

## فهرست

2	..... نکات کلیدی در آموزش مهارتها برای مربیان
3	..... آداب و مهارت های ورود به گود
6	..... انواع مهارت های شنو
10	..... انواع نرمش های پشت تخته
21	..... آموزش میل گیری
23	..... آموزش پازدن و انواع آن
33	..... پای آخر
38	..... دعا کردن و خروج از گود
39	..... آموزش مقدماتی میل بازی
41	..... کباده زدن
42	..... آموزش انواع چرخ ها
44	..... آموزش سنگ گرفتن
46	..... آموزش میل گیری با میل سنگین

## نکات کلیدی در آموزش مهارتها برای مربیان

- اهداف آموزشی هر موضوع و هر مرحله را مشخص سازید.
- مشخص نمایید ورزشکار برای دستیابی به هر یک از اهداف هر مهارت چه نیازی برای یادگیری دارد.
- موضوعات آموزشی را برای هر مرحله از جلسه تمرین سازماندهی کنید.
- هر جلسه از تمرین باید با گرم کردن مناسب شروع شود.
- مرور و تمرین مهارتهای آموزش داده شده را بخشی از برنامه تمرینی و آموزشی قرار دهید.
- حرکات را برای ورزشکاران مبتدی از ساده به مشکل طراحی نمایید.
- با یادگیری حرکات ساده ورزشکاران پاداش درونی دریافت می کنند و برای یادگیری حرکات ترکیبی و توام با شیرینکاری تشویق می شوند.
- جلسات آموزش و تمرینی را طوری طراحی کنید تا از کوفتگی بیش از حد عضلات کاسته شود.
- تاشکل گیری و آماده شدن عضلات از ادوات و تمرینات سبکتر استفاده کنید.
- آموزش سنگ گیری پس از شکل گیری و آماده شدن عضلات ترجیحا در جلسات پایانی دوره آموزشی تدریس شود.
- با طراحی و ساده سازی مهارتها و استفاده از حرکات پیش تمرین با تنوع بخشیدن به تمرینات به جذابیت تمرینات بیافزایید.
- سه قدم مهم در آموزش مهارت ورزشی را رعایت نمایید.

### 1. مهارت را معرفی نمایید

- به طور مختصر، مفید، ساده و کوتاه سخن بگویید.
- توجه تیم را جلب کنید.
- تیم را طوری آرایش دهید که همه به توانند ببینند و بشنوند.

### 2. مهارت را نمایش و به طور خلاصه توضیح دهید

- از افراد تیم بخواهید مهارت را تمرین کنند.
- از افرادی که مهارت را یاد گرفته اند بخواهید انرا نمایش دهند.
- سپس انها را در گروههای دوو چند نفره برای تمرین تقسیم کنید.
- اگر بیشتر ورزشکاران نمی توانند مهارت را به درستی اجرا نمایند تمرین را متوقف و دوباره مراحل یادگیری مهارت را تکرار کنید.

### 3. برای اصلاح اشتباهات راهنمایی لازم را به گروههای مختلف ارائه نمایید

- تلاش ورزشکاران و آن بخش از مهارتهایی را که درست انجام می دهند تحسین کنید.
- صادقانه تشویق نمایید ، منصف باشید.
- مطمئن شوید ورزشکار اطلاعات داده شده را فهمیده است.
- صبور باشید و ورزشکار را به ادامه تمرین و پیشرفت ترغیب کنید.
- در انتقاد ها از تکنیک ساندویچ استفاده کنید (تعریف، انتقاد، تعریف).

## ورود به گود:

ورود به گود در ورزش زورخانه ای آدابی مخصوص دارد. به این ترتیب که ابتدا ورزشکاران در زورخانه به ترتیب کسوت و در مسابقات با نظر مربی ابتدا میاندار و بعد سایر ورزشکاران از مرشد رخصت گرفته با پای راست وارد گود می شوند سپس زمین کف گود را بوسیده و از روبروی مرشد که پایین ترین قسمت گود است و به منزله درب گود محسوب میشود وارد گود میشوند پس از ورود به گود ورزشکاران با دویدن و ریتم پای شاطری تا ورود همه ورزشکاران به دور گود می گردند و پس از جرگه زدن به حالت کنده یا سلام باستانی می نشینند.

