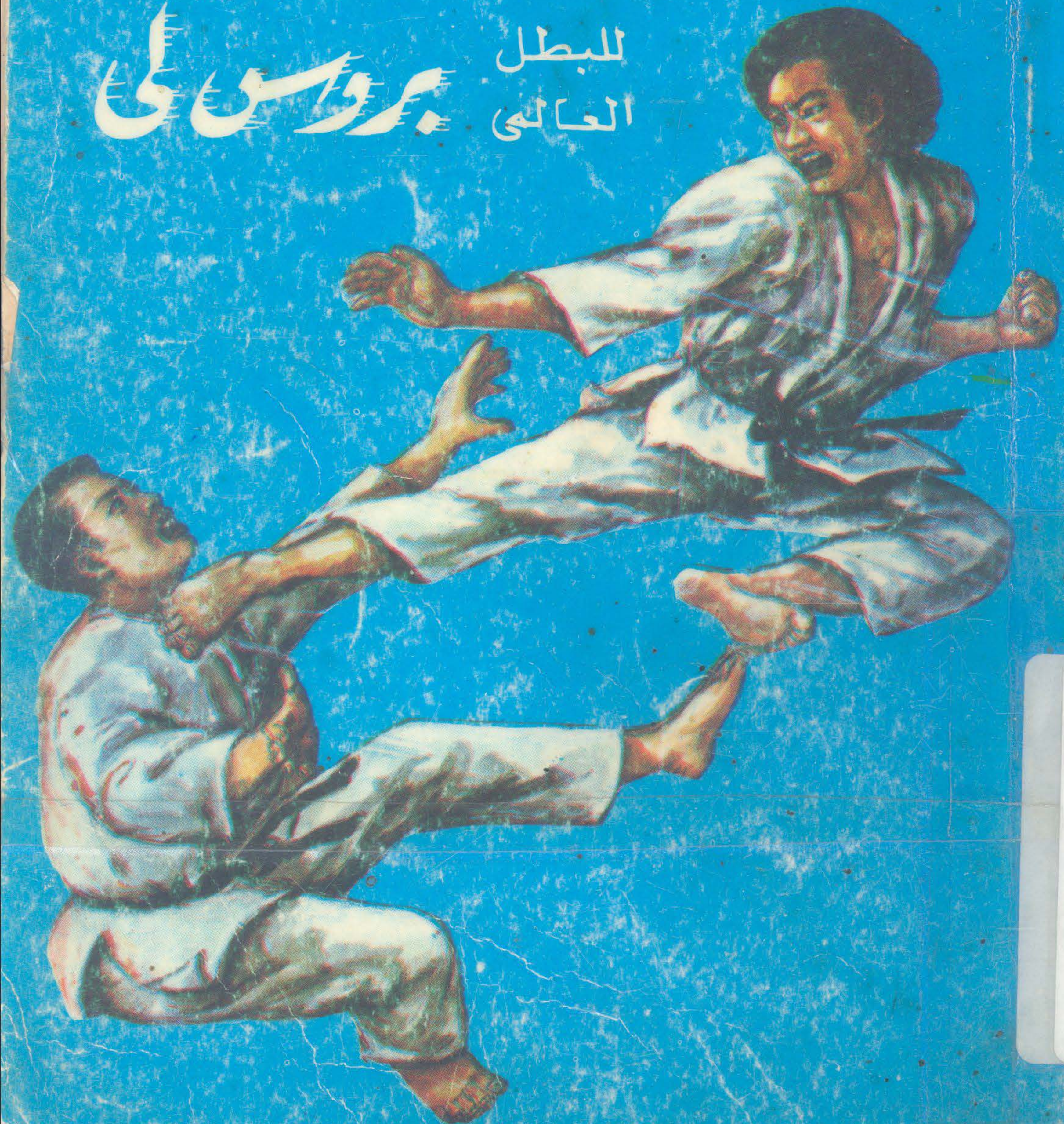


شخصيات الكونغفو

للبطل
العالمي
بروس لي



أسرار فنون الكونغ فو - فن القتال الصيني

للبيطل
العائى
بروسى



اسلام
بنى كمار على
بانيه اللد اب
بانيه عين شمس

فن الدفاع عن النفس والحصول على القوة

مقدمة

الكونغ فو ليست لعبة . إنها فن يتميز
بمهارة رفيعة . إذا أساء استعمالها شخص
لم يتدرب عليها قد تكون قتالة ، إقرأ الكتاب
بكاملة قبل القيام بتمارينه .

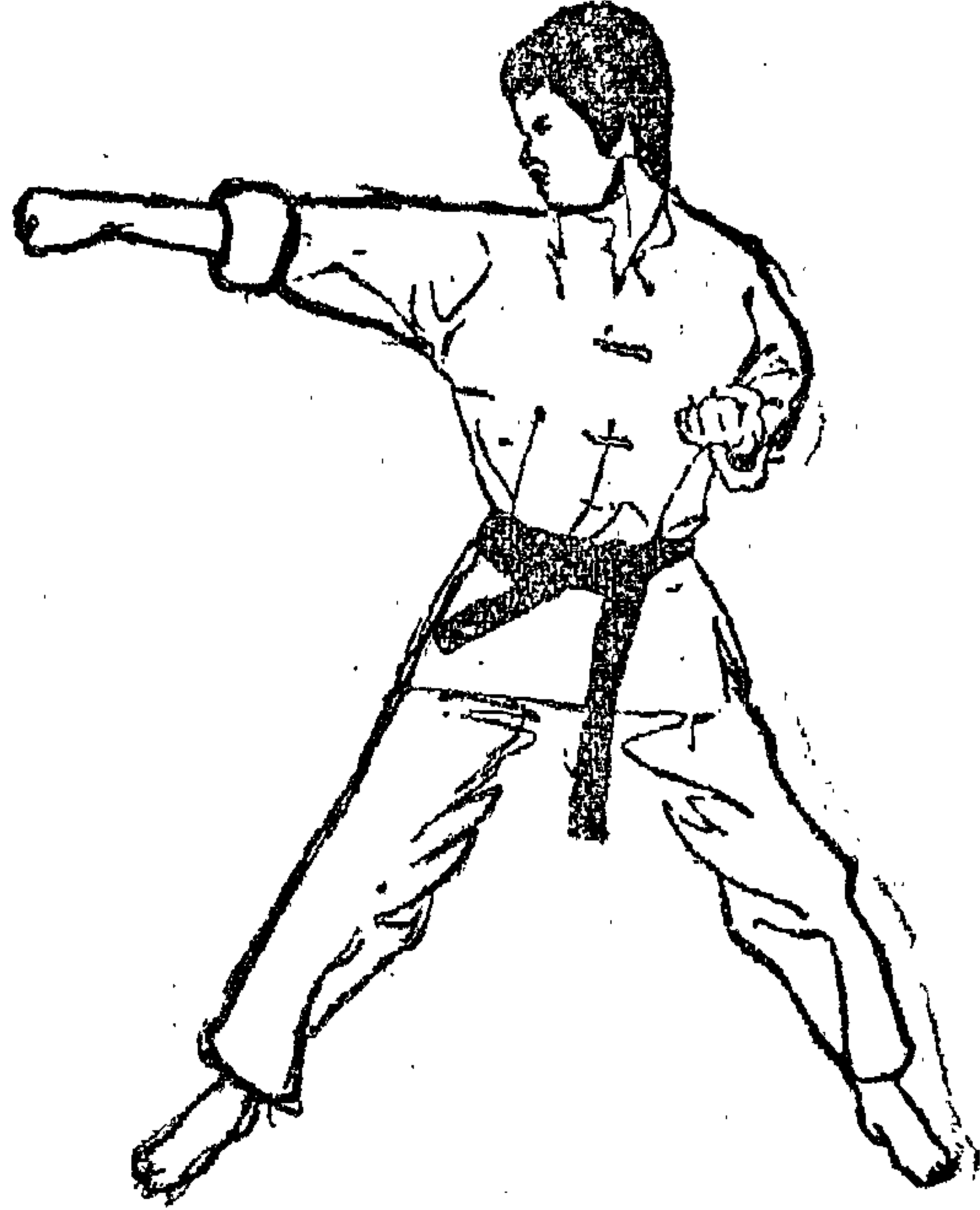
إنك تتعلم فننا يعود تاريخه إلى ٥٠٠٠ عامًا
وإننا هنا إذا نطلعت على أصول الكونغ
فو نود منك أن تعلم أن الكونغ فو -
هو أكثر من الدفاع عن النفس .

ولا تستعمل الكونغ فو - وأنت غاضب
أما إذا دافعت عن نفسك من هجوم

٤

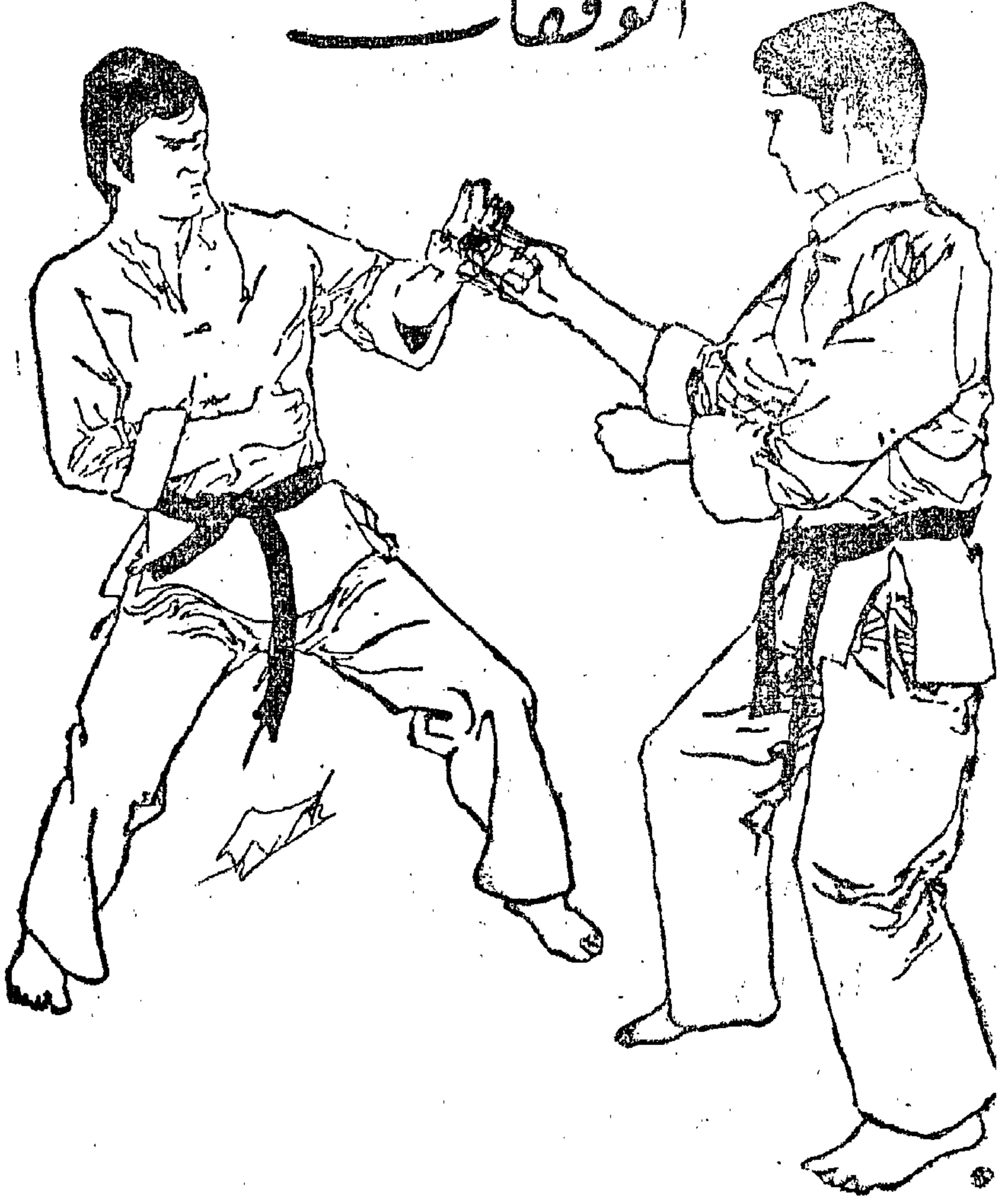
مفاجئ فيلا بأس . ولا تهاجم دون أن
يتحدّاك أحد . والكونغ فو يستدعى
سنوات من التمرين والتكرار

على محمد علي



٥

المرحلة الأولى الوقوفات



٦

المرحلة الأولى الوقفات

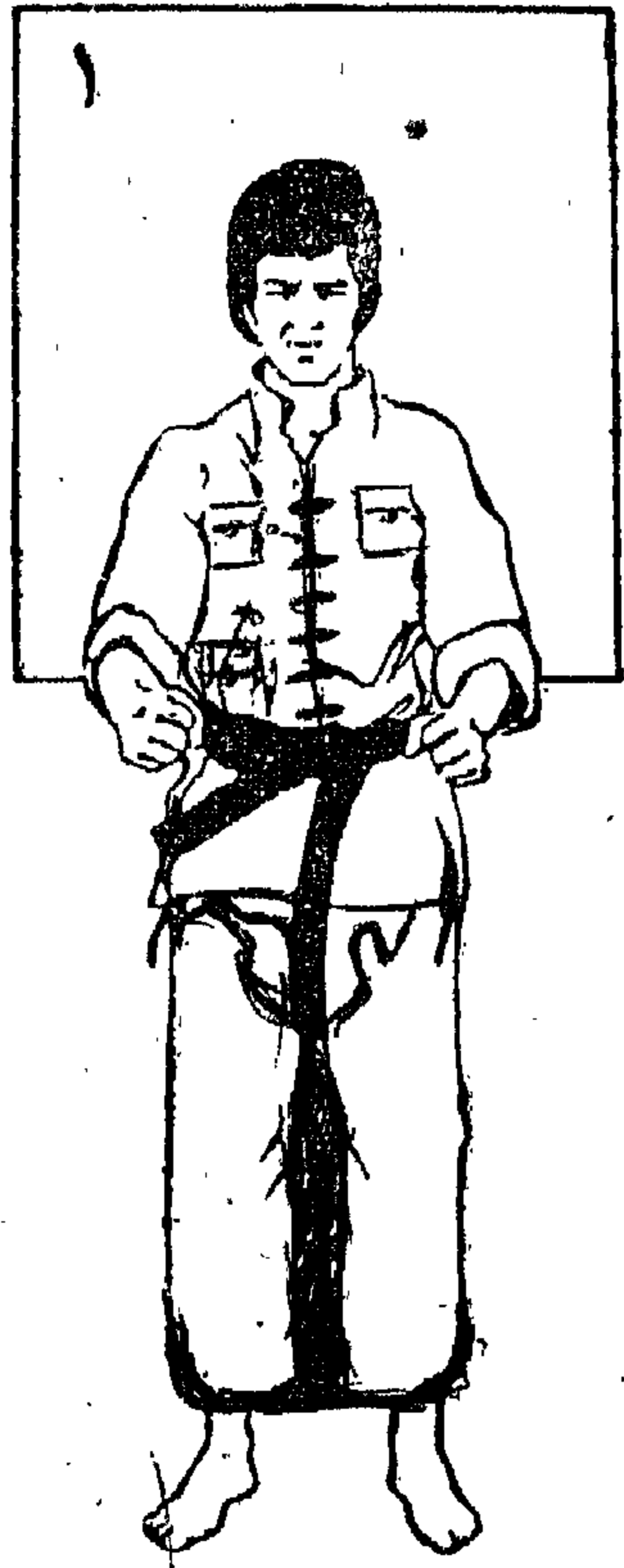
نعود ونكرر أن هذا الكتاب يهدف
إلى تعريف القارئ ببعض الحركات والأصوات
الأساسية للكونغ - فو أو الملاكمة الصينية
بحيث يستطيع أن يلتحق بمدرسة أو
نادٍ ليتدرب على هذا الفن - وإذا أراد
المبتدئ أن يتعرف إلى الوقفات الصحيحة
وبعض الأصول فإنه يجد ما يريد في
هذا الكتاب قبل أن ينتقل إلى الصرد
واللكم والرفس التي تأتي في فصول

٧

أخرى من هذا الكتاب في محاولة
لتعليمه أصول الدفاع عن النفس
ولإتقان هذا الفن والنجاح فيه يقتضى
التمرين المستمر.

التحية

الشكل رقم (١)،
الوقفه الأساسية



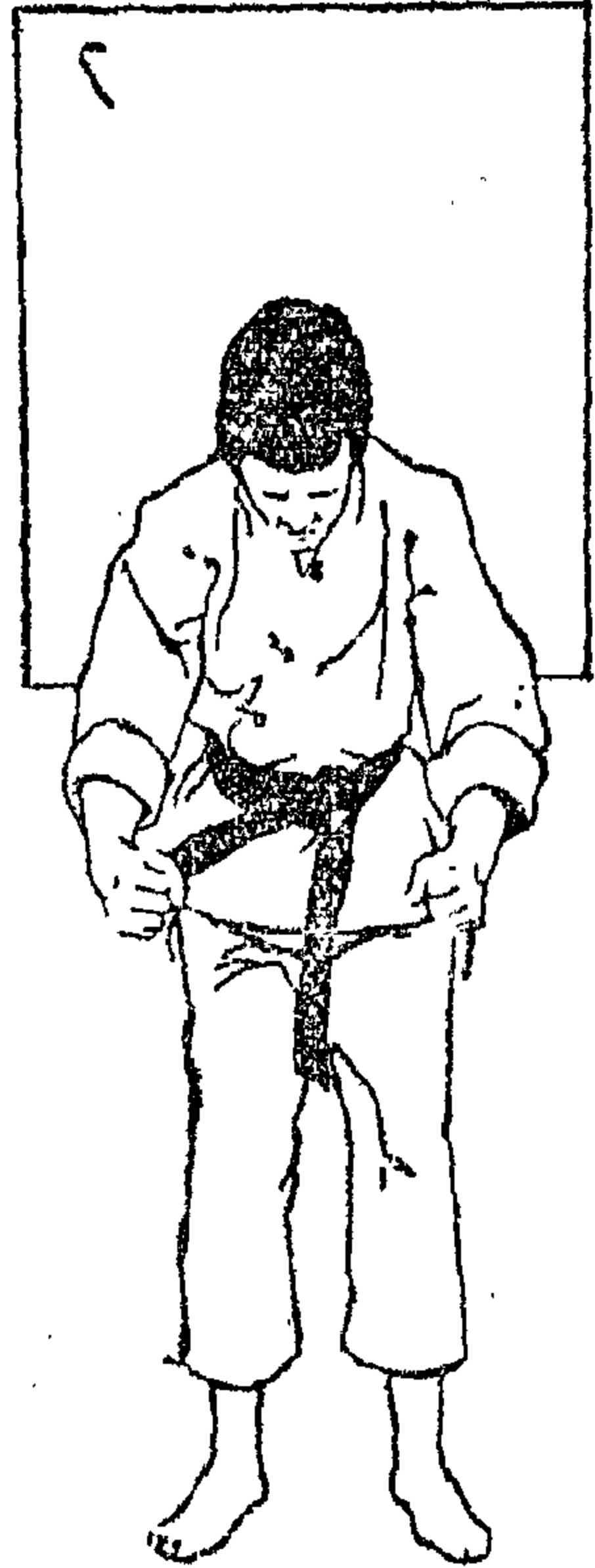
القدمان متوازيتان بتعدان
قليلاً عن بعضهما. القبضتان
على الجانبين متفرعتان قليلاً
أمام الجسم

٨

التحية

الشكل رقم (٨)

يجرك الرأس والجذع ويحنى
الجسم إلى الأمام في زاوية ٣٠°
تقريبًا. لا تتحرك اليدين أو
الساقيين ثم ارفع بسرعة إلى
وضعه الأساسي.



التحية

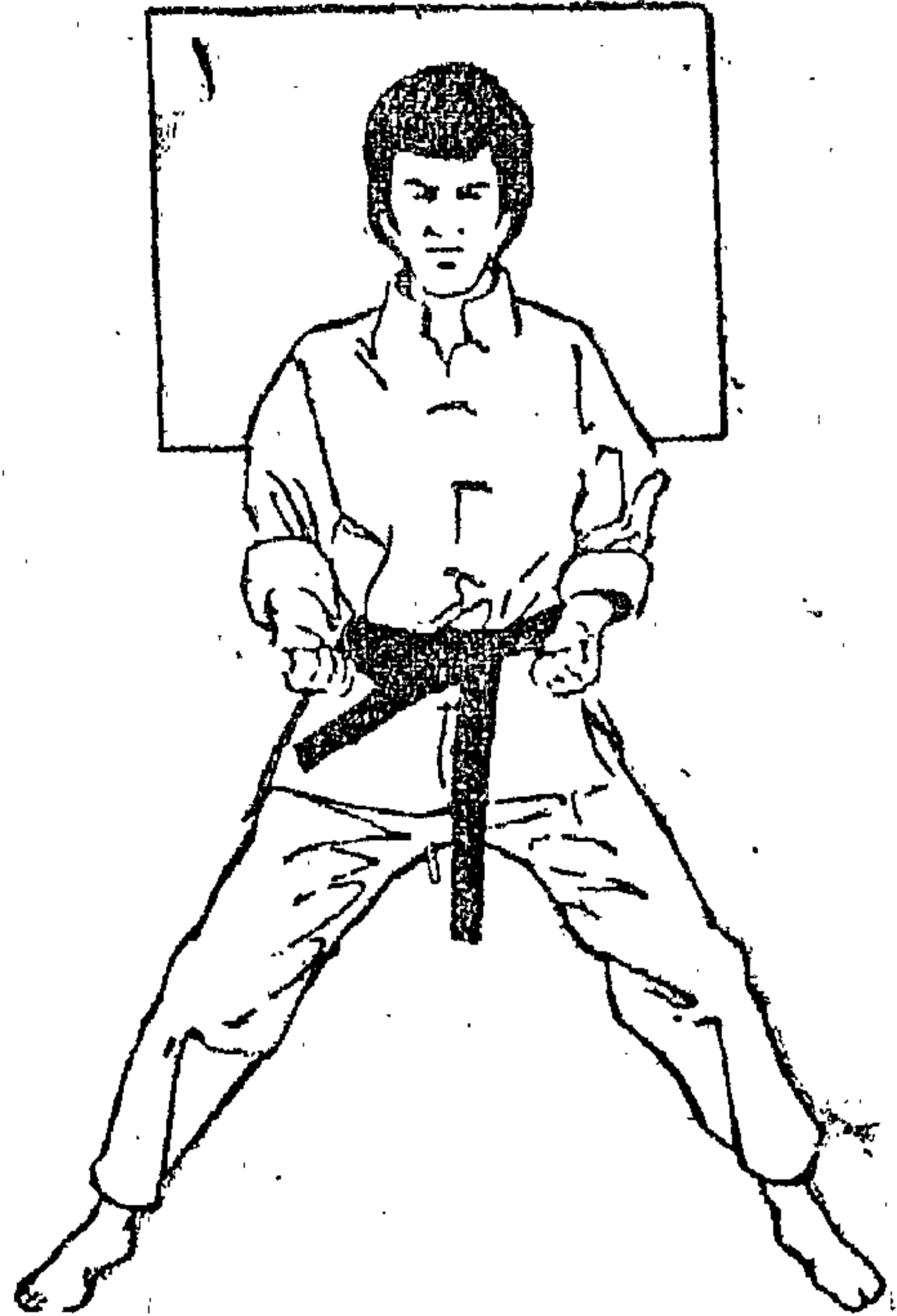
مميزات العلاقات الانسانية تبرز في التحية سواء
كانت في المصافحة ام في التلويح أو القبلات

٩

واللصنون الحربية أشكال خاصة في تقديم التحية
وتقدم التحية إلى المعلم وإلى الزميل المدرب
قبل التدريب وبعده ، كذلك قبل التمرين على
أعمال القتال وبعده - إنها علامة الاحترام
ورعى القوة وتظهر البراءة من الروح العدوانية

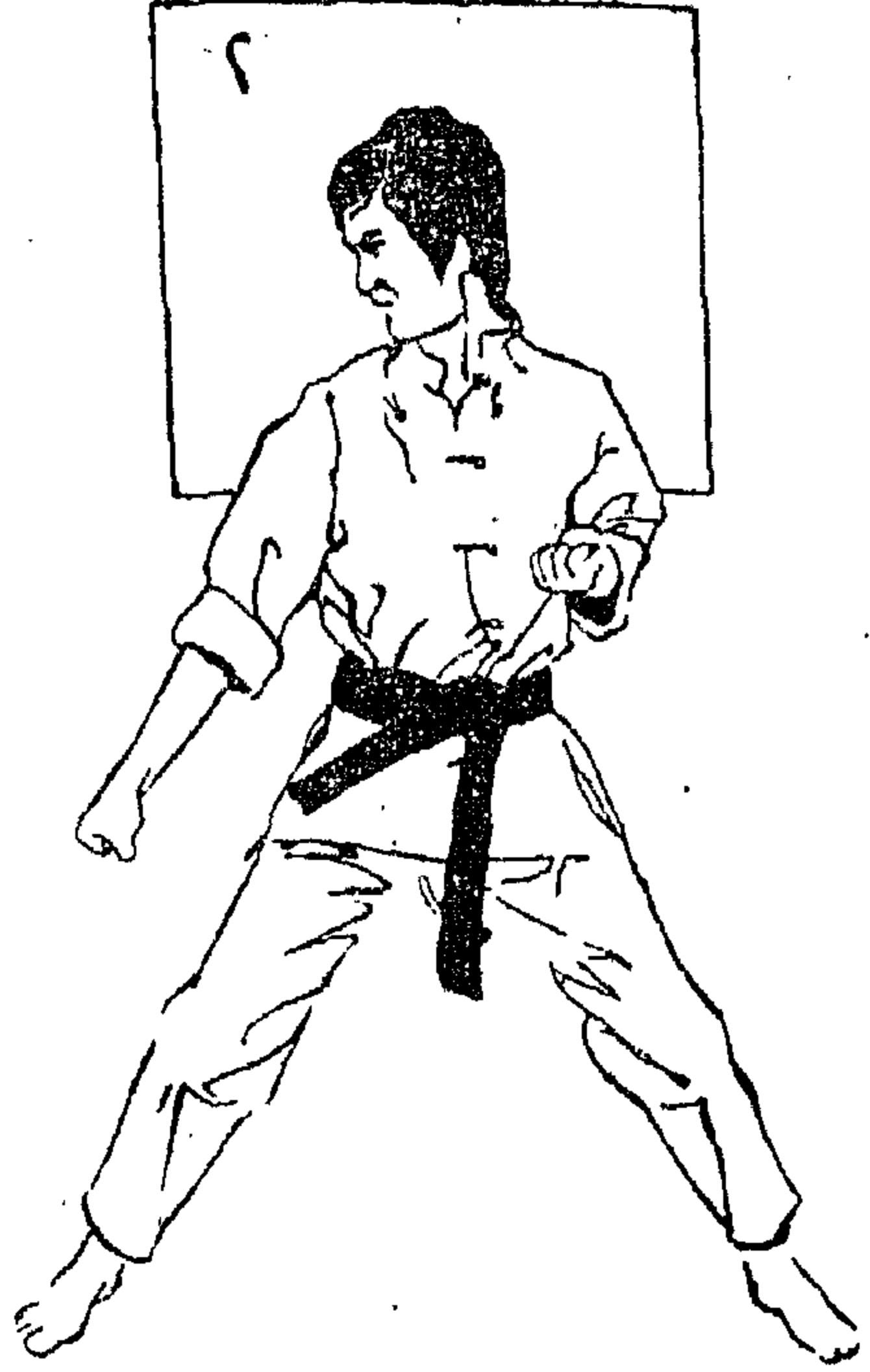
وقفه ركوب الحصان

وهي كما في شكل رقم ١،
وهذه الوقفة هي الأساسية
والمألوفة في تمارين اللونغ فو.
وهي تتطلب اتقاناً تاماً. وقد
سميت بهذا الاسم لأنها تشبه
ذلك الوضع الذي يأخذه

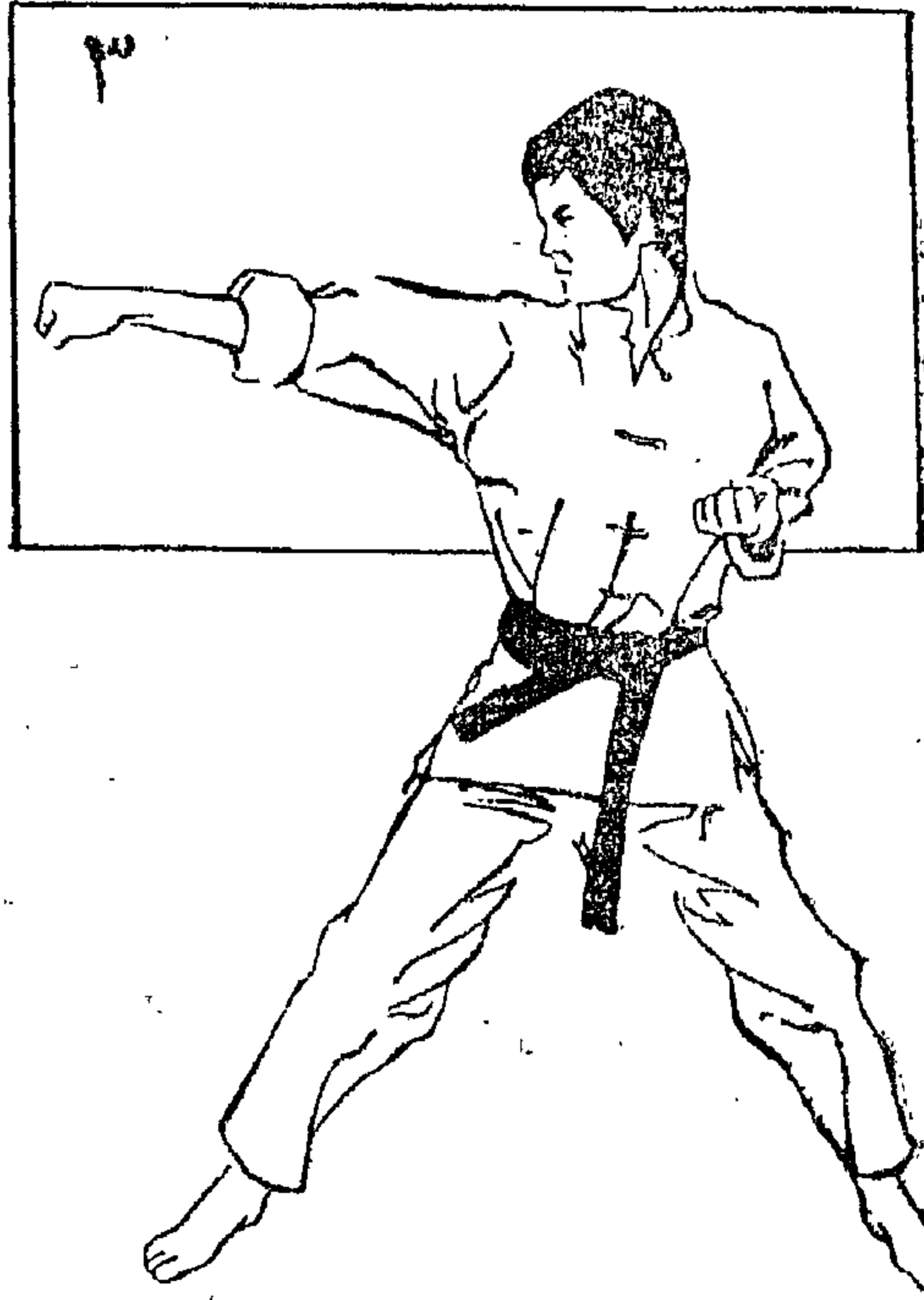


١٠

الجسم على ظهر الفرس
القدمان متوازيتان
الكتفان منفردتان
وبازن إلى الأمام
الركبتان منحنيّتان
والجسم مستقيم وكذا
القبضتان موضعتان
إلى الجانبين .

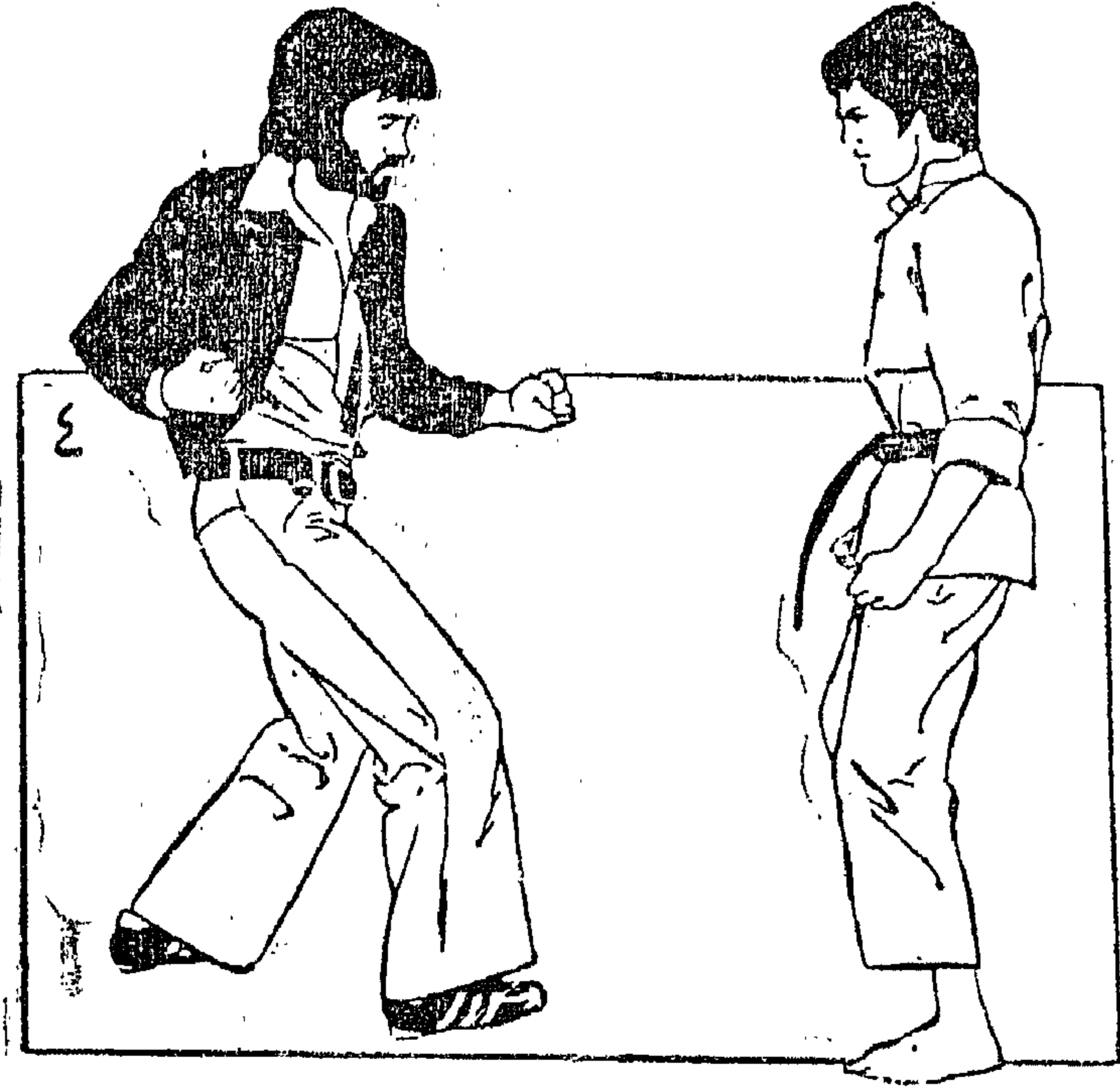


إن معظم الأصول الأساسية للكونغ - فو
يبدأ من هذا الوضع تقريبًا وعليه يكون
بداية التدريب فكأنما تواجه خصمك
كما في شكل رقم ٢، . ويمكننا أيضًا
أن نصهد أو نوجه لكمة منه كما ترى في



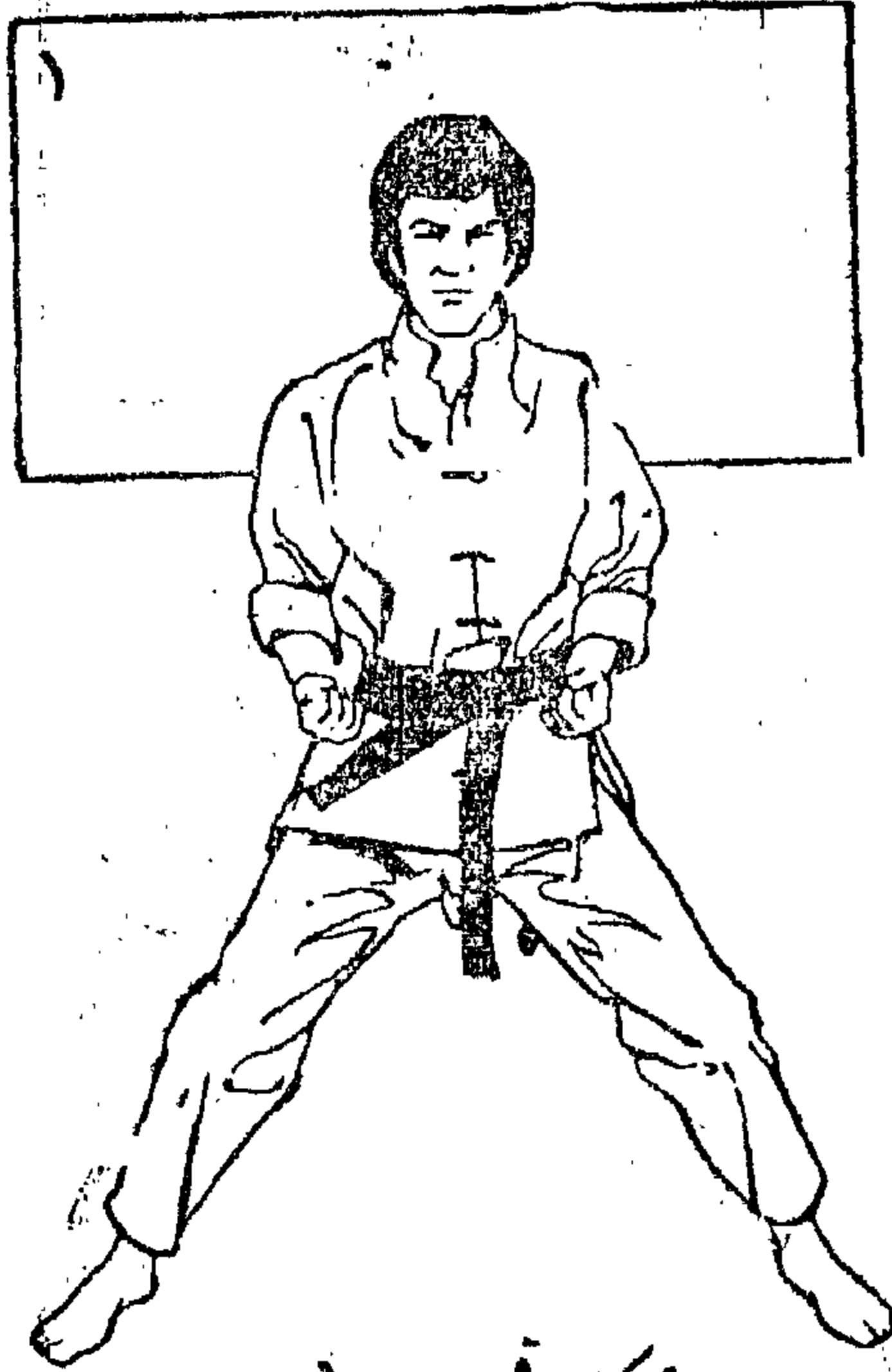
في الشكل رقم ٣٥ . ومع أن
 الجسم يكون ثابتاً ومواجهاً المقعدة
 حين يتمرن على أصول وقفة ركوب
 الحصان وتكن في الحركة الفعلية

١٦



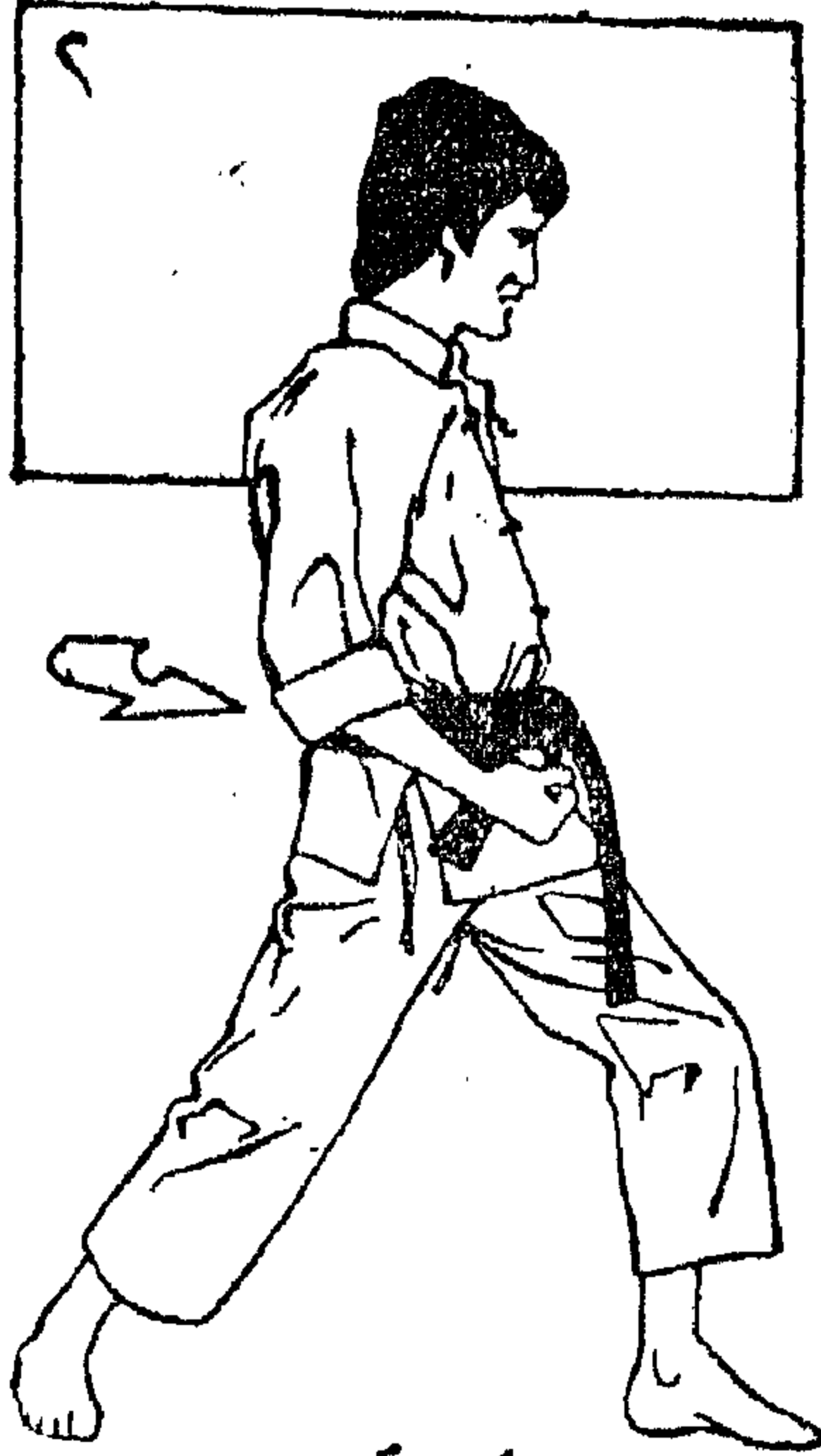
تُجْرَى عَادَةٌ بِالتَّحْرُكِ ٩٠° دَرَجَةً إِلَى
الْجَانِبِ .

١٢



شكل رقم ١،

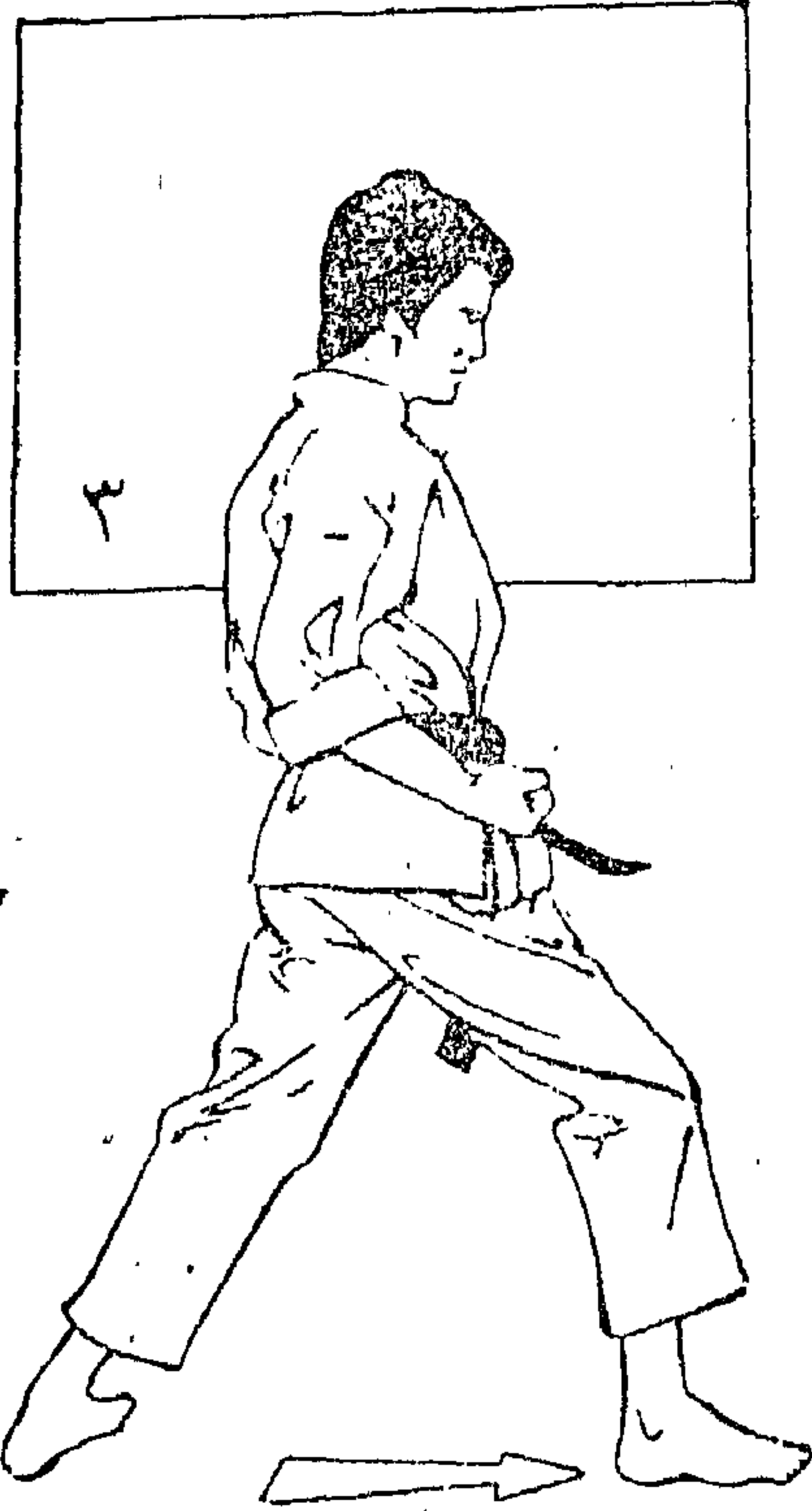
وقفه كروب الوضمان الأساسية



شکل رقم ١٠

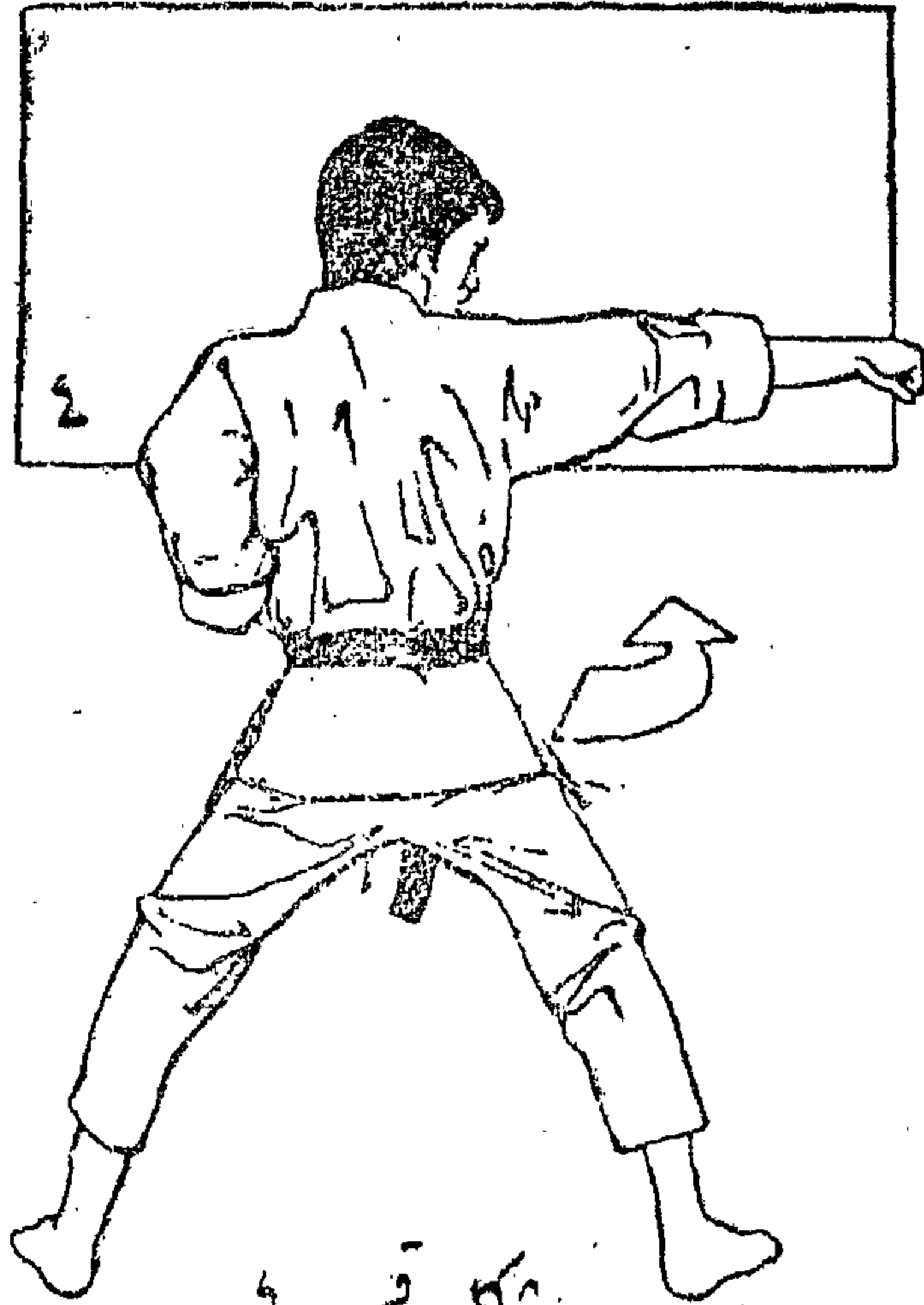
من وقفة كعب الحصان أدرك رأسك وجسمك إلى
 جانب في الاتجاه الذي تنوي أن تتحرك إليه دون
 أن تغير وضع قدميك .

١٥



شكل رقم ٢٠

نقدم خطوة بالقسم الخلفية بحيث تكون المسافة
مرة أخرى بين القدمين بعرض الكتفين.

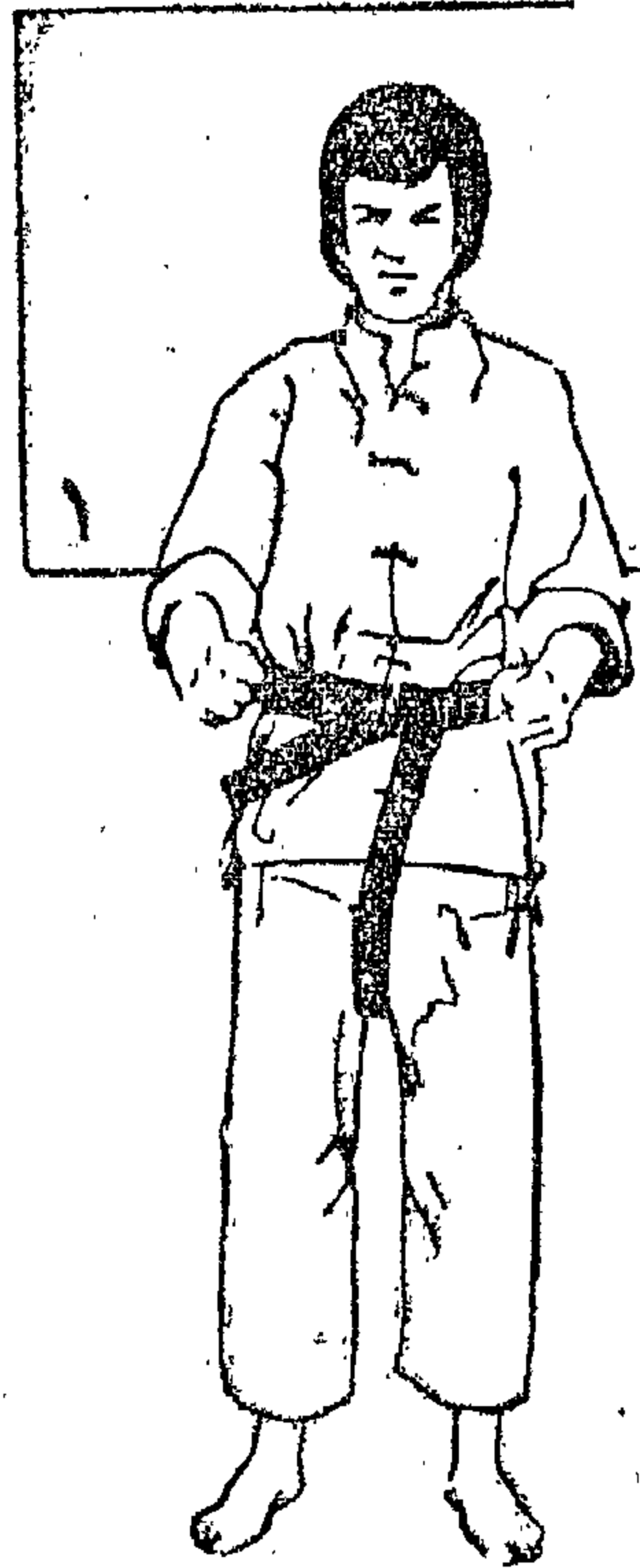


شكل رقم ٤،

أدر الـردفين والقدمين بحيث تأخذ وقفة كورب
 الى صان مرة أخرى بحيث يصح الجسم في الاتجاه العكسي
 لما كان عليه في وضع الإبتداء .

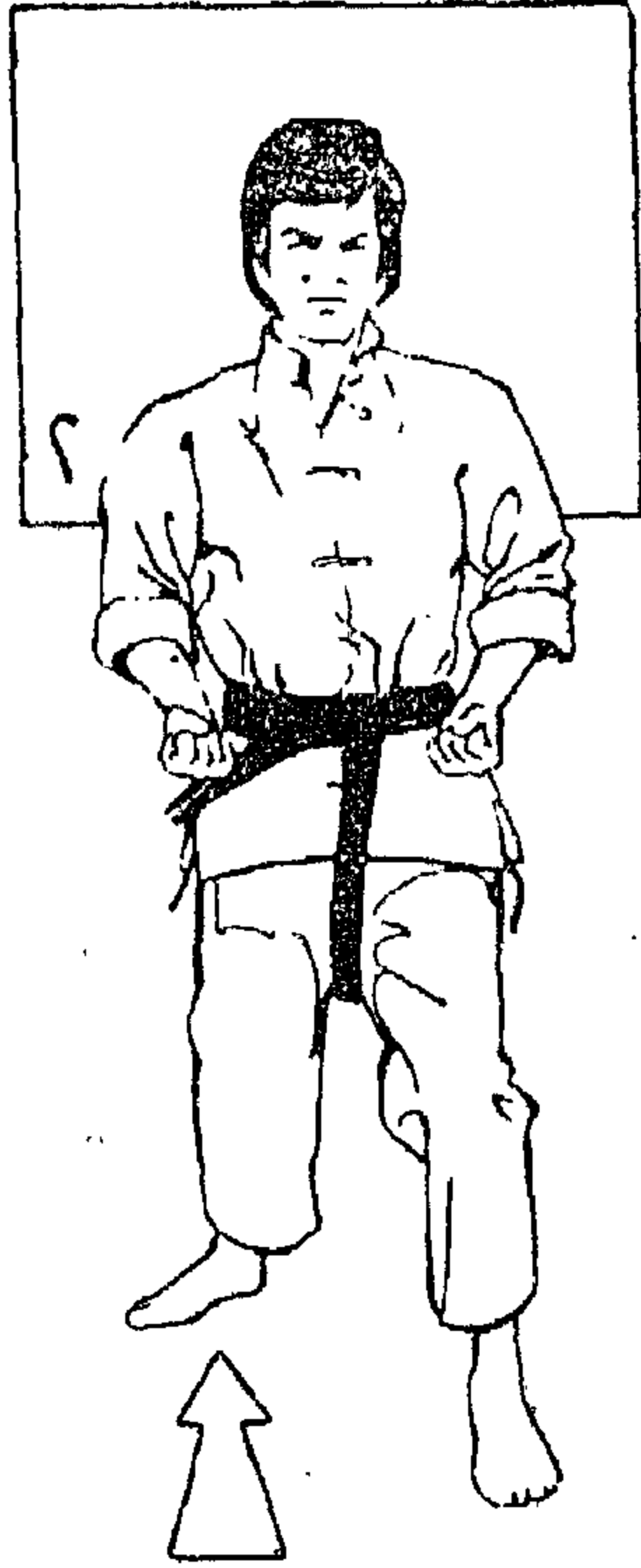
وقفة ركوب الحصان

وقفة قتال ، ويتم أن تستعمل كوضع قوى للقتال
الفعالية أرفى التبرين ، فهي تضع الجسم في توازن صحيح بالنسبة



شكل رقم ١٧ ،
التحرك إلى وقفة ركوب
الحصان ، فتوقفه
الأساسية .

