‌کنید، تمرین نماید.

اجرای حمله واقعی مستلزم متعجب نمودن، سرعت، روانی و زمان‌سنجی خوب است. ذهن شما باید فریبند، گوش بهزنگ و قاطع باشد. در صورتی که حرفی حرکت اول (ابتکار عمل) را از شما ربود، می‌توانید به وسیله مغشوش کردن حواس او با اعمال چند ضد حمله پشت سر هم و حمله به خط پیروزی، یا شکستن گارد او، دوباره آن را بدست بیاورید.

تاکتیک عبارت است از توانایی تفکر سبقت گرفتن از حرفی. این امر مستلزم قضاوت صحیح، قابلیت در تشخیص فرصتها و راههای نفوذ، مهارت در پیش‌بینی و دل و جرأت است. قابلیت مکانیکی در اجرای استراتژی امری ضروری است. اما مکانیکی صرف به‌تهابی ضامن پیروزی نیست. شما باید بتوانید قابلیت فنی و حرفة‌ای خود را با تحلیل و بررسی عاقلانه حرفی به کار ببرید.

یک مبارز خوب ابتدا فاصله‌اش را با رقص پای عالی کنترل نموده و سپس به اعمال ضربات و حملات فریبند و ضربات کوتاه و مفید علیه ضربات جلو حرفی می‌برد. عادت کنید که برای گیج کردن حرفی از آهنگ خاص خودتان استفاده و سپس او را با سرعت ناگهانی خود متعجب نماید. یک روش دیگر آن است که از حمله منقطع که عبارت است از مکشی کوتاه و مختصر درست در لحظه قبل از برخورد، استفاده کنید. این عمل، خط دفاعی حرفی را قطع می‌کند.

قضاوت در مورد آهنگ حرکت یک فرد مبتدی نیز ممکن است به دلیل نامنظم بودن آن نیز سخت باشد. یک فرد مبتدی نیز ممکن است نتواند از ضربه جلو شما پیروی کند. او احتمالاً ممکن است ترسیده باشد و با اعمال یک ضربه شلاقی کنترل نشده و بدون جهت، زودتر از موقع اقدام به دفاع نماید و تصادفاً بازوی شما را بگیرد. برای احتراز از این اتفاق سعی کنید صبور باشید و فقط از حرکات تهاجمی ساده یا مستقیم آن هم هنگامی که فرست مناسب فراهم می‌گردد، بدون فوت وقت استفاده کنید. از به کارگیری حملات مركب در این مورد خاص، بپرهیزید.

ریتم نامنظم یک فرد مبتدی ممکن است به طور غیر عمد به صورت حمله‌ای که دارای ریتم منقطع و شکسته می‌باشد، ظهور نموده، یا ممکن است حتی ماهرترین مبارزین را که به هیچ وجه انتظار چنین آهنگی را ندارند، فریب دهد. در این گونه موارد سعی کنید فاصله

خود را از حریف حفظ نموده و بگذارید حریف بی دست و پایتان، قبل از مقابله به شما خوب نزدیک شود.

یک مبارز زیرک و باهوش هرگز در برابر همه حریفانش به طور یکسان مبارزه نمی کند، بلکه با حملات و حرکات دفاعی ساده و پیچیده به تاکتیکهای خود تنوع می بخشد. همچنین مسافت و موقعیت خود را علیه هر یک تغییر می دهد.

یکی از قوانین حاکمی از آن است که از تکنیکهای مرکب و پیچیده استفاده نکنید، مگر اینکه برای رسیدن به هدف ضروری باشند. ابتدا، از حرکات ساده استفاده نموده و چنانچه مؤثر واقع نشد، حرکات پیچیده‌تر را شروع کنید. حمله ساده‌ای که از وضعیت گارد آمده انجام شود؛ مخصوصاً اگر پس از چند حمله کاذب و فریبنده إعمال گردد، باعث از هم گسیختن گارد حریف می گردد. فرد مدافع انتظار یک عمل پیچیده یا مقدمه چینی را دارد، لذا برای پذیرفتن یک ضربه سریع و غیرتلگرافی آمادگی ندارد. مقابله شما با یک مبارز ماهر به وسیله چند حرکت مرکب، نشاندهنده دانش و معلومات شما از تکنیکهای گوناگون می باشد. اما ضربه زدن به او با یک ضربه ساده و مستقیم نشانگر مهارت فراوان شما از نظر توانایی است.