## آداب و مهارت های ورود به گود:

- گود زورخانه شکل 8 ضلعی دارد که از کف زورخانه 70 سانتی متر پایین تر قرار گرفته که نمایانگر افتادگی و فروتنی ورزشکاران می باشد.

## رخصت قبل از ورود به گود:

- ورزشکاران بایستی قبل از ورود به گود با بلند کردن دستها از مرشد با صدای رسا کسب رخصت نمایند. ( رخصت به معنای کسب اجازه می باشد. )



## زمین بوسی:

- ورزشکاران هنگام ورود به گود باید پس از گرفتن رخصت انگشتان دست راست خود را با زمین تماس داده و برداشته روی لب گذاشته و بوسند.
- این رسم و آیین بازمانده از پهلوانان باستانی و قدیمی و احترام به زمین و خاک در فرهنگ و تمدن مشرق زمین بوده است که انسان از خاک آفریده شده و به خاک بلن می گردد.

- ورود به گود ورزشکاران در زورخانه بایستی از روبروی مرشد که پایین ترین جایگاه در زورخانه است وارد گود شده و پس از پایان ورزش از روبروی سردم (جایگاه مرشد) خارج شوند.



### ورود به گود:

- ورود به گود با ریتم پای شاطری انجام می شود پای شاطری نوعی دویدن آرام و ریتمیک، موزون با ریتم ضرب مرشد است.
- ورزشکار در این حرکت پاها را به عقب بصورتی که پشت ساق پا با پشت ران زاویه 90 درجه را تشکیل می دهد پرتاب می نماید، در این حالت دستها مشت شده و در خلاف جهت پاها حرکت می کنند . پای شاطری همراه با شیرینکاری های مرسوم نوعی گرم کردن در ورزش زورخانه ای محسوب می شود.



### نحوه استقرار در گود:

- هر قسمت گود مرتبه ای دارد، بالاترین جایگاه گود زیر سردم است و ورزشکاران به ترتیب کسوت از زیر سردم تا روبروی سردم که پایین ترین قسمت گود میباشد در مرتبه خود می ایستند و در مسابقات با نظر مربی ورزشکاران در جایگاه خود مستقر می شوند.

## برداشتن تخته شنو:

- برداشتن تخته شنو و برگرداندن آن از پیشکسوت ترین ورزشکار شروع و با کوچکترین ورزشکار پایان می گیرد و در مسابقات با نظر مربی انجام میشود.



## جرگه زدن و کنده زدن (سلام باستانی):

ورزشکاران با رخصت گرفتن از مرشد تخته شنو را با دست راست برداشته و دور تا دور گود به حالت دایره وار مستقر میشوند، میاندار که آماده ترین ورزشکار است در وسط گود رو به سردم قرار می گیرد

## نحوه استقرار ورزشکاران در گود:

- ورزشکاران دورتادور گود به ترتیب کسوت از زیر سردم که بالاترین جایگاه گود میباشد تا روبروی سردم که پایین ترین جایگاه گود میباشد استقرار می یابند
- در مسابقات قرارگیری در گود با نظر مربی انجام میشود و کسوت و مقام مطرح نیست.