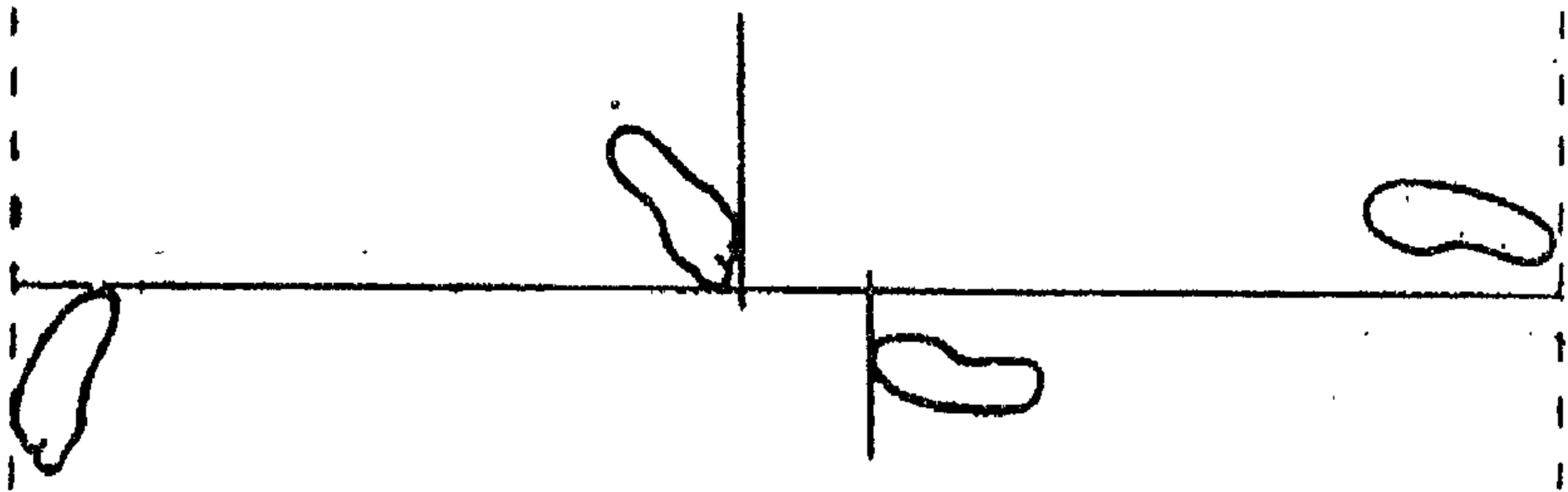
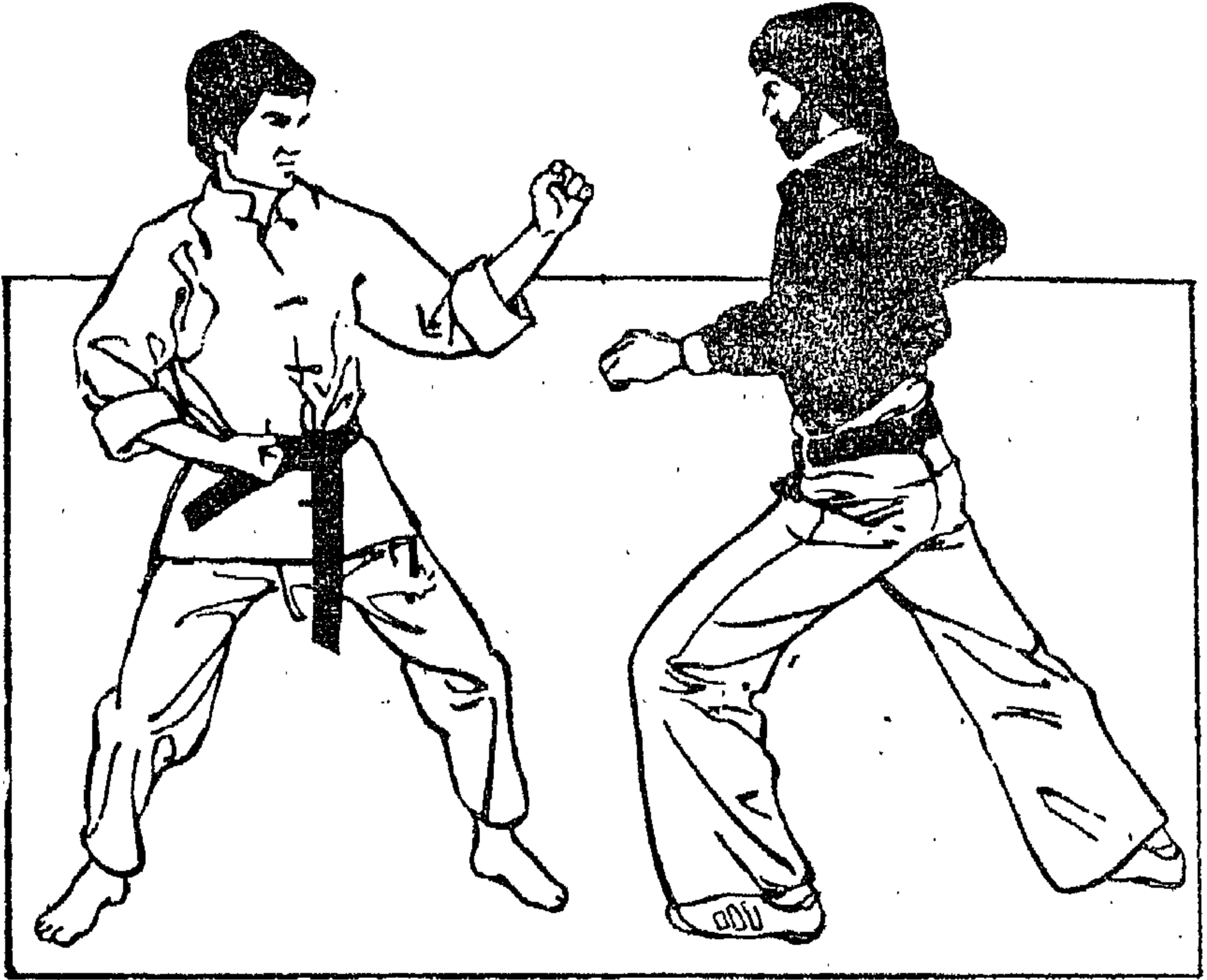
١٨



شكل رقم ١٨

حرك القدم اليمنى إلى الخلف بمسافة عرض الكفمين
أو القدم اليسرى إذا كنت أيسر .

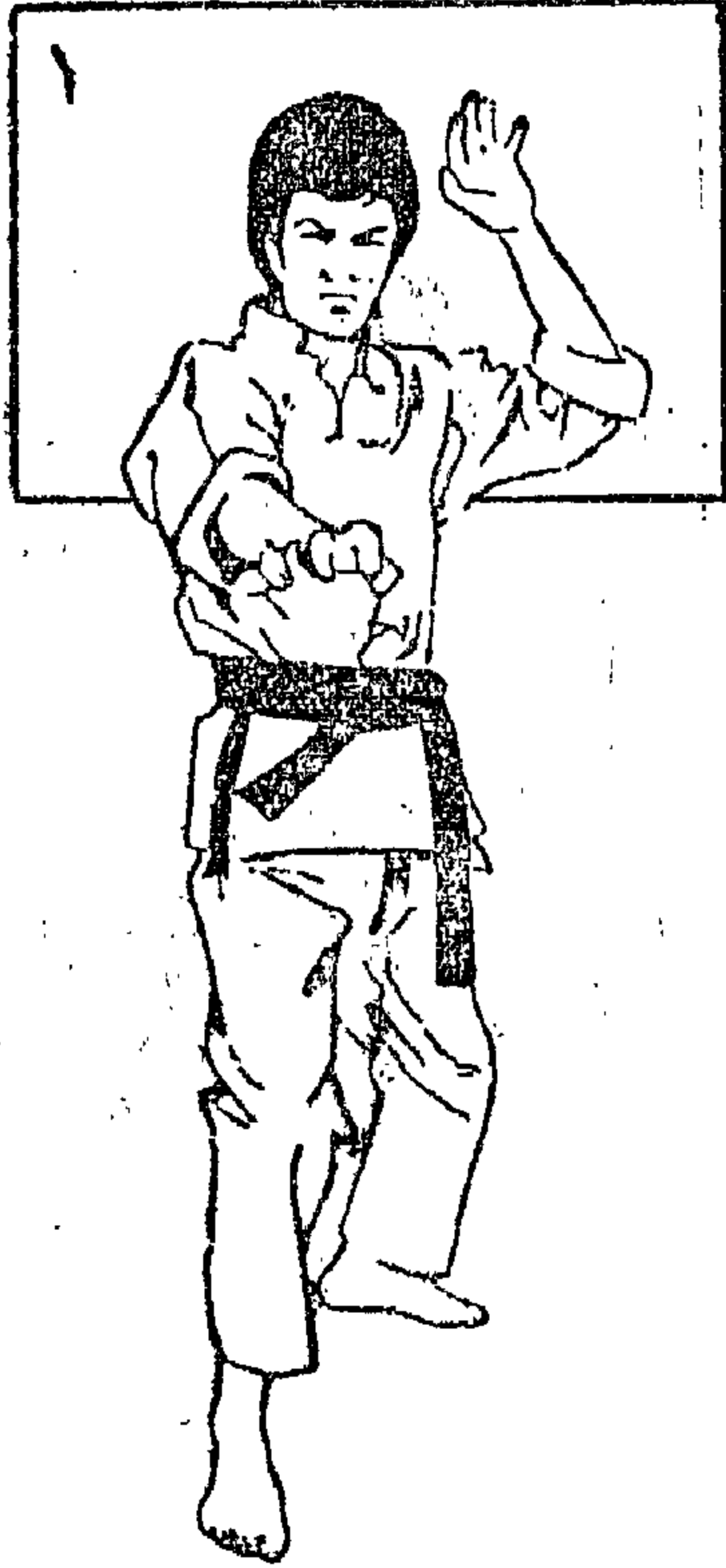
١٩



شکل نم و ۲۰

(٢٠)

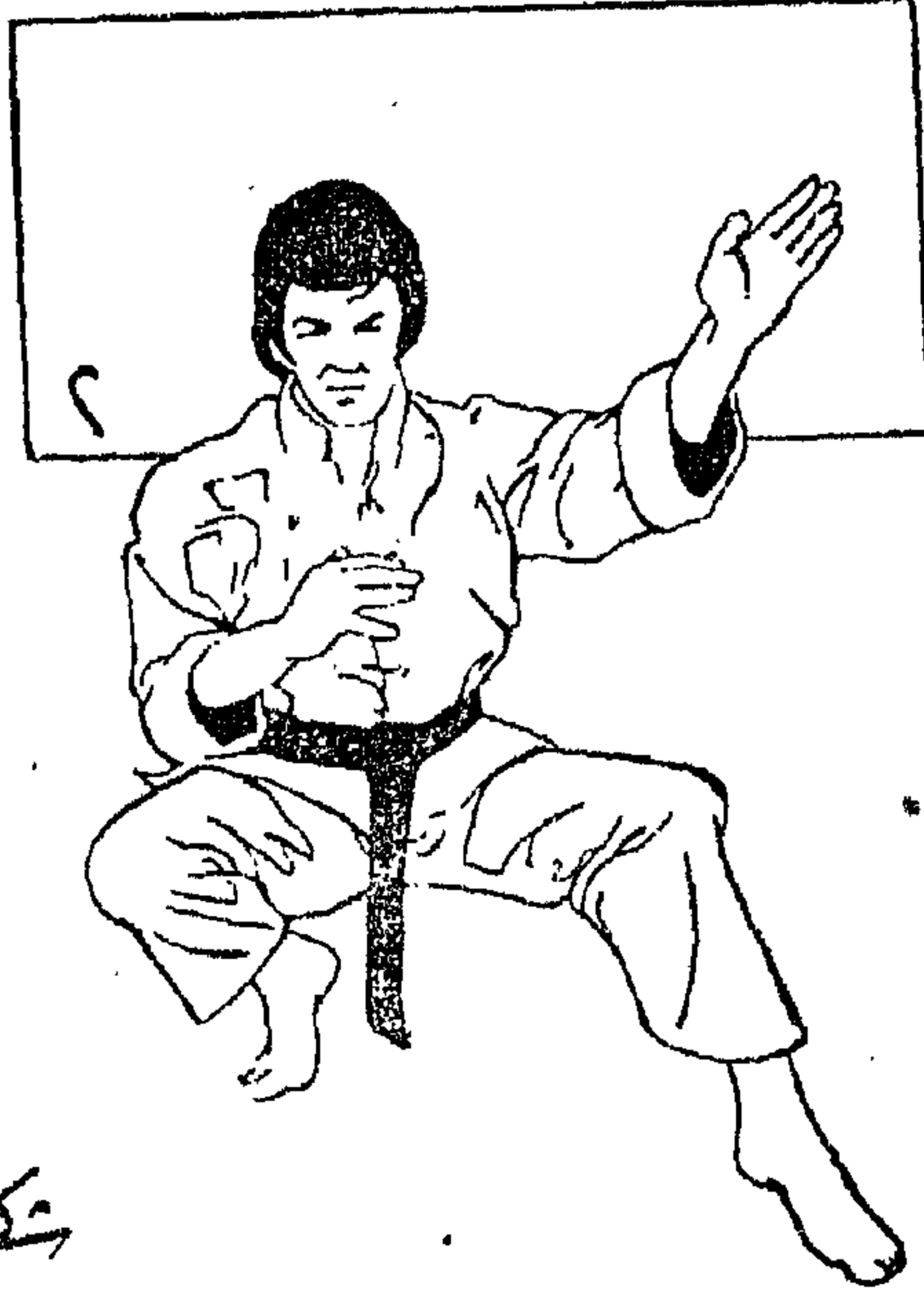
لف رديك وجمك بانبا ، واهف كبتك
قلبك . وبنذا تصيح في وقفة كورب المصانف
وتستعمل هذه الوقفة بأجست مالامها عين تكون
فح زاوية حقيقية مع فصمك « انظر رسم القديمين »
وبنذا الوضع تنطبع أنه تستقل يدك الإثنيين
فح الحركة وذلك كما هو موضح بالشكل رقم ٣٠ .



شكل رقم واحد

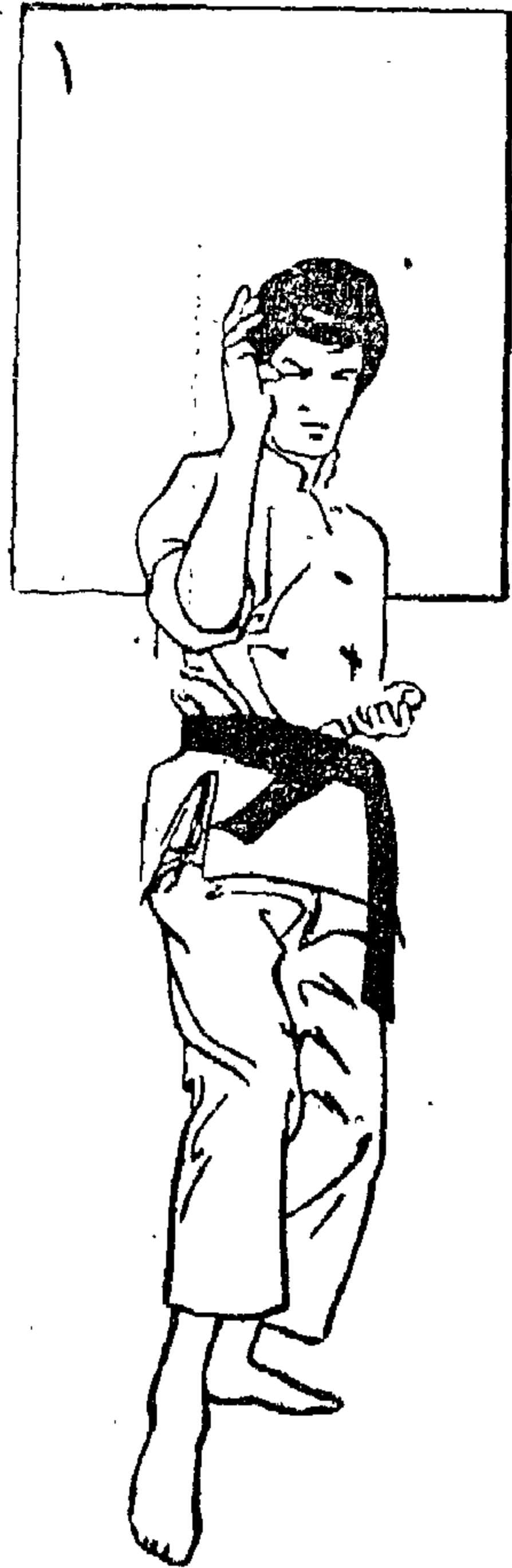
هذه الوقفة الدفاعية عالية ووسطى تقوم على حركة النمر. وهي
 مفيدة للهجوم والدفاع، تمتد القدمان صو إلى نصف كتف وتنعنى
 الركبتان قليلاً لدعم التوازن، تمتد اليد الدفاعية على مستوى
 أفقى مع الأرض، أما اليد في الخلف فتقع وتبضع رأفى وضع فؤاد النمر

٢٢

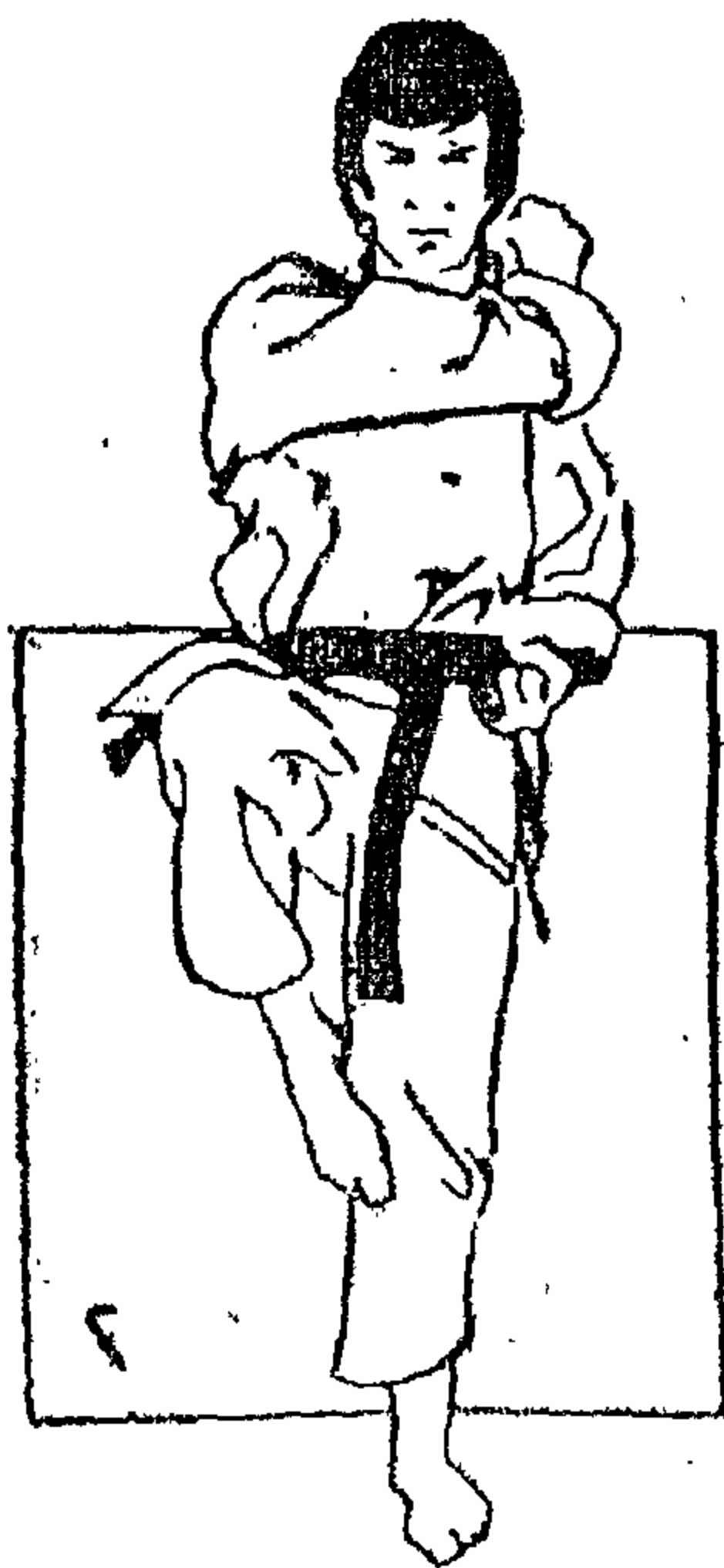


شكل رقم ٢٢

وضع نصف برفة ويسمى لهذا الوضع زحف الحية ، وهي
وقفة دفاع . وتمتد اليدين في وضع دفاعي كما
تظهران في الرسم .



شكل رقم ١،
 وضع أمانك ومطوح
 هذه الوقفة هجومية ودفاعية
 مع أن اليدين تكونان في وضع
 دفاعي تالهب (الذراع الأمامية
 تغطي الرأس والحسيم)
 ويظم ثقل الجسم على الساق الخلفية
 ثابتاً .



الشكل رقم ٢٤
 استعداد لوقفه الرفسة : مع أن هذه الوقفة
 هي وقفة جمالية أكثر مما هي عملية ولكن يمكن بها توجيه
 رفسة إلى الأمام أو الجانب أو الخلف - الذراع واليدان
 الرياضيتين مشدودتان إلى أعلى على استعداد للضرب والصد

وقفه وطرق أو مستحضرات

تقل الجسم حتى بشكله فاصت
 على المصطلح القافية - الرجل الوطية
 ممددة إلى الأمام تقطعت
 أيديها البطنية وتمت
 من الرفعات المنخفضة . اليد
 أو يمانية متجهة مع الجسم على
 انحناء للقدم أو توجيه ضربة
 مناسبا للتمرير أو ضرب القذيفة .



الشكل رقم ٢٥

٢٦

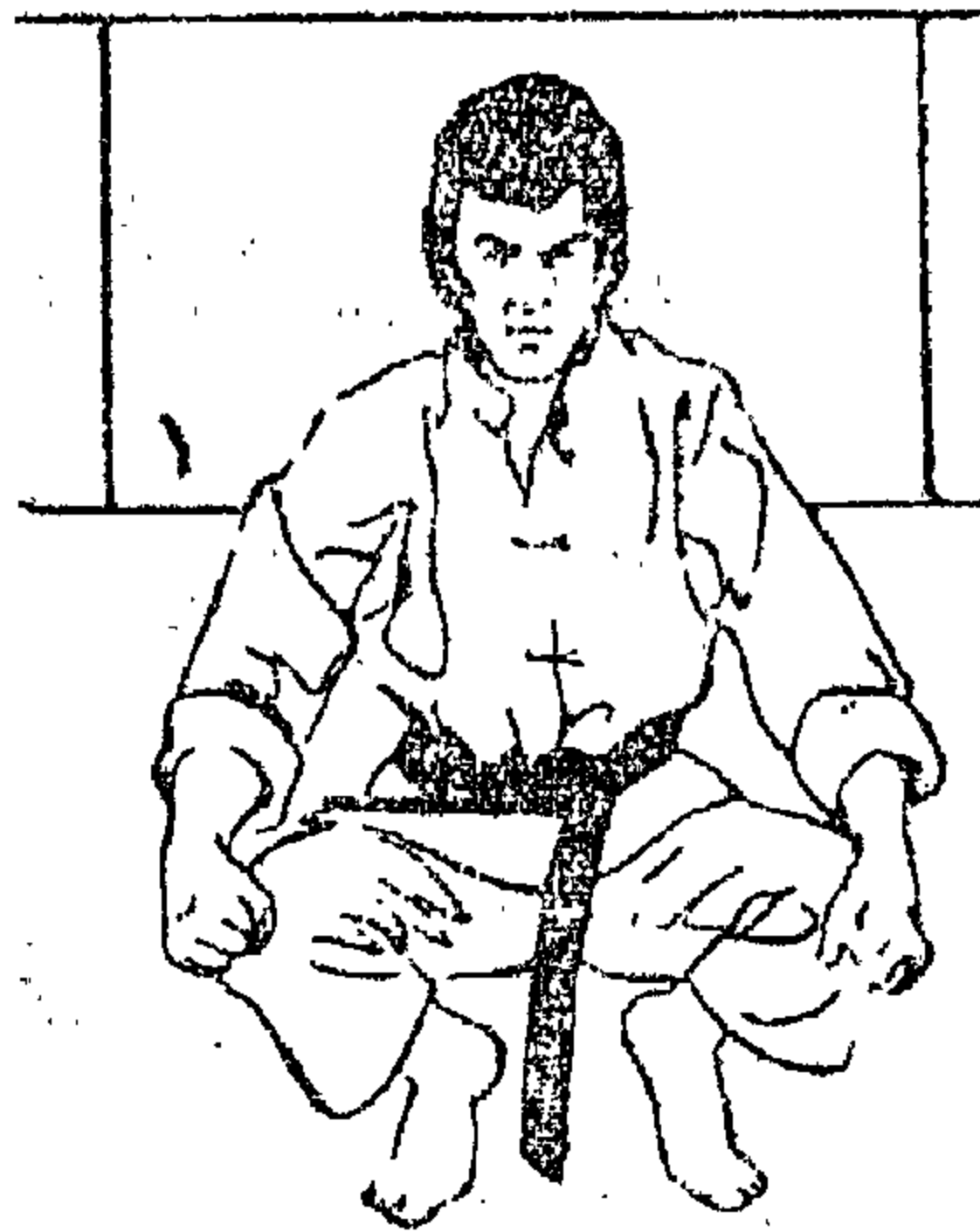
المركبة الثانية



تمارين التَّحْمِيَّة

تشكل تمارين التَّحْمِيَّة قسماً مهماً من التدريب لأي نوع من أنواع الرياضة وكذلك في الفنون الحربيَّة، والغاية من التمارين قبل التدريب في الكونغ - فو هي نظريَّة المفصلات والعضلات وتقويتها ومن الضروري إجراء بعض تمارين التَّحْمِيَّة قبل البدء في التدريب كي لا يصاب المتدرب بتشنج في العضلات والأربطة.

تمرين في الفوز والكمال



الشكل رقم ١

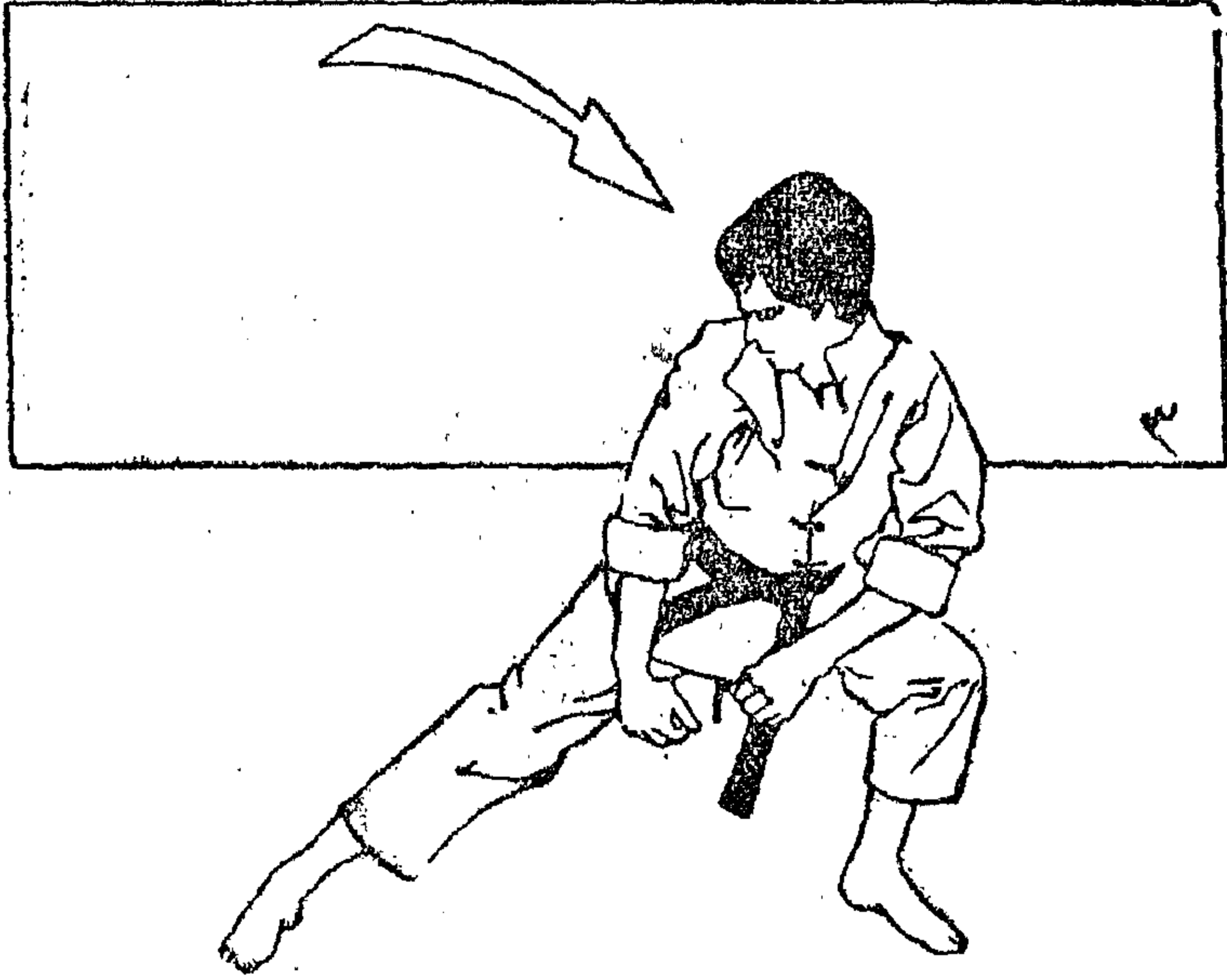
من وضع الوقوف عرضاً قرناً
واحدة الى جانب سافة عرضت
كتفين - انزل الى جانب
واحد واحد الركبة بينما تبقى
القسم الاخرى مستوية على الأرض
بقدر الامكان.

تمرين في الكاهل والرجل



الشكل رقم ٢

من وضع الوقوف اثنتي
كسبتين وذلك باقفاصه
الجسم الى وضع القرفصاء

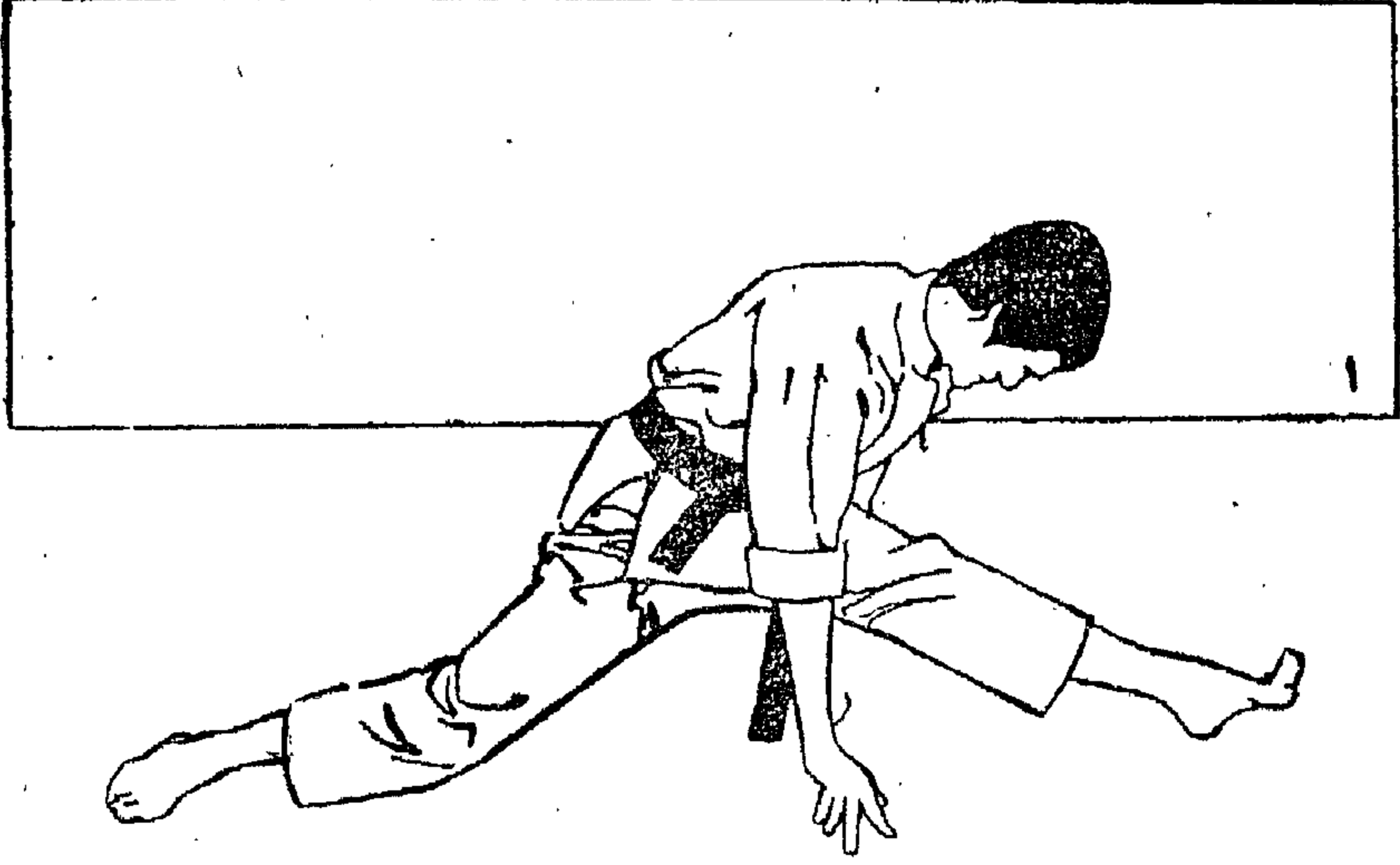


الشكل رقم ٣

دون أن ترفع الجسم من الأرض مقرفصًا .
تحرك إلى الأمام ٢٠ خطوة - هذا التمرين
مفيد لعضلات الركبتين .

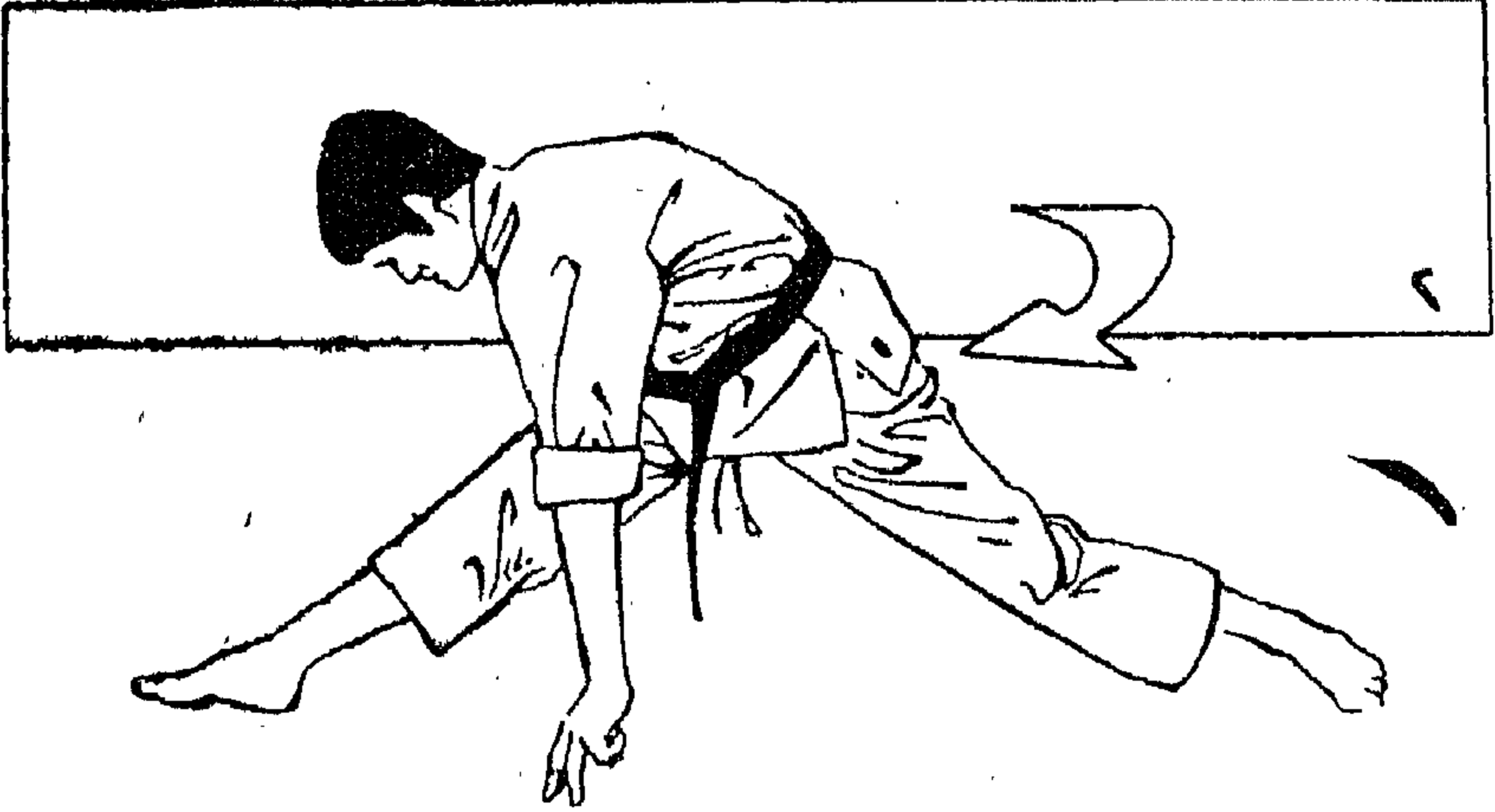
٣٠

الفرشخة



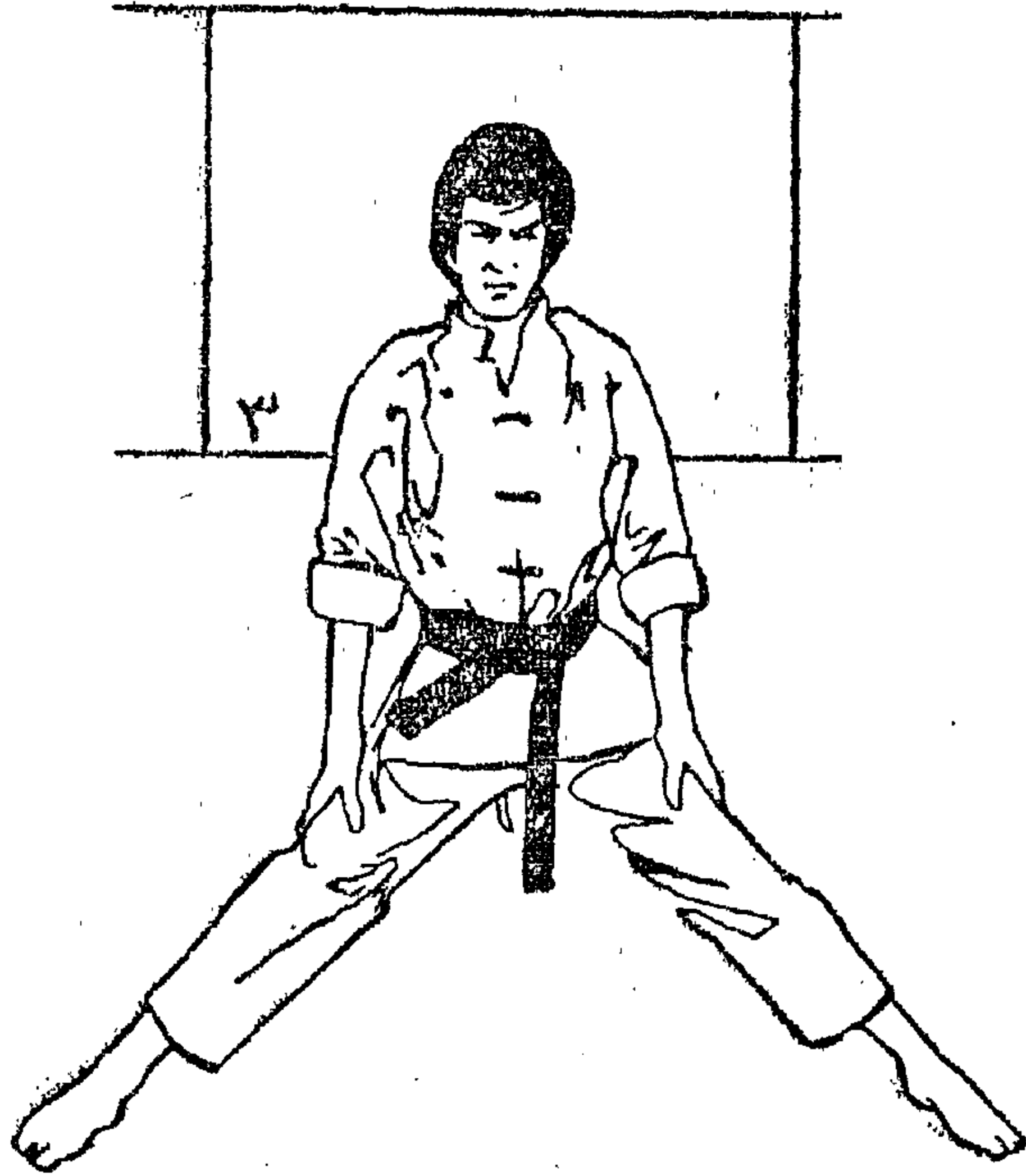
الشكل رقم ١

هذا التمرين يجعل المتدرب قادراً على توجيه رفسات عالية إلى الأمام وإلى الجانبين . من الرهليلين إلى أبعد مداهما إلى الإمام وإلى الخلف ، هذا الجسم يرفع إلى الأعلى وأدنى لتتمكن من من الرهليلين إلى أبعد مسافة ممكنة



الشكل رقم ٢

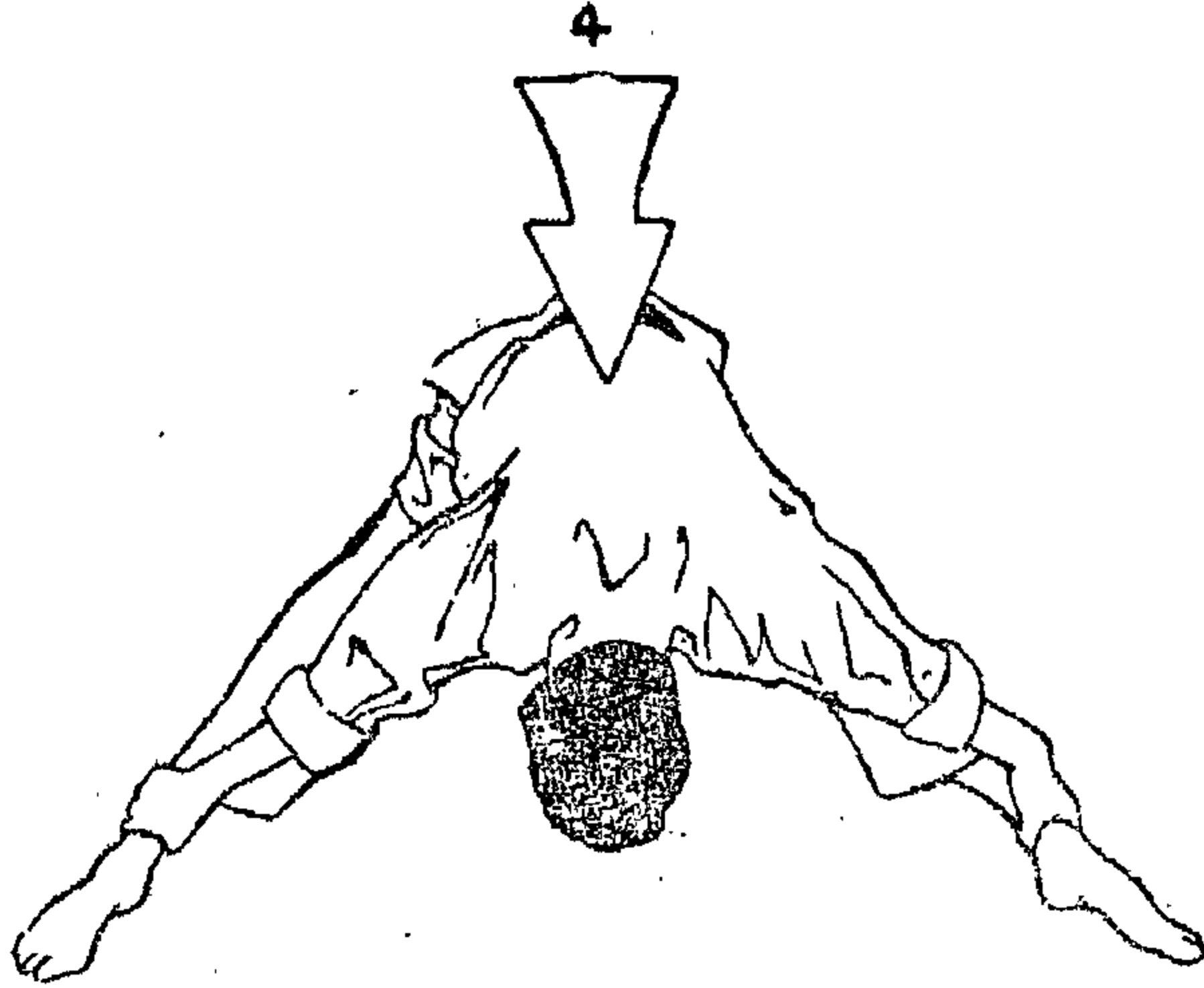
ارفع الجسم قليلاً ثم ادر الخصر والجسم الى الاتجاه
المعاكس مع تكرار الاجراء للشكل رقم ١
اعد التمرين عدة مرات



الشكل رقم ٣

تمرينات مَدِّ الرِّجْلَيْنِ
 من وضع الوقوف مَدِّ الْقَدَمَيْنِ إِلَى الْجَانِبَيْنِ
 إِلَى أَيْدٍ مَسَافَةٍ مُمَكِّنَةٍ وَأَنْتَ تَحْفَظُ بِجَسَدِكَ
 سَتَقِيًّا .

٢٣

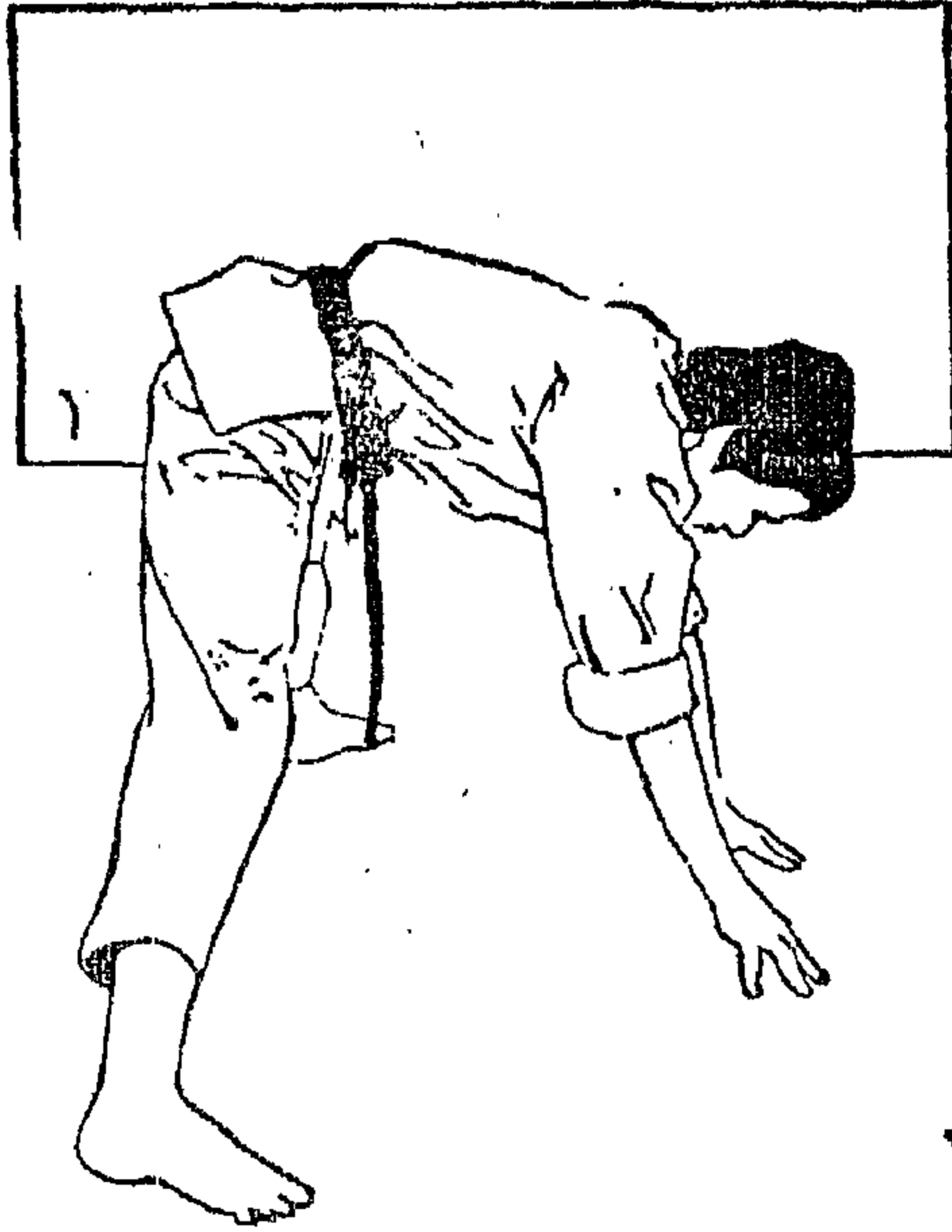


الشكل رقم ٤

إصطف القدمين في وضعهما ، وامسك بالكاحلين

وانحن إلى الأمام ، مع الرأس يصل إلى الأرض

لا تجهد نفسك كثيرًا



الشكل رقم ١

تمارين الصدر والظهر

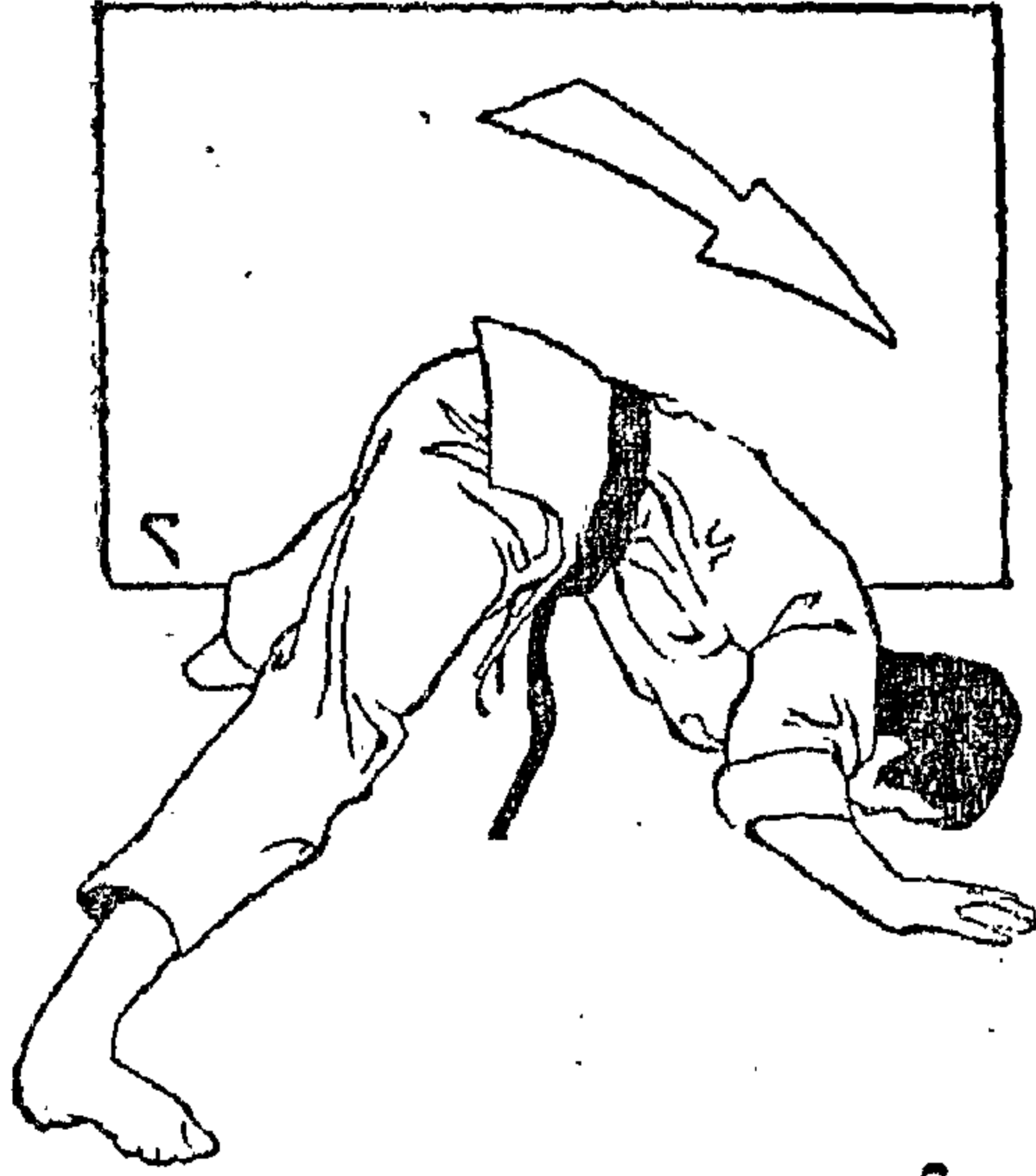
١- اثنى الرجلين مشرعتين تمامًا كما في التمرين السابق

٢- انحنى الى الأمام وضع يديك على الأرض

٣- اجعل الظهر مقوسًا - ارفع الجسم ببطء بقبض اليدين

عنق الصدر

٣٥



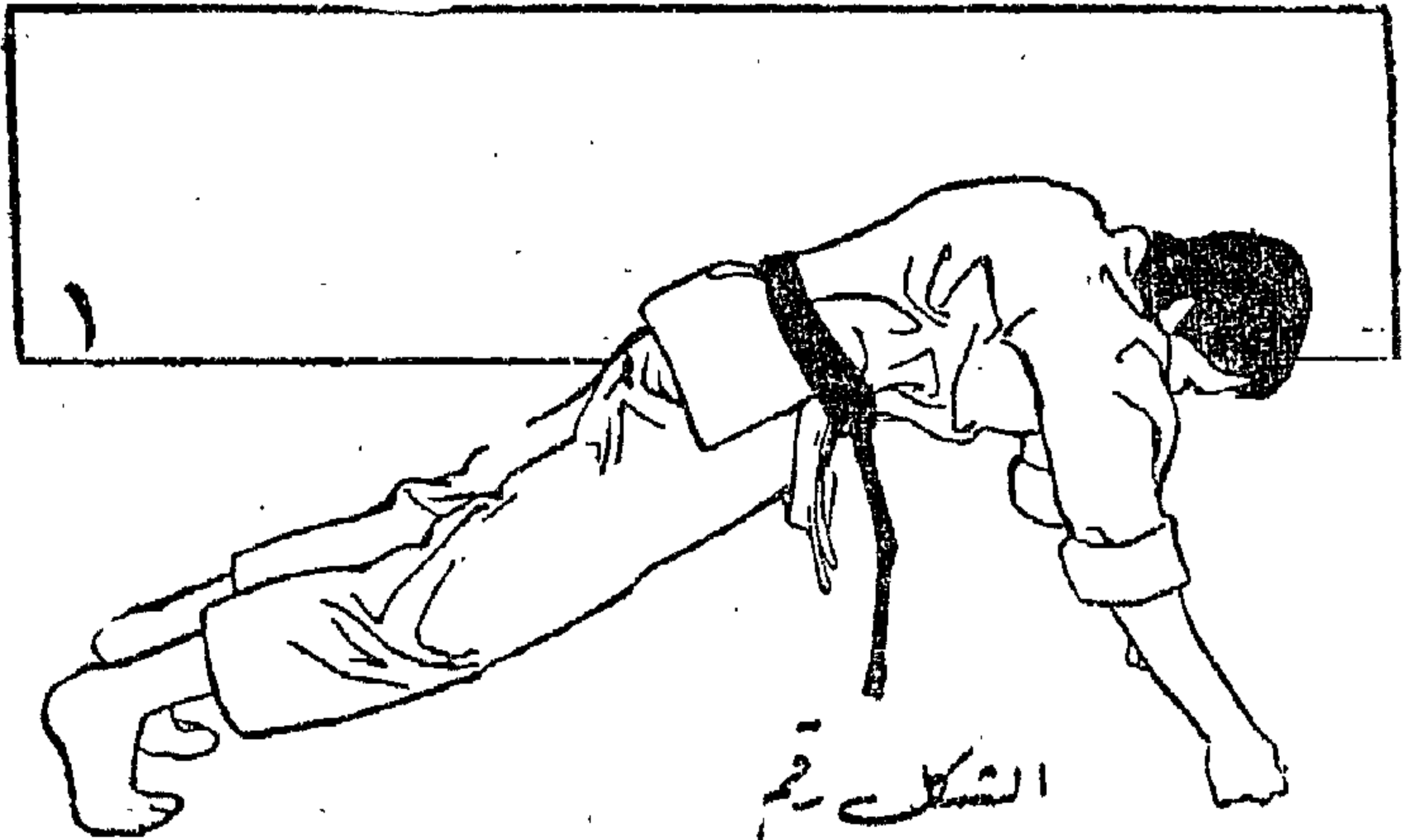
الشكل رقم ٢

انقبض الرأس والجسم قريباً من الأرض بقدم



الشكل رقم ٣

وإجعل الجسم ينزل إلى الأمام قريباً من الأرض - إبه
قدميك وبيديك في مكانهما .