اگر بدانید حریقتان چکار می کند، تقریباً نیمی از مبارزه را بُرده‌اید. هرگز در برابر یک مبارز آرام و صبور که در حالت آماده، به خوبی از خود دفاع و از هر گونه مقدمه چینی اجتناب می نماید و از دسترس شما دور می ماند، مستقیماً حمله نکنید. چنین مبارزی معمولاً در ضربه زدن و اجرای لگد بازدارنده تبعز زیادی دارد. در برابر چنین حریفی، با استفاده از ضربات فریبندۀ مناسب، او را وادار به اجرای ضربه بازدارنده نموده و سپس با بهدام انداختن یا گلاویز شدن تلافی نمایید. توجه داشته باشید که ضربات فریبندۀ شما باید طولانی تر باشند.

اما در مقابل یک مبارز عصبی، باید از حرکات فریبندۀ کوتاه استفاده نمود. باید بکوشید یک مبارز عصبی را بیشتر مضطرب و آشفته سازید. اما آرامش خودتان را در مقابل هر دو مبارز - چه یک حریف عصبی و چه یک حریف آرام - حفظ نمایید.

یک فرد کوتاه‌قد، غالباً به هدفهایی که به طرف جلو در حرکت هستند حمله می کند تا بر نارسایی خود از نظر کوتاهی قد، غلبه کند. اگر حریف قوی باشد، ترجیح می دهد از نزدیک مبارزه کند. در برابر چنین حریفی، بدون تغییر یا بسط دادن وضعیت گارد آماده خود مبارزه کنید تا استراتژی او را برهمنموده و یا آن را محدود نمایید.

یک مبارز بلندقد معمولاً گندتر است، اما میزان دسترسی وی به حریف بیشتر است بنابراین می تواند به او صدمه بزنند. در برابر چنین مبارزی تا وقتی که بتوانید به او نزدیک شوید، در یک فاصله مطمئنی قرار بگیرید. همچنین از مبارزی که دانماً از حملات مجدد استفاده می نماید یا پیوسته در حال پیشروی است به خوبی فاصله بگیرید. اما در اثر حملات وی به طور مداوم عقب‌نشینی نکنید چرا که هدف او نیز همین است. در عوض، باید جلو رفته و وارد حمله او شوید تا تعادلش را به هم بزنید.

این امر حائز اهمیت است که همواره عکس تاکتیکهایی را که حریقتان اعمال می‌کند، به کار ببرید. برای مثال، در برابر کسی که به زدن ضربه بازدارنده علاقه دارد، از ضربات دفاعی استفاده کنید و در برابر حریقی که از ضربات فریبند استفاده می‌کند، ضربه بازدارنده بزنید. به عبارت دیگر، پاسخ مبارز را با بروکس بدھید و پاسخ بوکسور را با مبارزه. اما به طعنه باید گفت که حملات پی در پی به حریقی که دفاع اختیار کرده باشد، عاقلانه نیست.

مبارزین ناشی، از حرکات اغراق آمیز و غیرمنتظره استفاده می‌کنند. از چنین حریقی فاصله بگیرید و ضربه‌هایش را در آخرین لحظه دفع نمایید. از آنجایی که حملات وی ساده و مستقیم هستند، مؤثرترین سلاح شما یک ضربه بازدارنده خواهد بود.

علیه حریقی که غالباً دست و پایش را هنگامی که ضربه‌ای آنها را تهدید می‌کند، عقب می‌کشد با یک یورش سریع حمله نمایید. اغلب چند ضربه فریبند پی در پی راه را برای نفوذ به پایین تنه مخصوصاً ناحیه زانو و ساق پا، باز می‌کند.

در طول یک نبرد واقعی نگاهتان را به حریف دوخته و چشم از او بر نگیرید. در مبارزه نزدیک همواره به پایین تنه او نگاه کنید تا صورتتان محفوظ بماند و در مبارزه دور به چشمان او خیره شوید. کاری کنید که در وضعیت گارد آماده باقی مانده و مجبور شود حرکات شمارا حدس بزند. از همه زوایا به او ضربه بزنید و همین که گرفتارش کردید، او را تحت فشار قرار دهید. کاری کنید که جلو باید و وقتی این کار را کرد به او حمله کنید. حملات خود را روی نقاط ضعف او متمرکز نمایید و وادارش کنید که با طرح شما مبارزه کند نه با طرح خودش.

فرق بین یک نفر مبتدی و یک نفر متخصص در آن است که دومی وقتی متوجه فرصتی می‌شود، فوری از آن استفاده می‌کند. تمام نیرو و استعدادتان را به کار گرفته و به نحوی دقیق و حساب شده مشت ولگد بزنید؛ طوری که روزنه نفوذ را قبل از اینکه حریف مبادرت به زدن یک ضربه قدر تمند و ویرانگر کند، پشت سر هم باز کنید.