## نحوه زمین گذاشتن تخته شنو و کنده زدن (سلام باستانی):

- ورزشکاران در حالتی که تخته شنو را در دست راست دارند درجای خود مستقر می شوند سپس تخته شنو را در مقابل خود روی زمین گذاشته و کنده می زنند.
- کنده زدن یا سلام باستانی حالتی است که ورزشکار زانوی پای راست را روی زمین ستون میکند (پشت ساق پا و پشت ران پای راست با هم زاویه 90 درجه را تشکیل می دهند که روی پای راست بر زمین خوابیده می شود) و همزمان کف پای چپ را روی زمین و زانوی چپ را 90 درجه خم میکند. در این حالت دو دست را کشیده دست چپ را روی زانوی چپ و دست راست را روی دست چپ یا روی قبضه شلوارک خود قرار می دهد.

- در مسابقات تیمی میانداری در این حالت یکی از ورزشکاران آیاتی از قرآن کریم یا سایر کتب آسمانی را میخواند و یا سرود ملی کشور بصورت گروهی توسط ورزشکاران خوانده میشود.



### شنو رفتن

شنو رفتن در زورخانه حرکتی استقامتی است. شنوی سرنوازی و شنوی پیچ حرکاتی منحصر به فرد در ورزش زورخانه ای می باشند که مشابه آن در هیچ رشته دیگری وجود ندارد. شنو رفتن باعث تقویت و بالانس عضلات اندام فوقانی و قفسه سینه می گردد. انواع شنوها در ورزش های زورخانه ای با استفاده از تخته شنو انجام می گردد.

### تخته شنو:

- تخته شنو یک وسیله ورزشی مستطیل شکل است
- عرض 10 سانتی متری دارد و طول آن با توجه به قد و فیزیک بدنی ورزشکار تقریباً 80 سانتی متر می باشد.
- تخته شنو دارای دوپایه دوزنقه ای شکل با ارتفاع تقریبی 5 سانتی متر میباشد.

### تعریف انواع مهارت های شنو:

- شنو یکی از حرکات قدرتی و متنوع ورزش زورخانه ای است که با تخته شنو انجام می شود در این حرکت ورزشکار با تکیه بر پاهای خود بالا تنه را با خم کرده دست ها را به اندازه عرض شانه باز و بر روی تخته شنو قرار می دهد. شنو در ورزش زورخانه شامل شنوی کرسی سرنوازی، شنوی کرسی شلاقی، شنوی پا جفت تکی (یک شلاقی)، شنوی پا جفت دوتایی (دو شلاقی)، شنوی پا جفت سه تایی (سه شلاقی) و شنوی پیچ می باشد. لازم به ذکر است شنوهای یک، دو و سه شلاقی به صورت کرسی هم اجرا می شوند.
- هنگامی که آرنج ورزشکار خم میشود و بدن به سمت تخته شنو حرکت میکند بازوها زاویه تقریبی 35 درجه با زیر بغل (پهلوی) را تشکیل می دهند.

- هنگام شنو رفتن ورزشکاران بایستی از حبس کردن نفس در قفسه سینه خودداری کنند و با نزدیک شدن به تخته شنو دم و با بالا آمدن بازدم انجام دهند تا به راحتی امکان نفس کشیدن و تهویه هوا در ریه ها وجود داشته باشد

### شنوی کرسی سرنوازی:

شنوی کرسی سرنوازی اولین نوع شنوع رفتن در ورزشهای زورخانه ای می باشد که برای گرم کردن و آماده شدن برای اجرای حرکات سنگین تر انجام می شود. در شنوی کرسی سرنوازی پاها تقریباً به اندازه دو برابر عرض شانه باز و فاصله پاها با دستها به اندازه ای باید باشد که ورزشکار بتواند به راحتی از روی تخته شنو برای انجام شیرینکاری بلند شود این شنو با چهار شماره، همراه با ریتم و ضرب مرشد انجام می شود.

با ریتم و شماره یک ابتدا ورزشکار با هماهنگی مرشد به طرف تخته شنو حرکت کرده و سینه خود را با تخته شنو مماس میکند که شنوی استارت نام دارد.

1- با ریتم و شماره دو دستها راست شده و سر و سینه به حالت کرسی برگشته و بدن به سمت عقب کش می شود تا کشش در کشاله های ران احساس گردد و سر و سینه و دست ها کاملاً کشیده شوند.