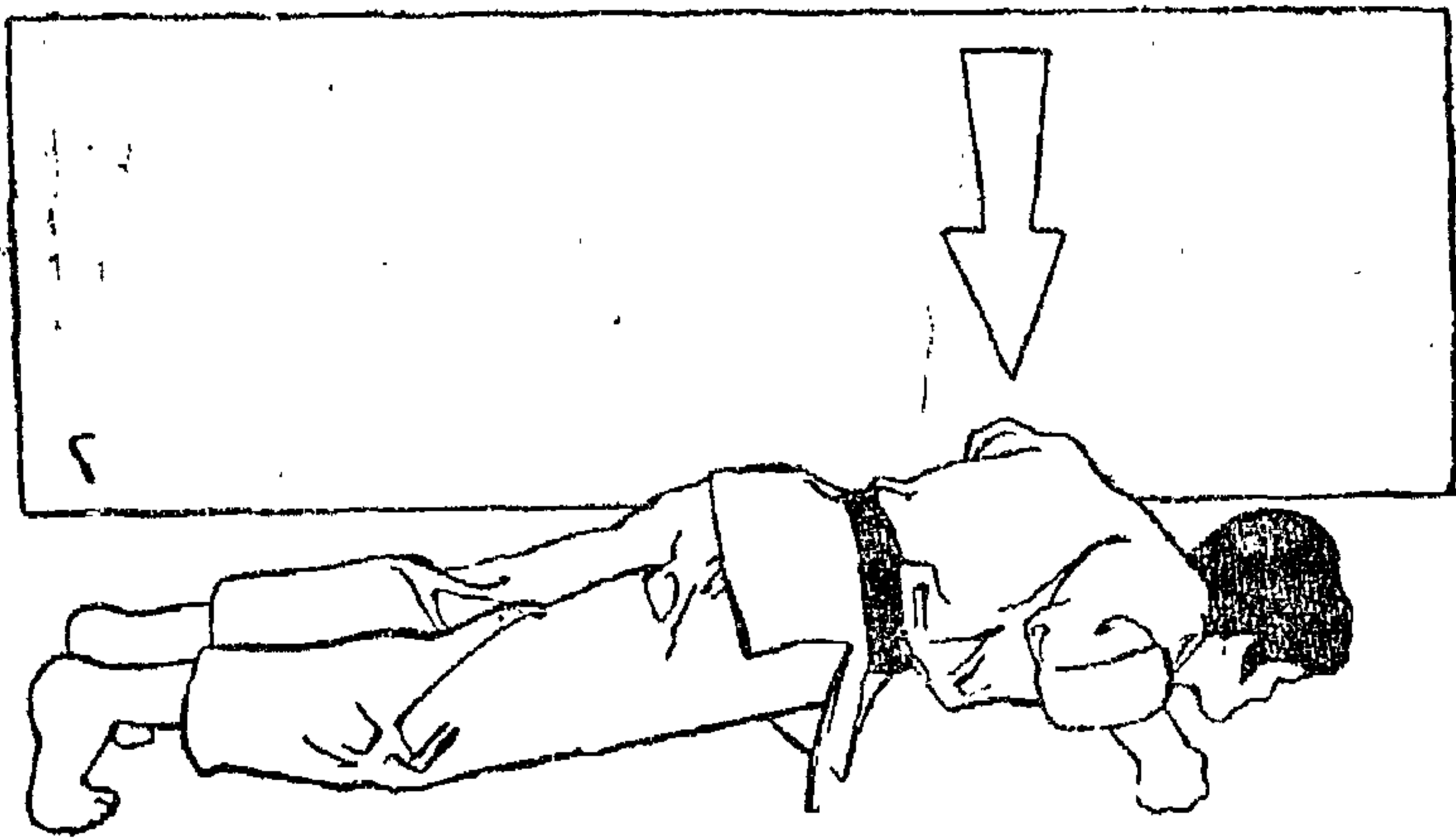


الشكل رقم ١

٣٧

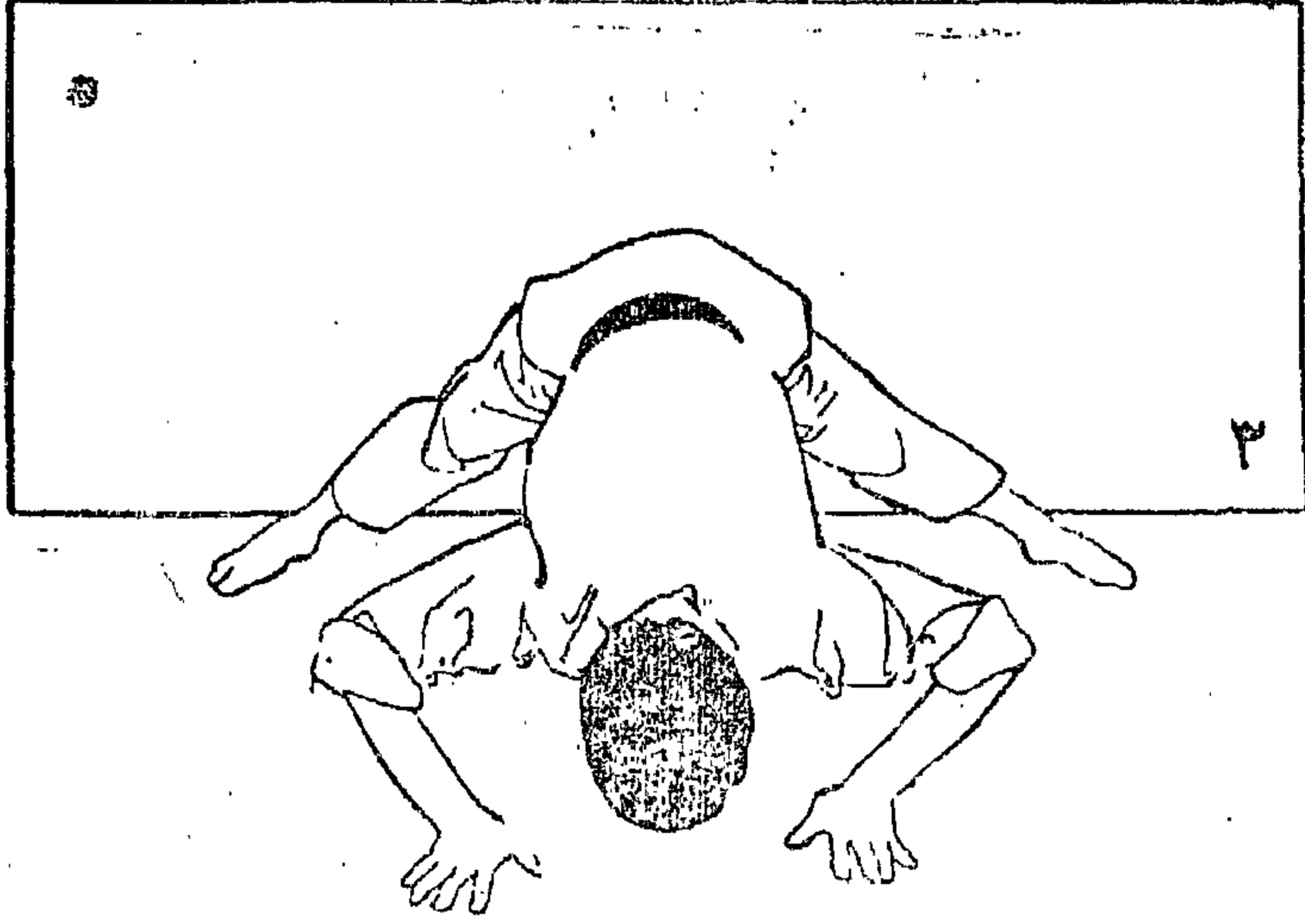
رفع الجسم على مفاصل الأصابع

رفع الجسم في هذا الوضع مفيد جدًا - كما في شكل ١ - مفيد لعضلات
الذراعين والصدر كما أنه يزيد القوة .



الشكل رقم ٢

أففضت الجسم بإصناء الذراعين إلى أن يلمس
الصدر الأرض - يجعل الظهر مقوسًا - ورفع
الجسم إلى بدأ الوضع وذلك بتقويم الذراعين

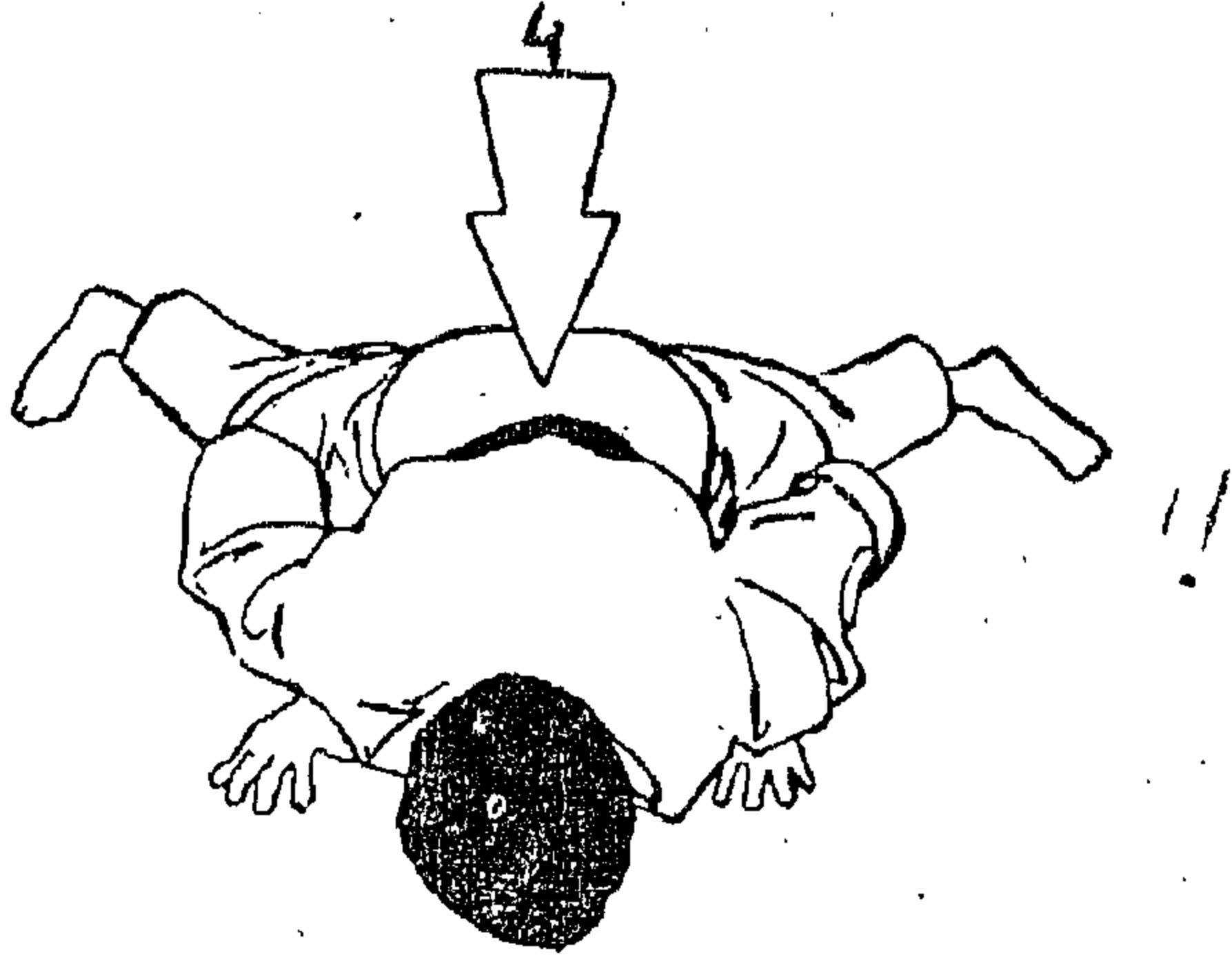


النمط رقم ٣

رفع الجسم على الرجلين

من الرجلين إلى البعد ما في المكان وابعه الجسم فوقًا
عامة الذراعين .

۳۹



الشکل رقم ۴

الاجراء كما في الشكل رقم ۲

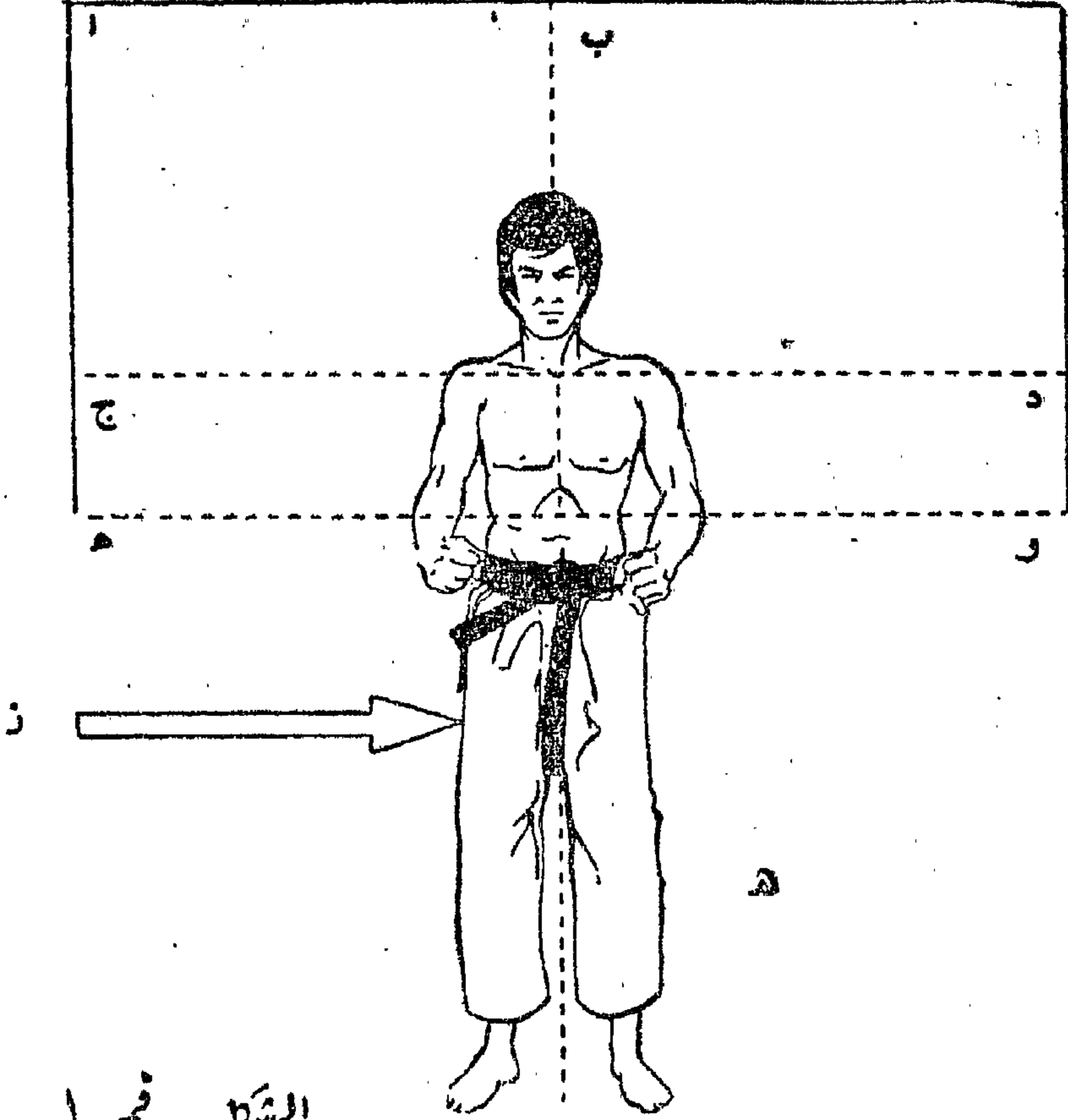


المرحلة الثالثة



القبضة والتفادي

٤١



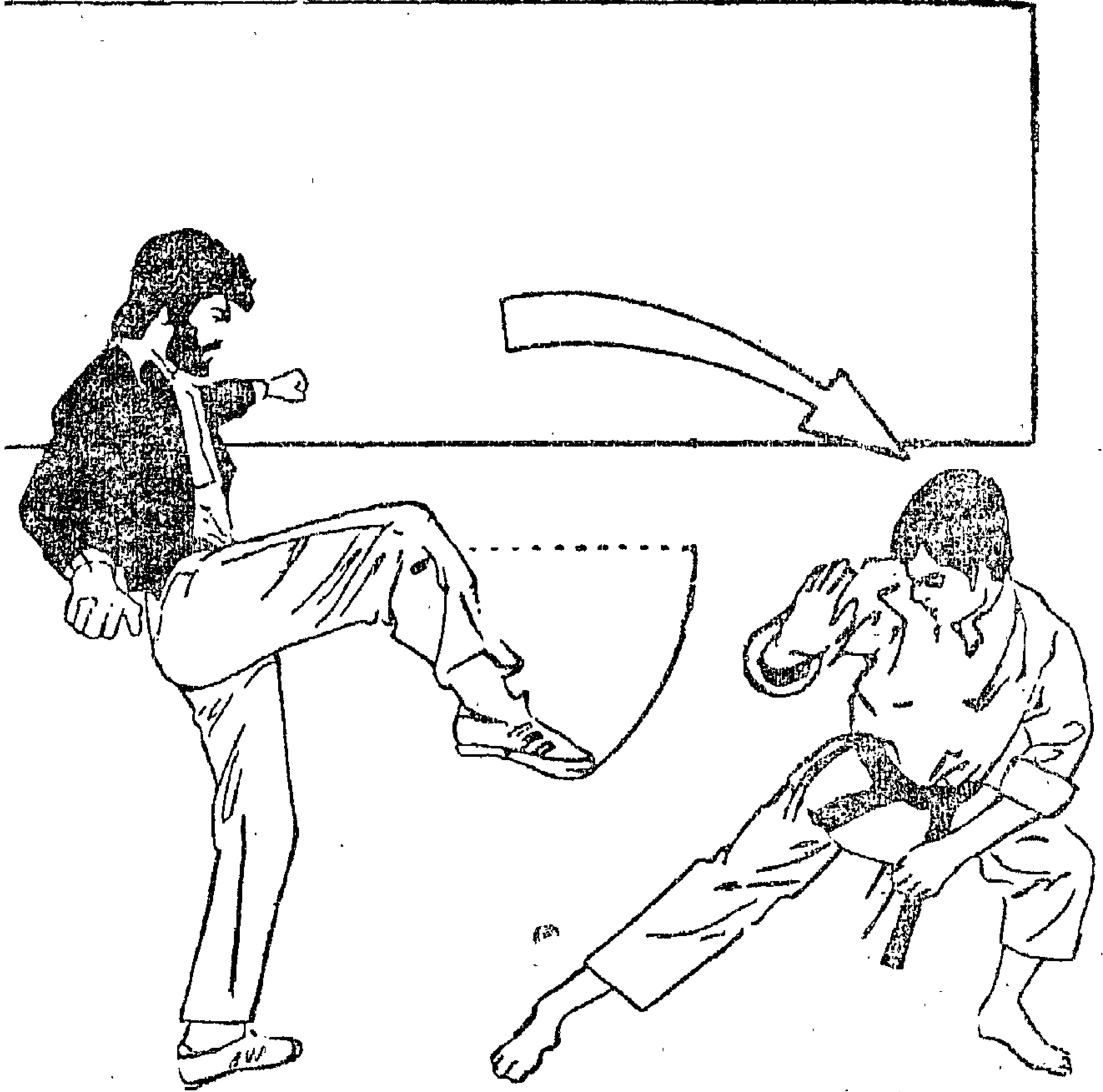
الشكل رقم ١

اللكمات والرفسات تعالج بالنسبة الى
اتجاهاتها اكثر مما تعالج بالنسبة الى اسلوب

التهجمة . فالرسم المبين يقسم الجسم إلى
 خطوط إتجاه الهجوم أى إلى ثلاثة خطوط
 الخط العالى ، الخط الأوسط ، الخط
 المنخفض .

مناطق الشكل رقم ١٠

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ١ الخط العالى الرافى | ٦ الخط المنخفض الخارجى |
| ٢ الخط العالى الخارجى | ٧ الخط السفلى الذى |
| ٣ الخط الوسطى الرافى | لا ترتفع فيه عمليات |
| ٤ الخط الوسطى الخارجى | الهند باليد . |
| ٥ الخط المنخفض الرافى | |



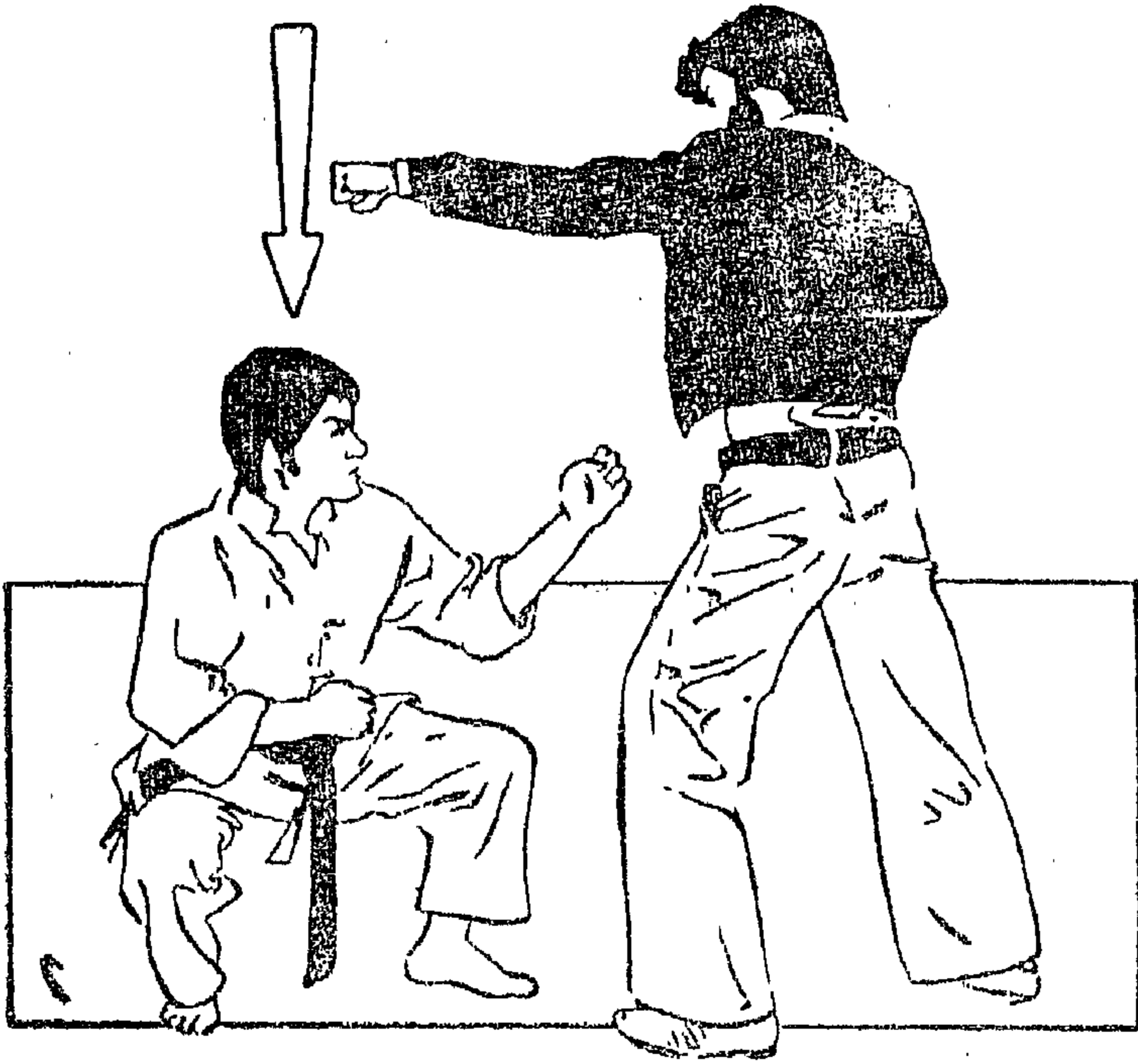
الشكل - فم (ا)

المراوغة والتفادى

المراوغة المنحنية

هذا النوع من المراوغة فقال جداً ضد
 اللكمات والرفسات وذلك بإحناء رجل
 واحدة فيبتعد الجسم كله عن نطاق
 الرفسة وتتيح له أن ينهض على القسم
 المنحني . وهذه الحركة مفيدة لتفادي
 اللكمات ولكنها مفيدة أكثر لتفادي
 الرفسات الموجهة إلى أسفل الصدر أو
 البطن حين تصل الرفسة إلى المكان
 الموجهة إليه في الأصيل .

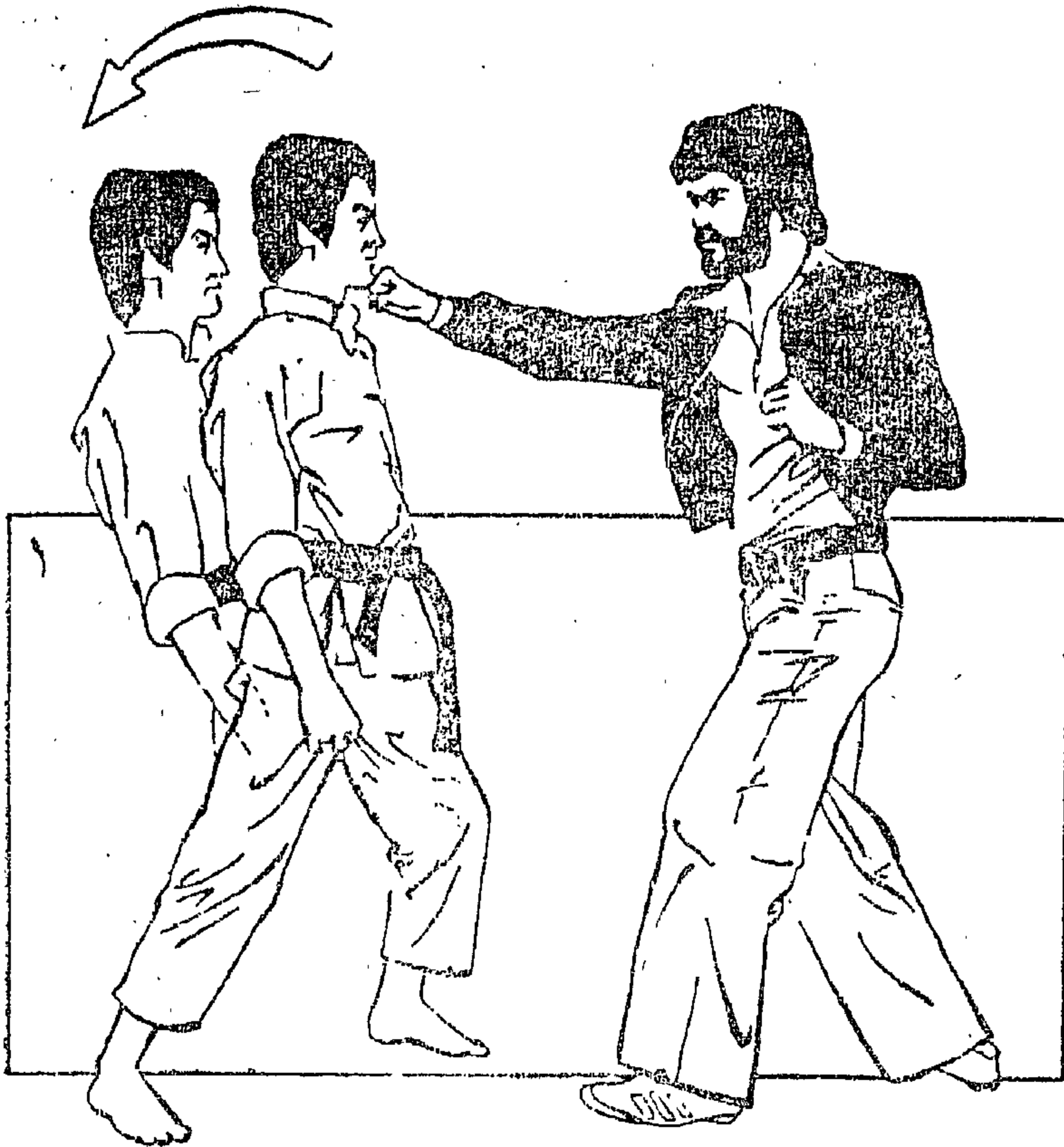
٤٥



الشكل رقم ١

المراوغة بالهَيُوط

إنها حركة هبوط تحت خط رمية
 يد الخصم ، وذلك بإحناء الركبتين
 وهذه الحركة مع إنها تستعمل لتفادي
 اللكمة العليا فقط إلا أنها
 تنقلك من نقطة هجوم خصمك
 كما تنقلك من خط رؤيته
 ومن هذا الوضع الذي تكون فيه
 إخطف قدم خصمك من تحته
 ويجب أن تتأكد أن اللكمة
 ليست هجومًا مخادعًا لتفطنة
 رفسة من الخصم .



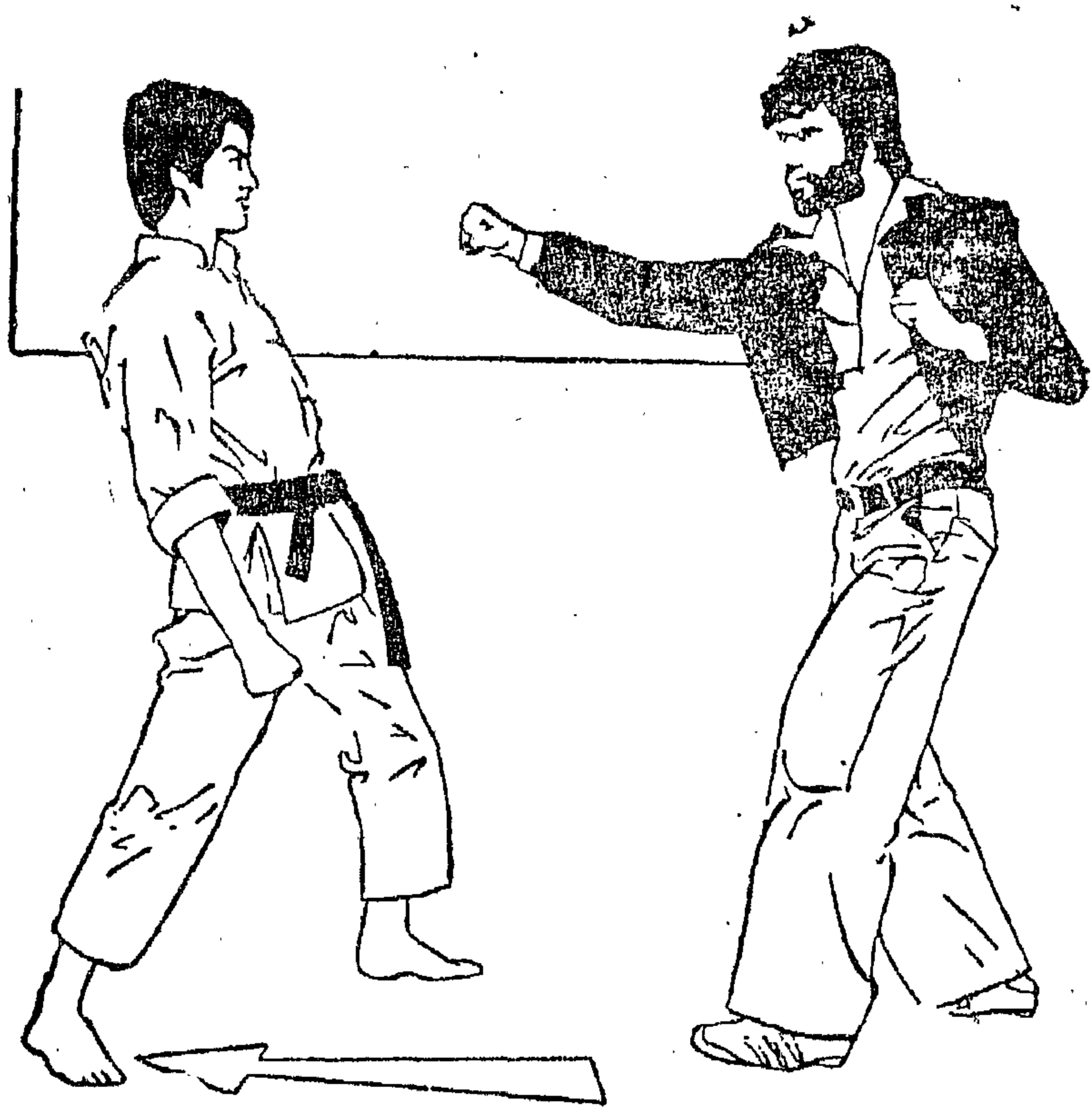
الشكل رقم ٤٧

المرافقة بالإمضاء واليد الخلفية

تستعمل هذه الحركة عندما توجه اليك لكمة عالية، والحركة

توجه في ارجل الرأس واليد الخلفية بمسافة ٣٠ سنتيمتر

لتضامن، لكلمة المضمون أنت تغير وضع قدميك وذلك
كما هو مبين بالشكل رقم ١



شكل رقم ١

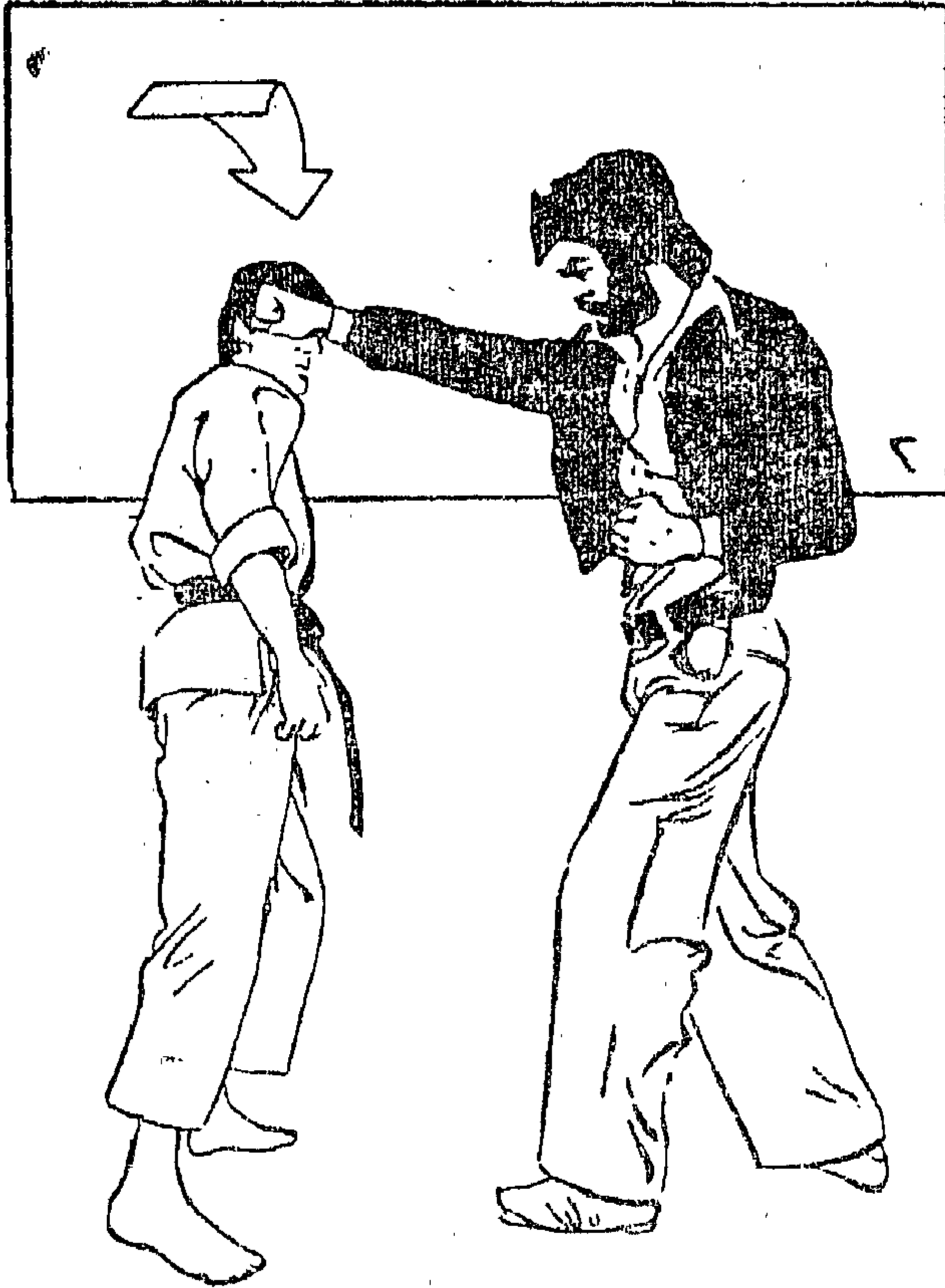
هذه المرافعة تستعمل دائماً حين يباغتك الخصم حينما تقف أنت وقفة عادية . وكل ما تحتاج اليه هو أن تنقل قدمًا إلى الوراء قليلاً على مسافة عرض نصف كتف واربع يديك ورأسك إلى الوراء بعيداً عن مدى ضربة الخصم السلبا أو الوسطى . وذلك كما للفرد اضع يديك ؟

المرافعة
الجائنية



الشكل رقم ١

٥٠

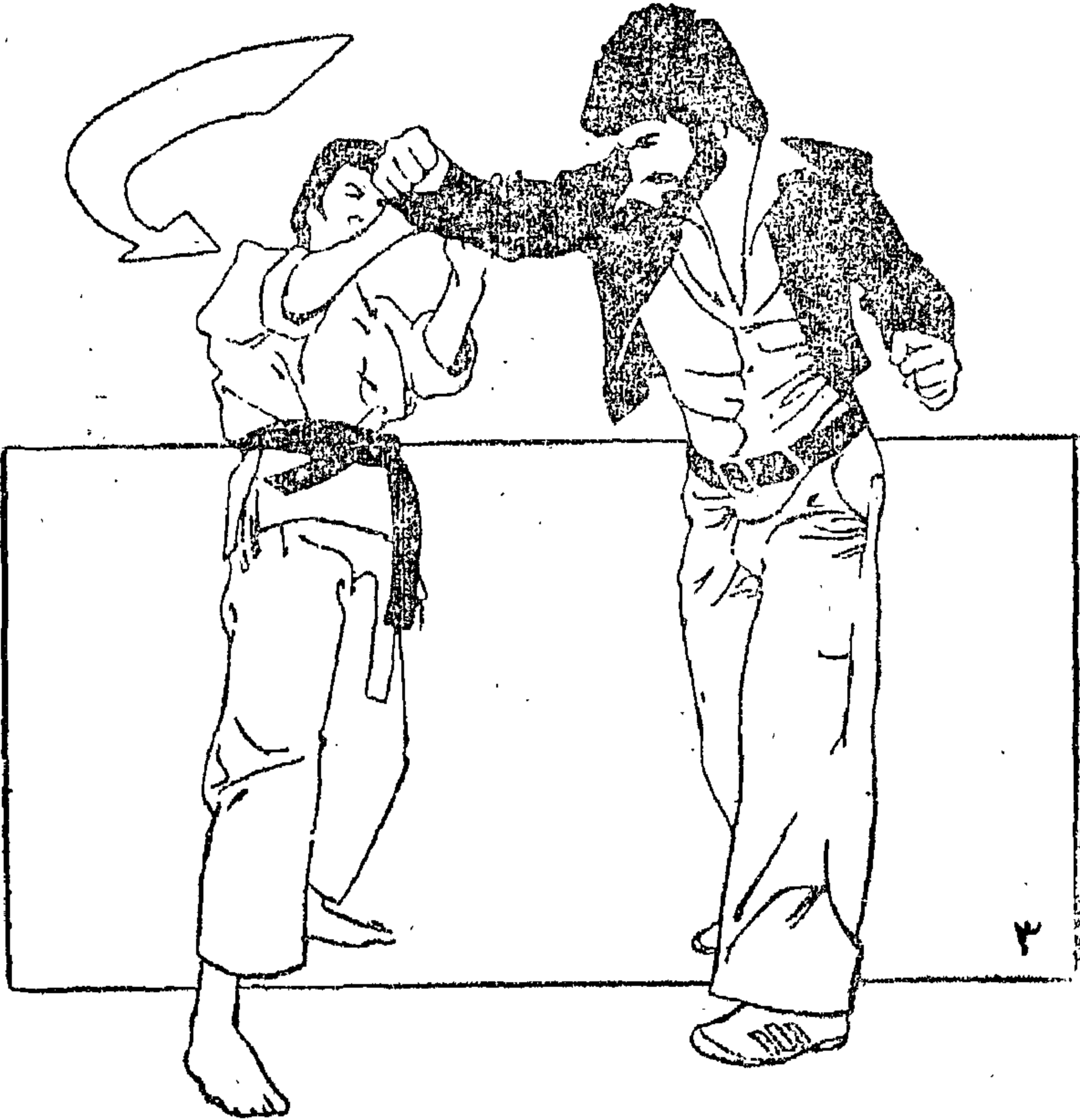


الشكل رقم ٢

هذه الحركة تتخذ من تباطؤ بلاكمة موجبة اليك وقدمك
في فخذ واحد دون تحريك قدميك . انقل ثقلك على

٥١

قدم واحدة بحيث لا تفقد توازنك. وصل بسرعة فحافظاً
أرجلك ومنزعة إلى جانب بحيث تتفادى اللكمة على
الرأس. كما بالشكل رقم ٢



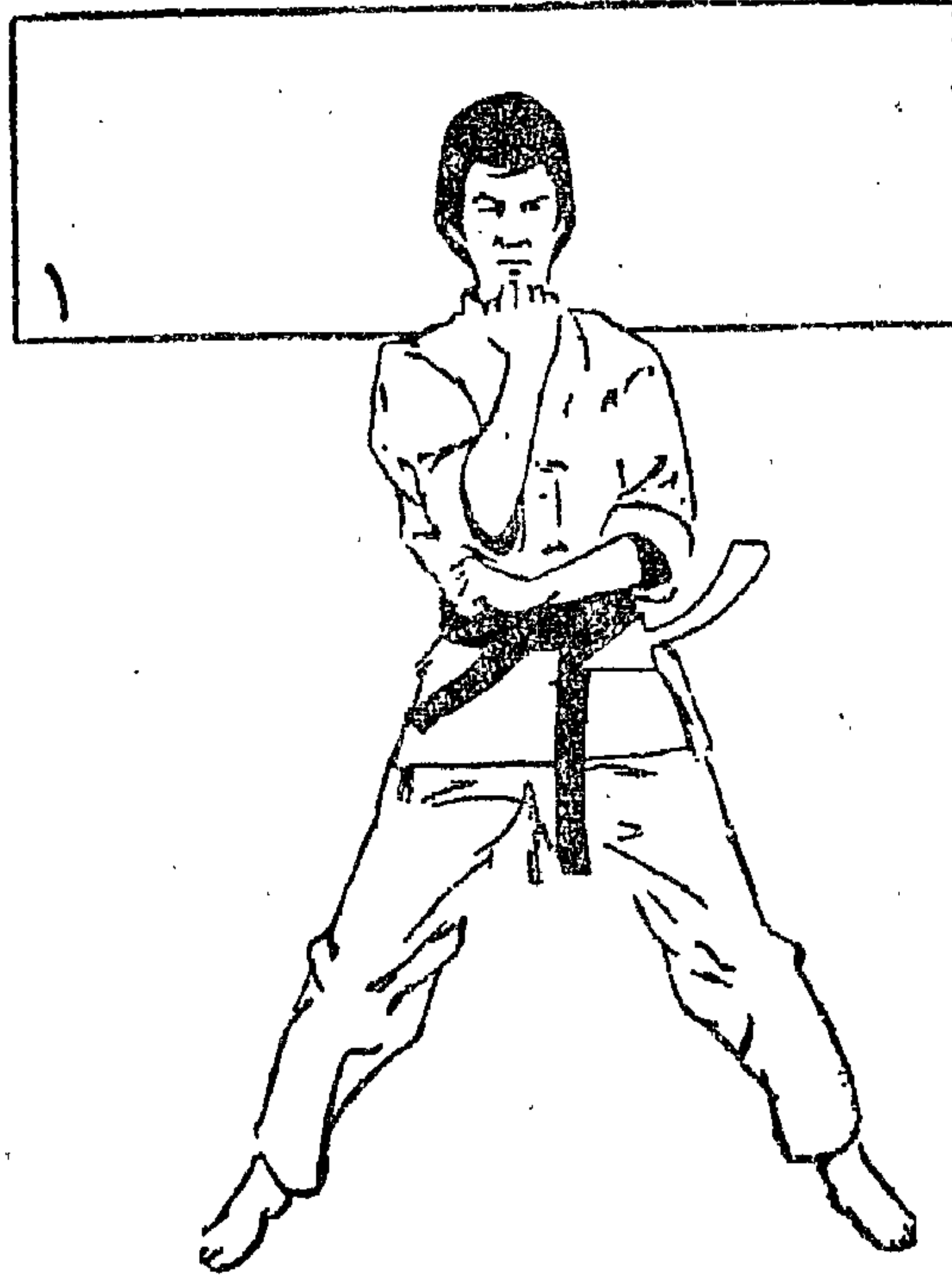
الشكل رقم ٢

مراوغة دائرية

تمثلها هذه الحركة التي تتقارص بها الضربة كما في الشكل رقم ١ ، ٤ وهذه المراوغة تتطلب أن تتحرك القدم قليلاً إلى جانب وإلى الأمام لتمكين التوازن يتحرك الرأس والجسم إلى الخلف وبعينياً في حركة دائرية بعيداً عن الضربة ويمكن تقارص ذراع الفهم المركب بالشع أو برامة اليد وذلك هو المبين بالشكل ٣ السابق.

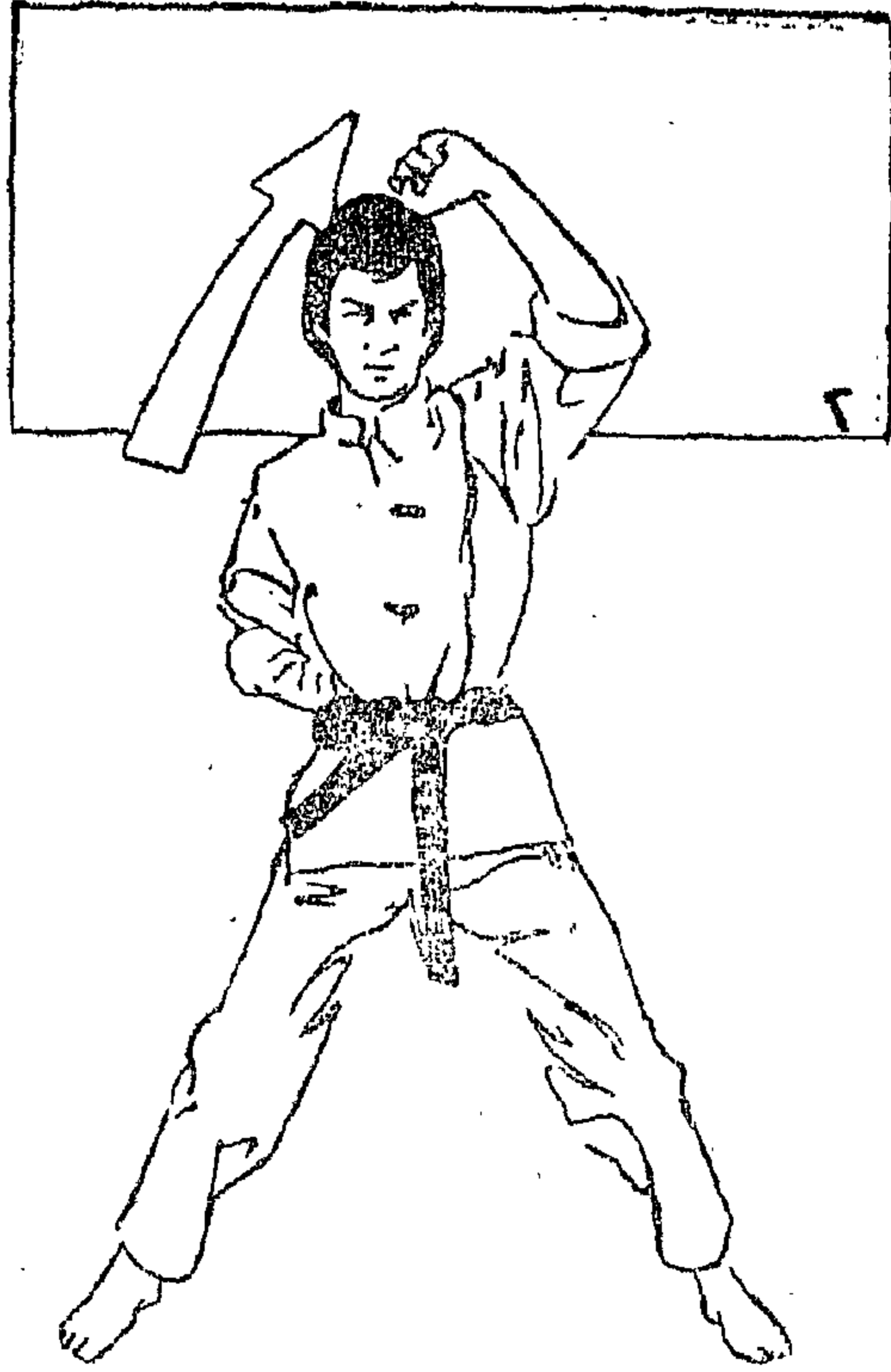
٥٣

صد على الوضو العالي



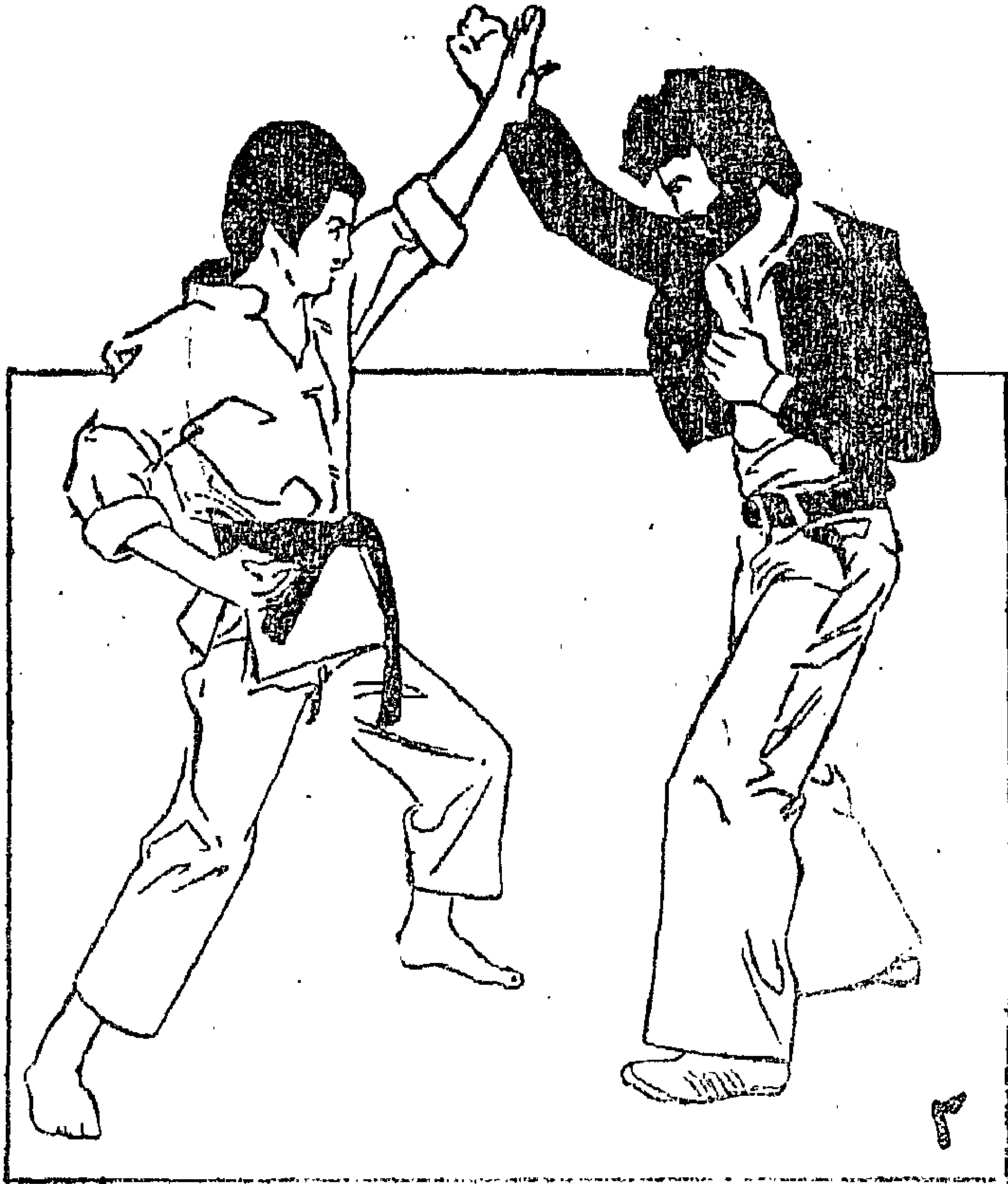
الشكل رقم ١

هذا الصمد هو في الوضو العالي الرافى وينفذ بالذراع اليسرى
مع وضع اليد في وقفة القتال اليد اليمنى رابدة (انظر الملة الثانية)
تمت الذراع الدفاعية عمودياً ونفسى الجسم بينما الذراع المتأخرة تكون
أفقياً نحو الخزام إلى أن يصبح ظاهر اليد تحت منقب اليد اليمنى



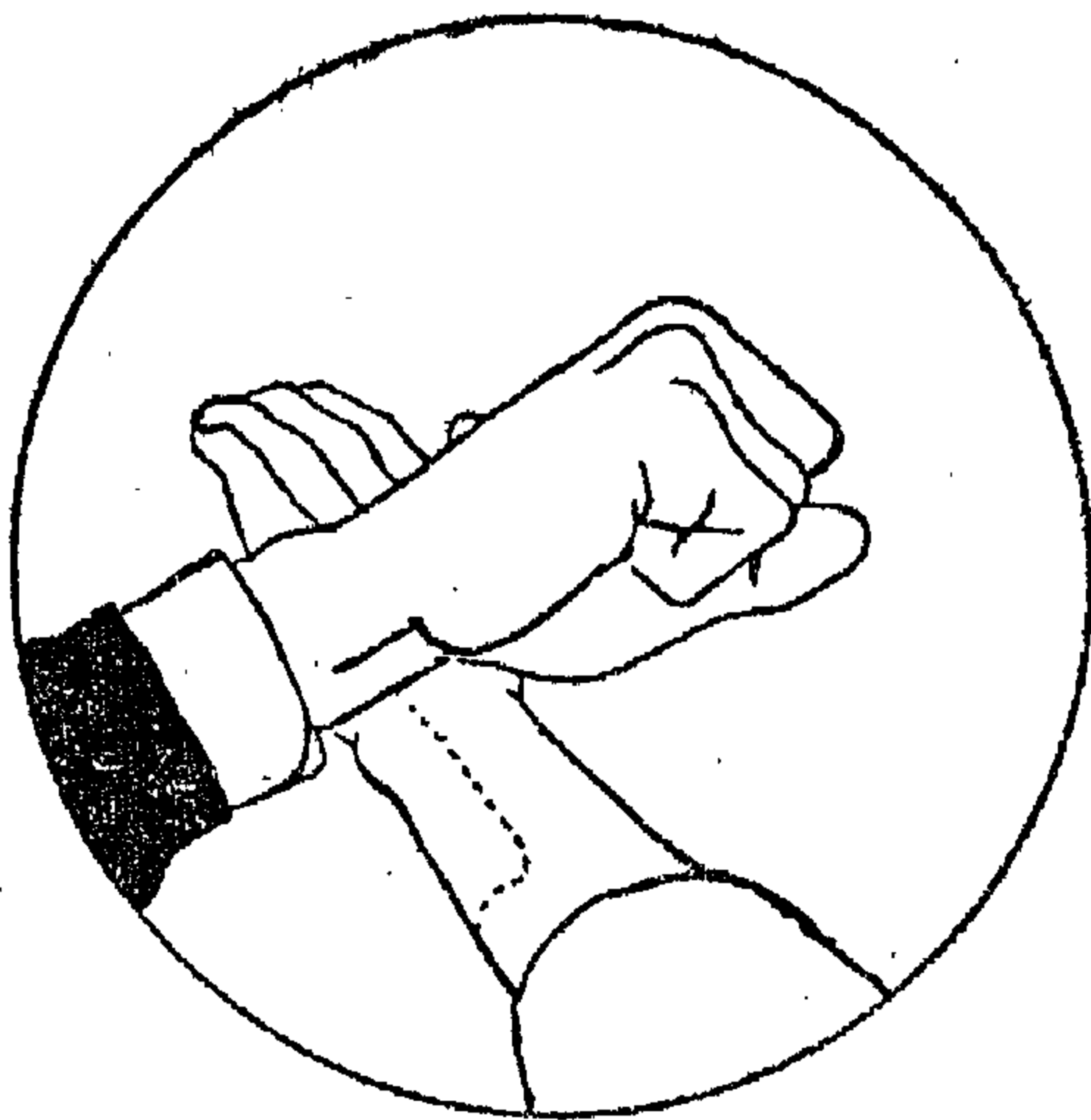
الشكل رقم ٢

الذراع المضادة ترففع إلى أعالي عبر الجسم والرأس للزيادة
الضربة إلى العاتق وهانجياً .



الشكل رقم ٣

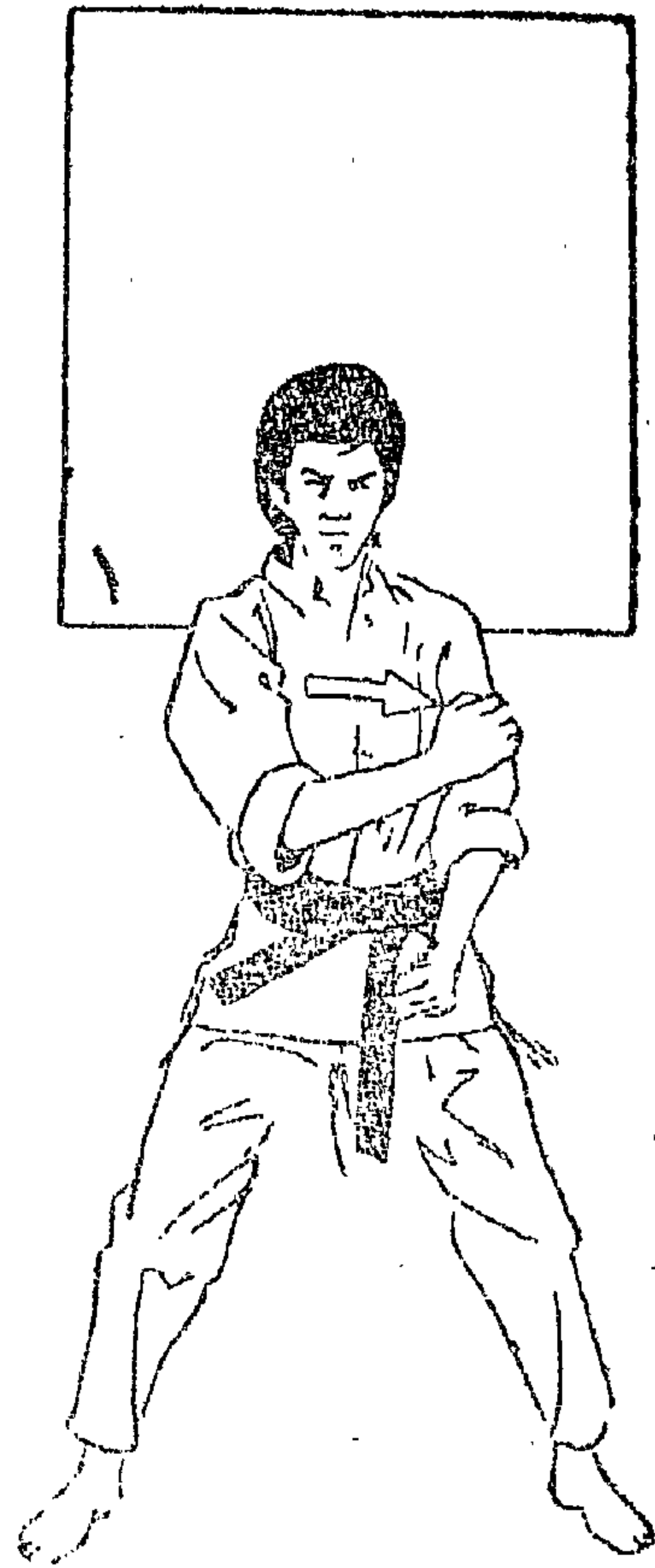
: اليك الأضربى ترفيد الى خلف نسو الحزام
 مشكلة قوة مهتادة مهتادة في وضع كوجو مضاد



يستعمل ضد اللكمات على الرأس والرقبة ، في هذا
 الصمد يستعمل القسم العظمى القاسى للذراع الأمامية
 الصيادة ضد القسم الداخلى الناعومين
 ذراع الخصم أو معصمه ، وقم بالصمد
 دائما بالمنطقة القائمة تحت المعصم .

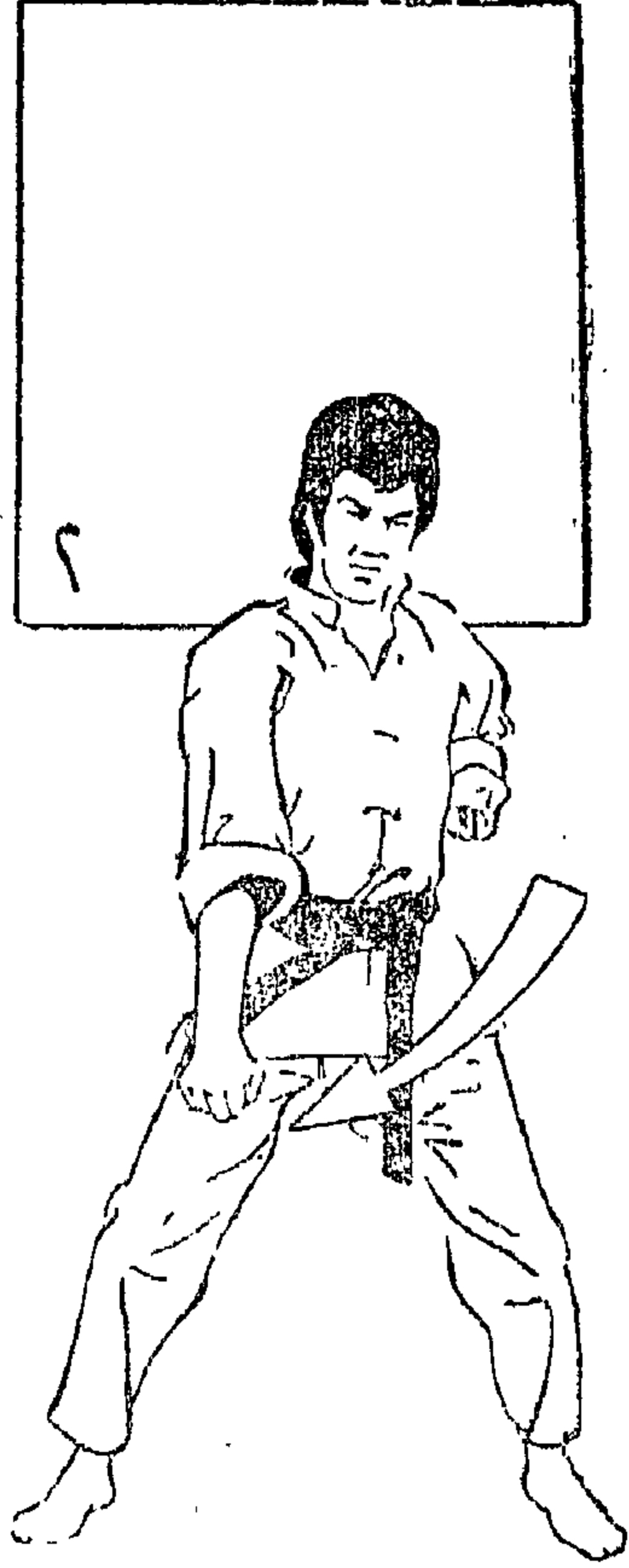
الصَّيدُ عَلَى الْحَائِطِ الْمُخْفِضِ

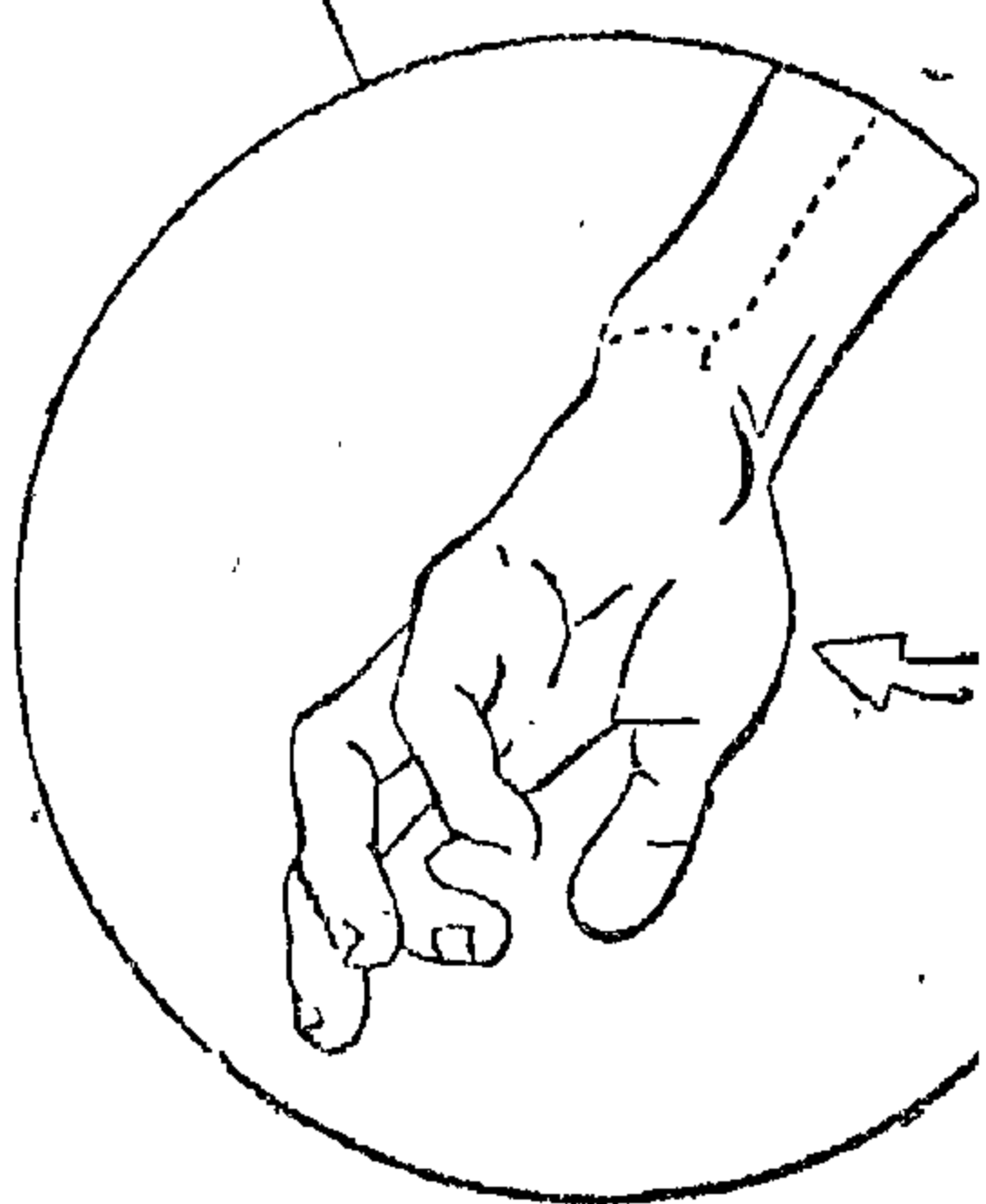
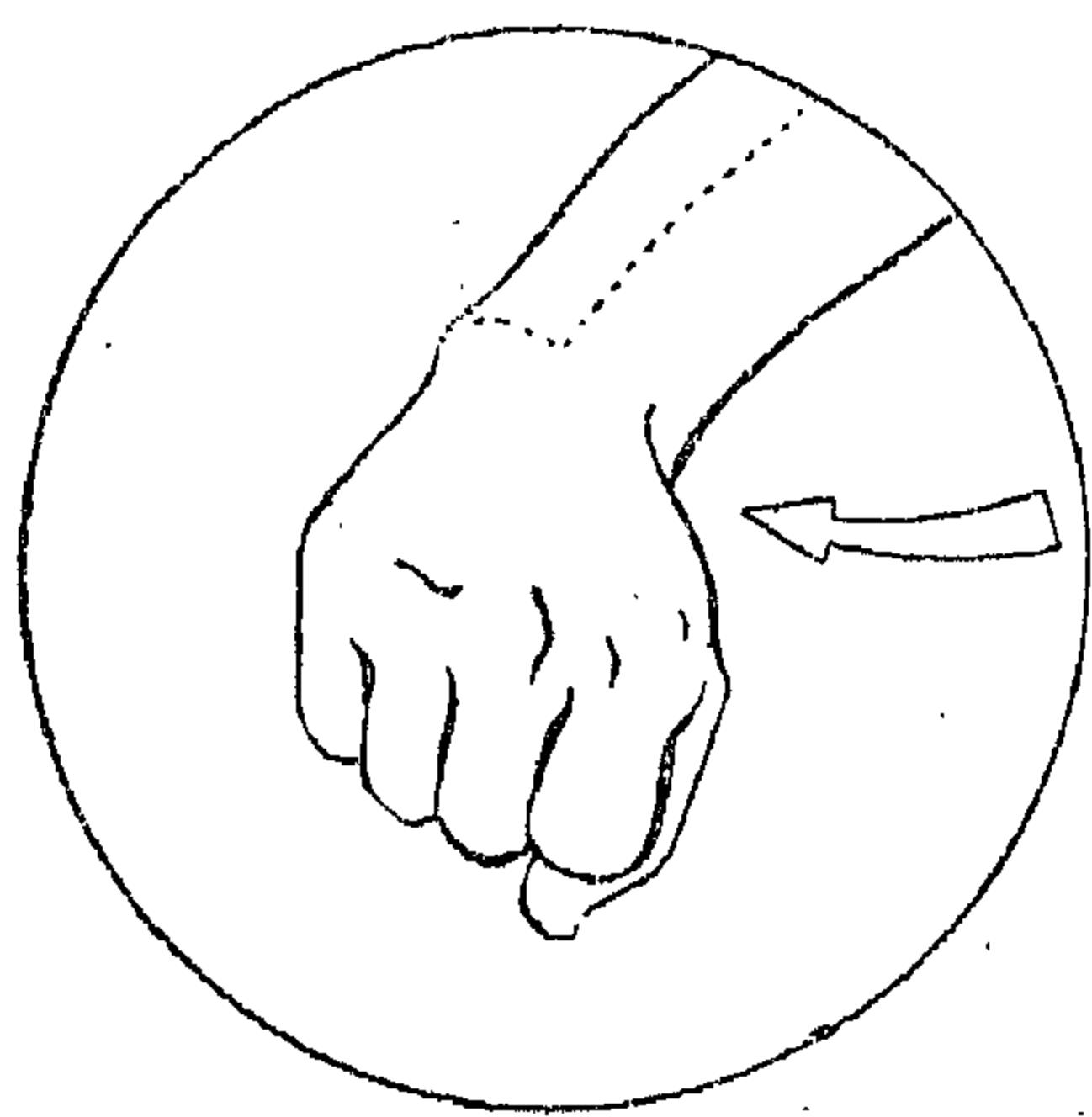
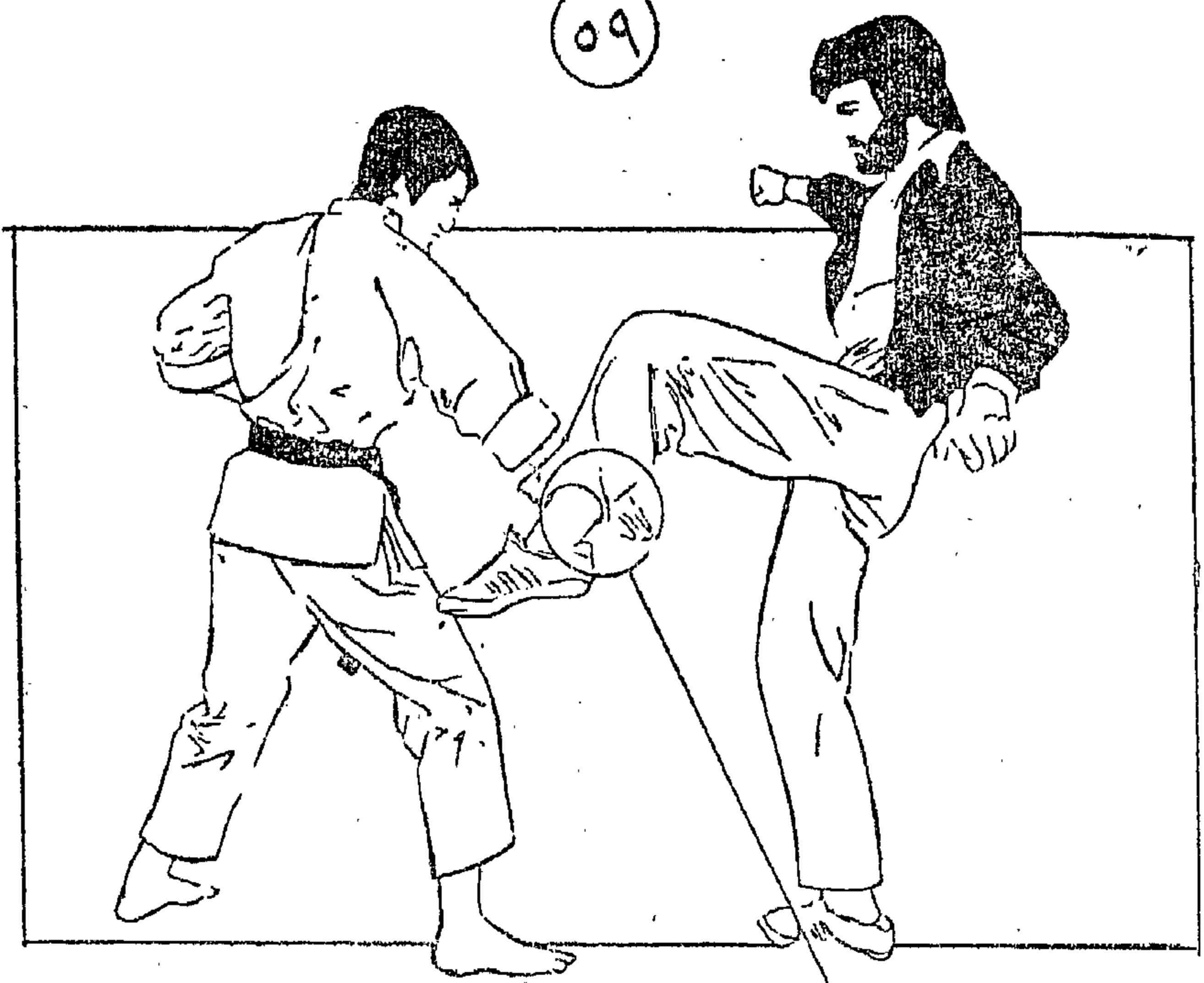
الشكل رقم ١
 منه وضع اليدين في وقفته
 القتال حرك اليد الدائرة
 عبر الجسم وأنت تستعمل اللفحة
 كنقطة ارتكاز وتسقط اليد
 في اللفحة باتجاه المقدمتين
 لتنظيم الفتحة .



الشكل رقم ٢

ارفع الذراع اليسارة بقوة
الى اذني نحو الخارج عبر الجسم
بمعداة لكمة الجسم بعيدة عن
الجسم ، واذا استعملت
اليدين ككيتين فمعه الهم أن
تشد جيداً الأصابع الخمسة
ومعها .





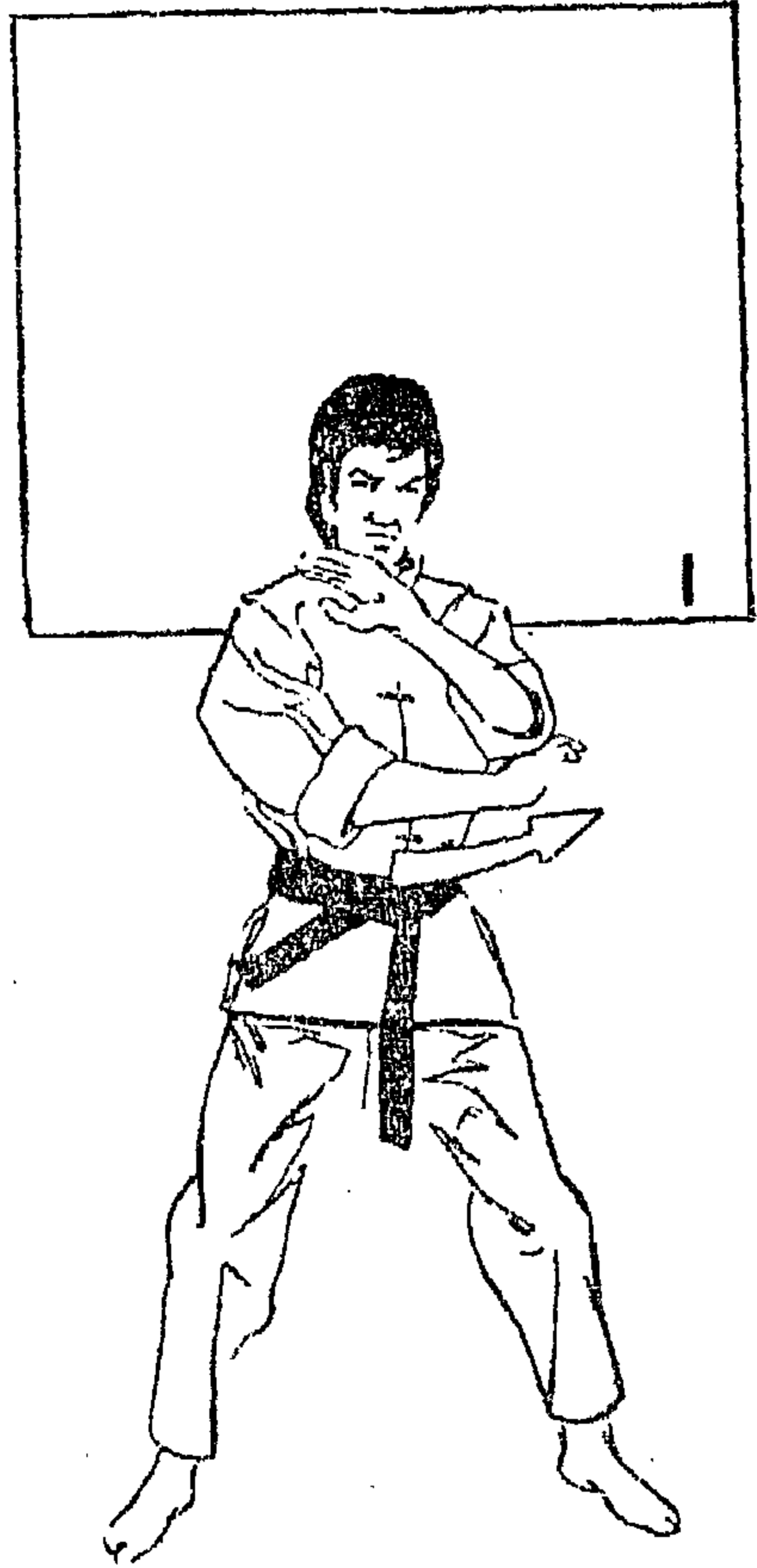
انتظر شرح رقم ۲۶۱

٦.

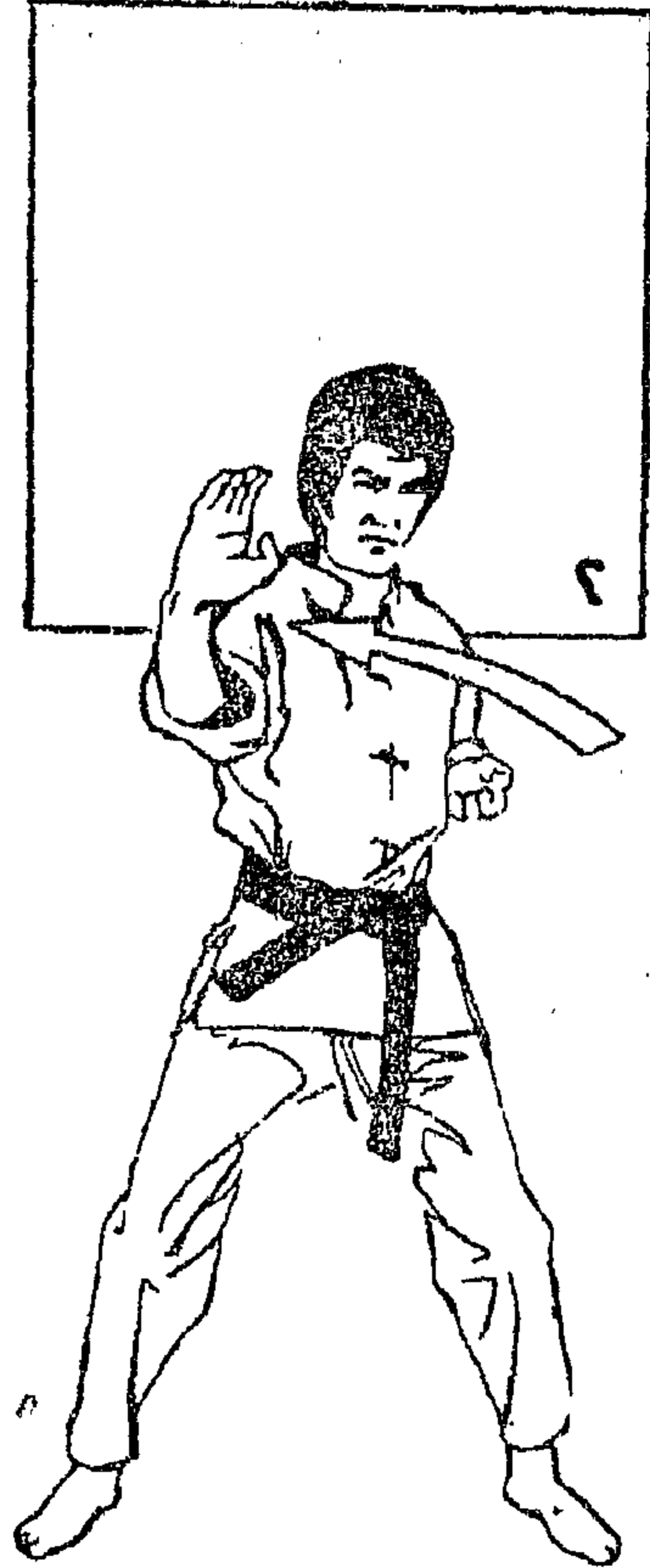
المصيد على الخط الوسط الداخلي

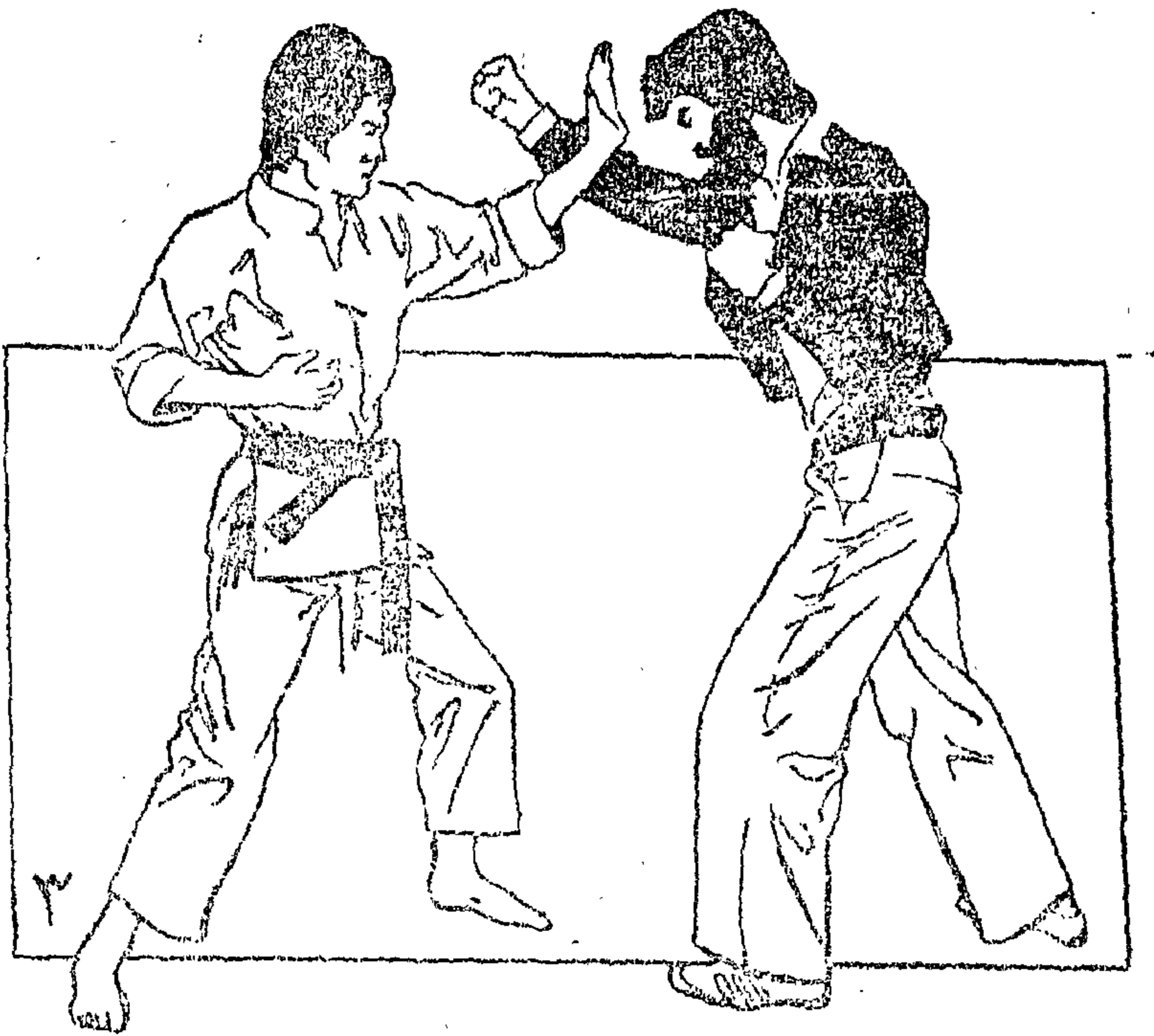
الشكل رقم ١

بعد وضع اليدين في
وقف القتال توجه اليه اليد
الدائرة عبر الجسم الى
ما تحت ابط اليد الاخرى
الذراع في الوضعة ترتفع
الى اعلى لتغطي الوجه
والكتفين .



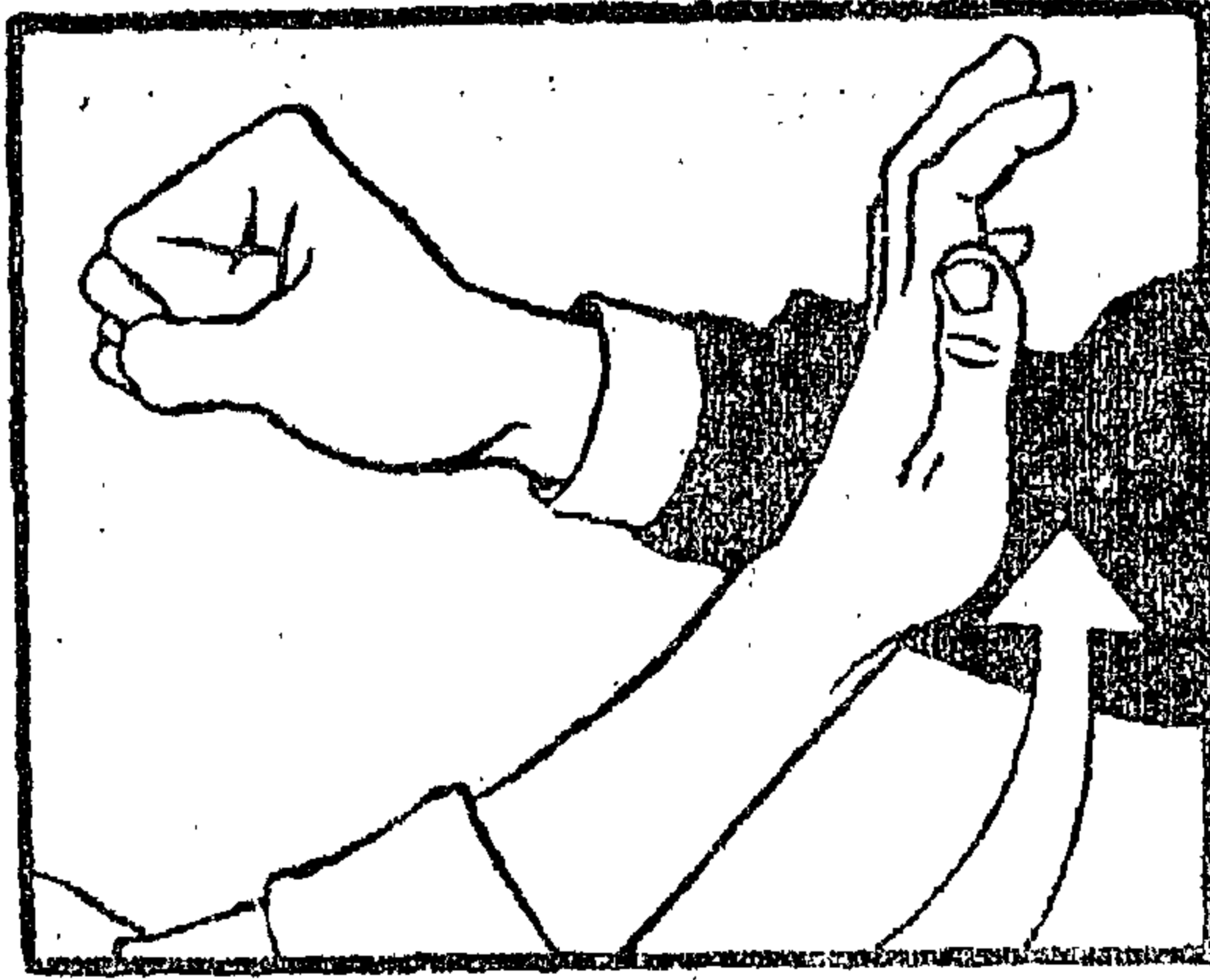
الشكل رقم ٢
الذراع الصاعدة تتأرجح
الى الخلف فترجع الجسم
تترجع لكمة الضم الى
جانب .





الشكل رقم ٣

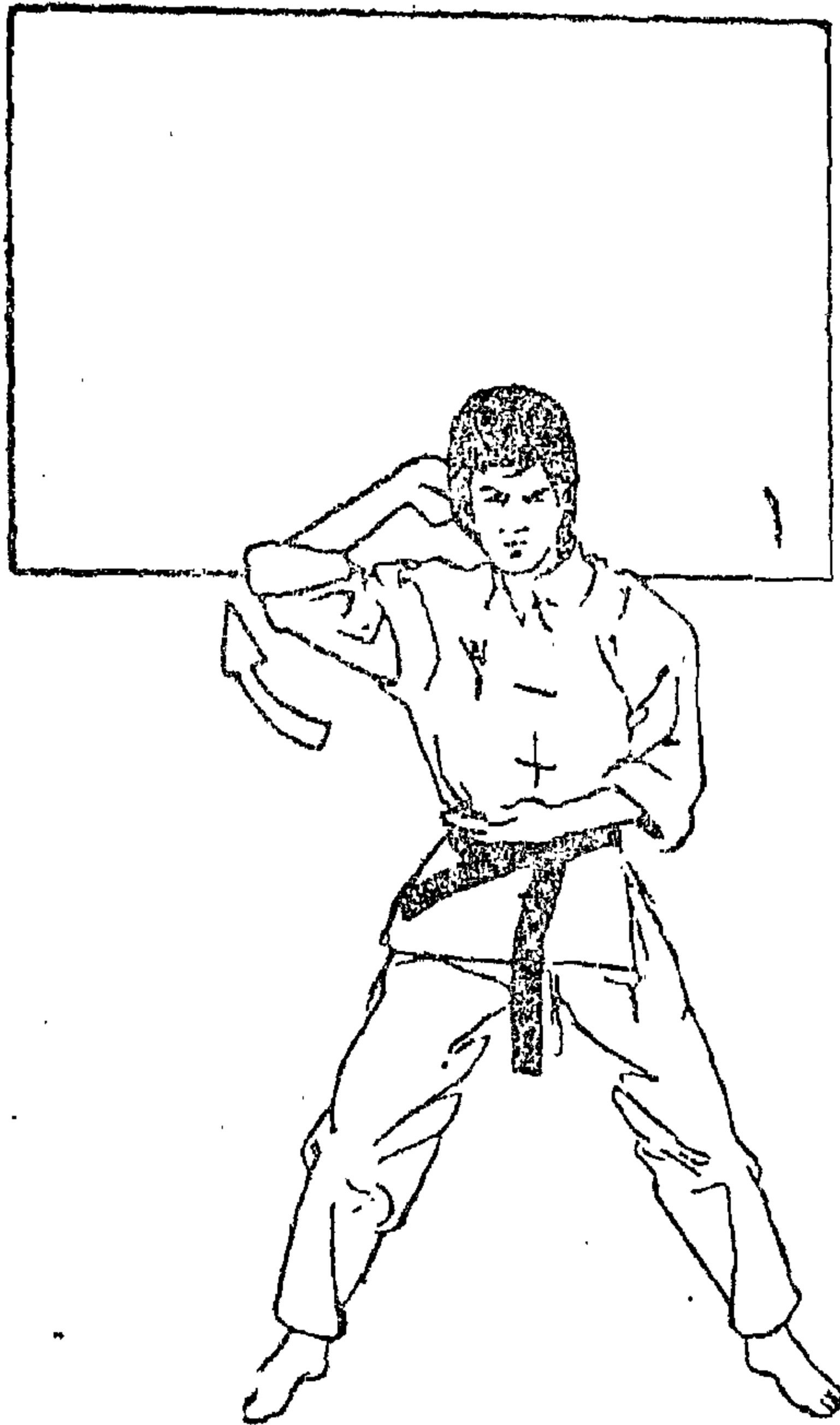
هذه الضربة يتم استقبال ضربها بالعضو بابت الموجهة
 الى الصدر والخصم وهي فعالة اذا كانت
 الذراع المصدده تستطيع ان توجهه الى مركز
 العصب في الساعد .



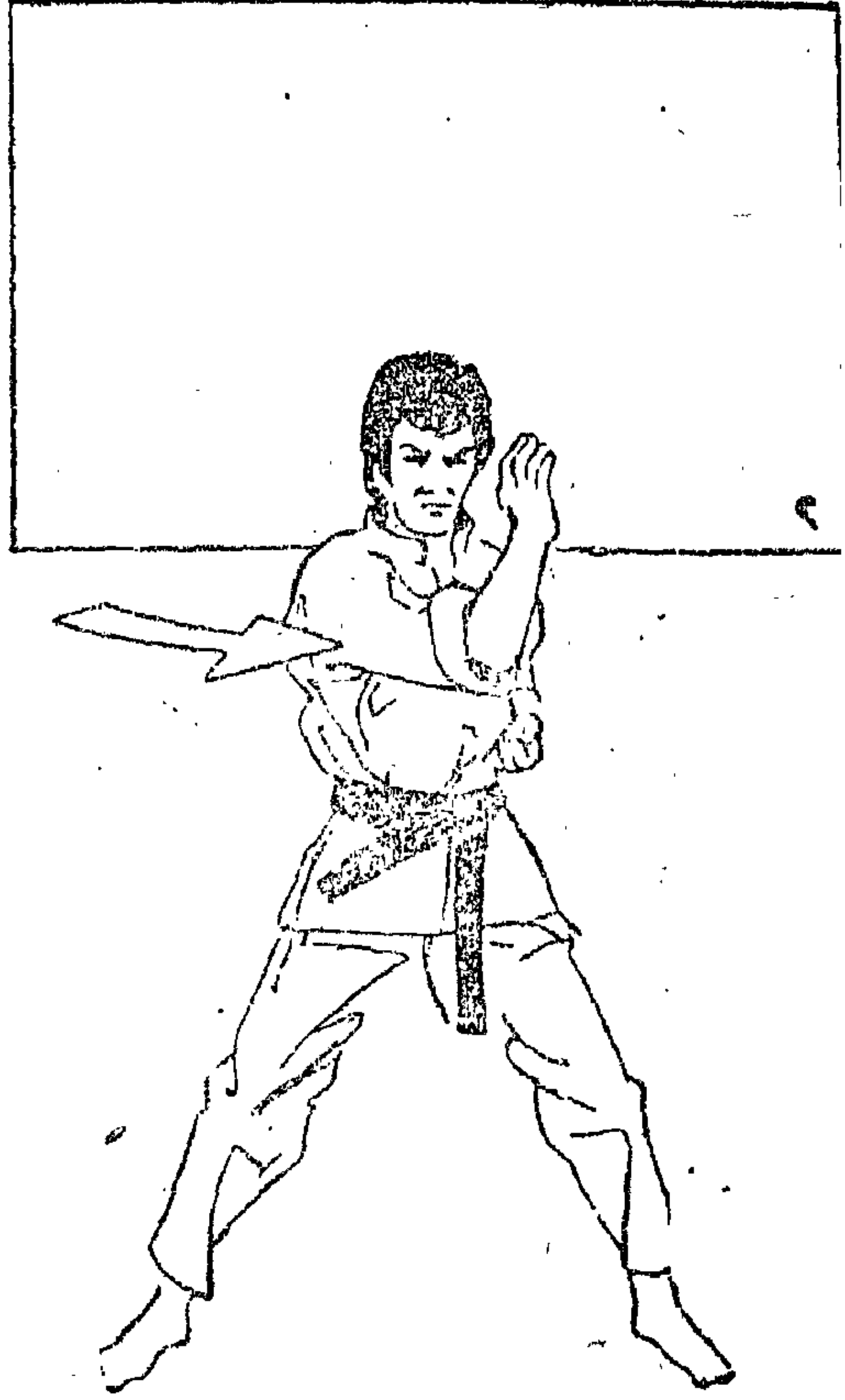
هذا المربع يبين كيفية توجيه الذراع الصاعدة
 الى مركز العصب فتتخذ ذراع الخصم
 كما بالشكل السابق .

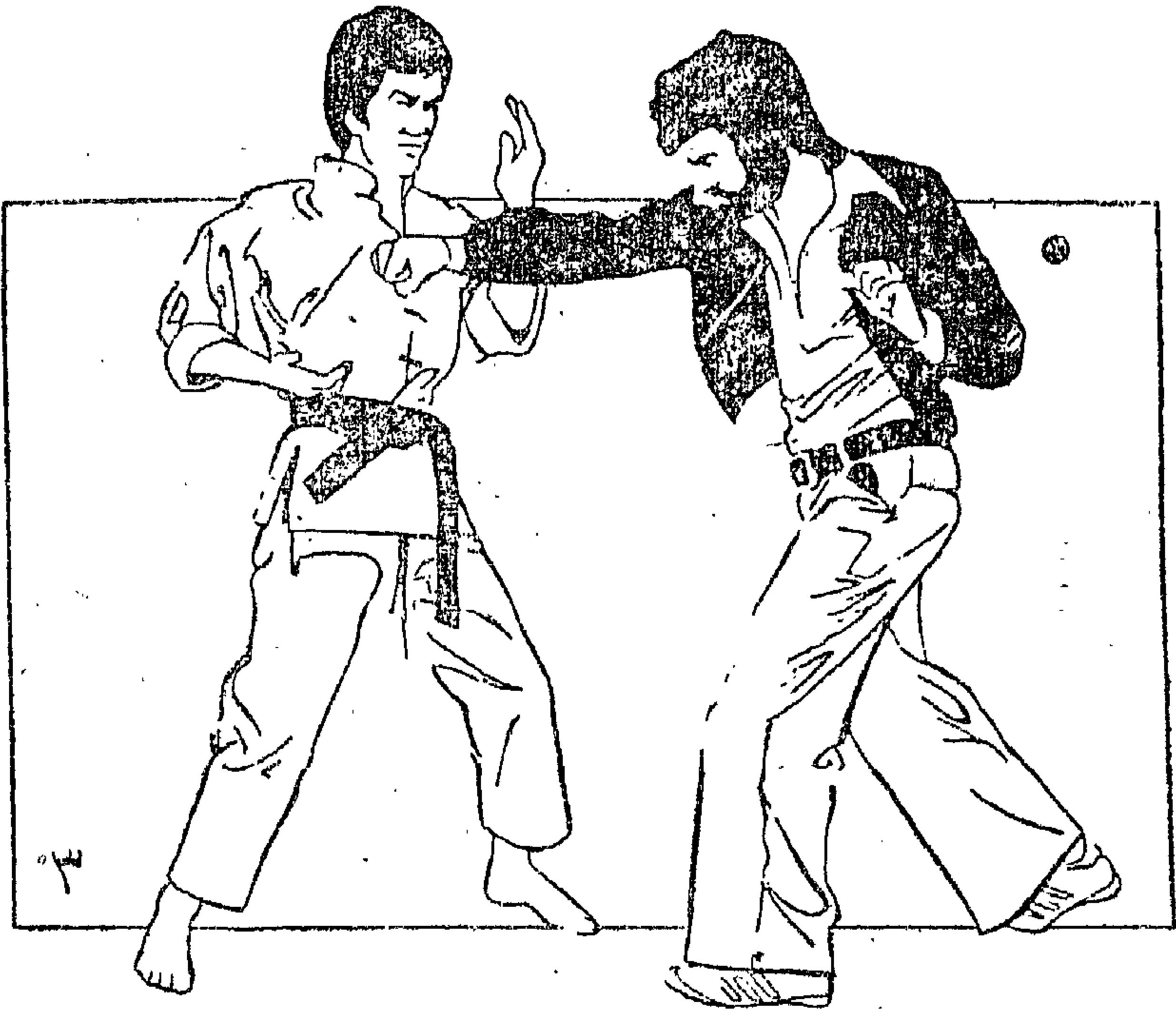
الصيد على الخط الوسط الخارجي

الشكل رقم ١
 منه وضع اليدين في
 وقفة القتال، الذراع
 في المؤخرة ترتفع إلى
 أن تصبح اليد خلف
 الأذن، الذراع في
 المقدمة تنخفض إلى
 أن تكون لتغطي الجسم.



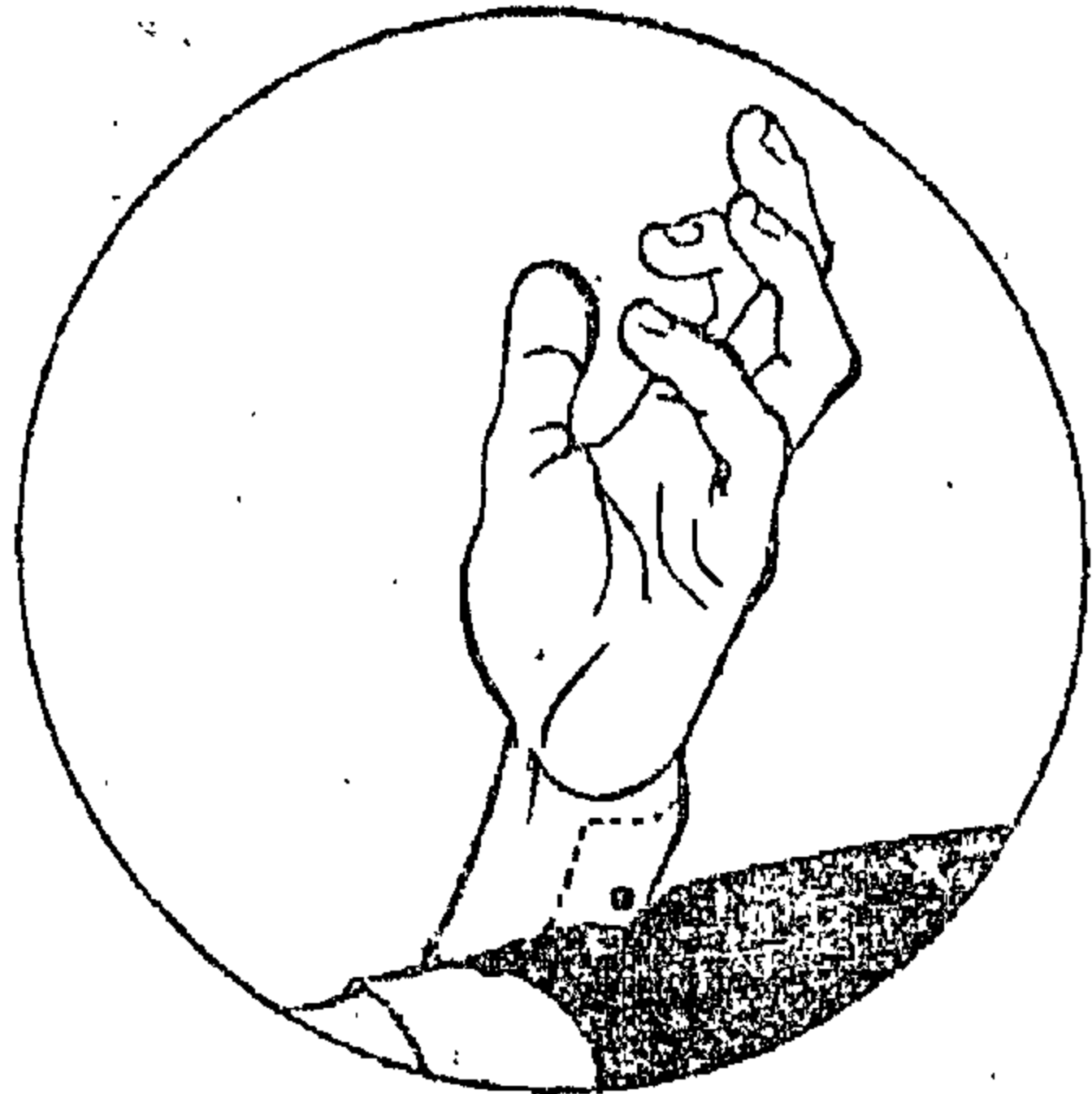
الشكل رقم ٢
 الذراع الصاعدة
 تنفخ بقرة من
 طرف الازن عبر
 الجسم والياعد في
 وضع أفقي يتوف
 عن الضربة إلى
 جانب عبر الجسم



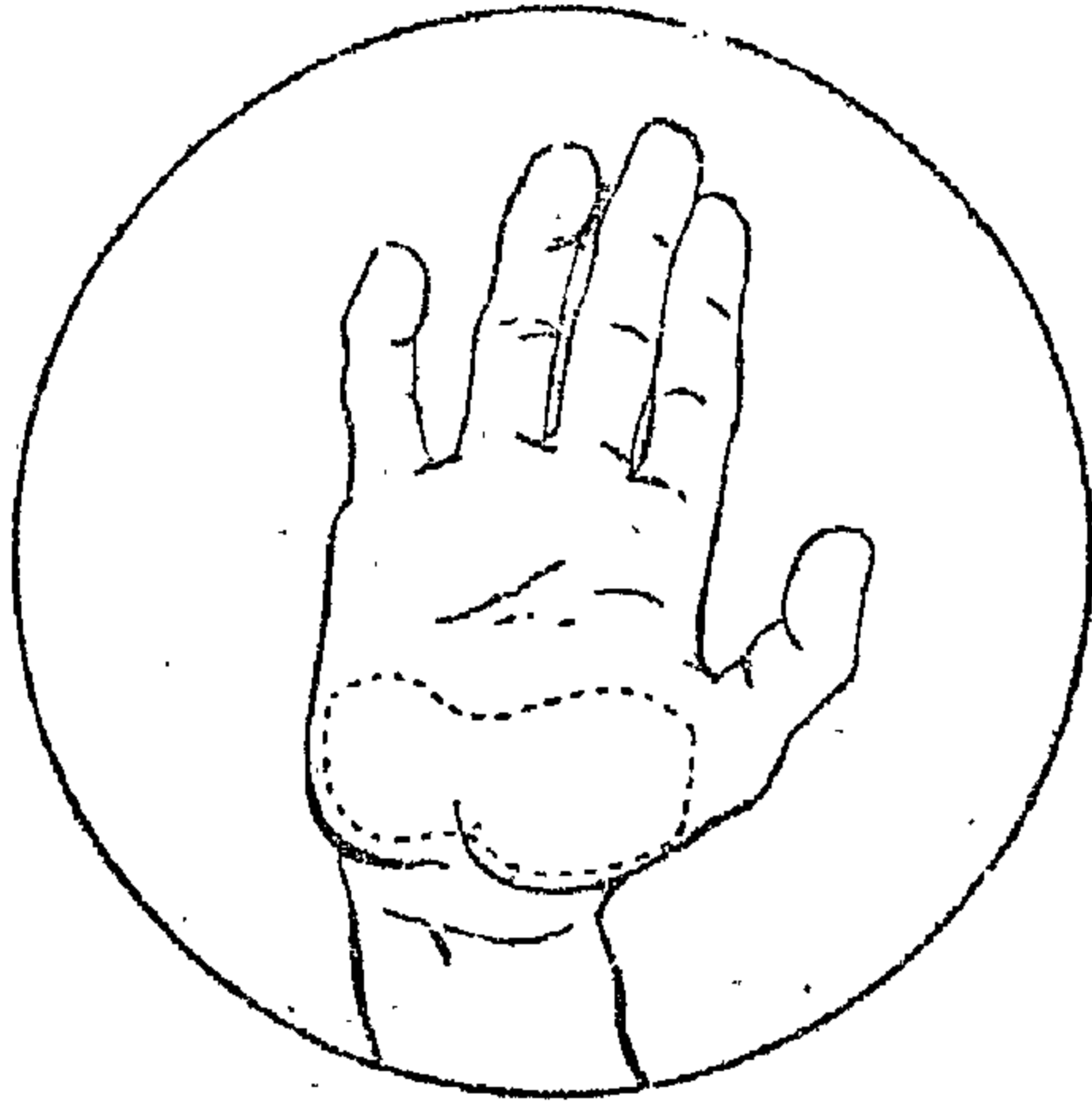


الشكل رقم ٣

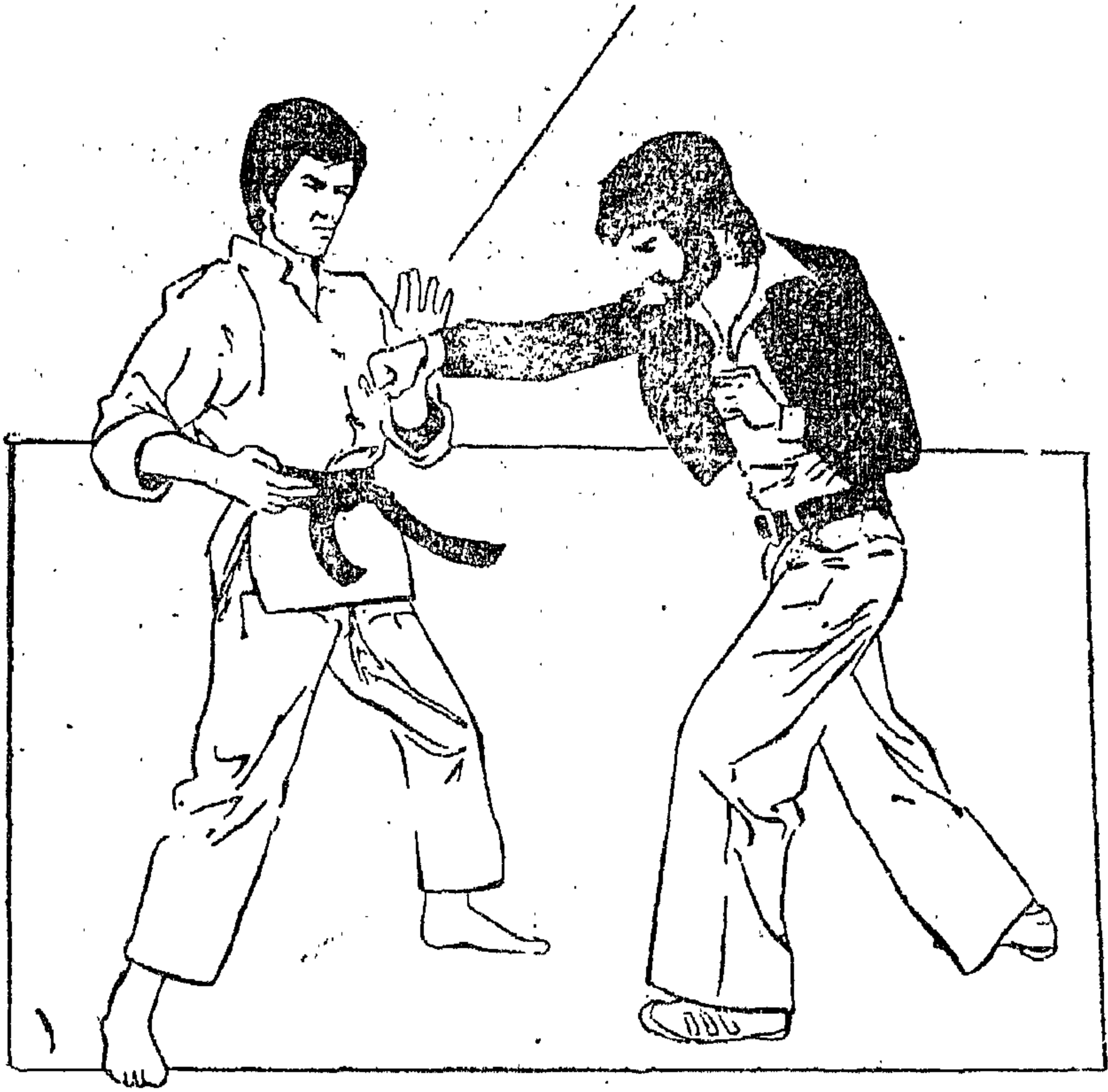
كما في حركات الرصد الأخرى
 القسم القياسي في الساعد
 يستعمل لمواجهة الضربات
 وفي هذه الحالة رصد الضربات
 التي تستهدف الصدر والجسم



التقاء (بفتح الهمزة) بفتح الهمزة
 هذا الأسلوب المتقدم قليلاً يتفاد لتفسير
 اتجاه ثقب الخصم ، وذلك بتفاد
 الضربة بعقب واحدة اليد موجهة إلى
 معصم الخصم حين تستقل عقب الراحة
 (كماترة ف الدائرة)

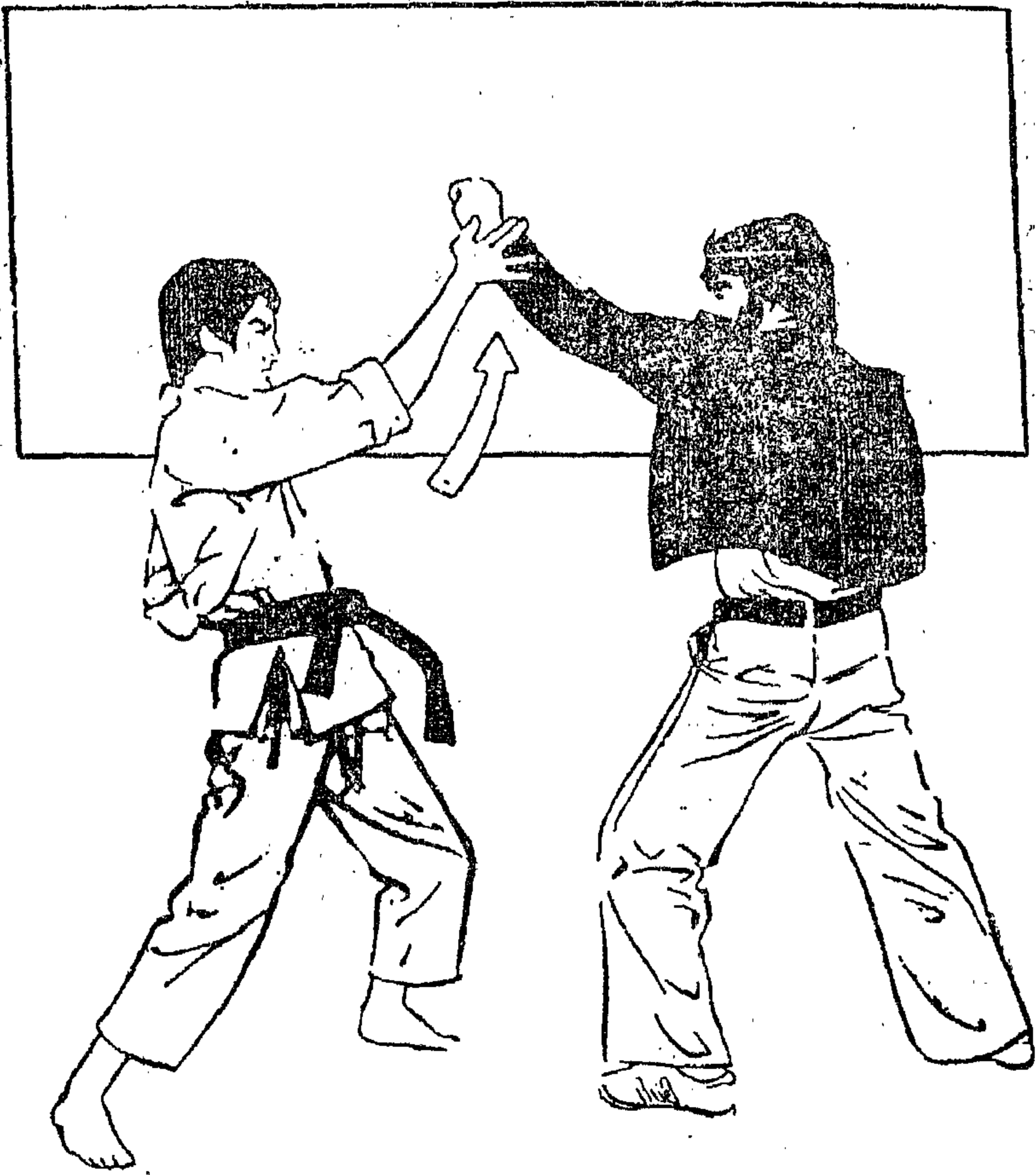


٦٨



الشكل رقم ١

يديك كيف تتجنب الضربة الموجهة في فخذ الوبرط
بمنقب راحة اليد فيصبح جسم الضم مكشوقاً لإجوم
مضاد .