2- با ریتم و شماره سه، سر به سمت دست راست از بالا به پایین حرکت میکند

3- با ریتم و شماره چهار سرنوازی، سر به سمت دست چپ از بالا به پایین حرکت میکند

این مراحل هماهنگ با ضرب مرشد در تعداد دلخواه تکرار می گردد

4- پس از ریتم و شماره چهار بدن به طرف تخته شنو حرکت کرده و سینه ورزشکار با تخته شنو مماس میشود. این حرکت در 4 شماره بصورت متوالی هماهنگ با ریتم نوازی مرشد به تعداد دلخواه انجام میشود.

### شنو سرنوازی



## شنو کرسی شلاقی:

- بعد از شنوی سرنوازی، شنوی کرسی شلاقی اجرا می گردد
- شنوی کرسی شلاقی مانند شنوی کرسی سرنوازی است بدون حرکات شمارشی سه و چهار سر و گردن، این شنو در 2 شماره انجام می شود.
- با ریتم و شماره یک بدن از حالت کرسی خارج شده آرنج ها خم و سپس سر و سینه به تخته شنو نزدیک و سینه با تخته شنو تماس می شود.
- با ریتم و شماره دودست ها راست شده و سر و سینه به حالت کرسی برگشته، سر میان دو کتف و بدن به عقب کشیده می شود تا کشش در کشاله های ران احساس گردد و سر و سینه و دستها کاملا کشیده شوند
- این مراحل هماهنگ با ضرب مرشد در تعداد دلخواه تکرار می گردد.



### 1. شنوی پا جفت تکی یا (یک شلاقی):

- استقرار در این شنو به این گونه است که پاها با فاصله تقریبی 5 سانتی متر از هم جفت و کشیده در عقب و دستها روی تخته شنو قرار دارند.
- در حالت استقرار مرشد به خواندن یک مصرع شعر می پردازد و ورزشکار به نوای او گوش می دهد.
- با ضرب مرشد آرنجها خم شده و سینه با تخته شنو تماس می گردد.
- در حرکت بعد بلافاصله با ریتم مرشد آرنجها صاف شده و با قوسی در کمر به سمت عقب، سینه میان دو بازو قرار گرفته و به حالت اولیه باز می گردیم.
- پس از قطع ضرب ورزشکار مجدداً به حالت استقرار باز می گردد. و مرشد ادامه شعر خود را می خواند سپس به همان صورت شنوی یک شلاقی تکرار می گردد.
- این مراحل با ریتم ضرب و نوای مرشد در تعداد دلخواه تکرار می گردد.





## شنوی پاچفت دوتایی ( دو شلاقی )

همانند شنوی یک شلاقی انجام میشود با این تفاوت که بعد از اتمام مصرع شعر که توسط مرشد خوانده میشود ورزشکار بجای یک شنو دو شنو را بصورت متوالی و موزون با ضرب مرشد اجرا میکند این حرکت چندین بار بصورت دو شلاقی تکرار میگردد.

نکته: بعد از شنوی اول ورزشکار در حالت برگشت بدن را به عقب می کشاند و بعد شنوی دوم را اجرا می نماید

-در حرکت دوم آرنج ها صاف شده و با قوسی در کمر به سمت عقب ،سینه میان دو بازو قرار میگیرد



## شنوی پاچفت سه تایی (سه شلاقی)

همانند شنوی دو شلاقی انجام میشود با این تفاوت که بعد از اتمام مصرع شعر که توسط مرشد خوانده می شود ورزشکار به جای دو شنو سه شنوی شلاقی را بصورت متوالی و موزون با ضرب مرشد اجرا می نماید

-در حرکت سوم آرنج ها صاف شده و با قوسی در کمر به سمت عقب ،سینه میان دو بازو قرار میگیرد



## شنوی پیچ:

شنوی پیچ با ریتم ضرب و شمارش مرشد انجام می شود . ورزشکار در این شنو بصورت دست و پا مقابل قرار دارد بطوری که دستها روی تخته شنو و پنجه های پا با فاصله تقریبی 10 سانتی از هم روی زمین قرار میگیرند.

- با ریتم ضرب با شماره یک ابتدا آرنجها خم شده و سینه با تخته شنو مماس می گردد.
  - سپس سر زیر بغل چپ خم می شود و بدن حول محور ستون فقرات می چرخد.
  - با ریتم ضربو باشمارهدوسینه با تخته شنو مماس می گردد.
  - مجددا این بار سر زیربغلراستخممیشودو بدنحولمحورستونفقرات می چرخد.
  - شمارش در شنوی پیچ بر وزن یک تا و دو تا ، سه تا و چهار تا .....می باشد
- این حرکت تا به دست آوردن مهارت کافی توسط ورزشکار تکرار میگردد.
- در پایان شنو پیچ ورزشکار از روی تخته شنو بلند شده و به نرمش های پشت تخته می پردازد



## نرمش پشت تخته:

بعد از اتمام شنو تخته شنو بر سر جای خود روی زمین باقی می ماند و ورزشکاران پشت آن به صورت ایستاده هماهنگ با میاندار شروع به نرمش می کنند. نرمش در زورخانه انواع مختلفی دارد که میاندار باید آنها را به جای خود و در یک حد و اندازه با ریتم نوازی و نوای مرشد هماهنگ و اجراء کند در این قسمت تمامی ورزشکاران همانند سایر قسمت ها از وی تبعیت می کنند تنوع در نرمش های پشت تخته فراوان است که معمولا شامل پای پشت تخته (پای جنگلی)، پای چپ و راست، نرمشهای متداول زورخانه که (شامل بیش از 10 نوع می باشد) خم گیری، نرمش گردن، نشستن و برخاستن می شوند.

## پای پشت تخته (جنگلی در جا):

نرمشی است بر روی پنجه پاها همراه با حرکات دست و هماهنگ با ریتم نوازی مرشد، این حرکت یک ریکاوری برای رفع خستگی بدن بعد از شنو رفتن است

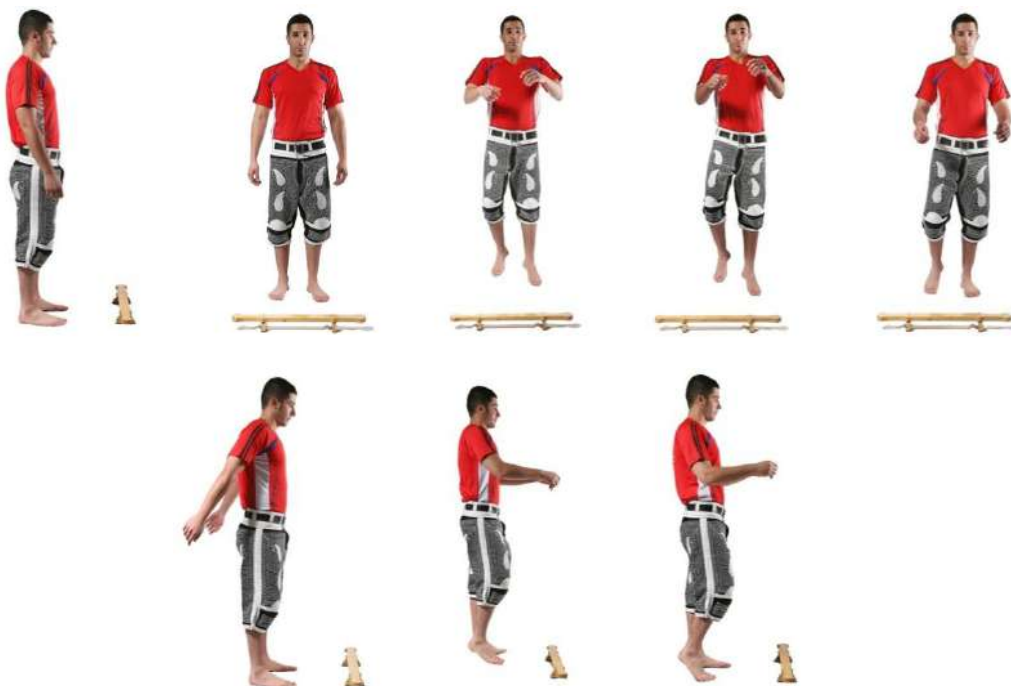
1- با پای چپ پرشی کوتاه به بالا انجام می شود و همزمان دستها به سمت بالا حرکت می کنند.