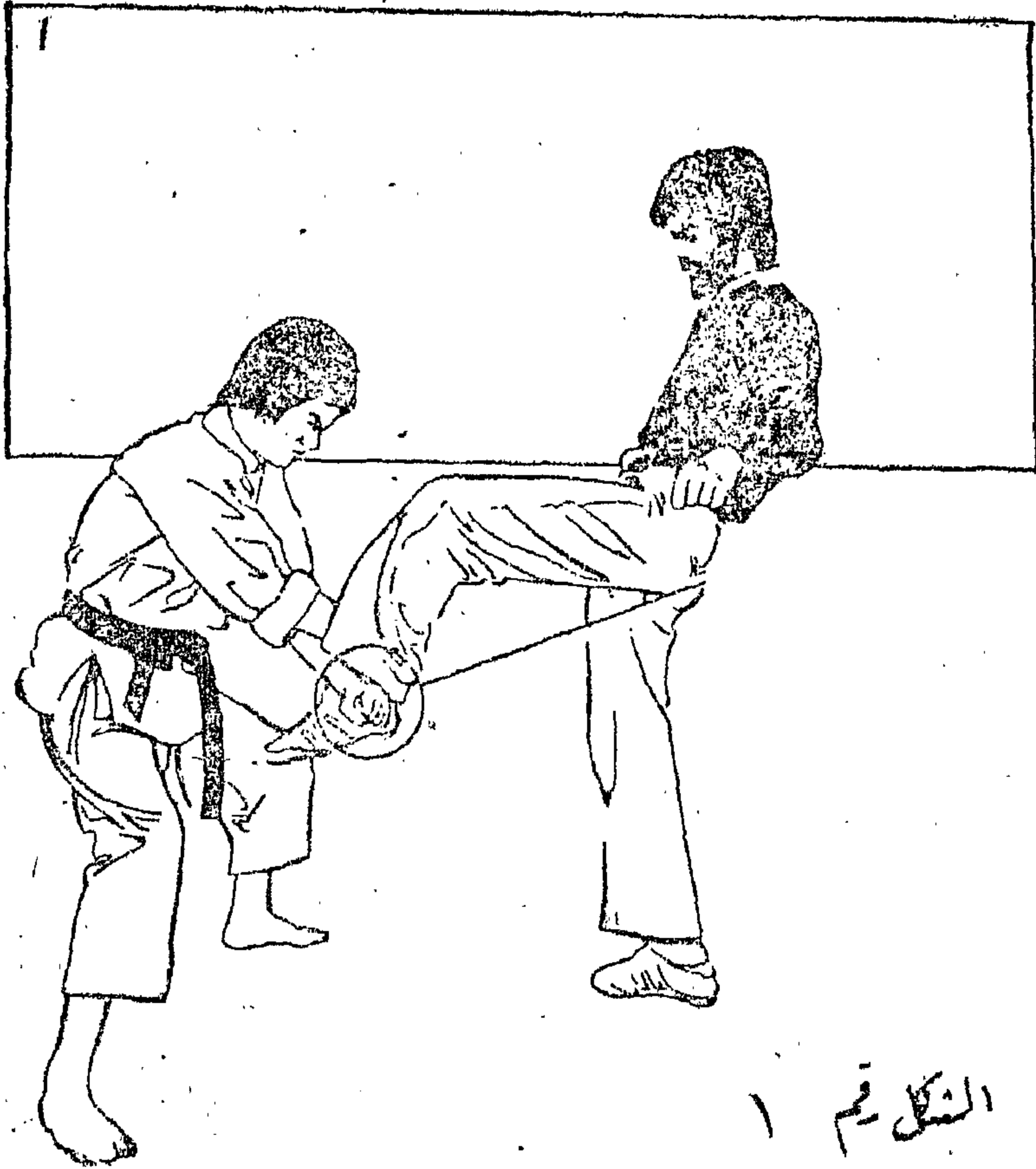


الشكل رقم ٢

الضربات العالية يمكن أن تذفنا إلى أعلى بعقب
 راحة اليد موجبةً إلى مفصم الذراع فتكشف جسم الخصم
 مرة أخرى .

وقفه الرفسات المنخفضة

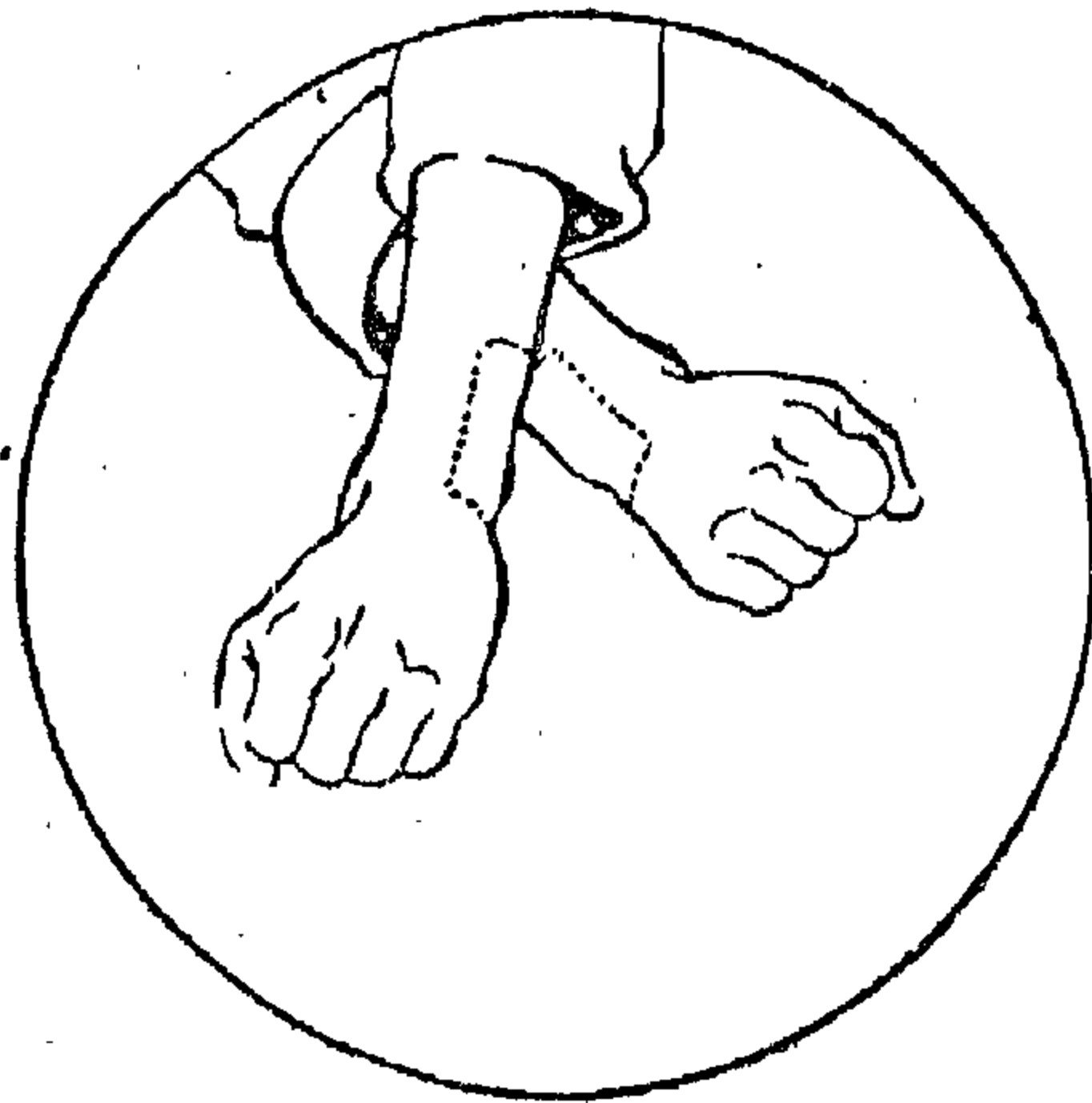
الصد لا يكون ذات فعالية ضد الرفسات المرمية تحت
بعض النقاط ، ولذلك فإن الرفسات الى مناطق
تحت الفخذ يجب ان تعالج بطرق مختلفة .



الشكل رقم ١

في الشكل رقم ١

المصعد بالساعدين المتقاطعين لرفسات المنخفضة إلى
 الفخذ والمنطقة التي تلامس الركبة تصعد بانفراج ناسيء
 عنده تقاطع الساعدين (كما ترى في الصورة) .
 وإذا نفذت الحركة جيداً فإنها تعتبر صدًا قويًا يوقف
 الرفسة القويًا .

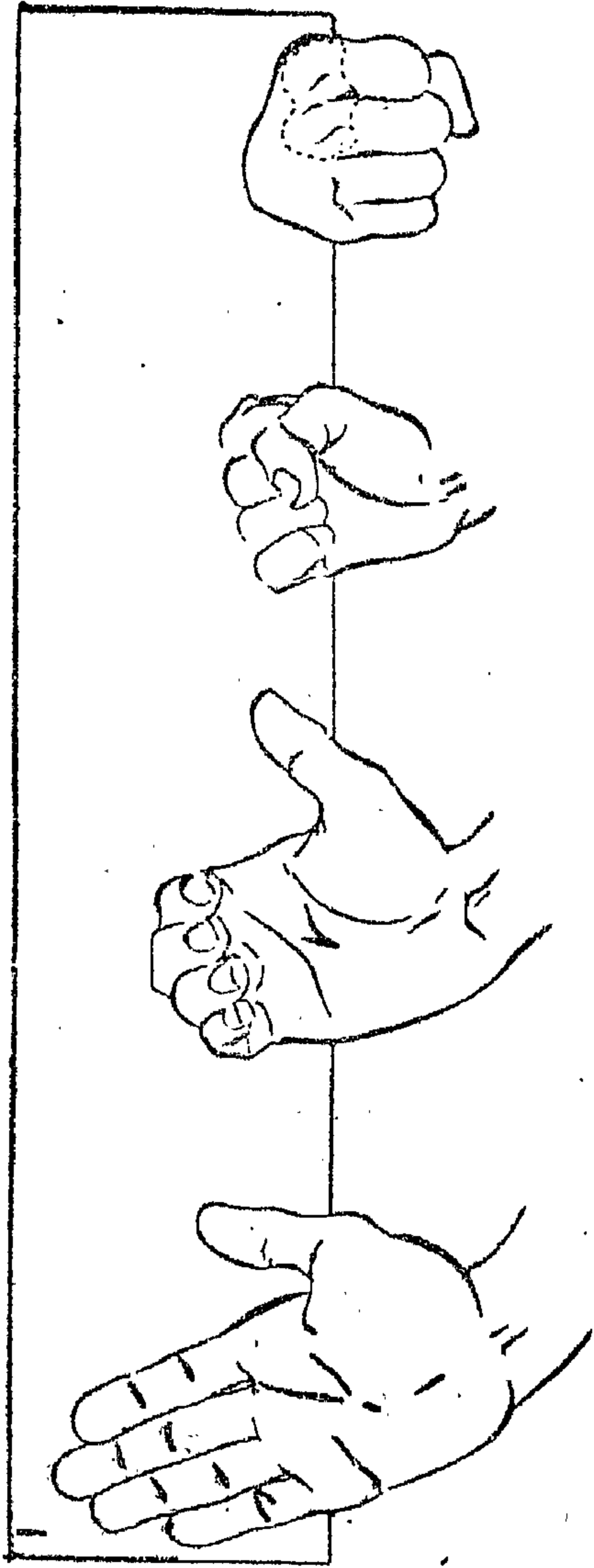


المرحلة الرابعة

الضربات

في هذا الفصل نقدم مجموعة من الضربات
أو اللحكات الموجهة باليد .

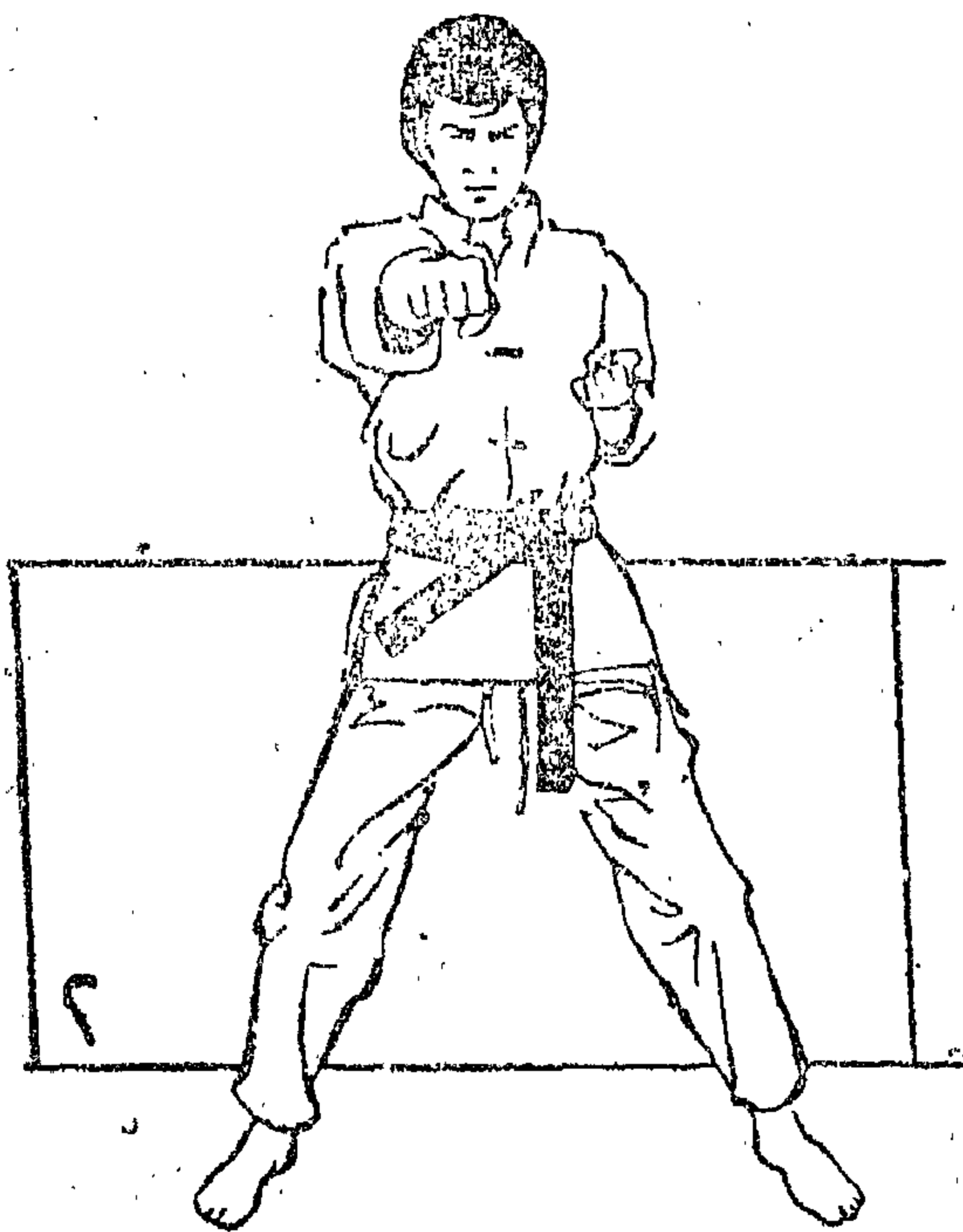
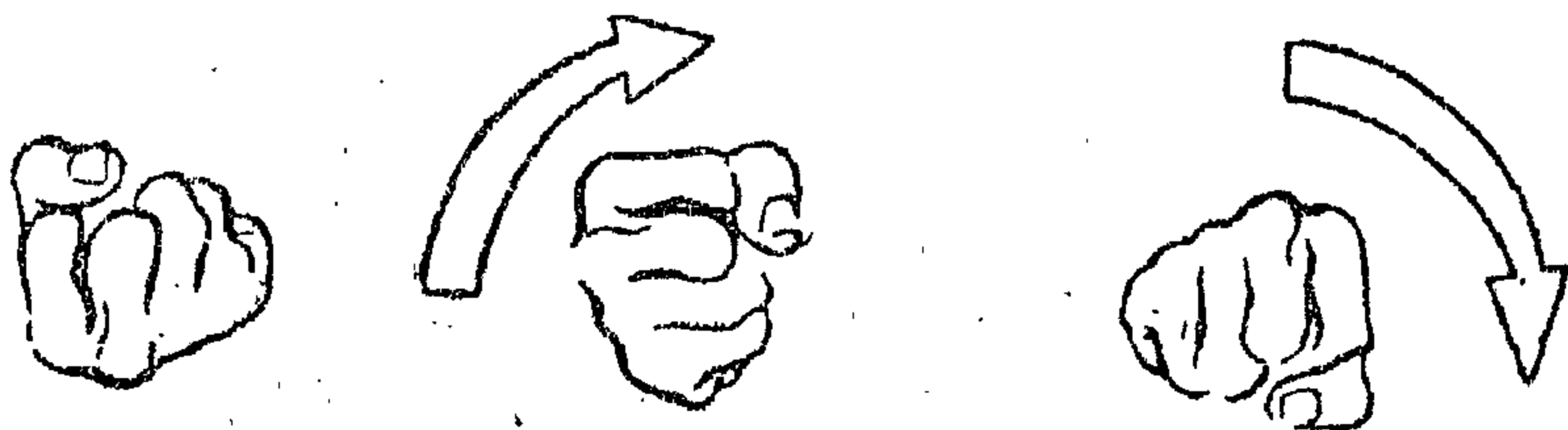




٧٣

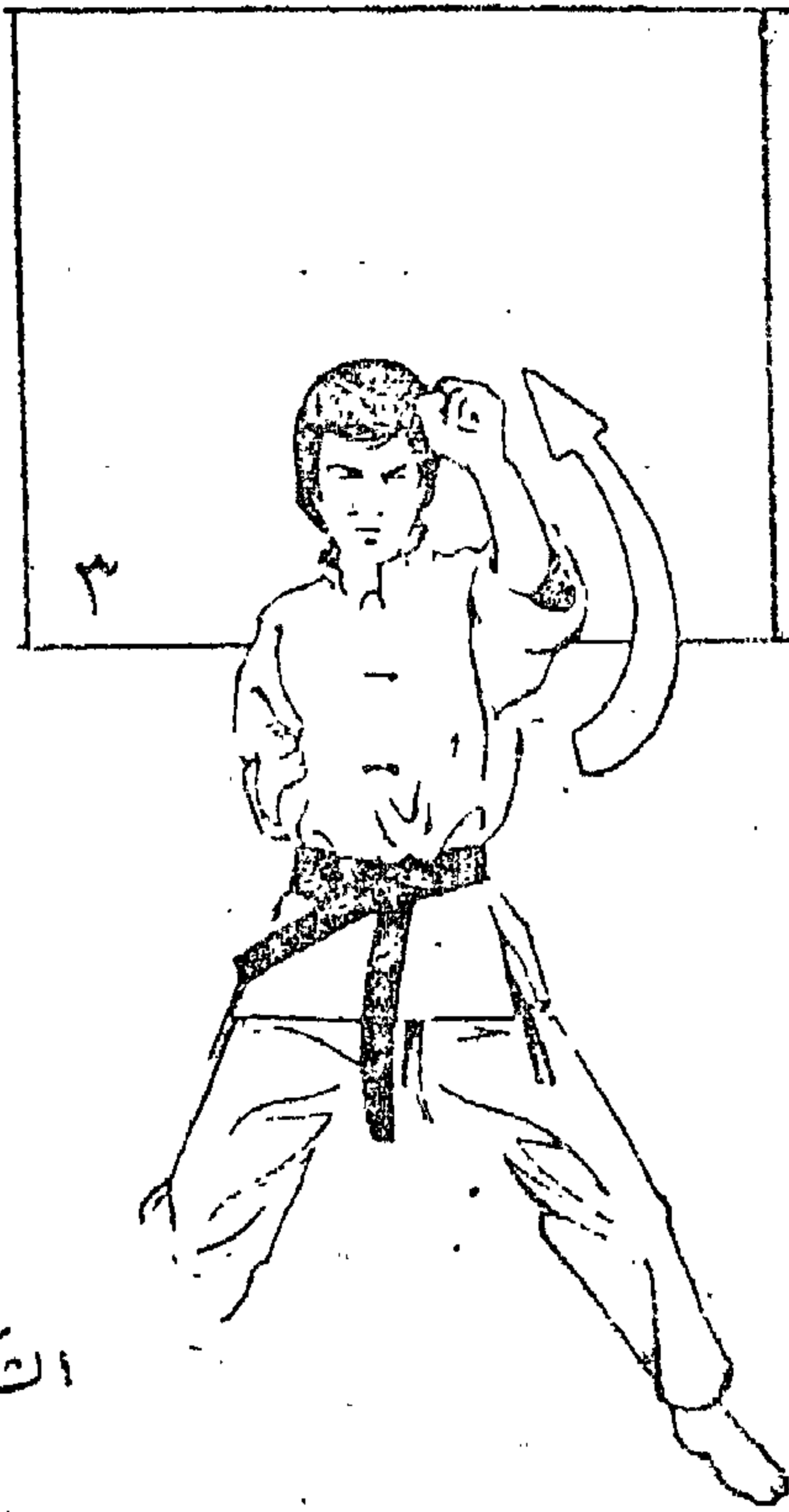
الشكل رقم ١

إذا وجهت ضربة بقبضة غير مطبقة جيداً فإنها تؤذيك وتسبب لك عظملاً دائماً ، إنهما عملية إظهار القبضة فتدعى أنه تطيس الأصابع بتلك حركة اليد بحيث تختفي الظافر ويظهر بعرها اليد بتمام فور الأصابع فيشكل قبضة قوية ، أنه تنفى اليد بتمام داخل الأصابع يخلع أصابعك



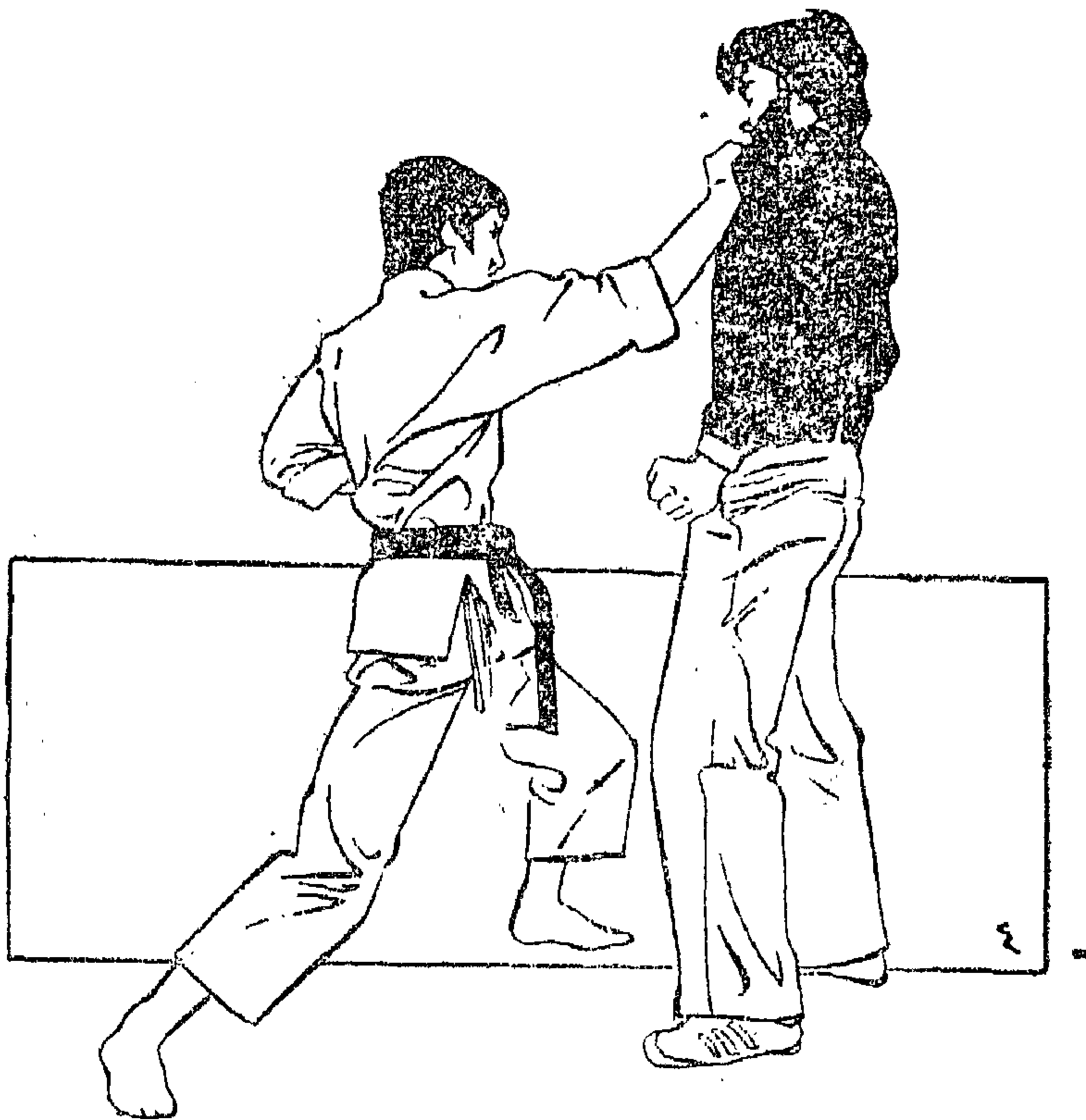
رُيِّعَ أَطْرَافُ هَذِهِ الْقَدِيمَةِ
 الرُّمَّارِيَّةِ هِيَ فِي الْمَوَاقِعِ
 تَمَثَّلُ مَفْصَلُ الْأَصْبَعِ
 الْأُولَى وَالثَّانِيَةِ
 بِمَنْدِ الْقَائِمَةِ كَمَا تَرَى
 فِي الشَّكْلِ قِيم ٦

الرمية الدائرية



التفصيل رقم ٣

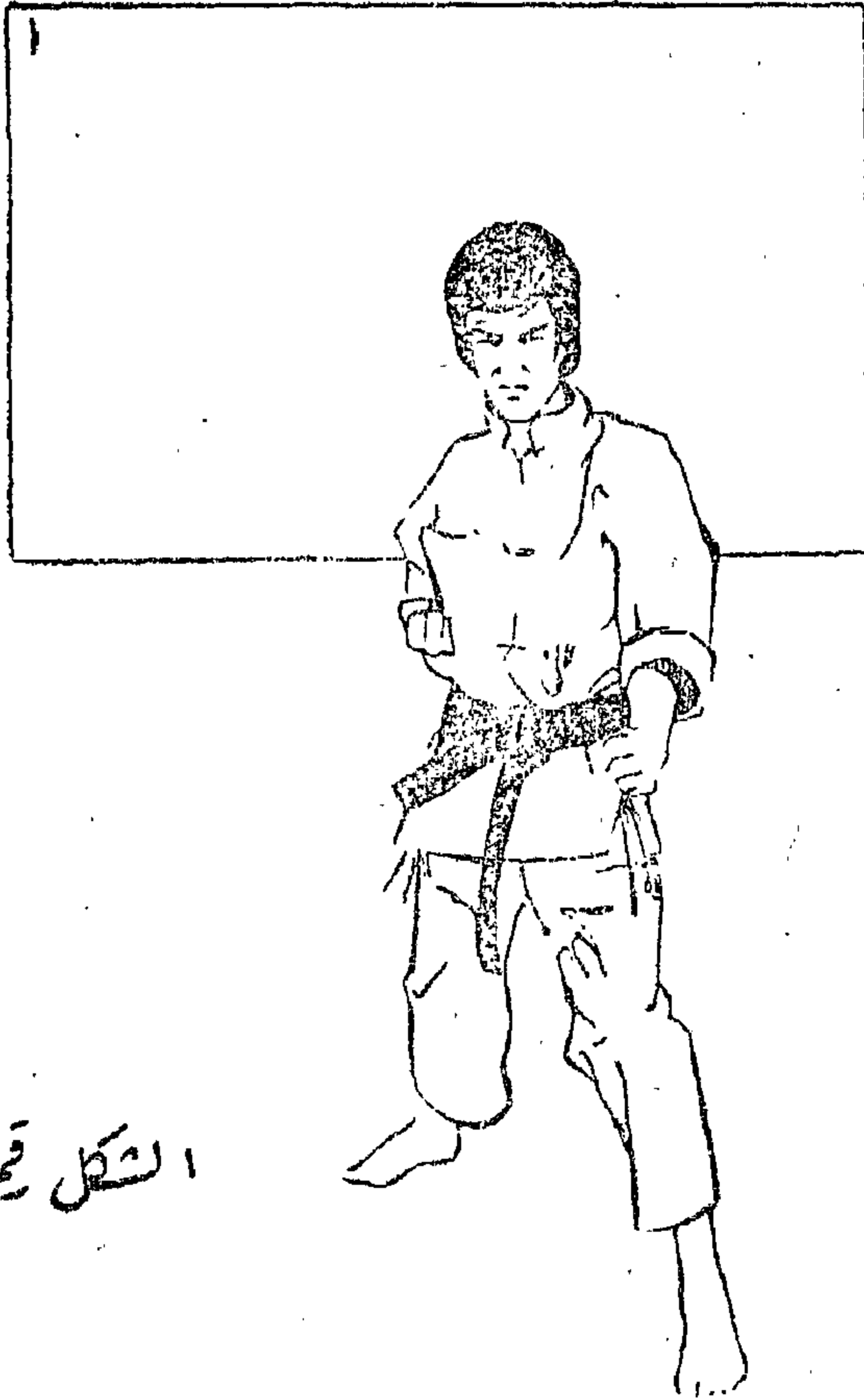
هذه اللقطة متابرة لللقطة الأساسية ، اللقطة تتابع بحركة دائرية نونما وفي اتجاه اليمين اعلى ، لانه الجسم اقل مقاومة لمثل هذه القوى .



الشكل رقم ٤

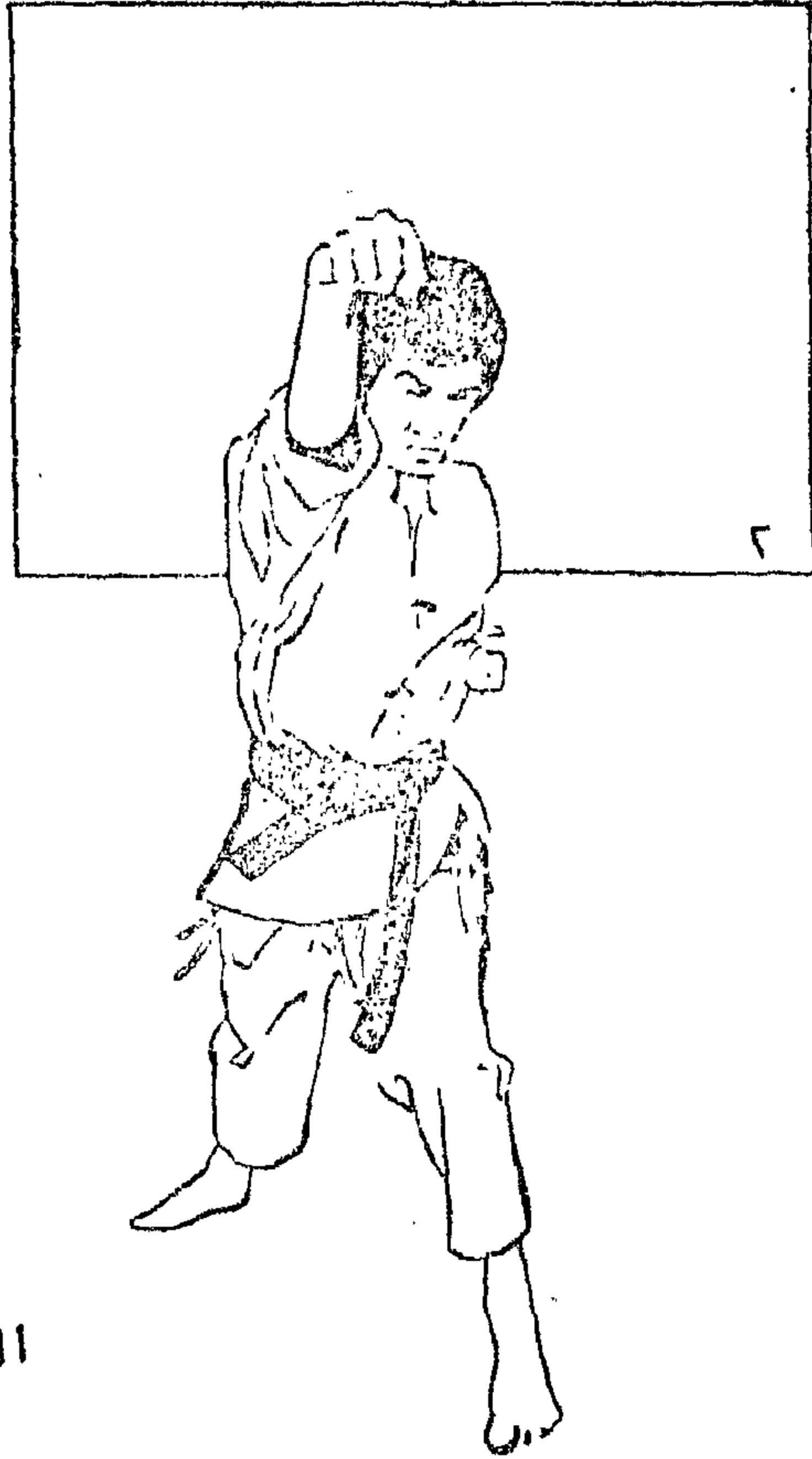
لا تقذف بذراعيك بعيداً لأن ذلك يبطئ حركة
اللكمة، ويجب أن تكون الحركة انتفاضة مندفعة
في عزم.

الرَّمِيَّةُ البَعِيدَةُ



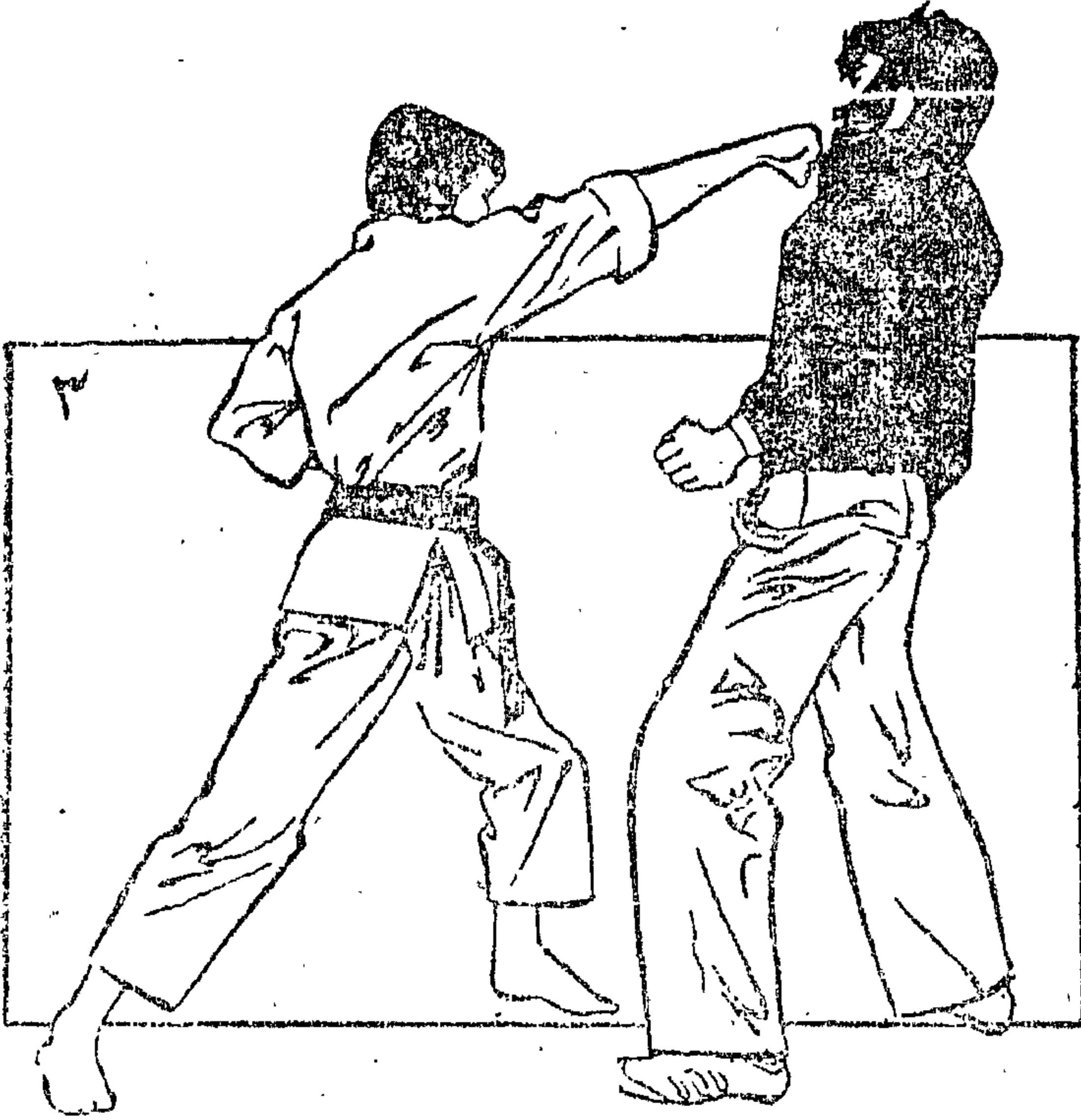
الشكل رقم ١

وقفة القتال الأساسية



الشكل رقم ٢

من هذه الوقفة تقذف الذراع البتلة إلى الأمام
مع تحريك النهر لهدف ثقل الجسم وراء اللكمات

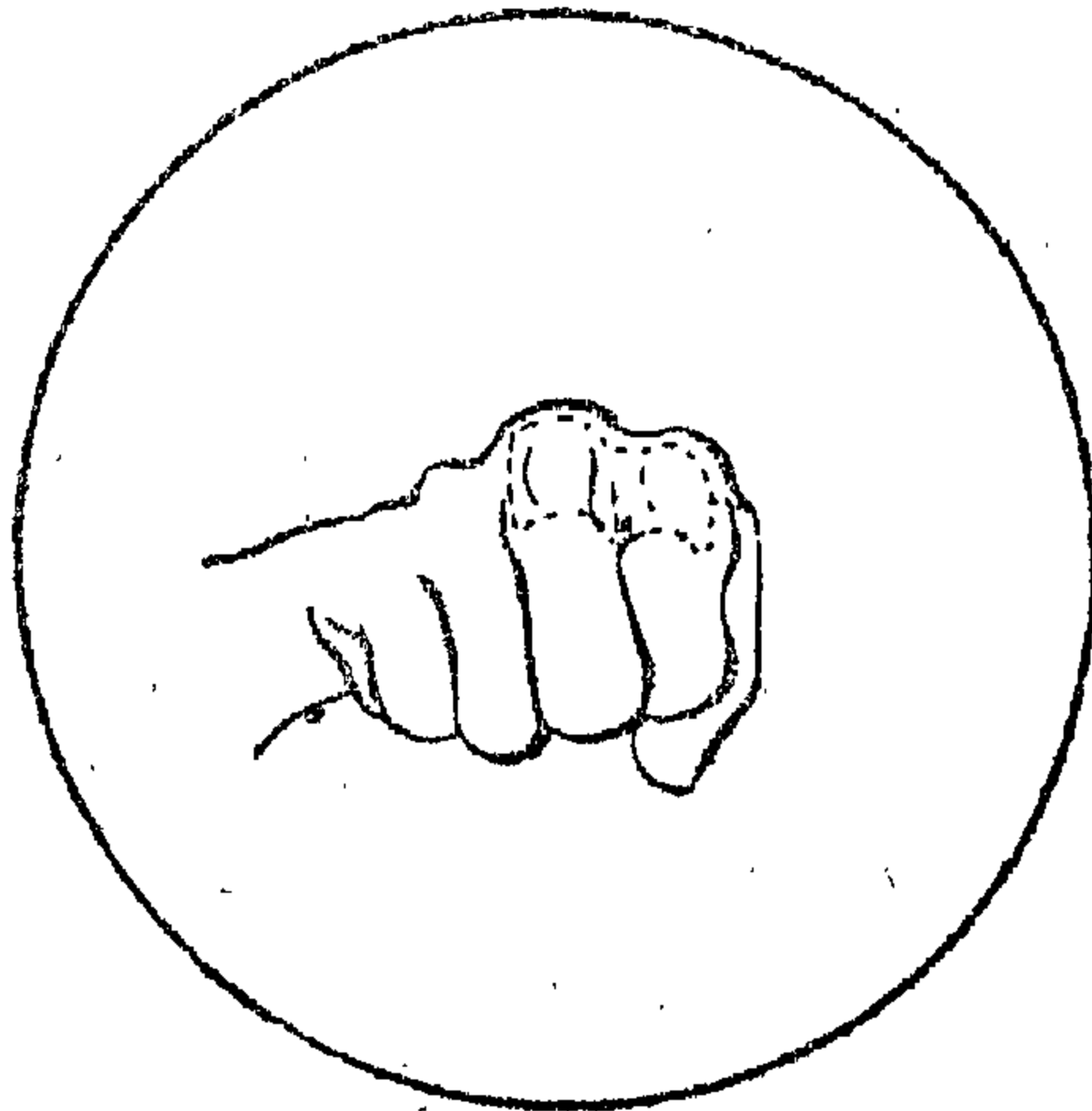


الشكل رقم ٣

مع أن تلك اللكمة سهلة الصمد أو التقاضي
 أكثر من اللكمة الأساسية بسبب بُعد
 المسافة التي تذهب بها الذراع إلا أن هذه
 الطريقة يمكن أن تمتلك قوة مدمرة

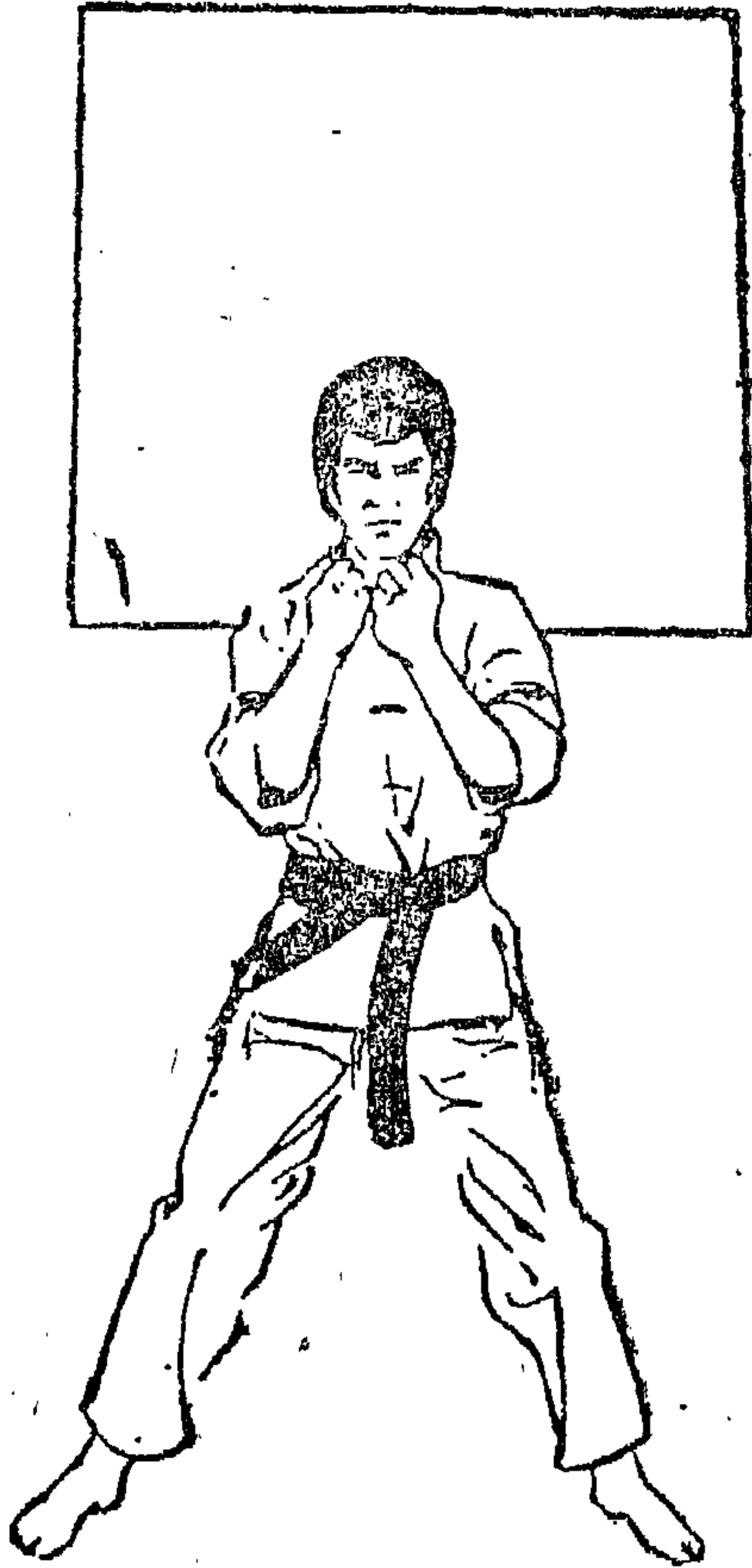
٨٠

حين توجه الى الخصم الذي يفقد قليلاً من
توازنه ، وافضل اتقاء لتسهيل به حين توجه
الى أعلا نحو الرأس أو القسم الأعلى من
الجسم والمفصلان في القبضة (كما في
الرسم داخل الدائرة) يلا مسان جسم الخصم

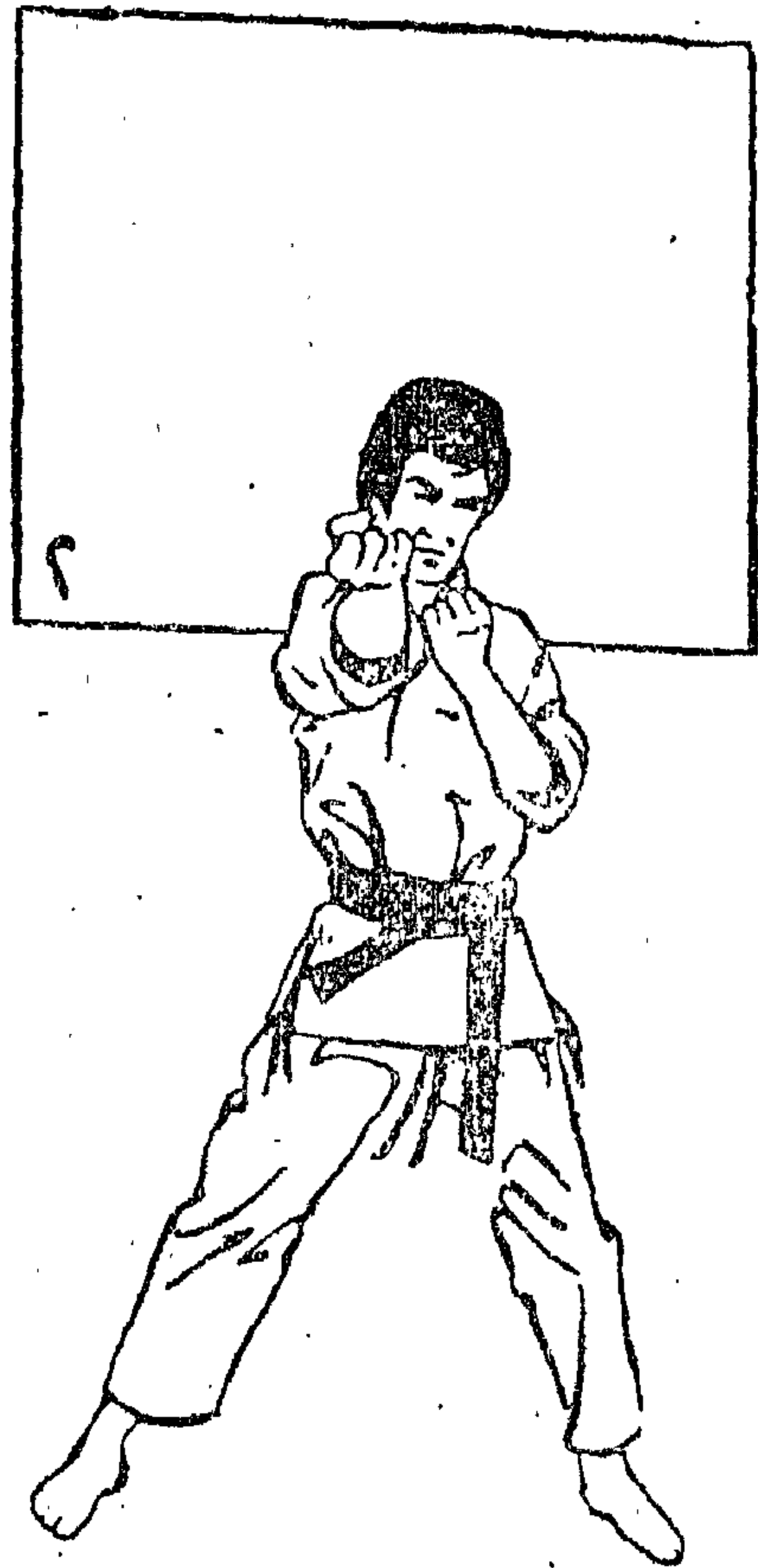


ضربات القبضة المقلوبة

الشكل رقم ١
الذراعان عمودياً إلى
أعلى لتنظيف الوجه
والجسم وظاهر اليدين
إلى الخارج والقبضتان
مطبقتان جيداً .



الشكل رقم ٢
الذراع الضاربة تحطف
في فوه مستقيم إلى
الخارج ، وتلاهي القبضة
إلى أسفل .



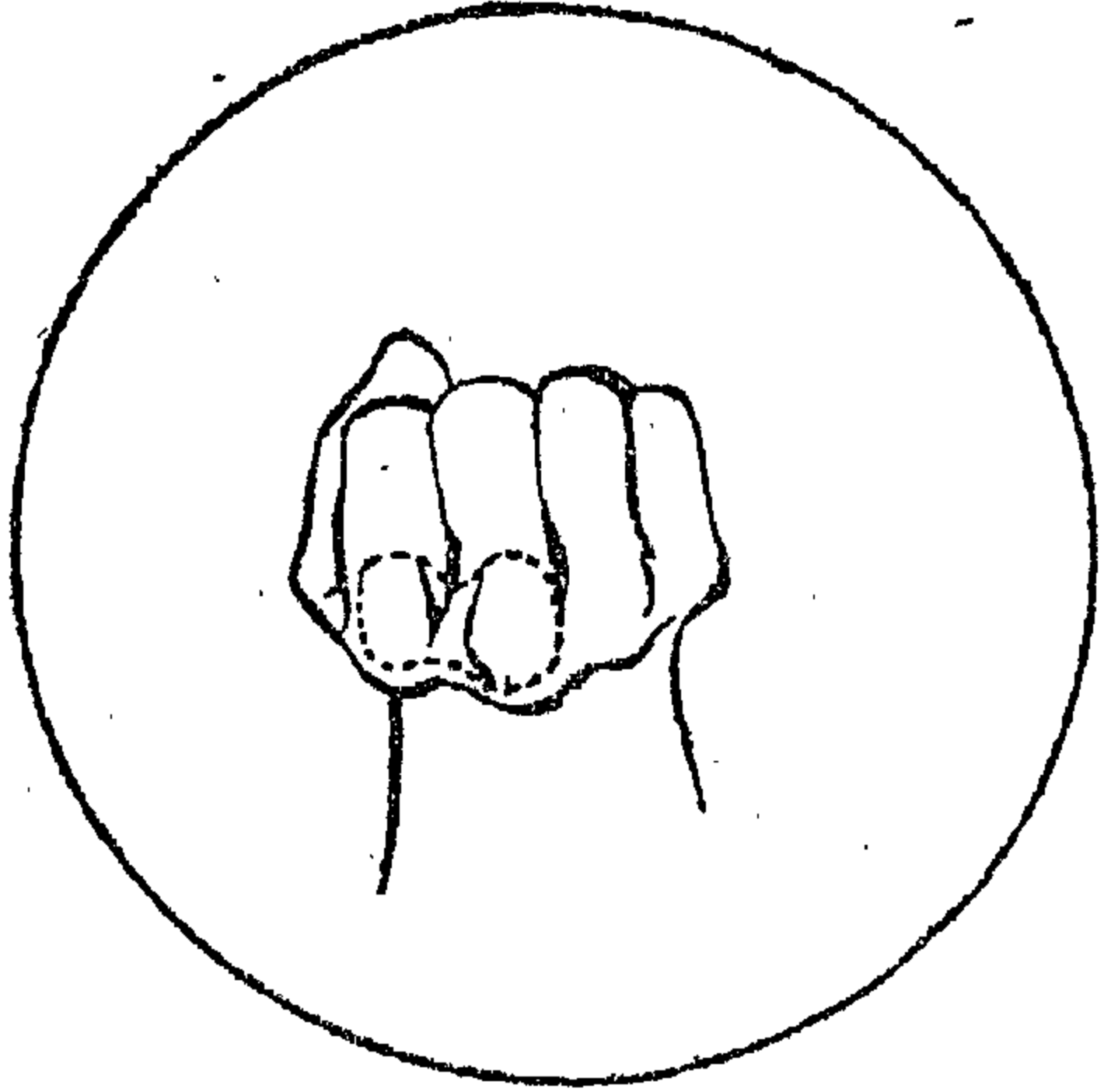


الشكل رقم ٣

ضربات قبضة متقاطعة يمان أن توجه إلى الجنب مع الوضع الراسي
 زانه كما في الشكل رقم ١. في هذه الطريقة تبقى اليد الأخرى ثابتة في
 مكانها دون أن تتحرك. أما القبضة الضاربة فتتسبب فوراً بعد توجيه

٨٤

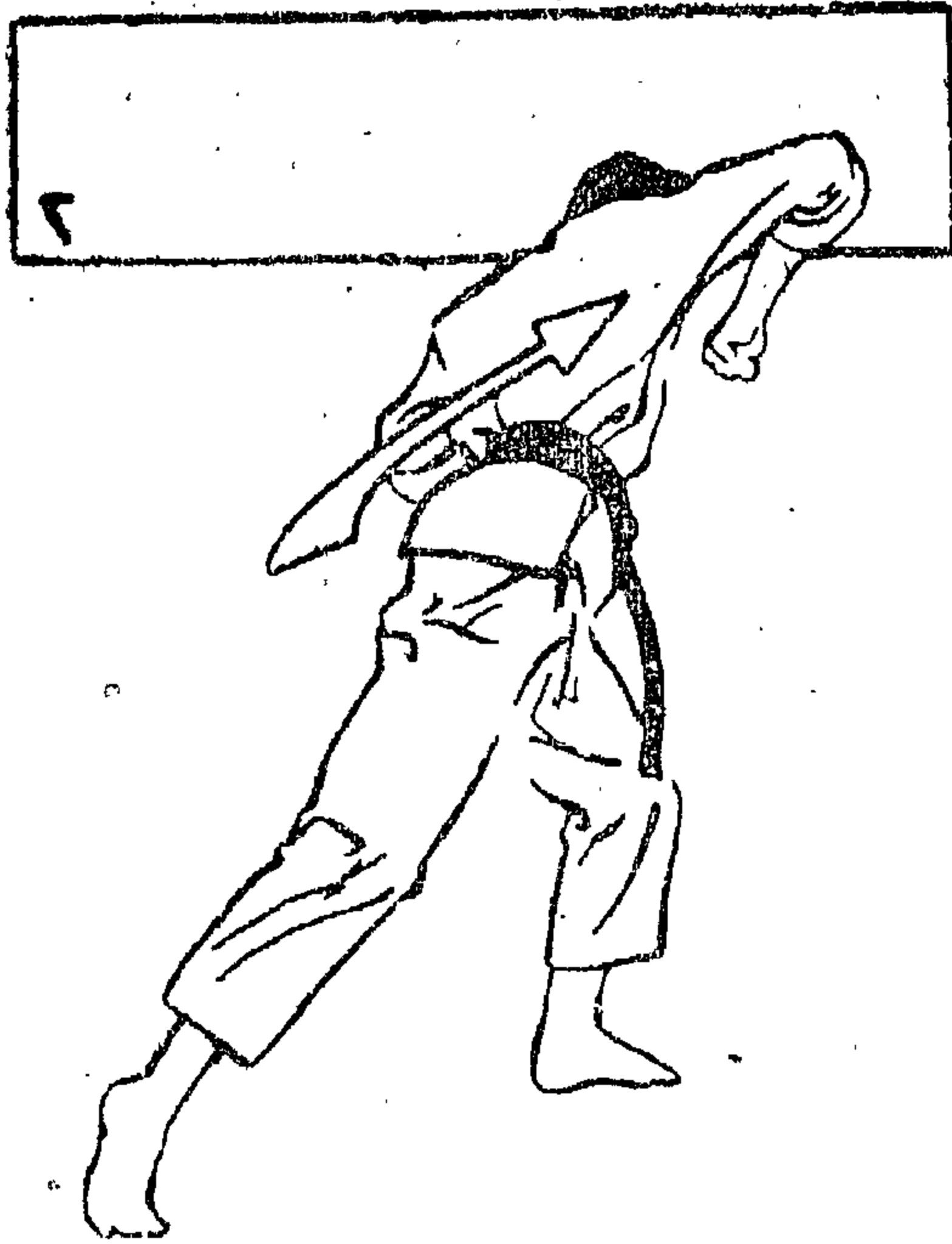
الضربة ، وضربات
القبضة المتعاقبة تتحقق
حين تكون القبضة
موجبة إلى أسفل بقاعدة
الفصل (كما بالرسم
واقل الدائرة)



ضربة المرفق الرفع

قد وثقة القتال
الأجانب





الشكل رقم ٢

الذراع الخلفية تمتد في حركة دائرية إلى أعلى
وقد إنثنت عند المرفق ، وتوجد ضربة يقصبة
المرفق وينتفع الجسم مع الضربة .

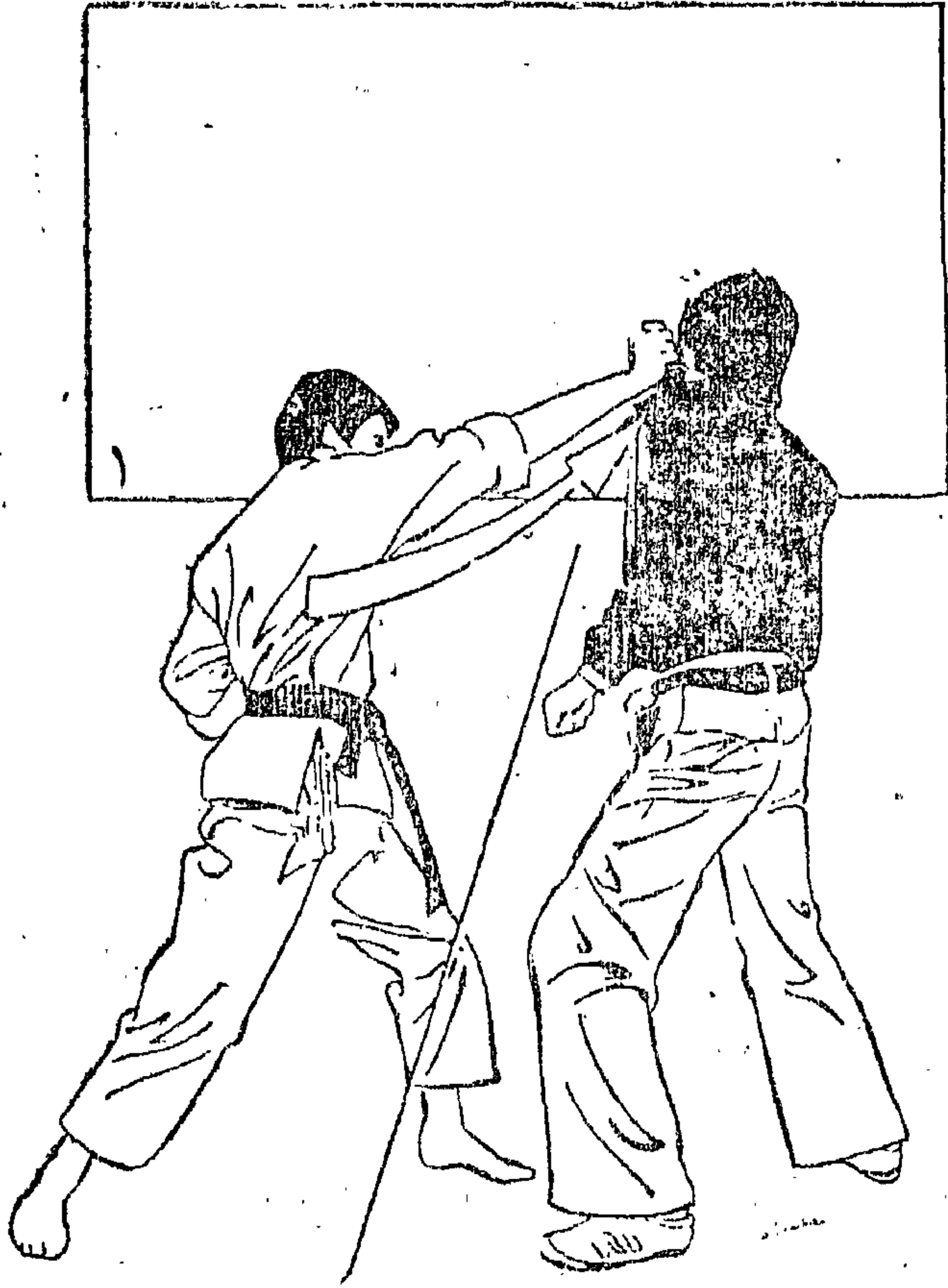


الشكل رقم ٣

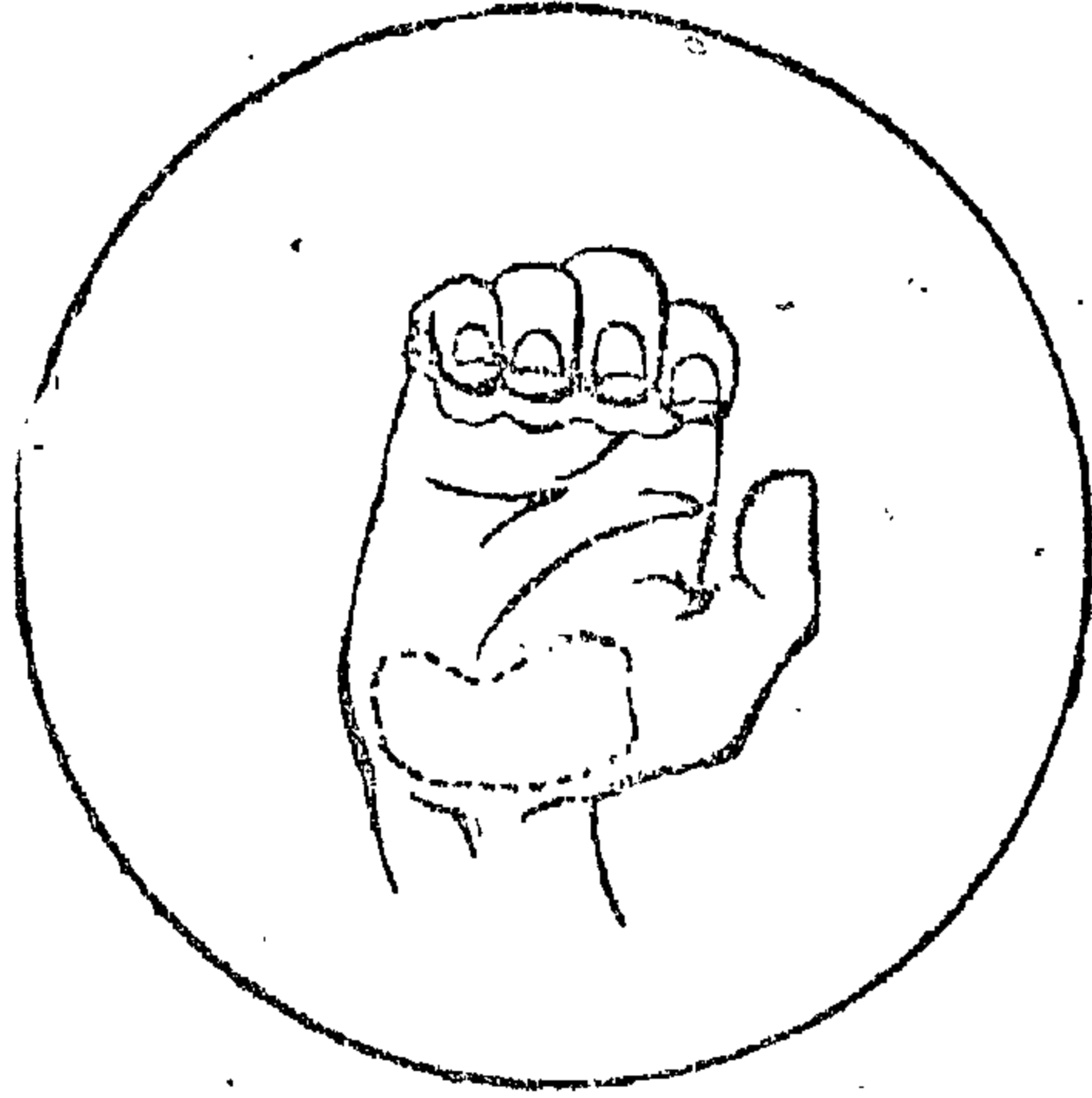
تتضمن هذه الطريقة في الإمساك الضيقة وتوجه
إلى الخصم ولكن يكون لها أقصى تأثير يجب أن
توجه العنبرية إلى النفس أو الوجه أو تحت الذقن

٨٧

رماية مخلب اليد



الشكل رقم ١



باحتعمال عقب امة قبضة شديدة بقوة (كما
 في الدائرة) تستعمل هذه الضربة في حركة دائرية
 فتيقة الى جانب وجه الجسم أو فكه .. للاتحاد
 الذراع الى ساقه بعية وتكون القبضة بالمرحبة قريباً
 من الجسم .

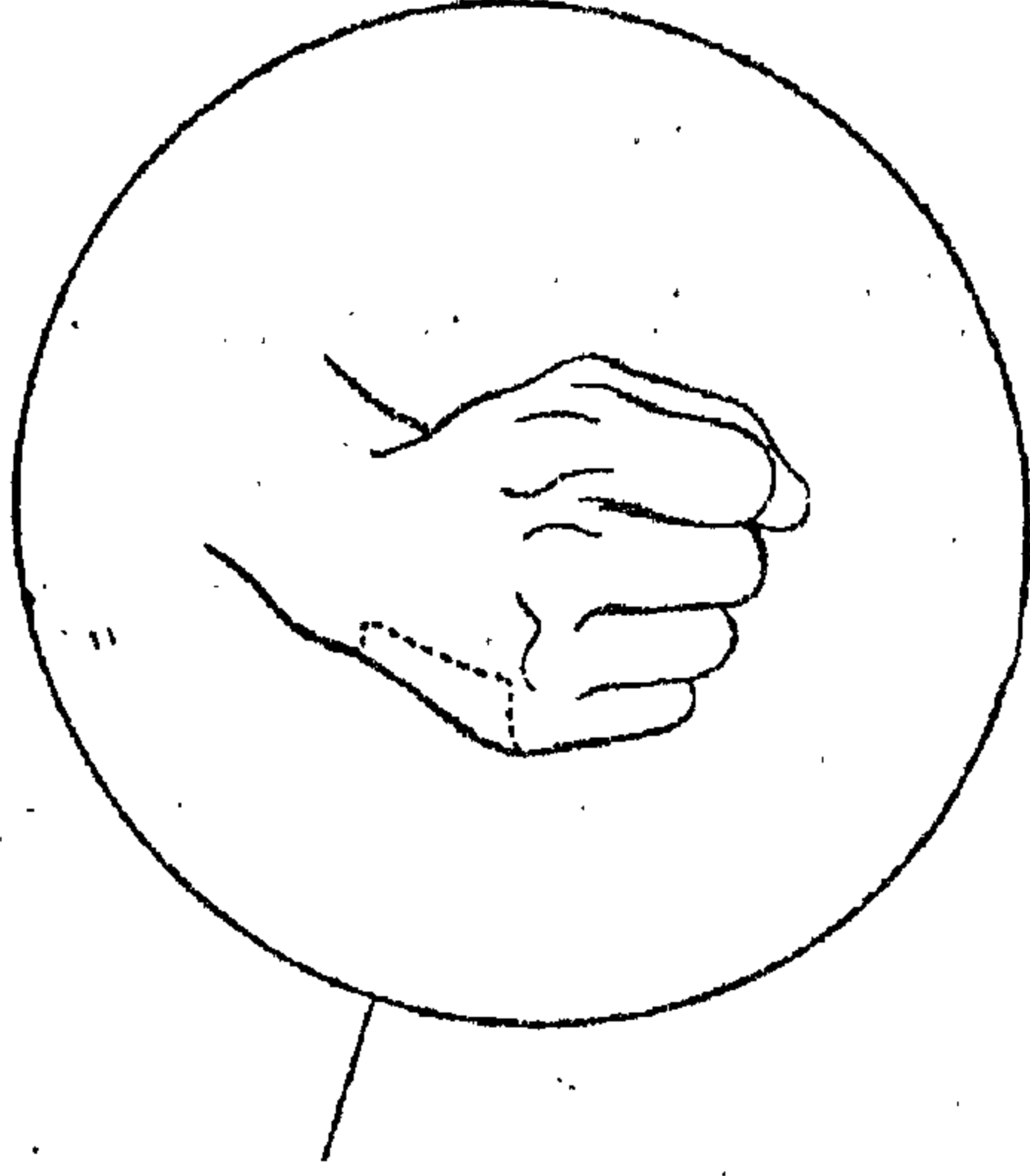
صنريّة المطرقة



الشكل رقم ٢

إذا كانت حركتك سريعة أو كنت مخطوفاً فإنك
تضرب بملابس الخصم وتنته إلى الأمام بحيث توازن

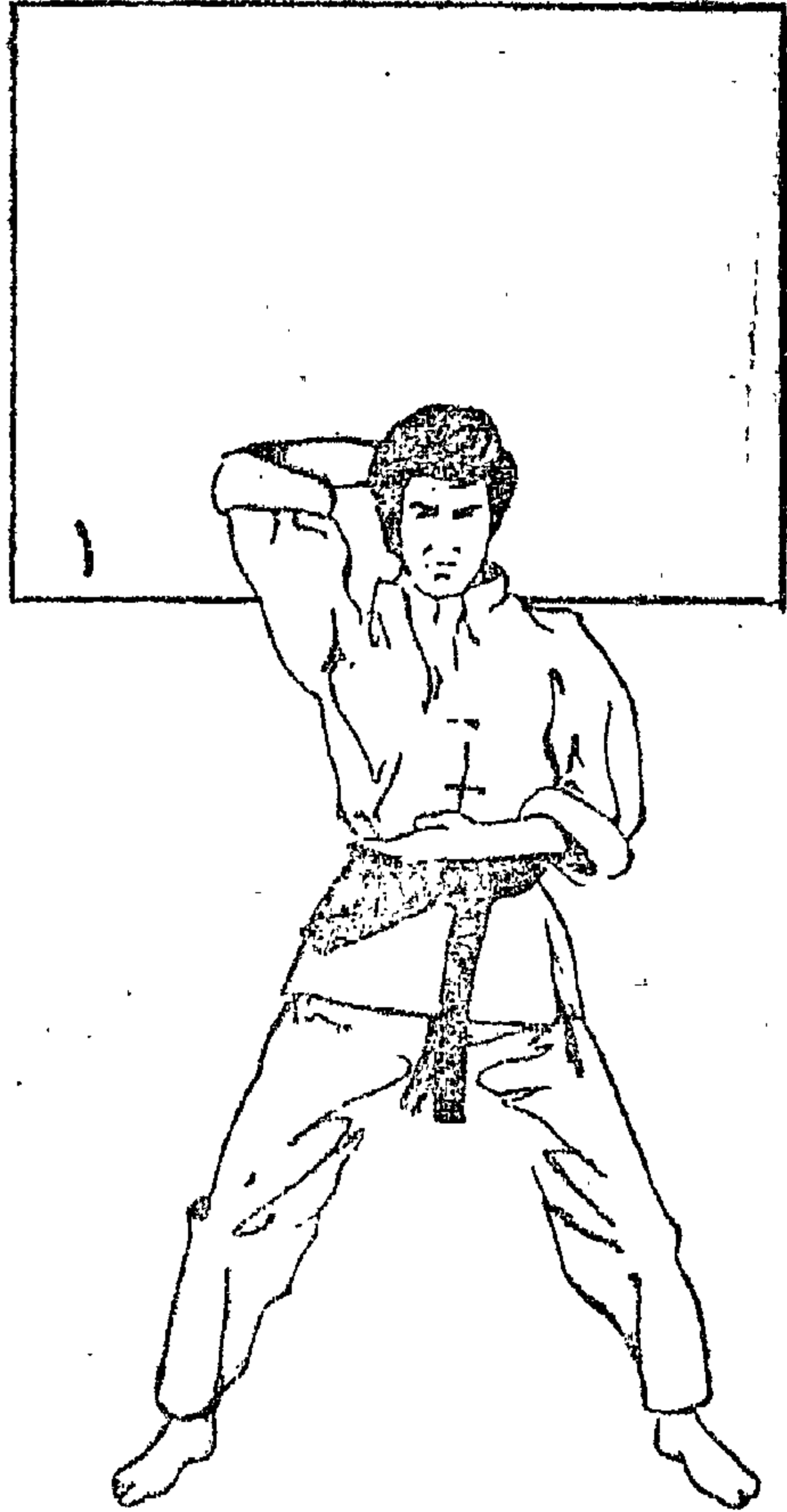
٩٠



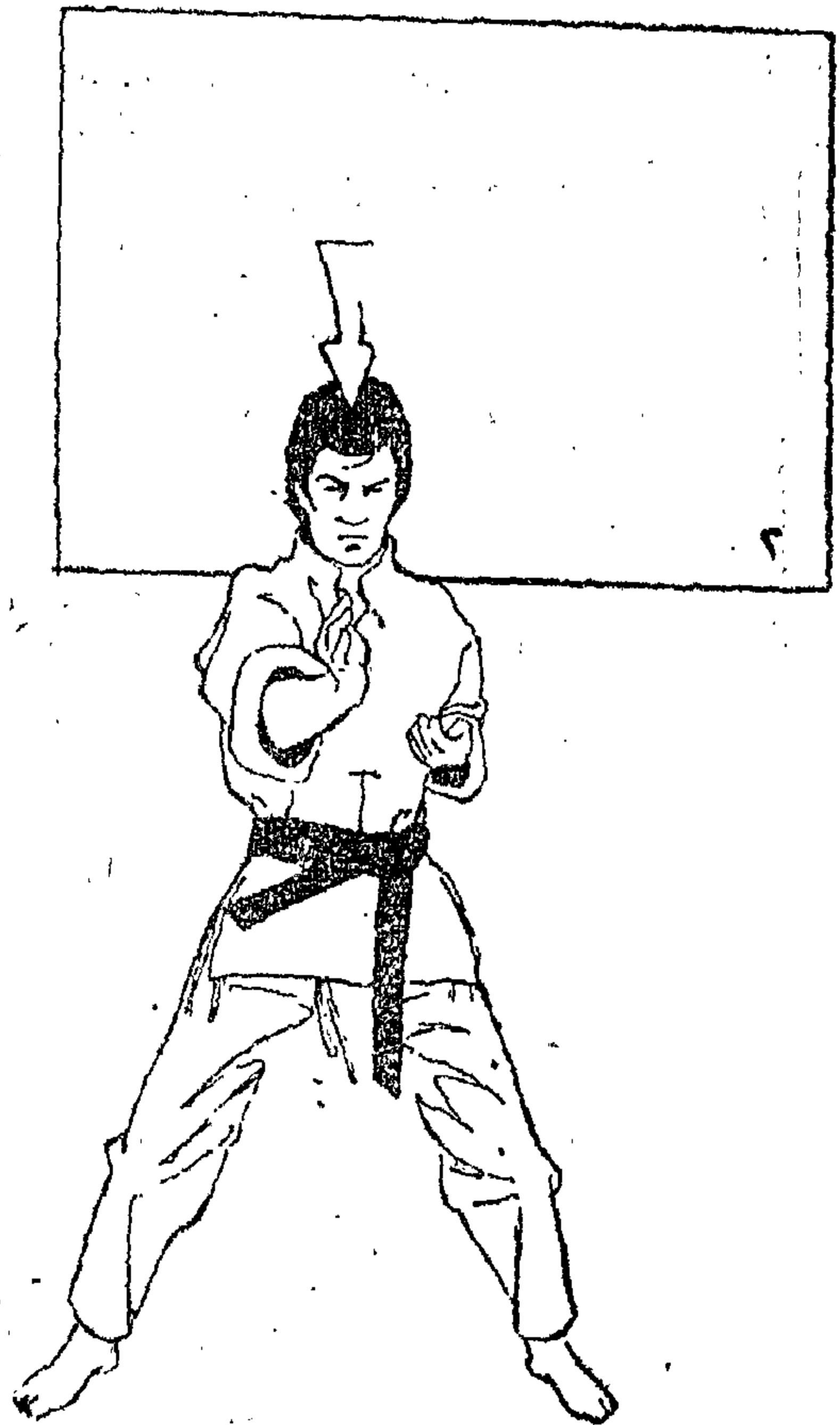
ثم توجه اليه ضربة مطرقة باستعمال مائة القبضة
(كما في الرسم داخل الدائرة) على جبينه أو ظهره أو عنقه
وتجنب ضربه على مؤخرة رأسه لأنه الضربة ستكون
فهيئة الأثر وتوزك قبضتك .

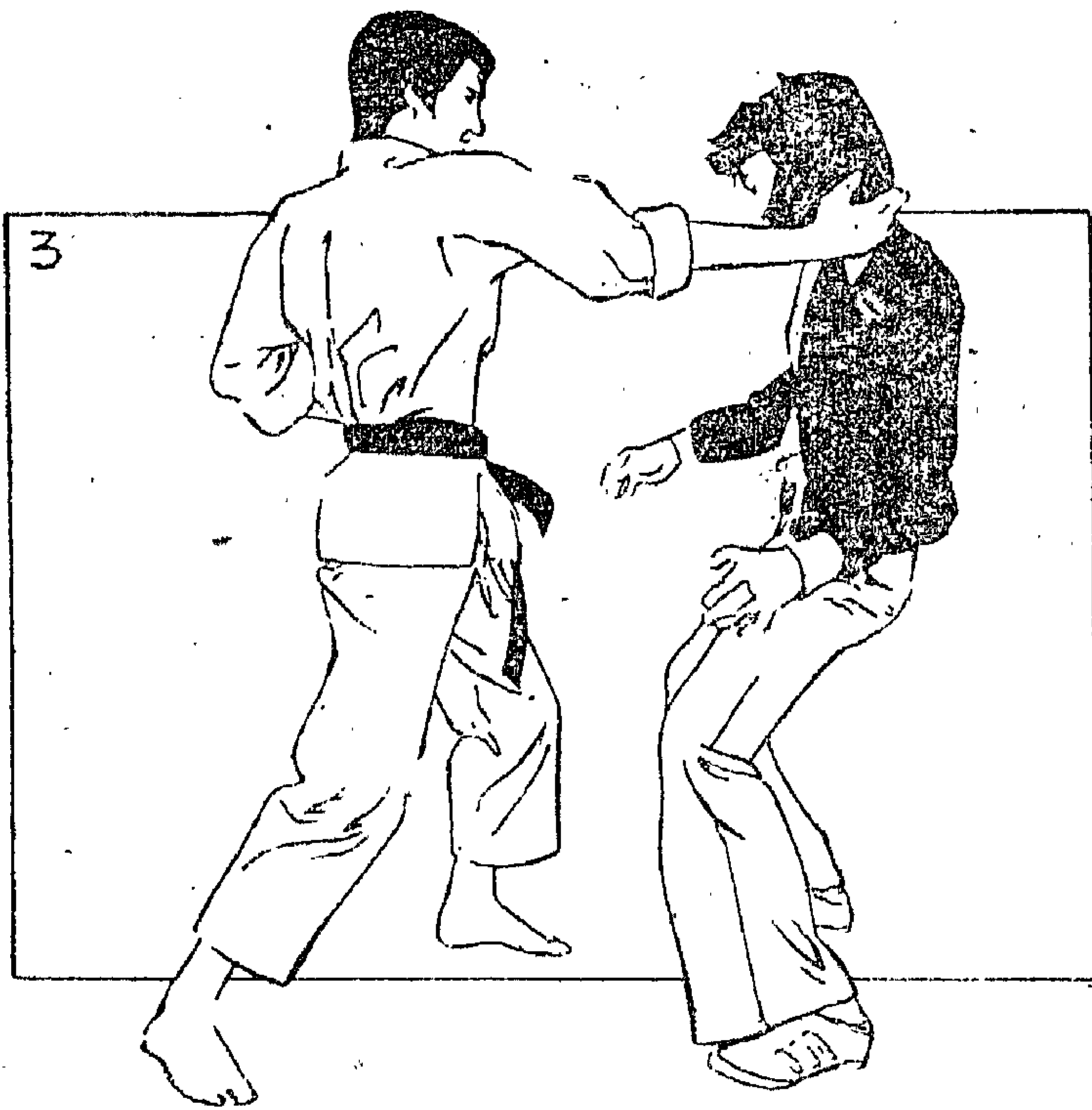
مضبوطة مسكين اليد الى الأمام

الشكل رقم ١
 سوء وقفة القتال
 اللهاجية ترفع اليد
 الى وضع قبضة
 الرأس، أما اليد
 الأخرى فتنزل الى
 ما تحت الصدر لتضيق
 الجسم



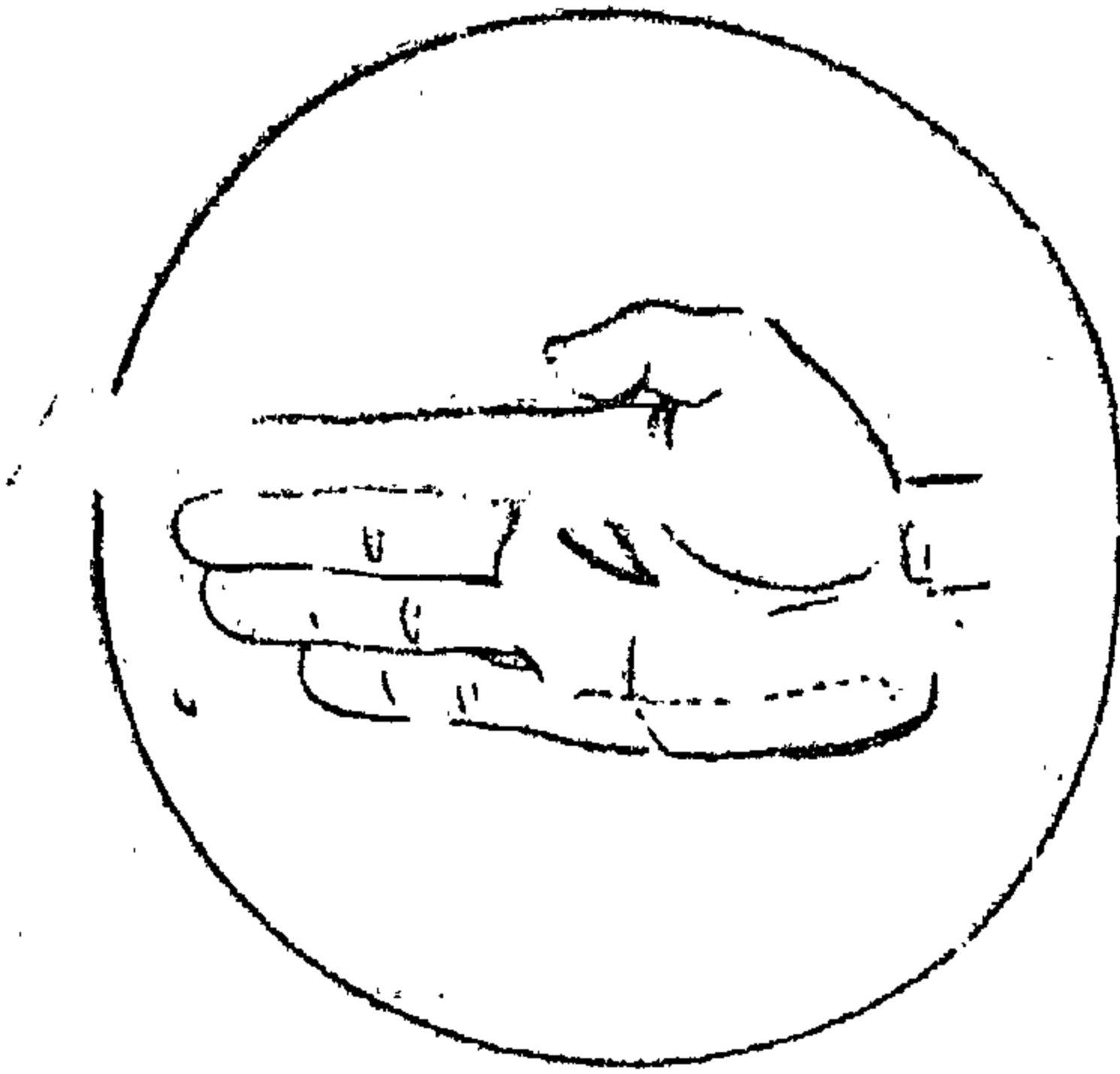
الشكل رقم ٢
 توجه الضربة بإتزال
 اليد الضاربة من
 الرأس في حركة
 نصف دائرية، أما
 اليد الأخرى فتسحب
 بعنف إلى الخلف نحو
 الأرض.





الشكل رقم ٣

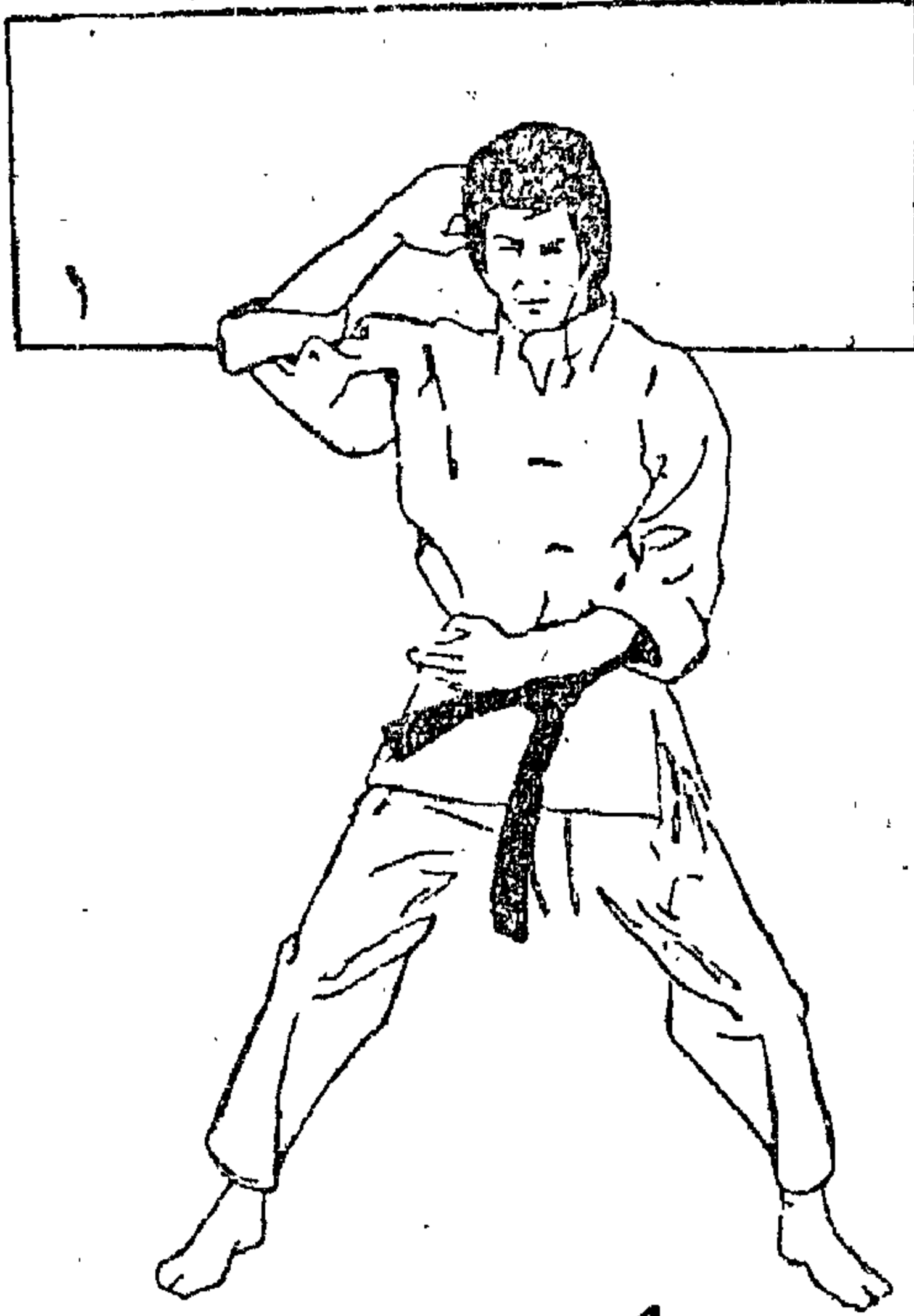
تجرى الضربة بالقسم الوافر الأعم من حافة اليد (كما بالرسم داخل الدائرة) يجب أن تكون



الأصابع مكررة بقوة وسنوترة . تستعمل لقفه
الرضوية لعزمها الأكبر وهي مستندة إلى أسفل
علامت كسف التضم أو نقطة كسفه أو ربان

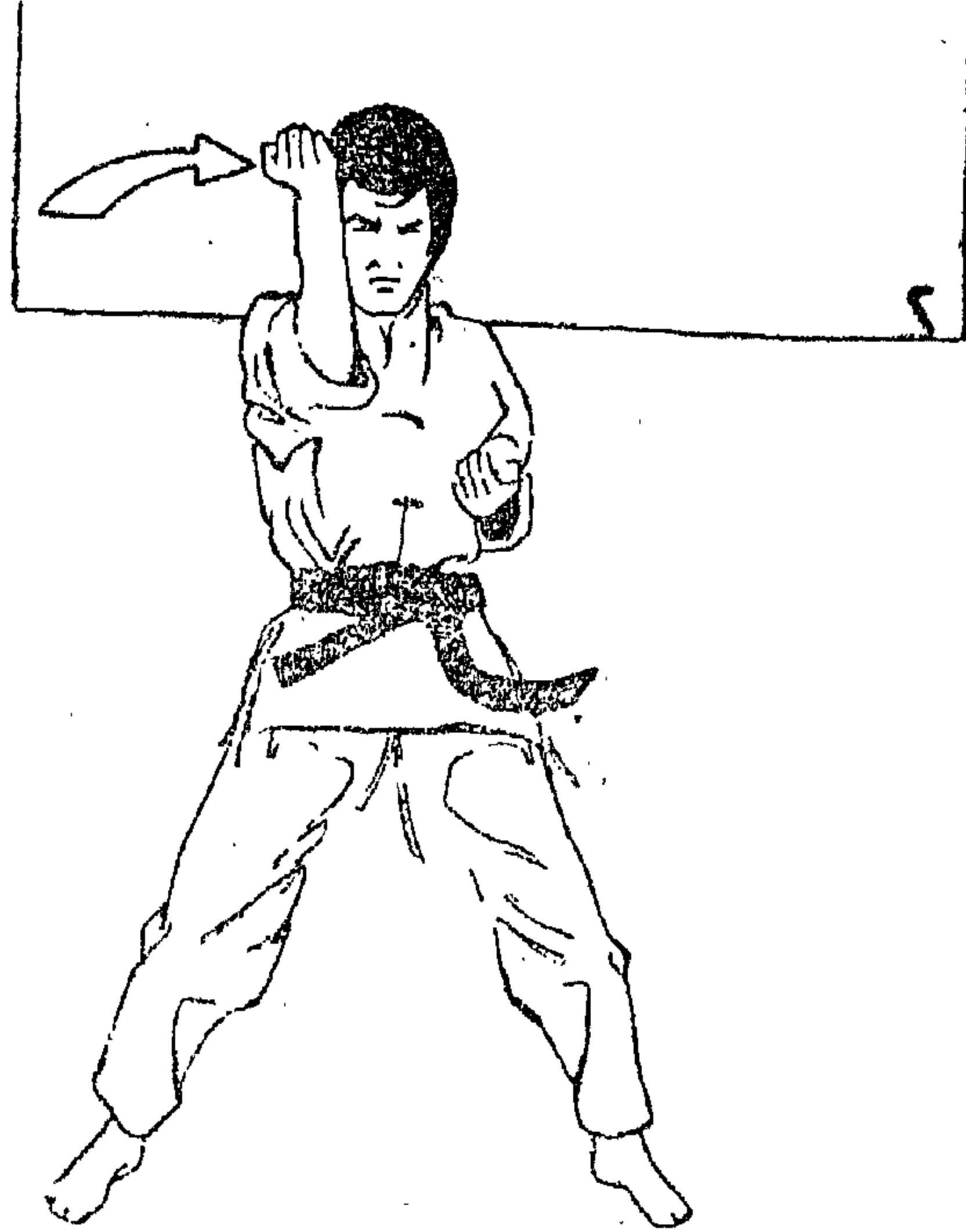
سقفه .

ضربة سكين اليد جانبيًا



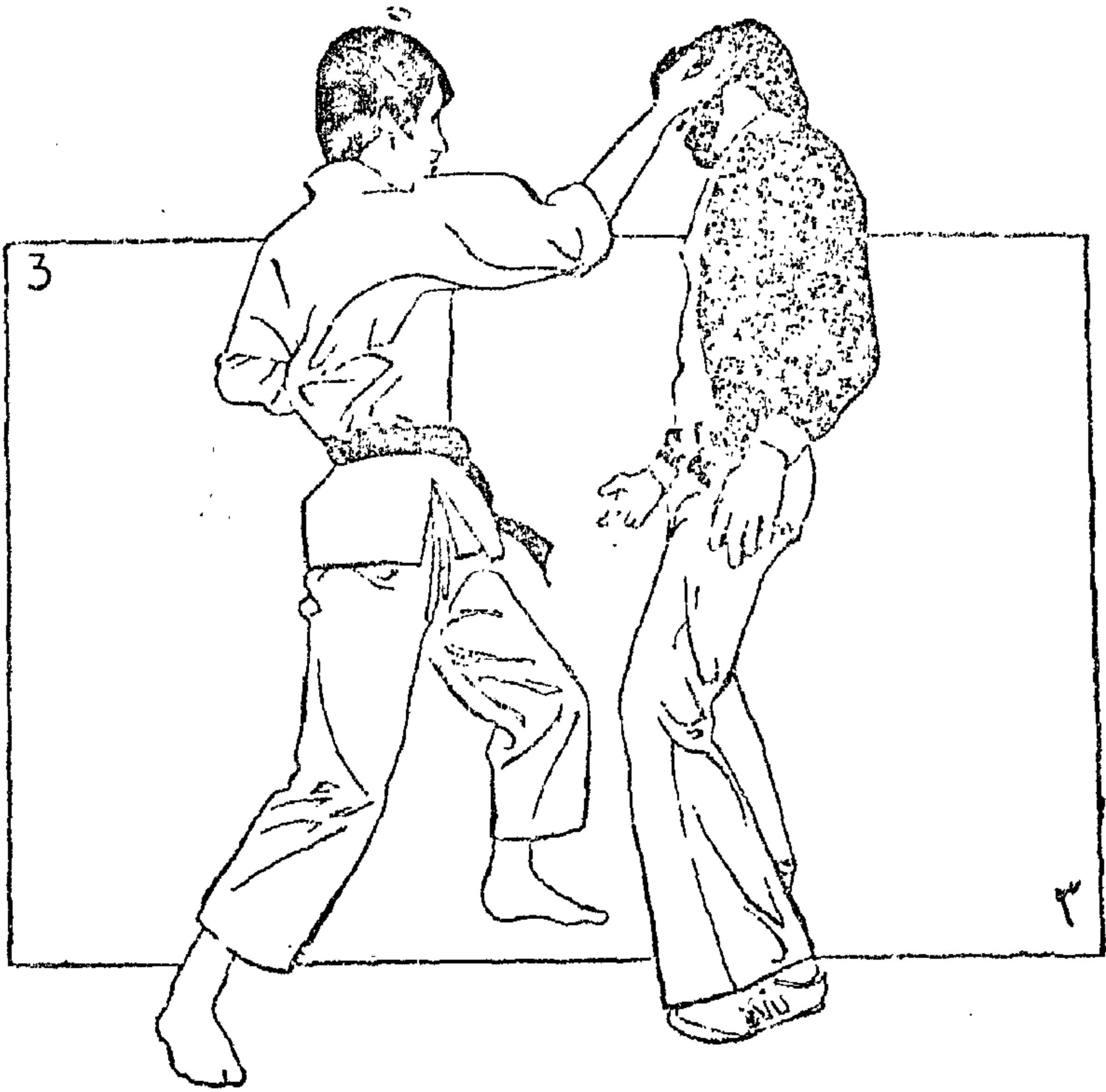
الشكل رقم ١

ترفع اليد في الوضعة إلى أعلى قِبل الرأس
وتنزل اليد في المقدمة إلى أدنى لتغطي القسم
الأدنى من الجسم .



الشكل رقم ٢

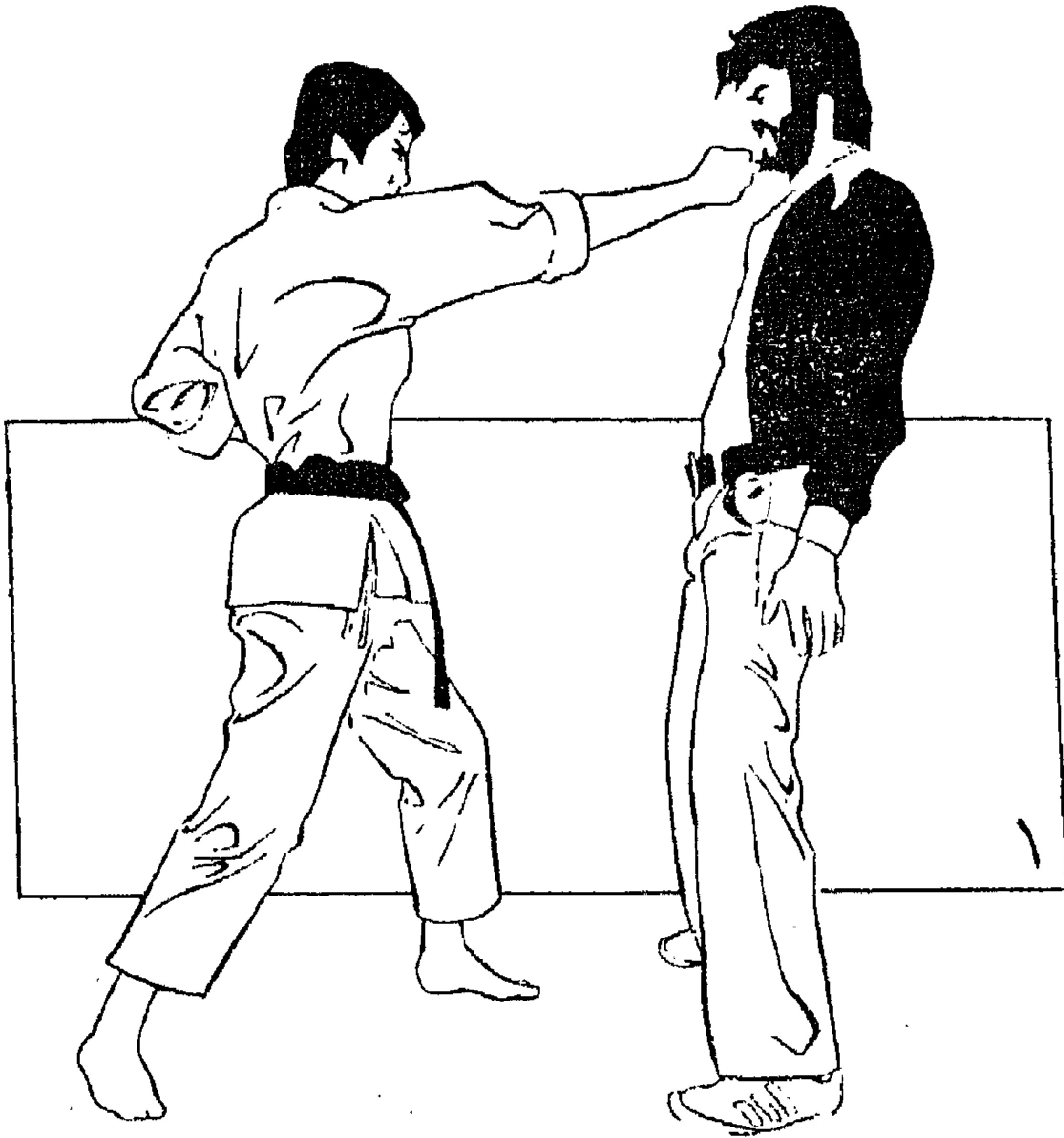
توجه الضربة بانزال اليد الضاربة أفقياً حول الرأس
 في حركة دائرية وتسحب اليد الأخرى بعنف إلى
 خلف عنق الأضلاع .



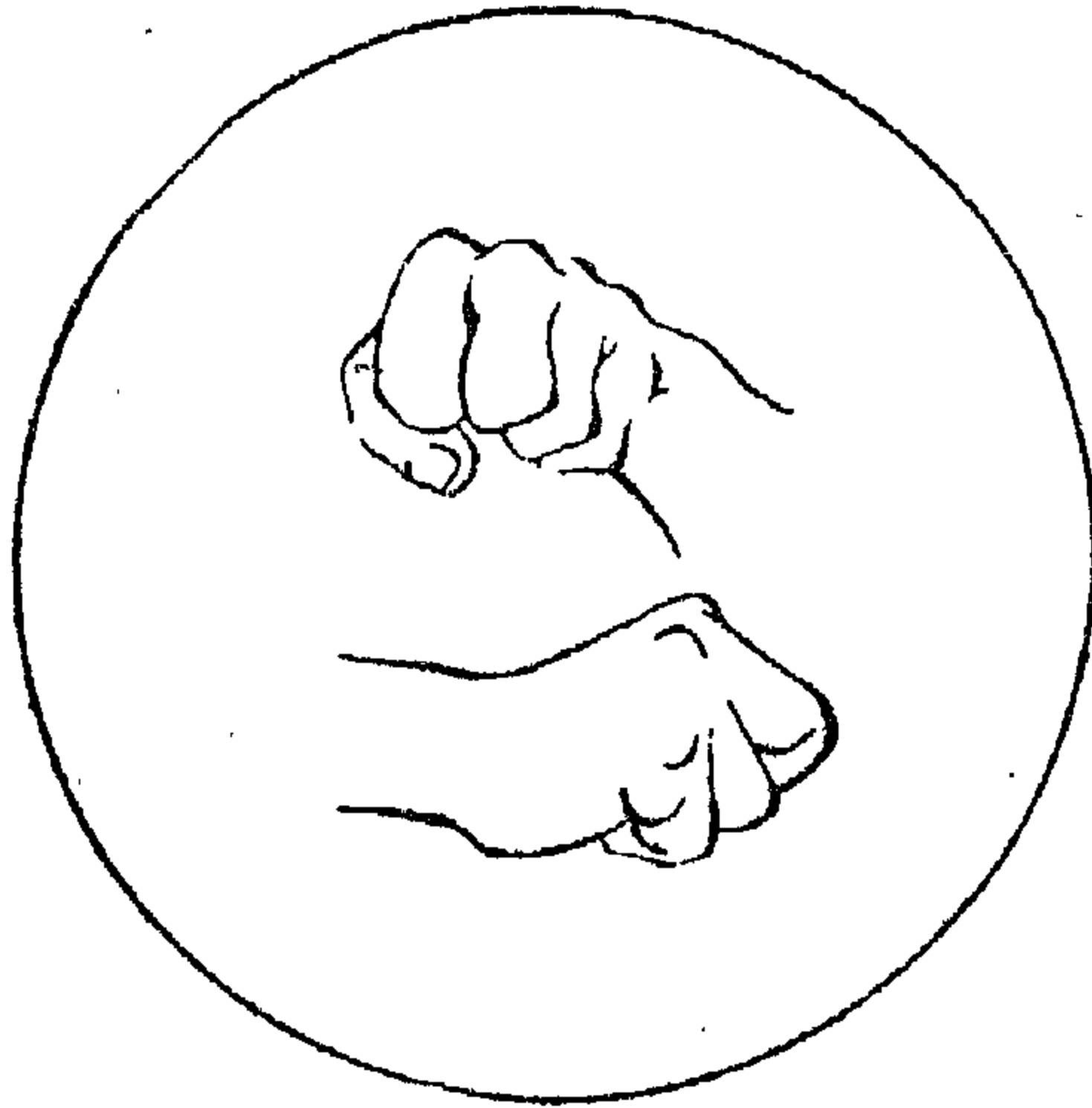
الشكل رقم ٣

باستعمال حافة اليد توجه الضربة إلى جانب عنق
 الخصم أو إلى رأسه أو منكبيه - مع المراهمة جيداً
 من الأصابع والمضغ في اليد

أشكال اليد التقليدية



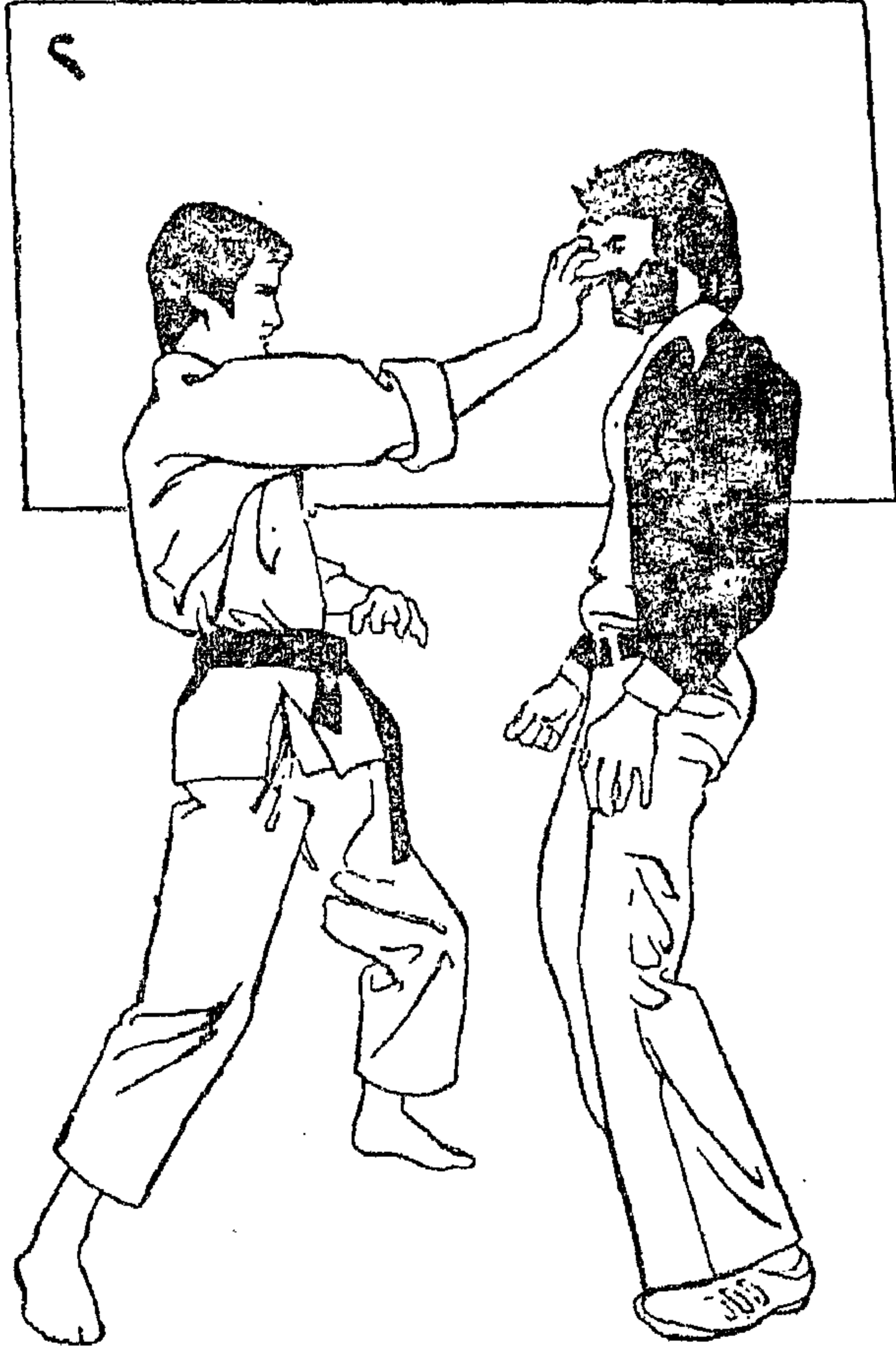
الشكل رقم ١
رأس التينين .. هذا الشكل هو كالمثل
الذي قدمناه لك في الشكل رقم ١ في أول قسم لهذا



الفصل ولكن هنا يمتد مفصل الأصبع الوسطى
إلى الخارج أكثر كما هو في الرسم داخل الدائرة
وهذه القبيضة توجه إلى مناطق على وجه
الخصم أو كتفيه وهي مفيدة بنوع خاص
للضربات الدقيقة إلى نقاط الضغط أو
الأعصاب .