2- ورزشکار جفت پا به جای خود برمی گردد. و دستها با پرتاب به پایین و طرفین حرکت می کنند.

3- بعد وزن بدن روی پای راست می افتد و پای چپ کمی از زمین بلند می شود.

نکته:

این حرکات به صورت پیوسته چند بار انجام شده و مرتباً با ریتم نوازی مرشد هماهنگ می شود.



### پای چپ و راست:

شامل 4 قسمت می باشد:

1- پای چپ و راست ساده.

2- پای چپ و راست یک.

3- پای چپ و راست دو.

4- پای چپ و راست سه.

### پای چپ و راست ساده:

1- در این حرکت پای چپ ثابت بوده و سنگینی بدن را تحمل می کند و پای راست از جلوی پای چپ به صورت کشیده به سمت چپ پرتاب می شود و به جای خود باز می گرداند.

2- و بالعکس سنگینی بدن را روی پای راست می اندازد و پای چپ را به سمت راست بصورت کشیده از جلوی پای راست پرتاب می کند و به جای خود باز می گرداند.

این حرکات به صورت متوالی هماهنگ با ضرب مرشد به تعداد دلخواه تکرار می شود.



### پای چپ و راست یک میانکوب:

بعد از چند بار تکرار پای چپ و راست ساده با اشاره میاندار به مرشد در حالی که:

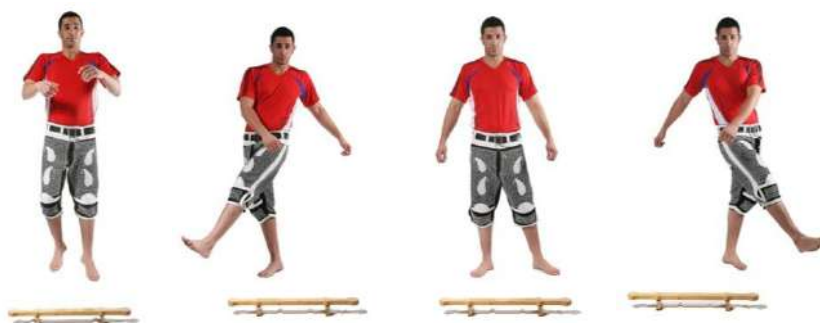
1- سنگینی بدن را روی پای چپ می اندازد، پای راست را به سمت چپ بصورت کشیده پرتاب می کند و به جای خود باز می گرداند.

2- سنگینی بدن را روی پای راست می اندازد، پای چپ را به سمت راست بصورت کشیده پرتاب می کند و به جای خود باز می گرداند.

3- سنگینی بدن را روی پای چپ می اندازد و یک میانکوب (همانند پای پشت تخته) اجرا می کند در این حالت دستها تقریباً روی سینه جمع می شوند.

4- با جفت پا روی زمین فرود می آید در این حالت دستها به سمت پایین آمده و به طرفین بدن حرکت می کنند.

این حرکات به صورت متوالی هماهنگ با ضرب مرشد به تعداد دلخواه تکرار می شود.