١٠٠

مخيلب التمر



الشكل رقم (٩)

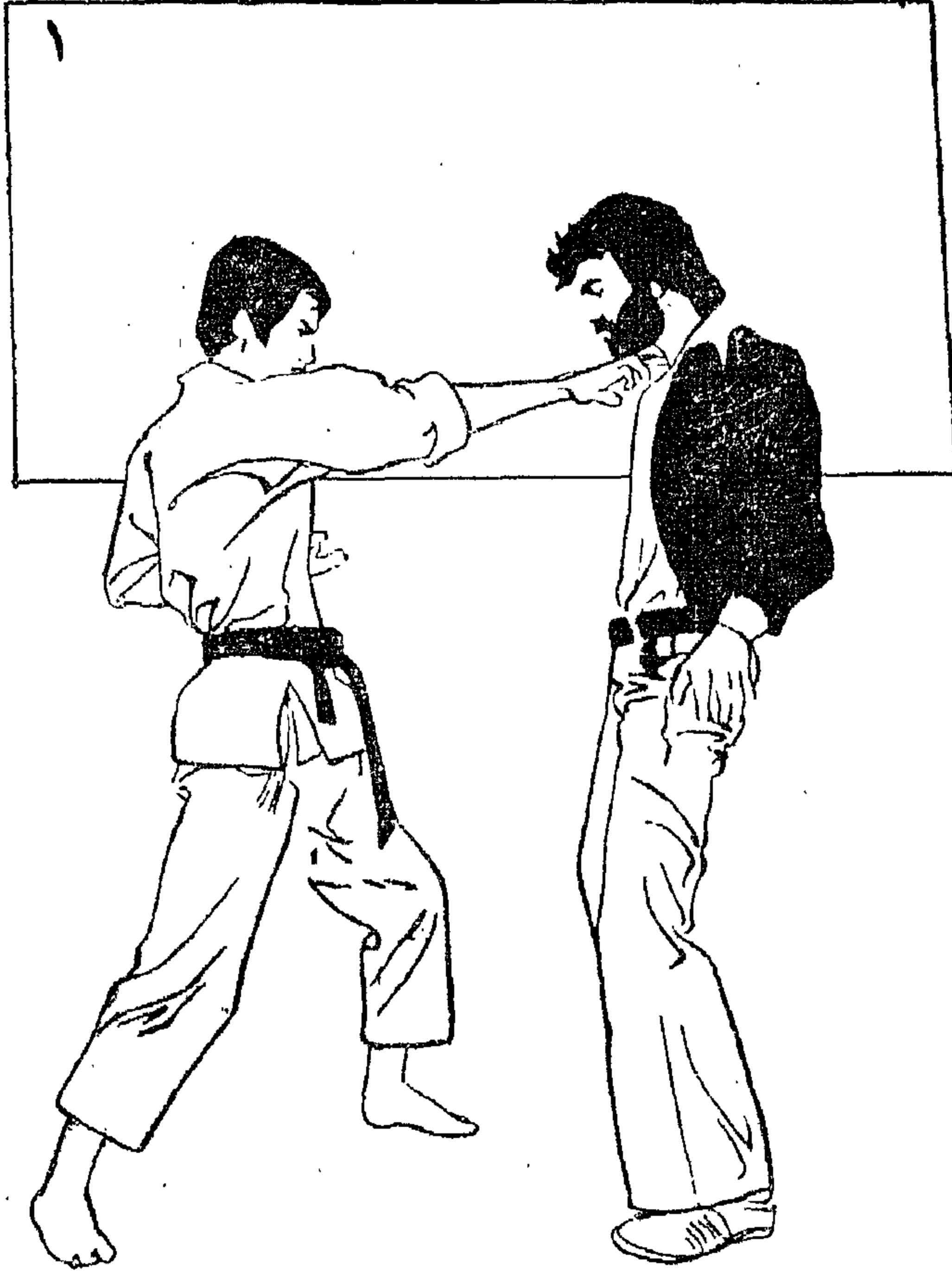
(١٠١)



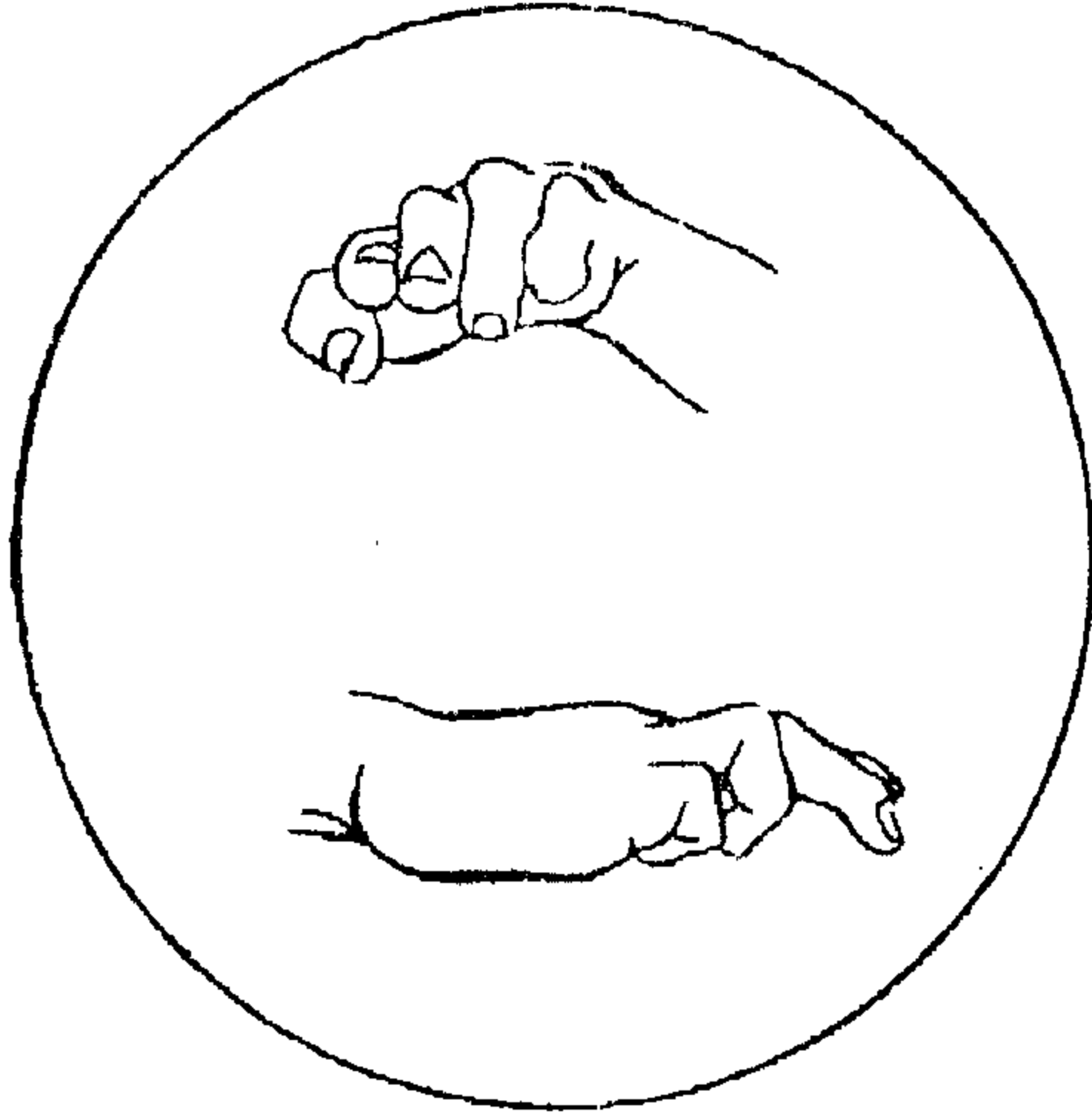
هذه الطريقة تستعمل حركة مخلب ممزق
يوجه نحو المناطق الرقيقة في جسم الخصم
لتمزيق أنفه أو شفته العليا . الأصابع
تتوتر بضغط قوى

١٠٦

ضربة الأفقي



الشكل رقم (١)



يستعمل في هذه الضربة طرفا الأصبعين السبابة
والوسطى (كما في الرسم داخل الدائرة)
في حركة ضربة لأسعة الى المناطق الرقيقة
المعرضة من الجسم، أما الأصبعان الآخران
فيثنيان الى داخل اليد . جميع الأصابع يجب
أن تنقلص بقوة .

المرحلة الخامسة الرفسات



إن الرفسات العالية وأصول القفز العالي التي
تستعمل لإضفاء تأثير مشير في نفوس مشاهدي
الأفلام لا تفيد بوجه عام في وضع الدفاع عن
التفلس ولا يستخدمها إلا كبار الفنانين
البارعين في هذه المهارات وإذا قمت بها
بطريقة طائشة لامبالية فتسبب فـ
أيذا تلت .

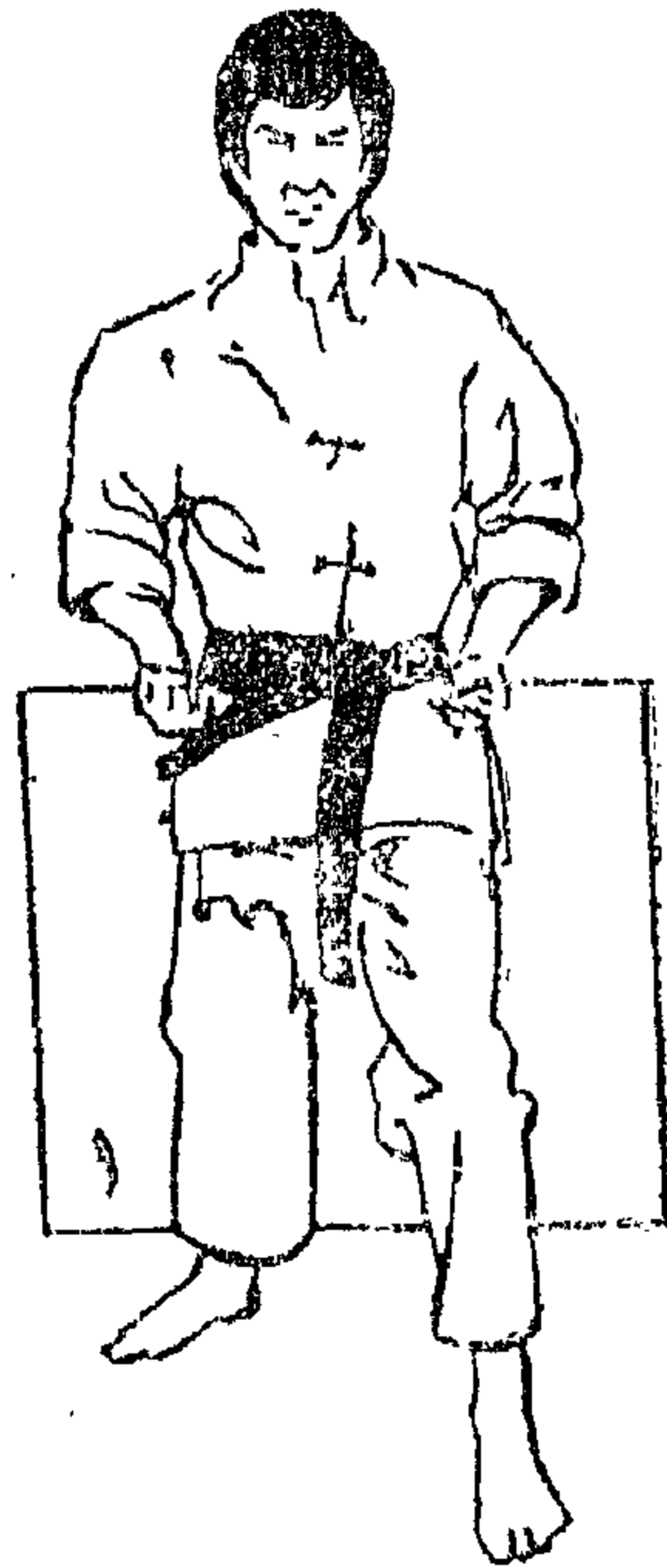
لا ترفس زميلك في التمرين . وحارس في
كل الوقت الحذر التام وامتنع عن مخالفة
القيود .

(١٠٦)

الرفسة الأساسية المنطقة الوسطى

الشكل رقم (١) - ٢.

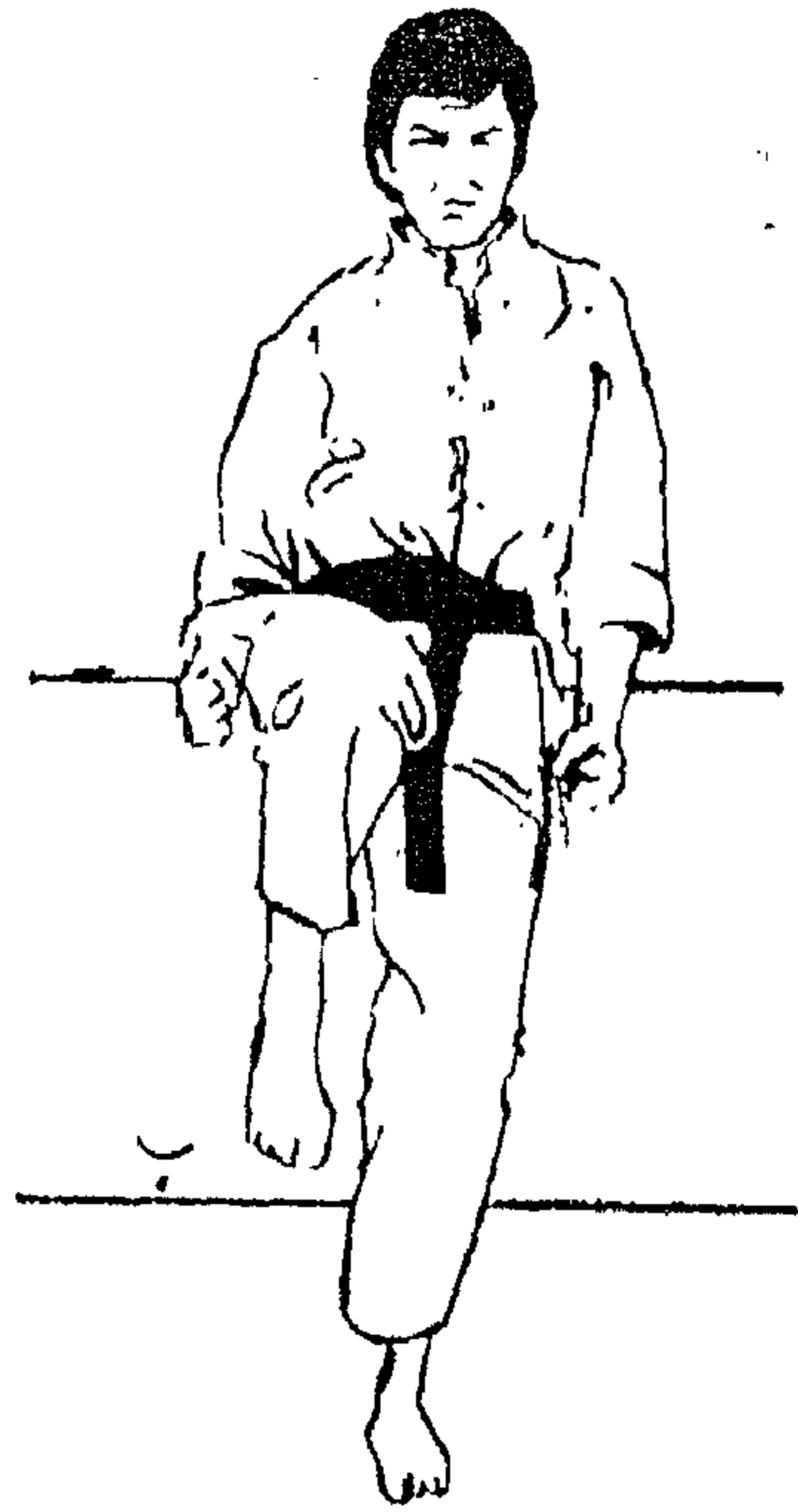
تؤدي الرفسة وكأنها تتحرك
إلى الأمام نحو الخصم، الرجل في
الموضحة تشمل في الرفسة



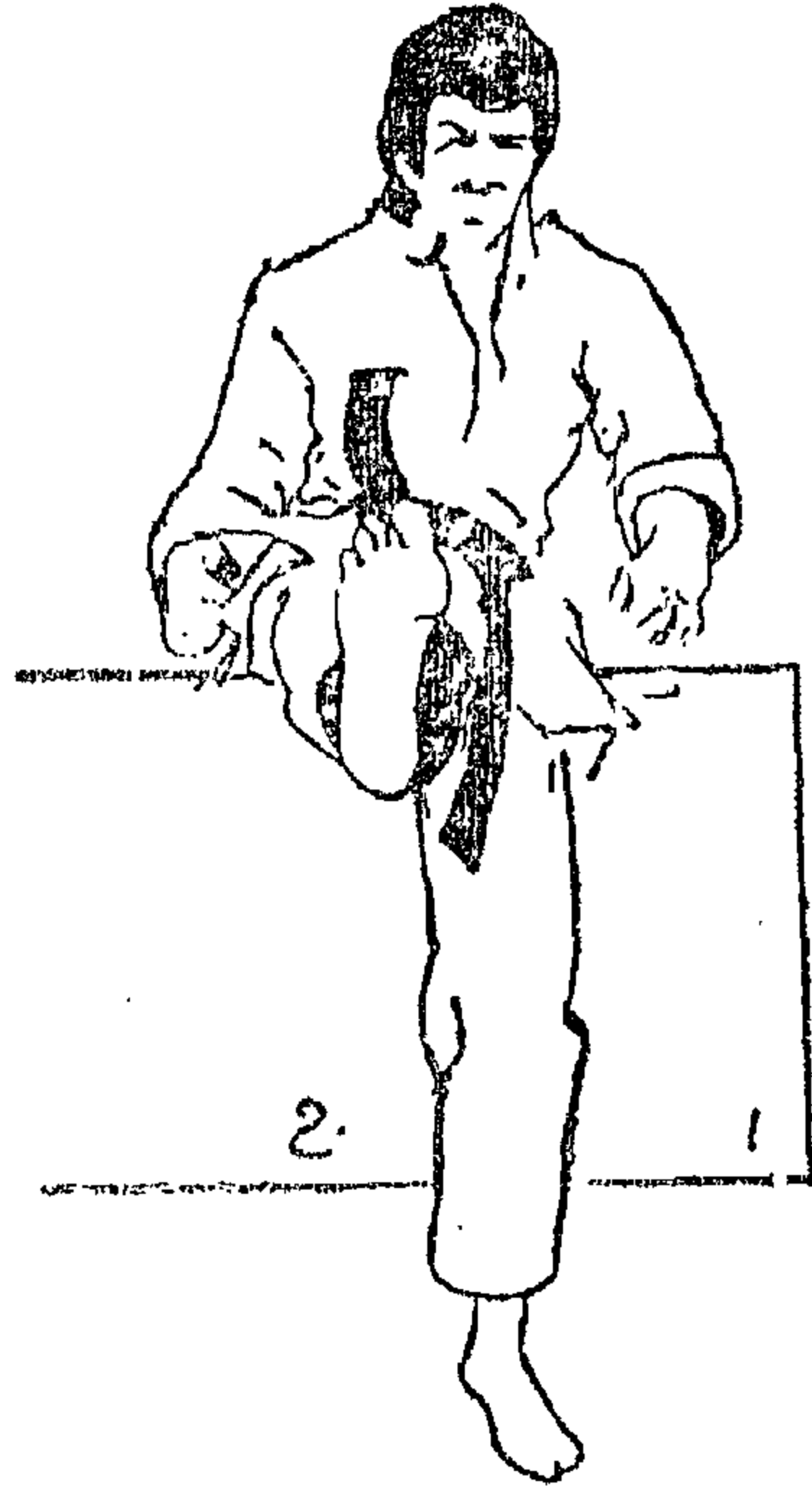


التقل فم (١) - ب .
 اجلب الرجل الخلفية إلى الأمام
 و ارفع الركبة إلى مستوى البطن
 محتفظاً بالرجل والقدم إلى
 أسفل .

ابعد الرجل الأخرى منحنية
 قليلاً لتفريز التوازن .



التقل فحم (١) - ٤ -
 ووجه تحريك وضع الجسم أو
 الركبة ووجه القسم الأيمن
 من الرجل الراكبة إلى الخارج في
 حركة منقضة. إرفع القسم
 وأصابعها مطبقة تماماً كما
 ترفس بالقسم السميكة المتألف
 من قاعدة الأصابع



١٠٩

الرفسة الأساسية المنطقة العليا



الشكل رقم ٢ - ب -

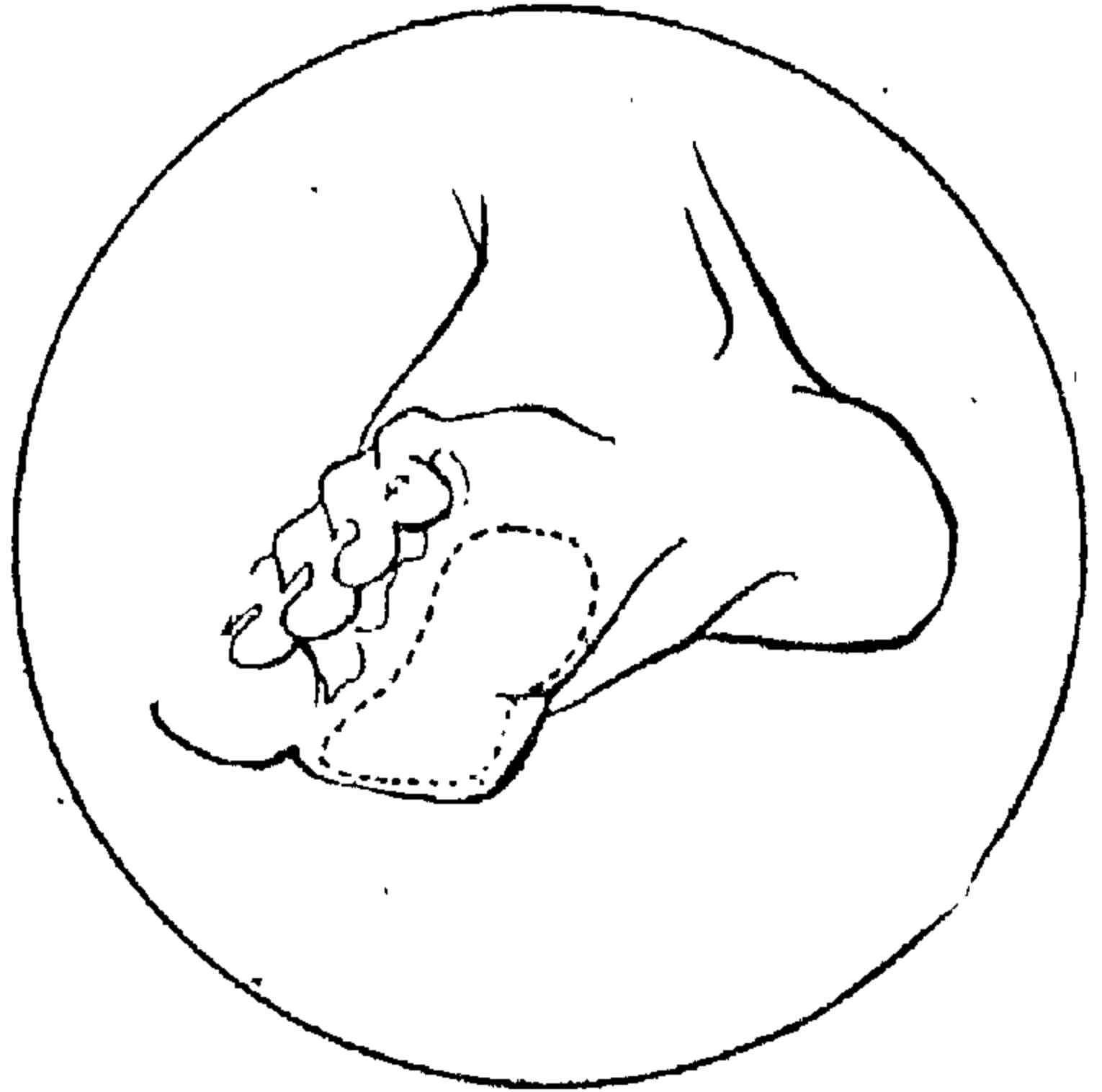
القسم المنخفض من الرجل
يقذف خارجاً إلى الأمام
وتشتمل الركبة كنقطة ارتكاز
أبو القسم الأخرى منحنية
تلاميذ واليهم مستقيماً



١١٠



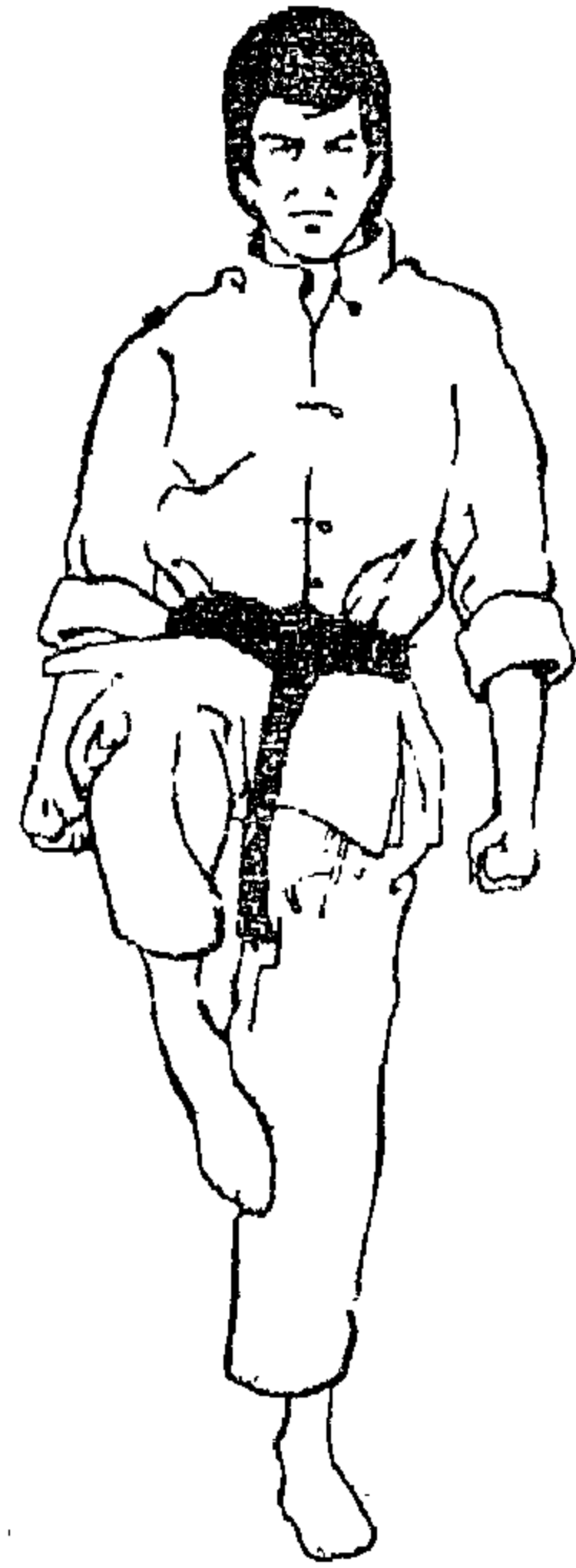
الشكل رقم (٣)
توجيه اللفسة الأساسية
إلى الأمام لتقع معده الحسم
أوصده أو رأسه
وتستعمل قاعدة أصابع القدم
أداة للرفسة

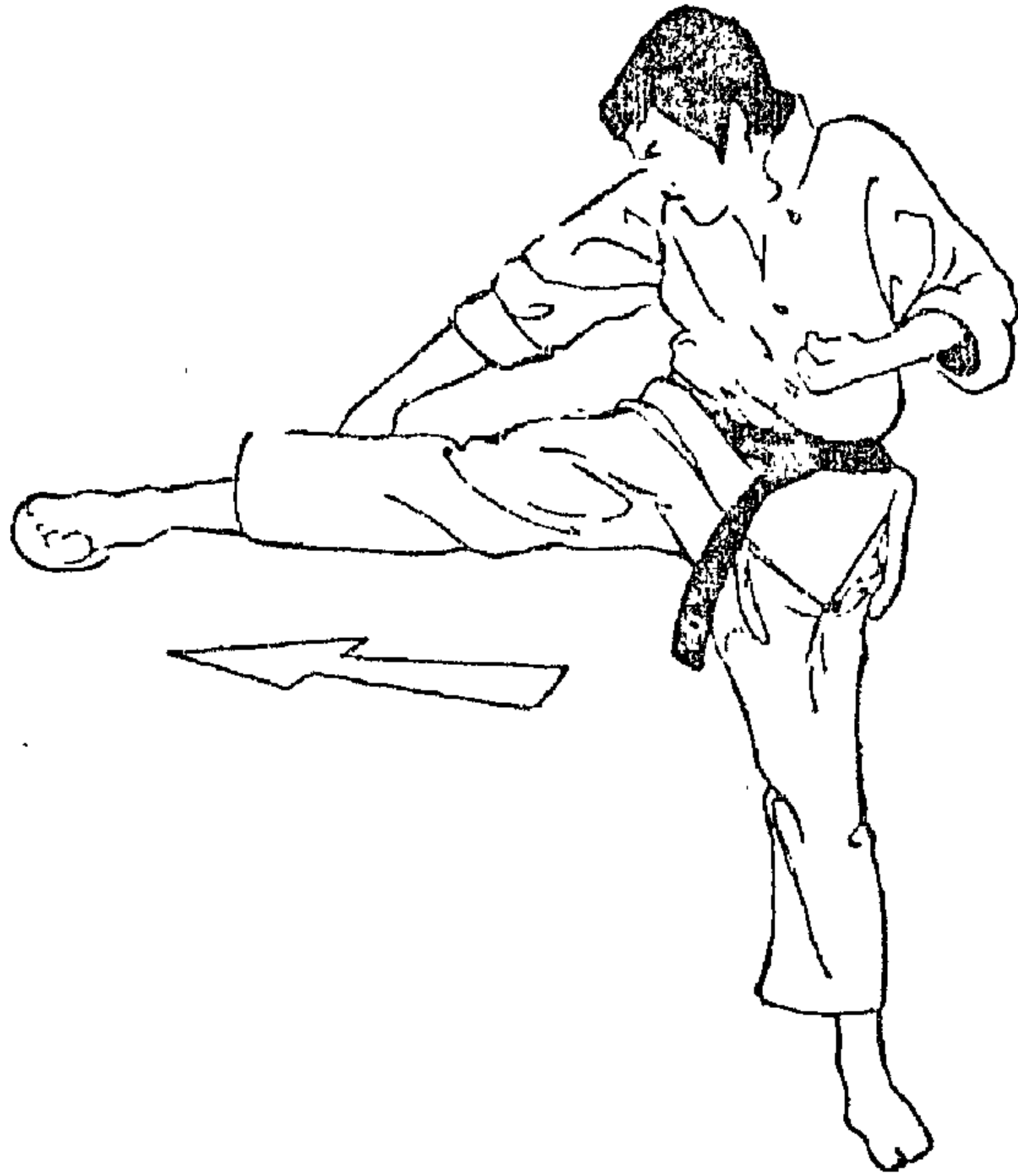


الرفسة الجانبية للمنطقة المترطة والمنخفضة

الشكل رقم (١)

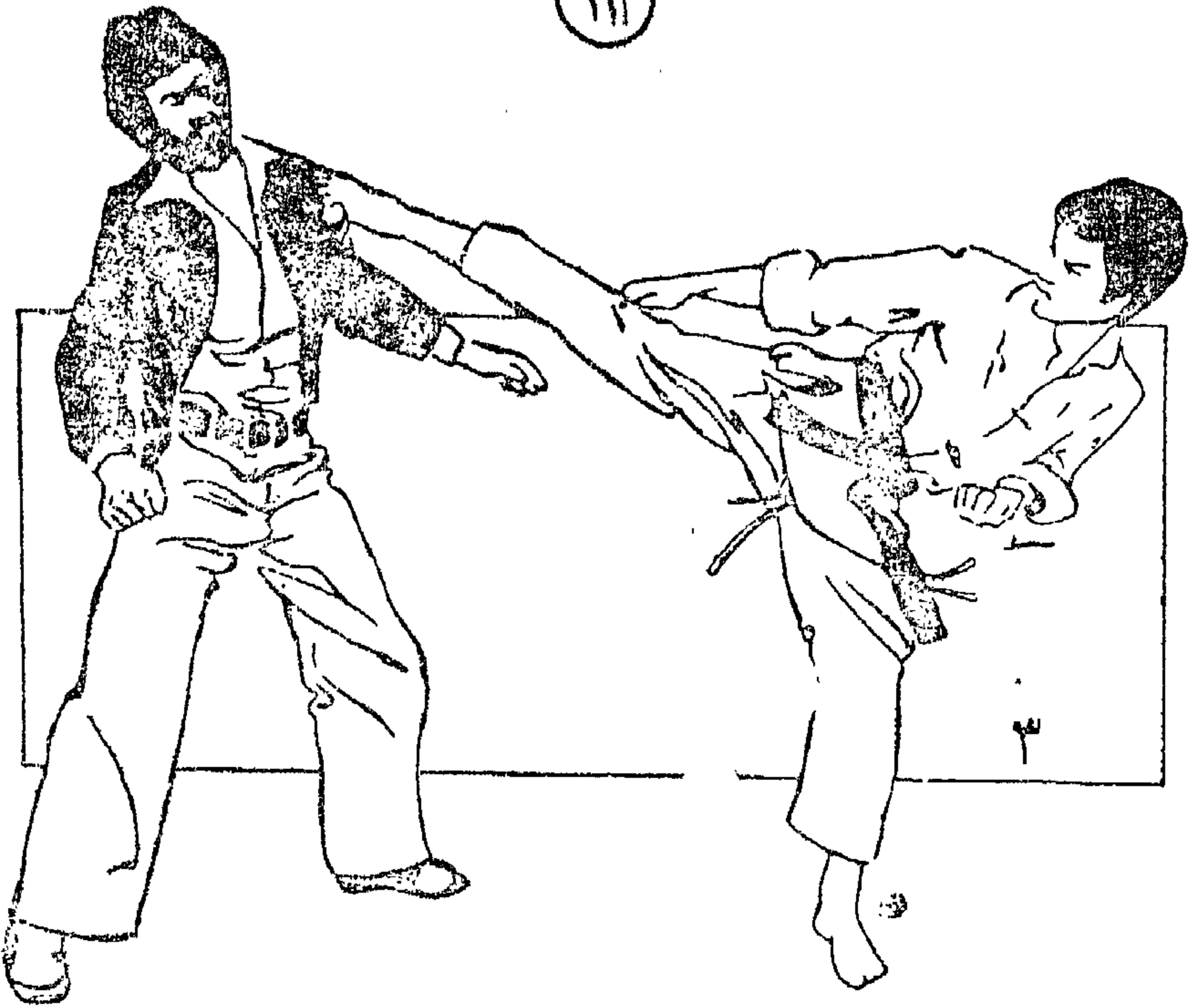
من وضع يراجه المقدمات
تدفع كية القدم الراجعة دون
تحريك القدم الأخرى أو الجسم
إلى القدم التي تقف عليها
منحنيًا قليلًا





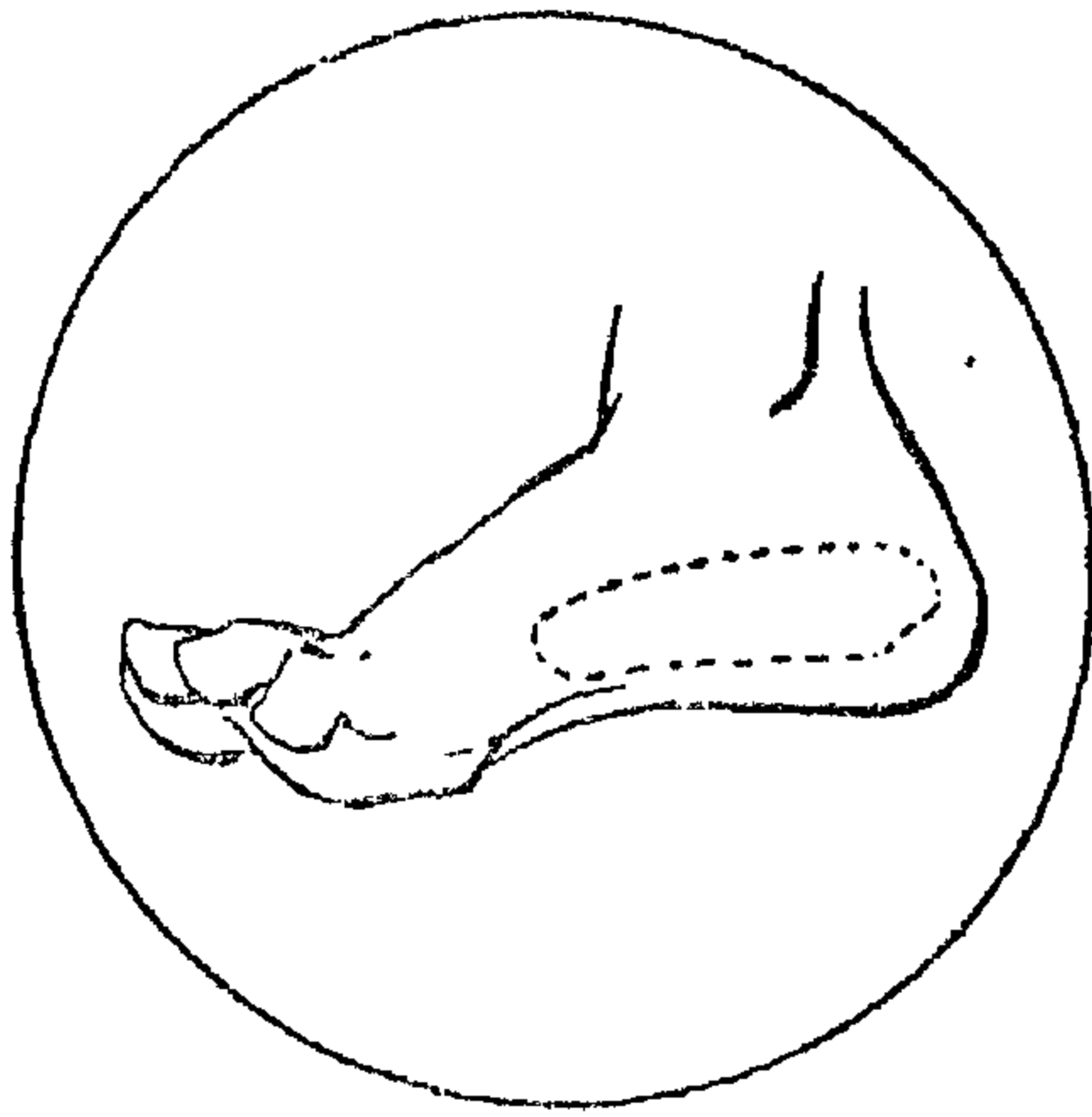
الشكل رقم (٢)

اقترب بالرجل الرافسة مباشرة إلى الخارج بجانبًا وتجرى الرفسة بجانب القدم (كما ترى في الرسم) يجب أن تكون القدم وأيضًا الأصابع ممدودة عند الرفسة.



الشكل رقم (٣)

تستعمل هذه الرفسة لضرب الخصم اذا كان واقفاً على
 يانبك وليس لديك الوقت لتقدير وتوجيهه ويمكن
 استعمالها أيضاً لضرب يدين الخصم أو صدره أو وجهه
 وتوجيهها المتدرب أولاً صعبة التأدية إذا انفقت عن
 مستوى الوطء ودونك .



عم ترضي للقدم الضاربة لأصبع إذا كان واقفاً على جانبك

وليس لربك الوقت لتتبرر وتأجبره

الرفسة الخلفية

الشكل رقم (١)

ينحني الجسم قليلاً إلى الأمام، ترفع

كبة القدم الرفسة إلى الأعلى

فأرجاً إلى جانب .

وتبقى القدم التي يقف عليها الرفس

منحنيته قليلاً .

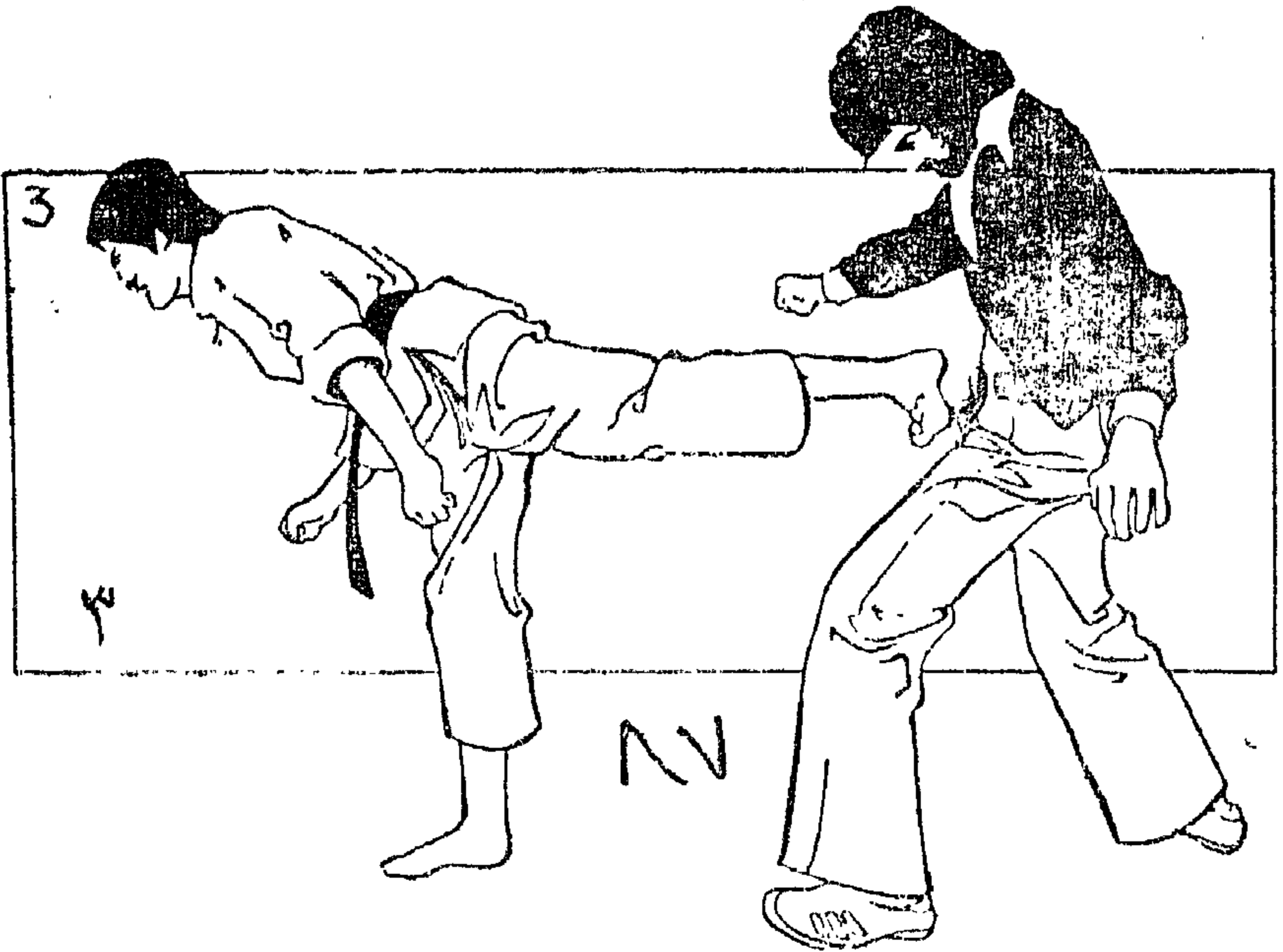




٢

النكل قيم (٢)

أرفع بالسان الرافسة إلى الخلف وأنت تحرص على إبقاء
التوازن. في هذه الرافسة يمكنك استعمال الكعب أو
قاعدة الأصابع أو جانب القدم.

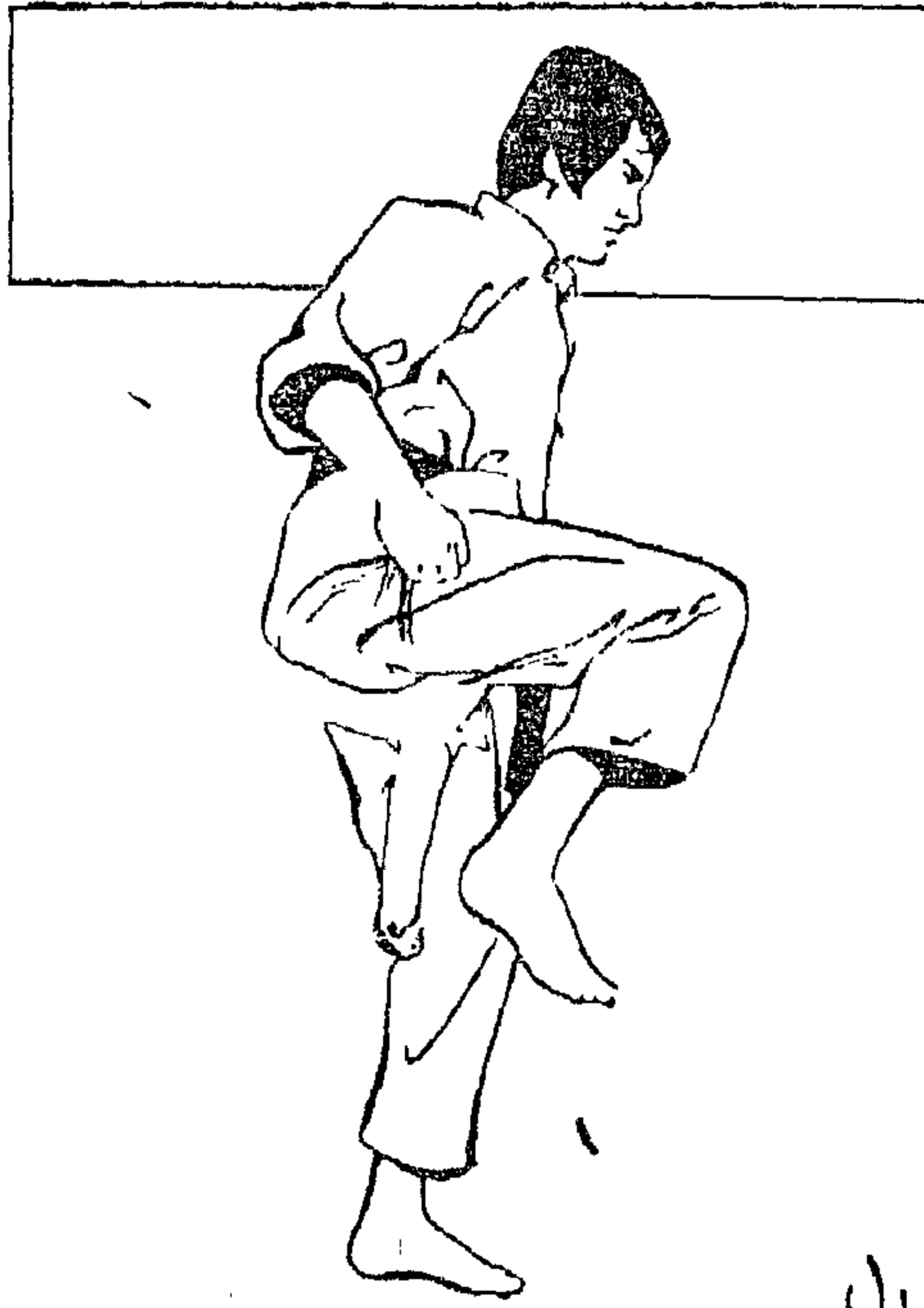


الشكل رقم (٣)

تستعمل هذه الرفسة لضرب فمهم يراها جملك منه الخلف
 أو في بعض الحالات المفاجئة الخصم بإدارة ظهره له
 وتوصيه الرفسة فوراً إليه .

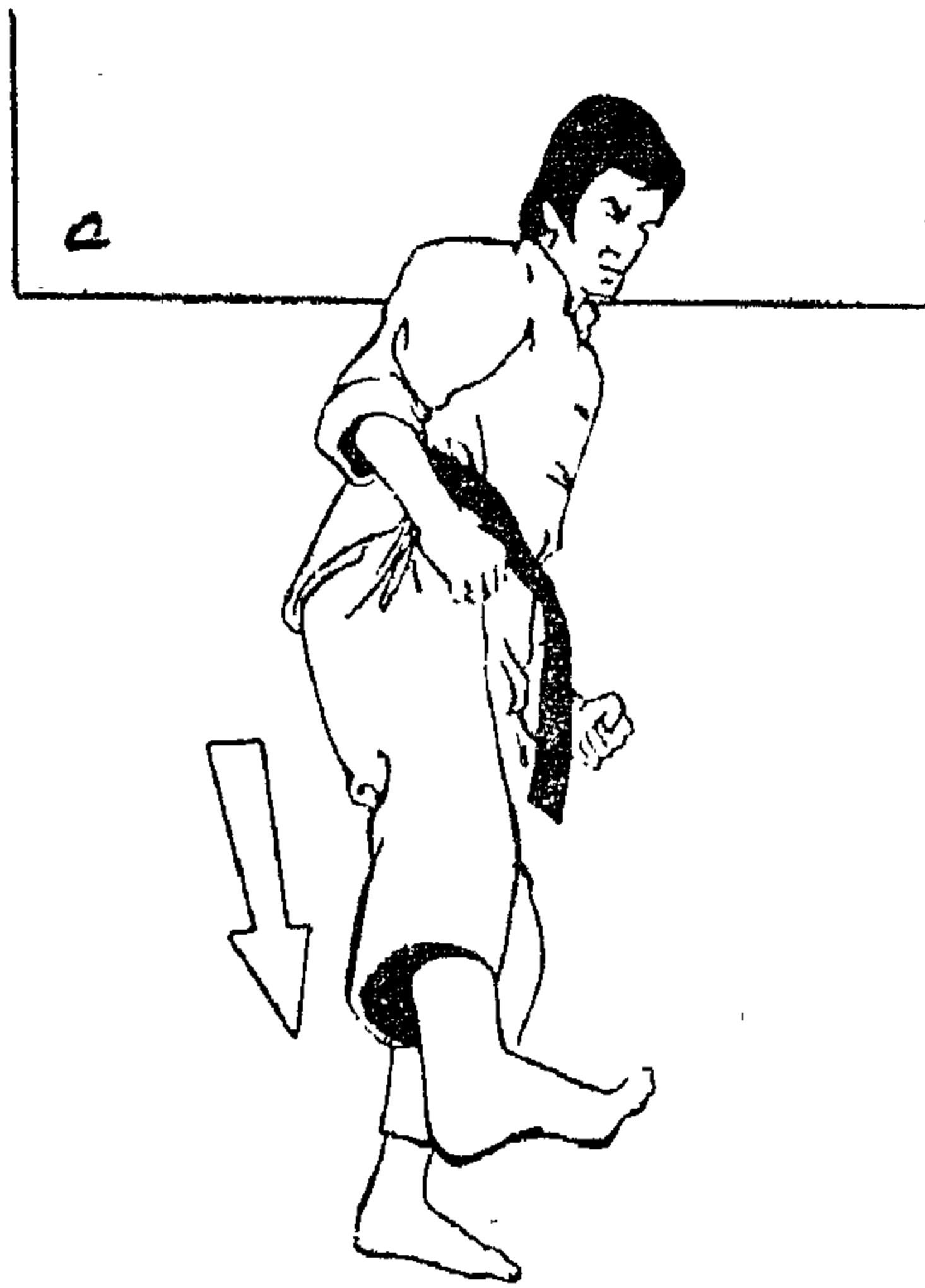
١١٨

رقصة كعب جانبية
المنطقة المنخفضة



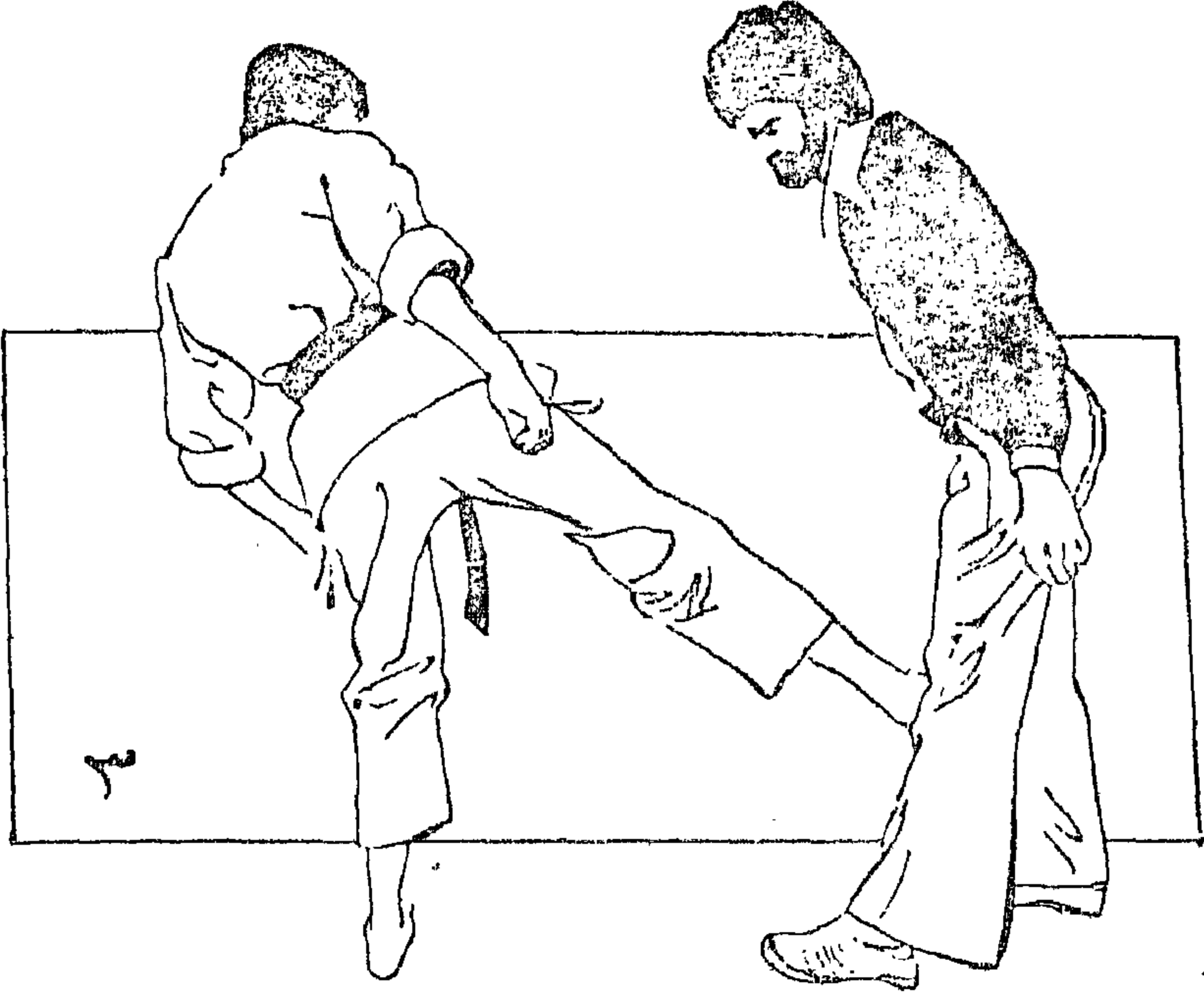
الشكل رقم (١)

إرفع ركلة الساق الرافسة وإبوح الساق الثانية
منحية عند الركبات .



الشكل رقم (٢)
وجه الرجل الرافسة في زاوية منحرفة مع جنبك
وذلك لتقويم الساق .

١٤٠



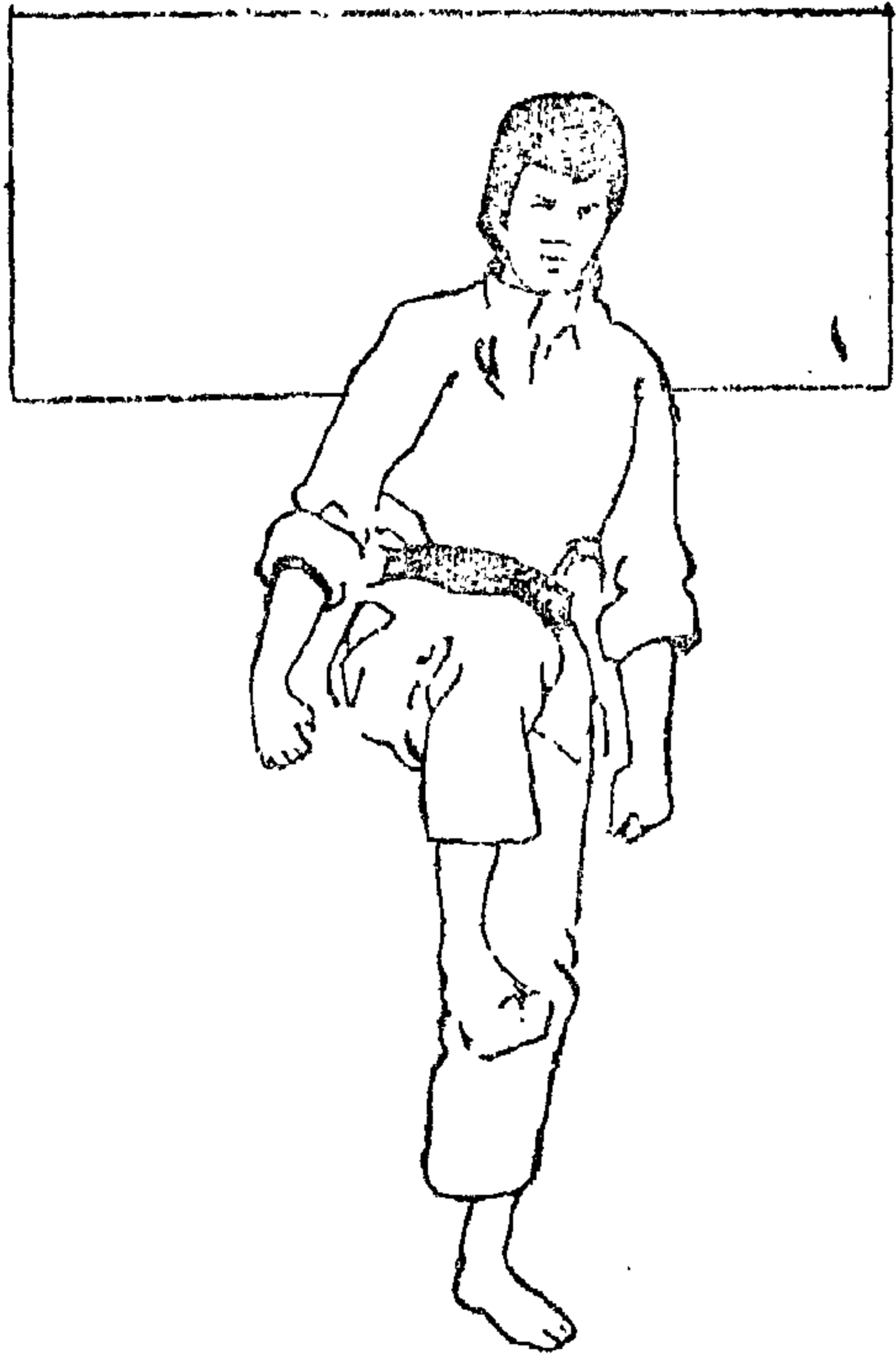
الشكل رقم (٣)

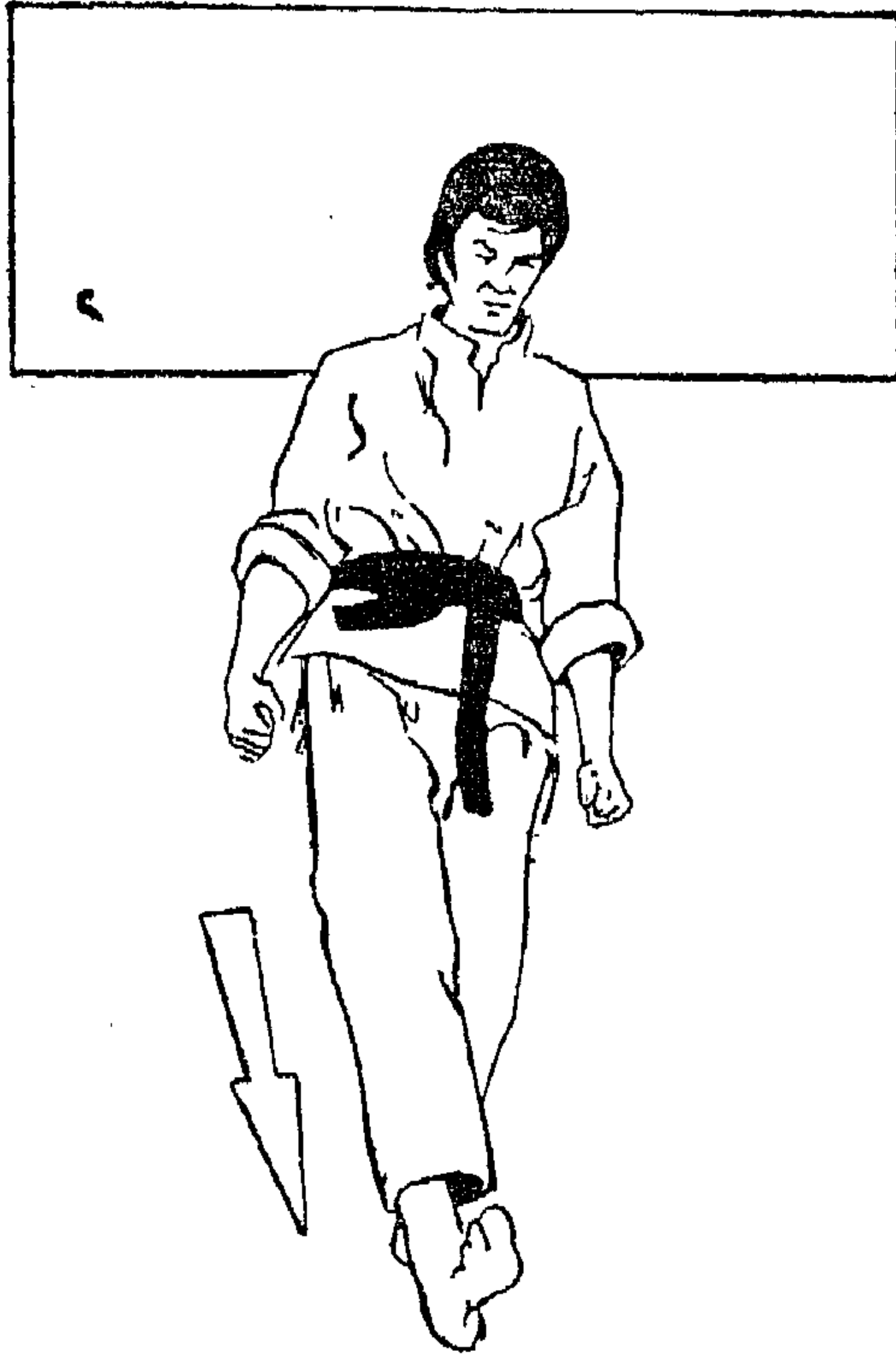
هذه الطريقة تستعمل لها جمعة كية الخضم وقصبات
يملأ بكعب القدم .

١٦١

الخيط بالكعب

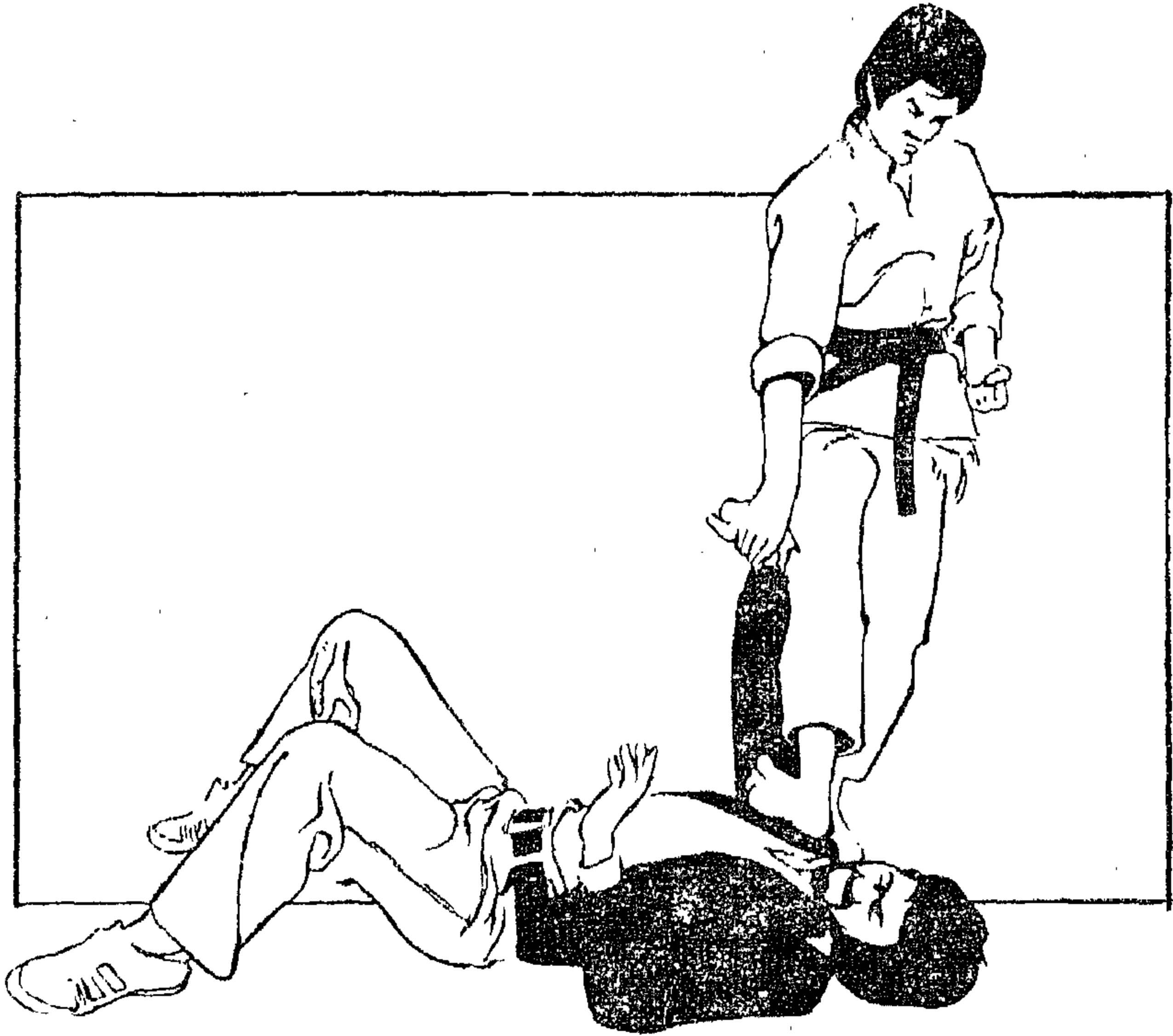
الشكل رقم (١)
إرفع كبة القدم الراقصة
إرفع أصابع القدم بقدر
الإمكان لتقوية القدم
ووصل الكعب ببرزالي
الرياح .





الشكل رقم (٢)

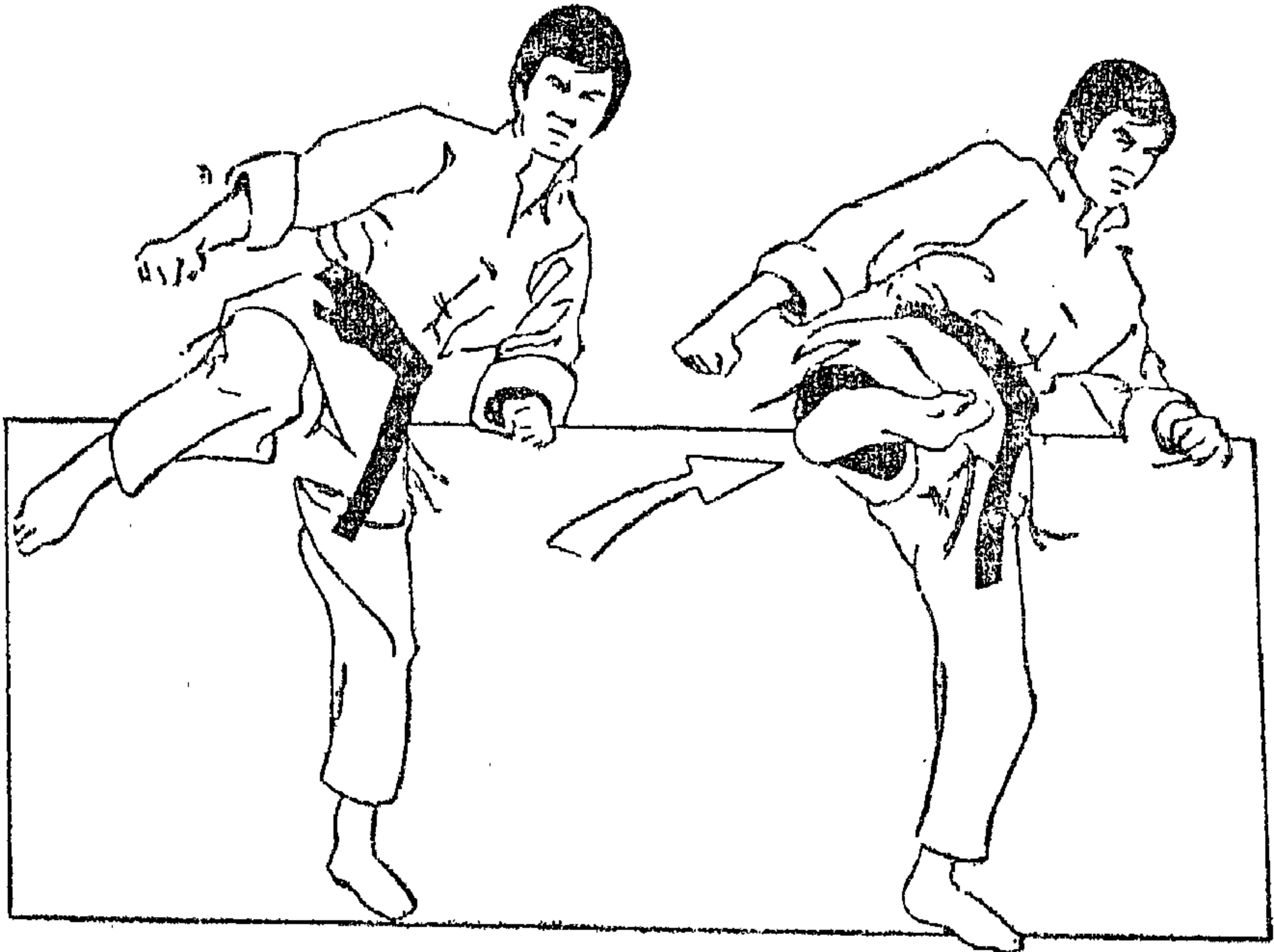
تم تأدية الرضة بتقويم الساق في قوة إلى أسفل
 واستخدام الكعب البارز أداة للصرب .



هذه الطريقة تستعمل لضرب الخصم الذي سقط أرضاً على
 وجهه أو جسده وهي مفيدة لضرب قسم الخصم أو قصبته
 رجله وهو واقف .

رفستر دائرية أو تارجحية

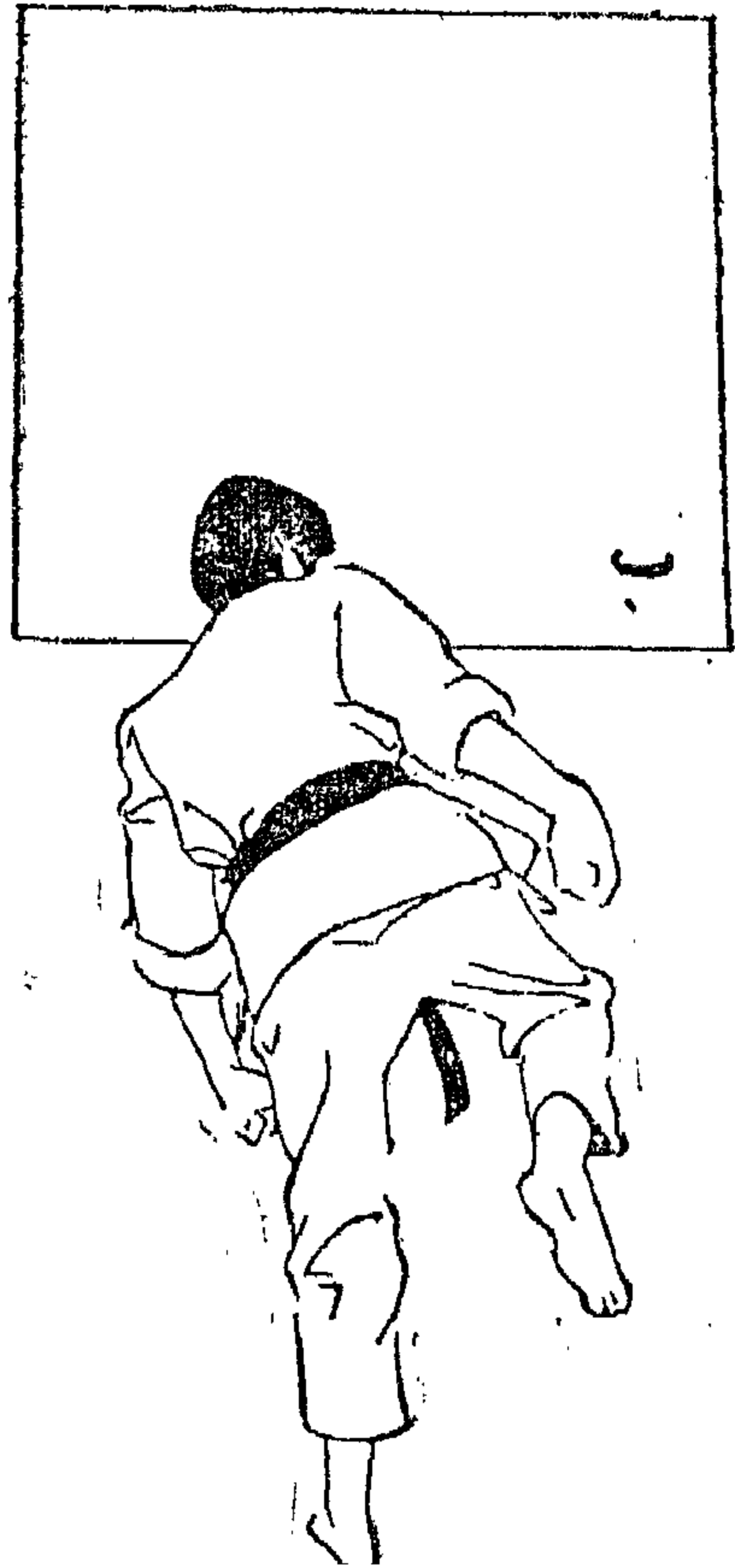
هذه الرفستر رغم أنها من أصعب الرفسات تأدية
 هي من أكثرها تأثيراً ذلك لأن الحركة الدائرية
 للساق والقدم تتأرجح بالرفستر إلى جانب خصم
 يواجهك بعيداً عن انتباهه .



الشكل رقم ١ - ٢

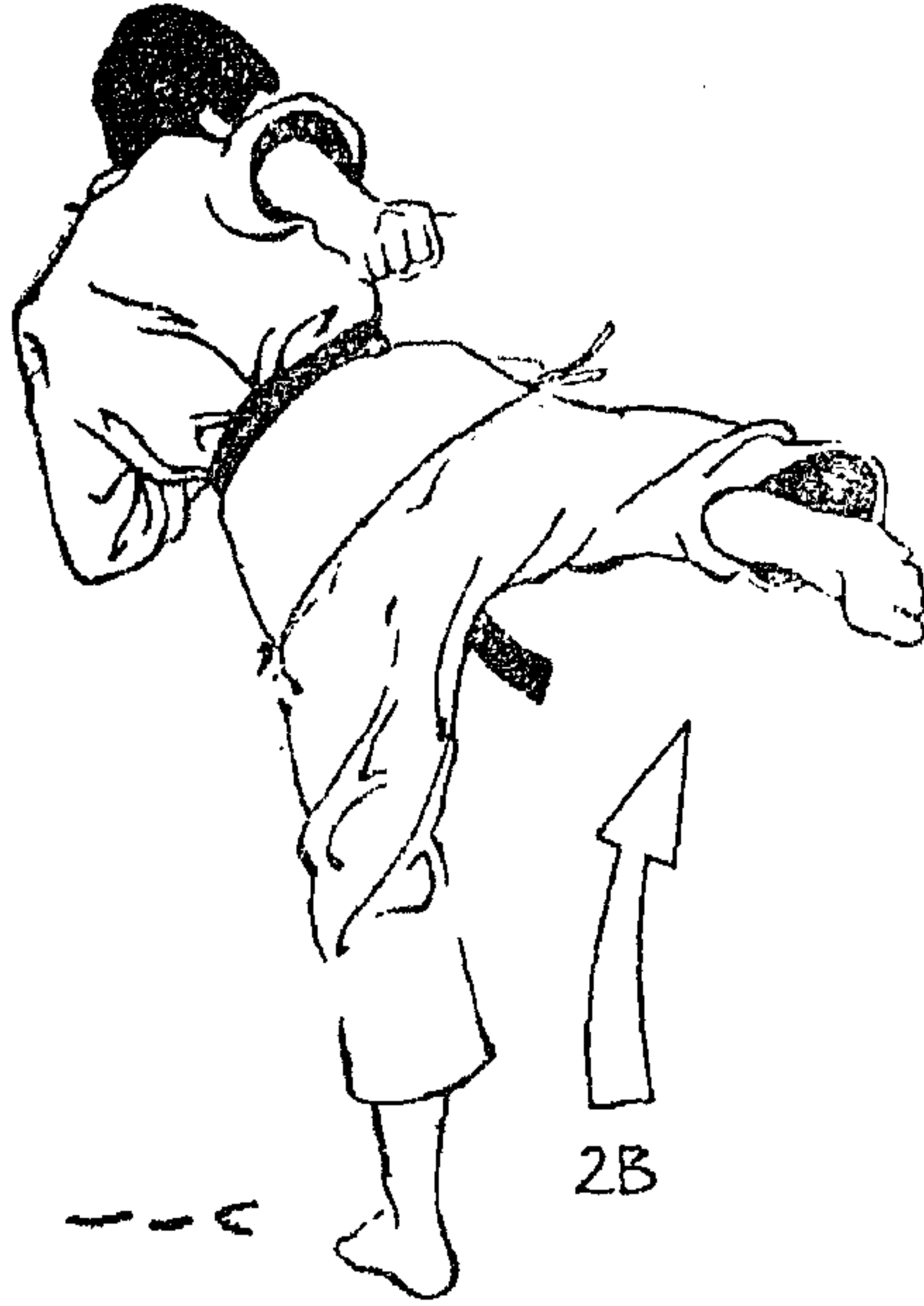
في الشكل رقم ١-٢
ادفع كية القدم الراكسة واجلب القسم الأرفق من الرجل
إلى أعلى إلى أنه تصبح موازية تقريباً للأرض .

الشكل رقم ١- ب
تتحقق هذه الرفعة بإزاحة
الخصر لمقذف قاعدة الأصابع
في القدم على اليسم وأنت تقوم
الآن . الرفعة هنا موجهة
إلى الوسط .



الشكل رقم ١ - ج
 ويمكن استعمال هذه الرفسة
 أيضا على المناطق العالية
 باعتماد الحركة الدائرية ذاتها
 ولكن بتوجيه الرفسة إلى أعلى
 نحو ربة الخصم وجربها





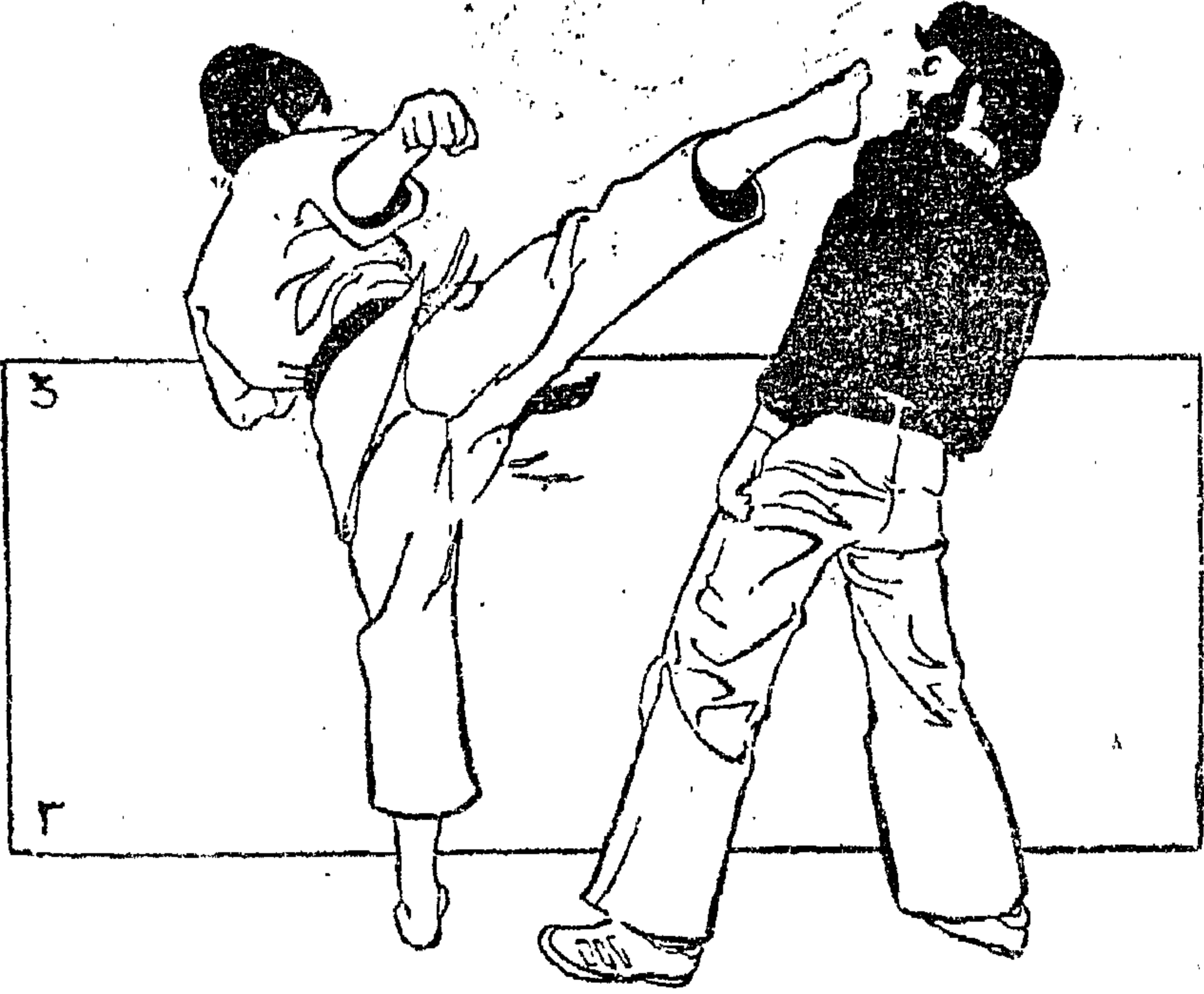
الشكل رقم ٢ - ب
ويجبه القسم الأيمن من القدم إلى أن يصبح موازياً
مع فخذ العارض.



الشكل رقم ٢ - ع

تقدير النصر رقبه قاعدة أصابع القدم نحو جنب النضم

١٦٩

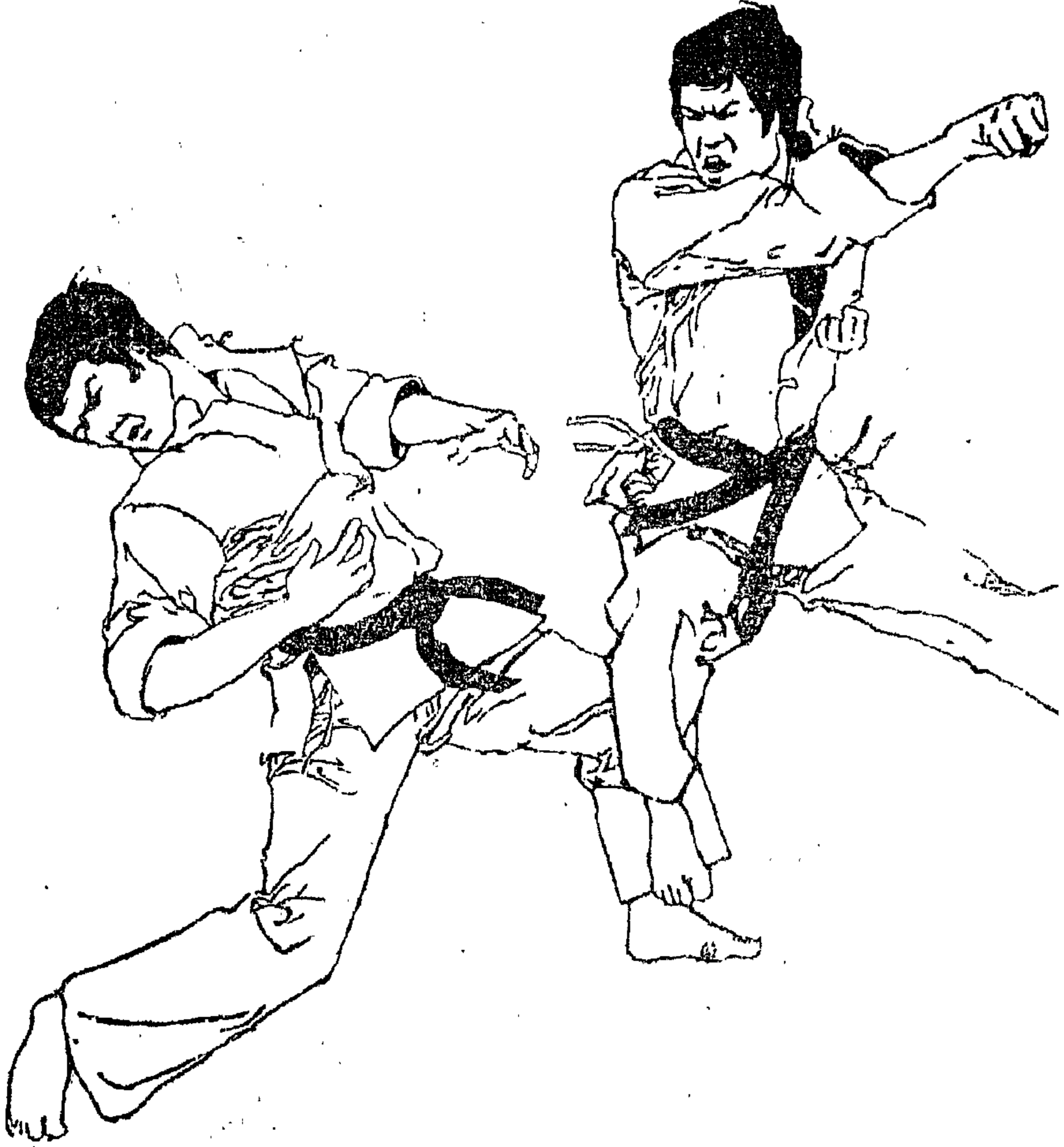


الشكل رقم (٣)

أرفع الأصابع بقدر الإمكان من وظيف بعد تنفيذ
القدم وأصابعها بقوة وزخم.

١٣٠

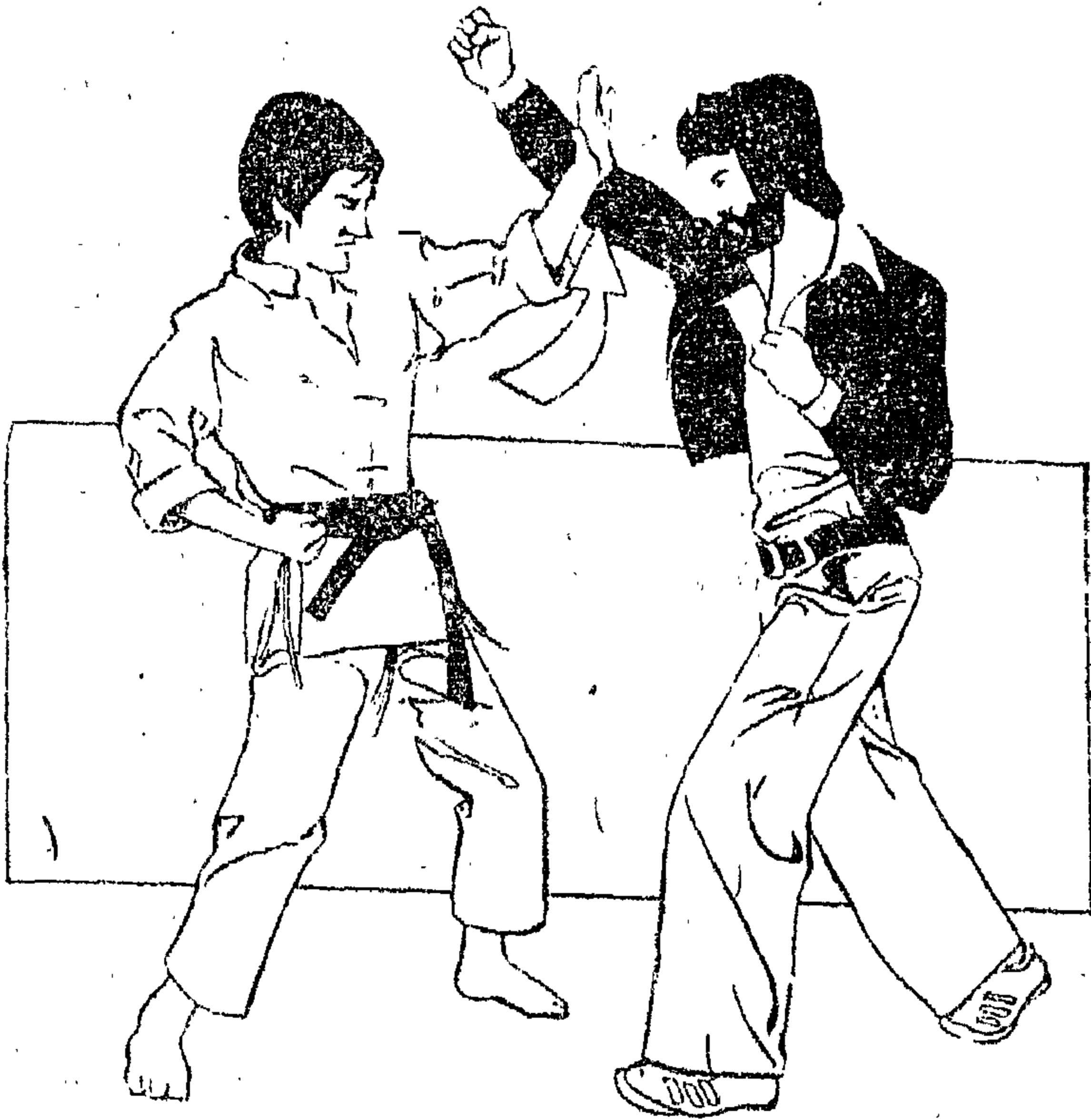
المرحلة السابعة
الدفاع والهجوم المضناد



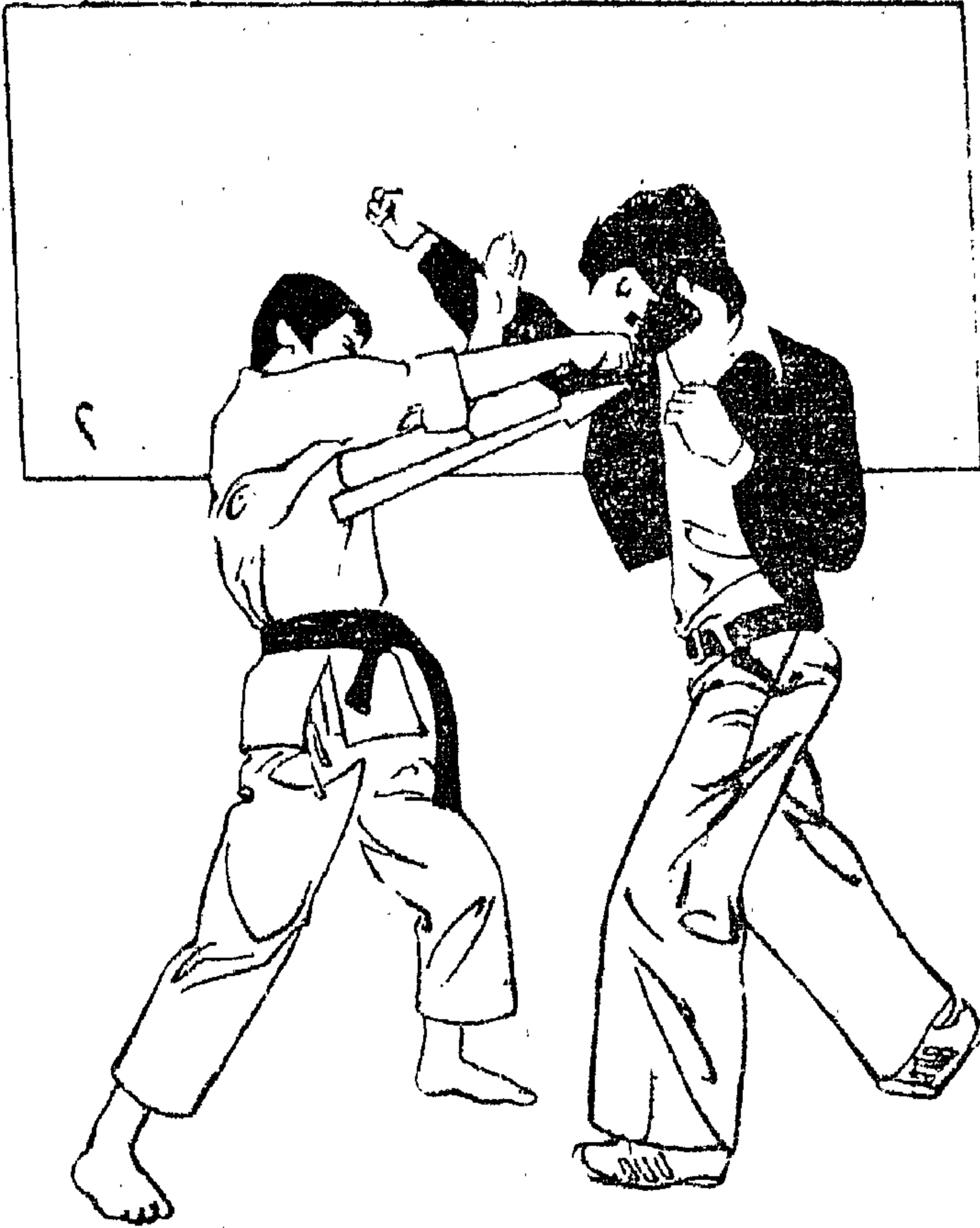
حتى الآن لم تعط غير الأصول متفردة في هذا
 الفصل نجمع بعضها في أوضاع الهجوم
 والدفاع الأساسية . هذه التناجج لا تشكل آخر
 أساليب الدفاع عن النفس ولكنها تظهر للقارئ
 إمكانات جميع الأصول المتعددة وطبيعتها
 لتشجيعه على البدء بمزج الأصول التي
 تعلمها بأسلوبه الخاص والمباشرة
 بتطوير أسلوبه .

١٣٤

الهجوم - الدفاع الأساسي



الشكل رقم (١)
الهجوم : الخصم يرمي بكفة إلى اليمين
الدفاع : صدعك



الشكل رقم (٢)

تجرب منضاد - دون توقف وجه لكمة أمامية إلى
وجه الخصم



الشكل رقم (٣)

لتصويب مضاد ولإجرام مضاد بديل أو ماسوق .
رقبه نسيه قاطفة إلى بطنه المضم . ويمكن توجيهه
نسيه أمية بديلة أيضًا .

الدفاع ضد اللكمات المتعاقبة



الشكل رقم (١)
 لقبوسم : يوجه النضيم لكامة باليد اليمنى الى صدره او يمينه
 دفاع : صد خارج عنى خط الوسط



الشكل رقم (٢)

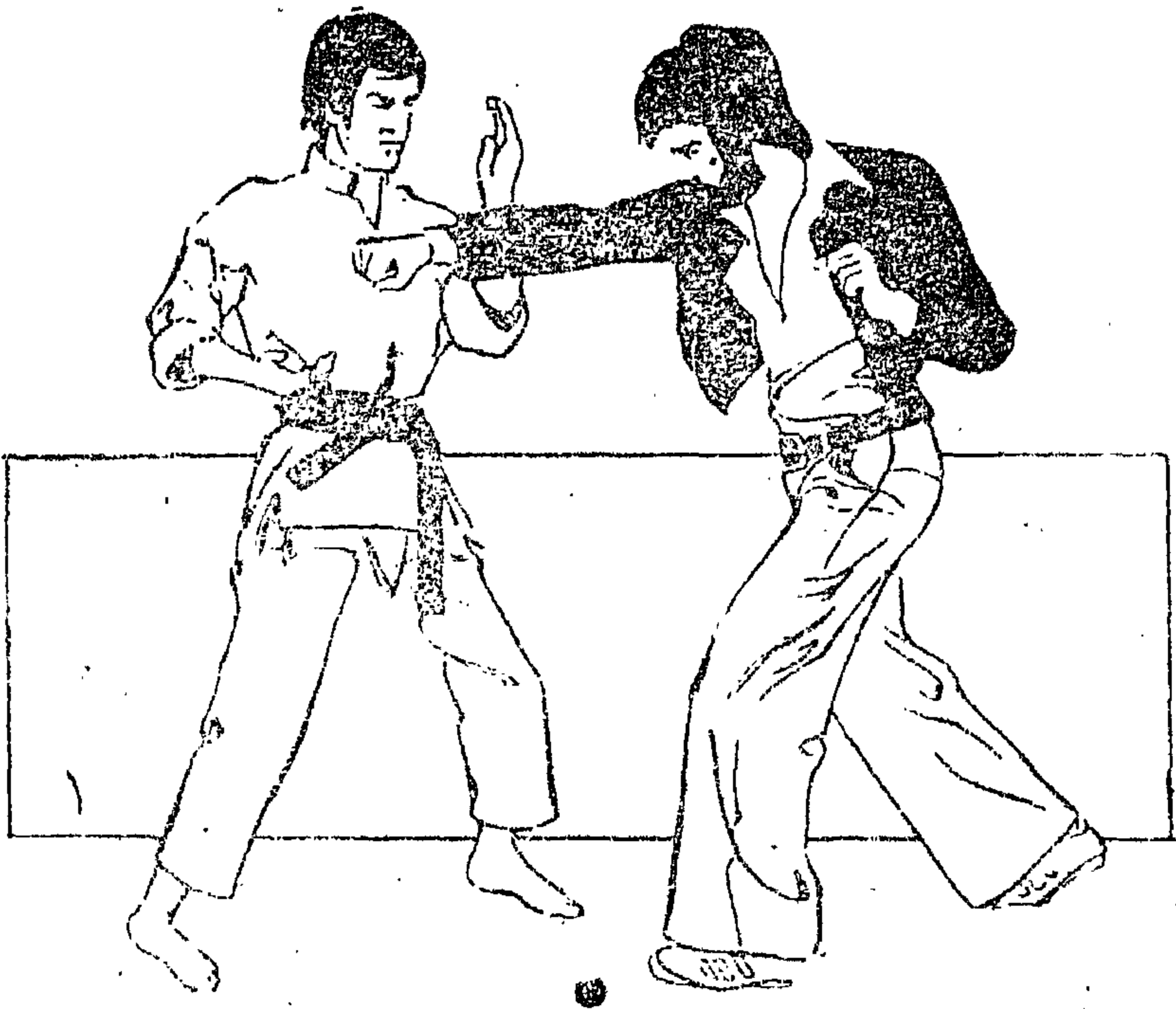
لهجوم - الخصم يقب ذلك بلكمة من اليد اليسرى سريعة -

إلى البطن

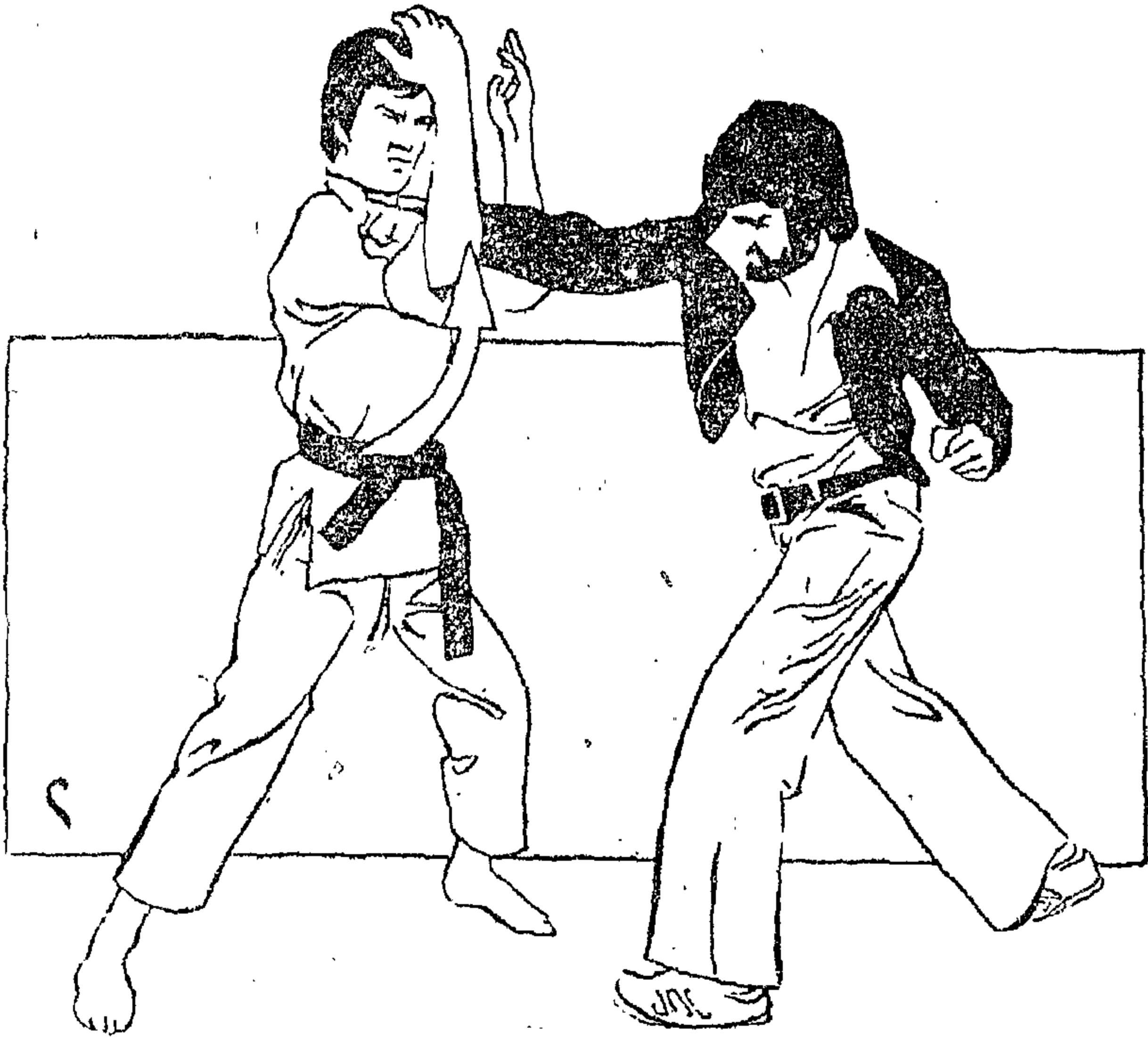
رفاع - صد على فخذ منخفض بهذه الطريقة تستعمل الذراع ذاتها

في كلا الحدين . الرقبة تستعمل كمنقلة ارتكاز لتشدقته
بالذراع السفلى في صد منخفض فتعمل لكامة الخصم .

الصد والفضخ



التكل قيم دا
لهجوم - كامة إلى الصد أو المعده
رفاع - صد فارح على فط الوصل



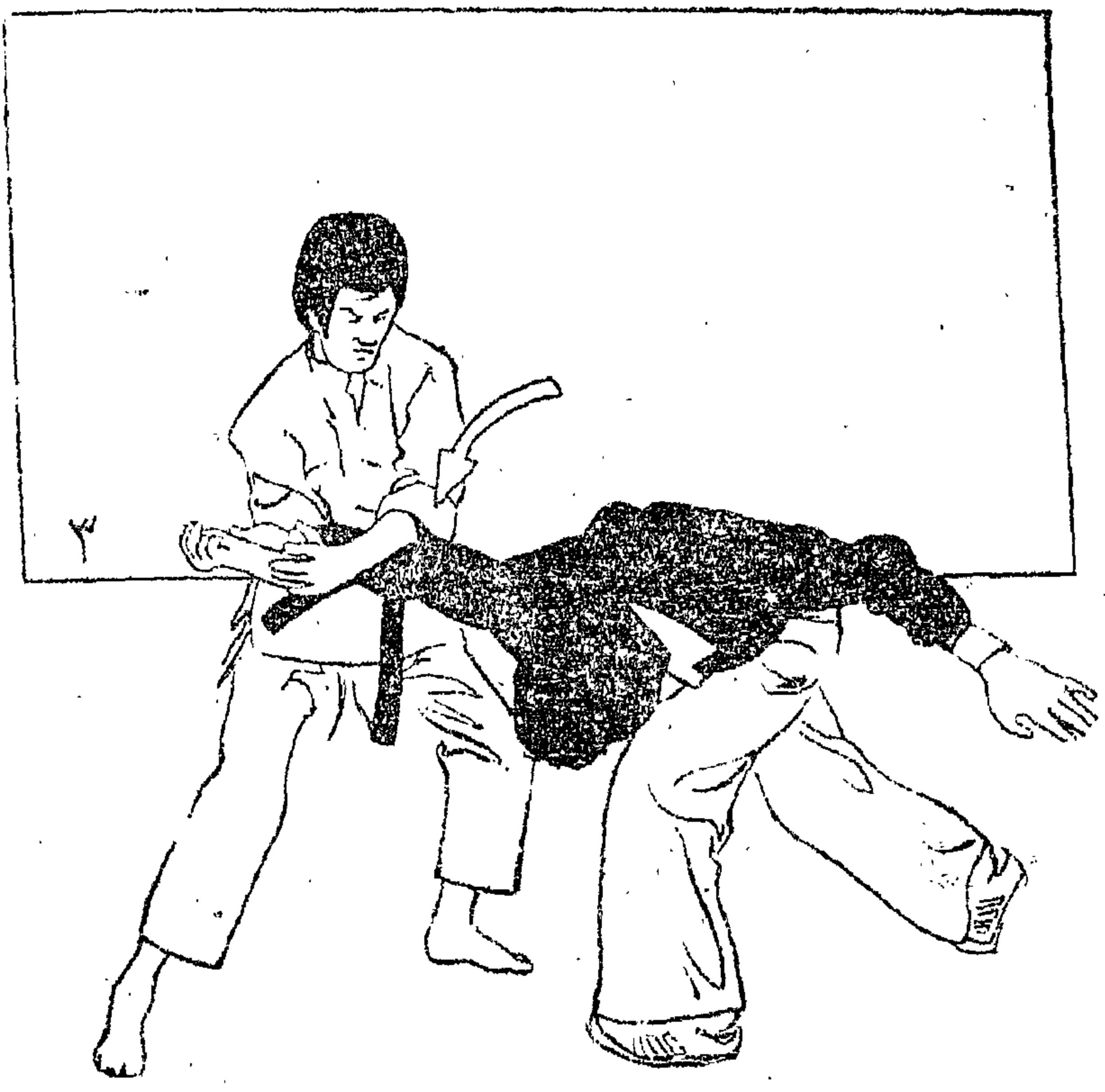
التكفل قيم (٢)

فخ - اليد التي لم تستعمل في الصيد ترفع إلى الأعلى وهي

منشئية على ذراع النضم المراجعة كما ترى في الرسم



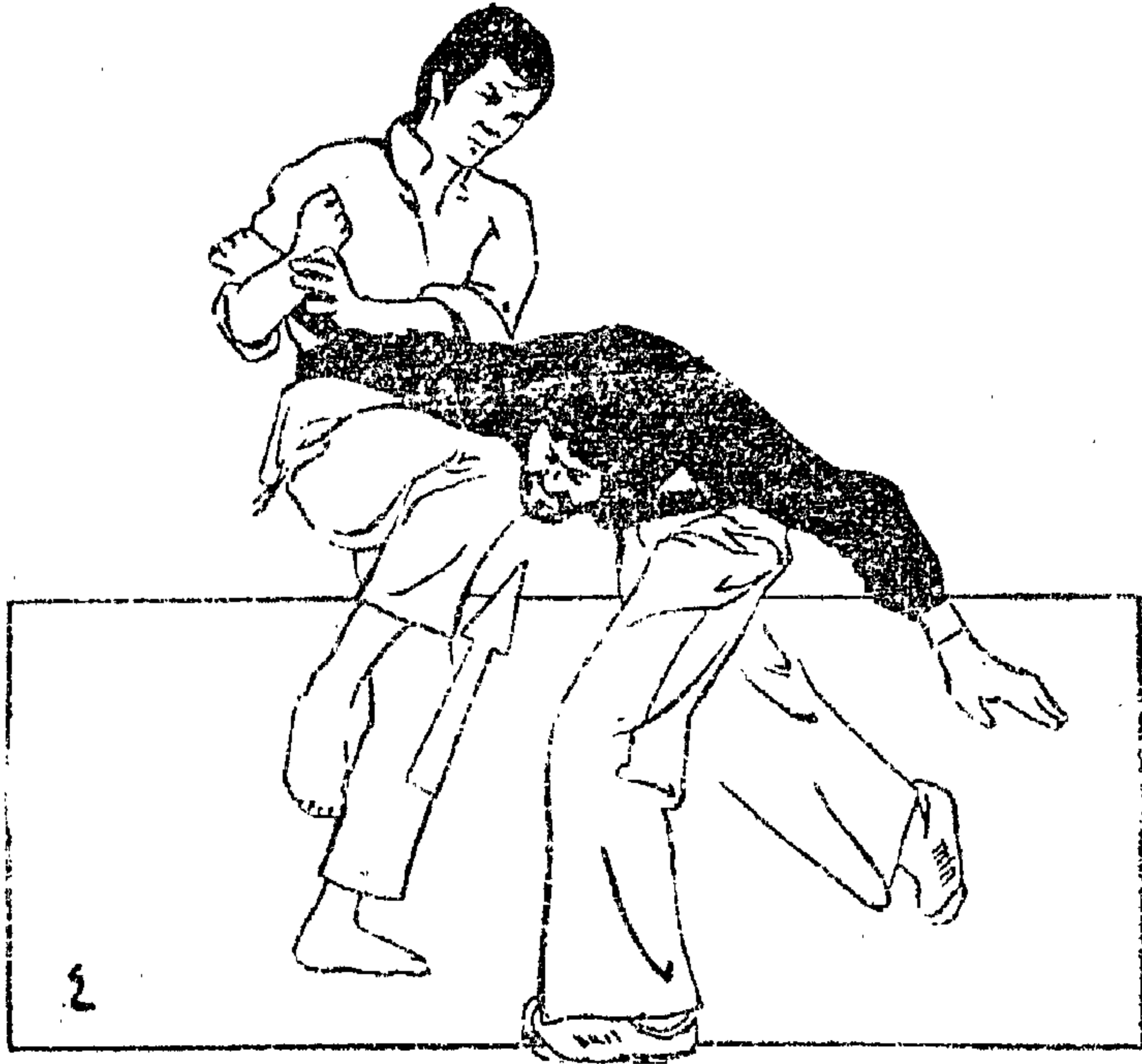
العقل قيم ٢ - ٢
 اسحب اليد العالقة في الفخ إلى اليراء بشدة وابذل ضيقها
 إلى أرفق لوضع الذراع الصاعدة على مسبقه النقص.



الشكل رقم (١٣)

هذه الحركة بعد التضمين إلى أسفل . وإذا قام ثابتة
 الشيوكة بفتح ذراعها

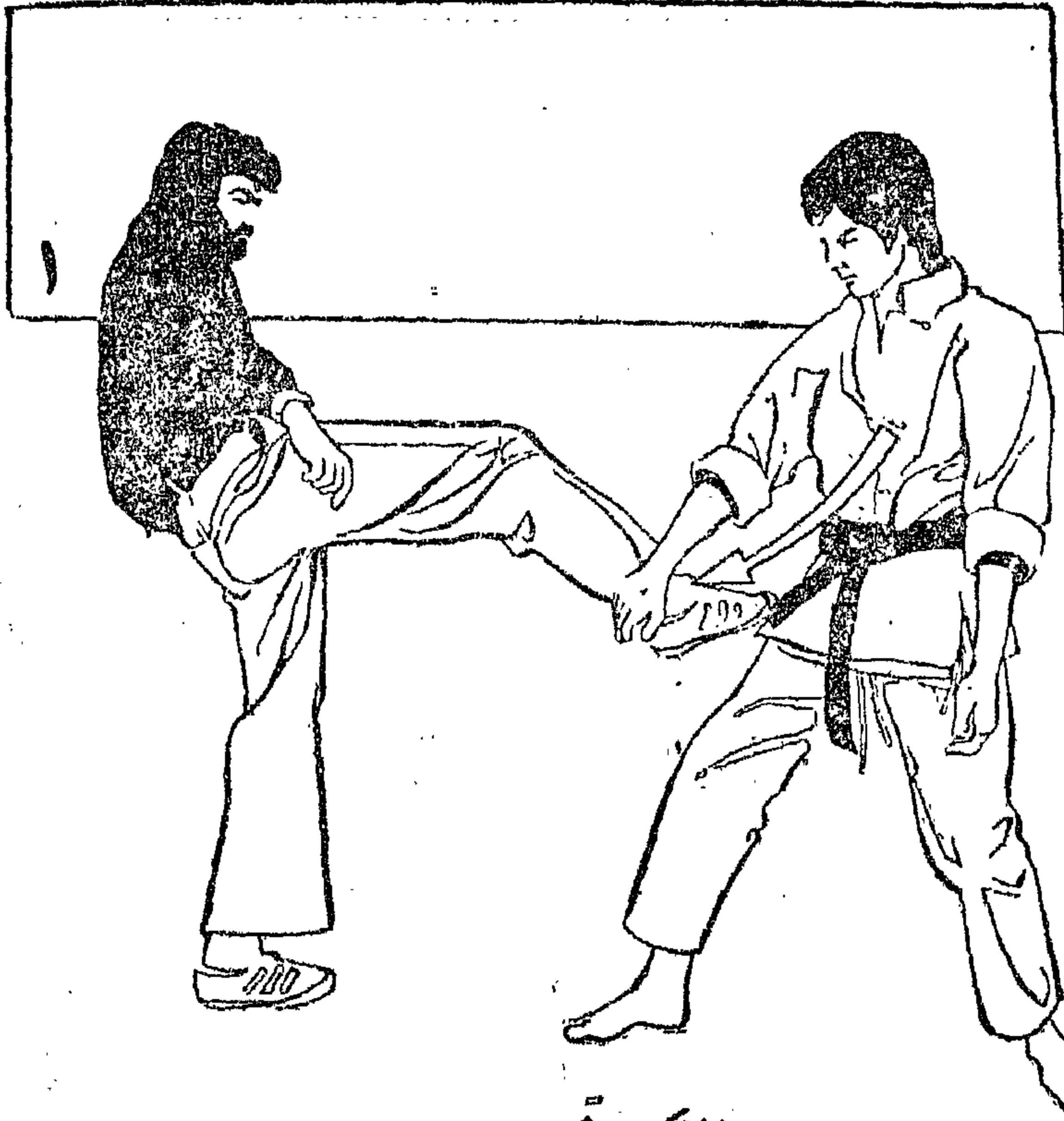
(١٤١)



الشكل رقم (٤)

لهجوم رضاد أعقب ذلك برفسة كبة إلى رفبه الحضم

الصدّ والفضخ



الشكل رقم (١)

هجوم - الضم يرفس باتجاه البطن أو القسم السفلي

من الجسم

دفاع - صد على فخذ منخفضة

ملك الكونغ-فو
جروسبي

حياتك فنك أفلامك وموتك

يُعَلِّمُكَ فَنُّ الدَّفَاعِ عَنِ النَّفْسِ بِزُونِ السَّلَامِ



رَظْفِةٌ مِنْ مَكْتَبَةِ النُّصْرَةِ شَاعِ كَلْبُوتِ بِلْبَلِ ٦٤ ن ٥

Bibliotheca Alexandrina



0404966



815

43