### 3- پای چپ و راست دومیانکوب:

بعد از چند بار تکرار پای چپ و راست یک با اشاره میاندار به مرشد بعد از میانکوب (پرش درجا) یک میانکوب دیگر هم زده می شود.

- 1- سنگینی بدن را روی پای چپ می اندازد، پای راست را به سمت چپ بصورت کشیده پرتاب می کند و به جای خود باز می گرداند.
- 2- سنگینی بدن را روی پای راست می اندازد، پای چپ را به سمت راست بصورت کشیده پرتاب می کند و به جای خود باز می گرداند.
- 3- سنگینی بدن را روی پای چپ می اندازد و یک میانکوب (همانند پای پشت تخته) اجرا می کند در این حالت دستها تقریباً روی سینه جمع می شوند.
- 4- با جفت پا روی زمین فرود می آید در این حالت دستها به سمت پایین آمده و به طرفین بدن حرکت می کنند.
- 5- بار دیگر سنگینی بدن را روی پای چپ می اندازد و یک میانکوب (همانند پای پشت تخته) اجرا می کند در این حالت دستها تقریباً روی سینه جمع می شوند.
- 6- با جفت پا روی زمین فرود می آید در این حالت دستها به سمت پایین آمده و به طرفین بدن حرکت می کنند این حرکات به صورت متوالی هماهنگ با ضرب مرشد به تعداد دلخواه تکرار می شود.



#### 4- پای چپ و راست سه میانکوب:

- بعد از چند بار تکرار پای چپ و راست دو با اشاره میاندار به مرشد بعد از میانکوب (پرش درجا) یک میانکوب دیگر هم زده می شود.
- 1- سنگینی بدن را روی پای چپ می اندازد، پای راست را به سمت چپ بصورت کشیده پرتاب می کند و به جای خود باز می گرداند.
  - 2- سنگینی بدن را روی پای راست می اندازد، پای چپ را به سمت راست بصورت کشیده پرتاب می کند و به جای خود باز می گرداند.
  - 3- سنگینی بدن را روی پای چپ می اندازد و یک میانکوب (همانند پای پشت تخته) اجرا می کند در این حالت دستها تقریباً روی سینه جمع می شوند.
  - 4- با جفت پا روی زمین فرود می آید در این حالت دستها به سمت پایین آمده و به طرفین بدن حرکت می کنند.
  - 5- سنگینی بدن را روی پای چپ می اندازد و یک میانکوب (همانند پای پشت تخته) اجرا می کند در این حالت دستها تقریباً روی سینه جمع می شوند.
  - 6- با جفت پا روی زمین فرود می آید در این حالت دستها به سمت پایین آمده و به طرفین بدن حرکت می کنند.
  - 7- بار دیگر سنگینی بدن را روی پای چپ می اندازد و یک میانکوب (همانند پای پشت تخته) اجرا می کند در این حالت دستها تقریباً روی سینه جمع می شوند.
  - 8- با جفت پا روی زمین فرود می آید در این حالت دستها به سمت پایین آمده و به طرفین بدن حرکت می کنند.

این حرکات به صورت متوالی هماهنگ با ضرب مرشد به تعداد دلخواه تکرار می شود.



### پای جنگلی با یک دست بالا:

- 1- در این نرمش ابتدا دست راست به صورت کشیده، بالا و دست چپ پایین قرار دارد و بالعکس.
  - 2- این حرکت با انجام پای پشت تخته و بر همان وزن و ریتم انجام می شود.
- این حرکت چندین بار هماهنگ با ضرب و نوای مرشد تکرار می شود.



### پای جنگلی با دو دست بالا:

این نرمش شامل چند قسمت است:

- 1- ابتدا دستها همزمان به صورت کشیده به بالا برده می شوند.
- 2- همزمان ساعدها بر روی بازوها خم می شوند.
- 3- دستها در موازات زمین در طرفین قرار می گیرند.
- 4- دستها به پایین آمده و در کنار بدن قرار می گیرند.

- این حرکت با انجام پای پشت تخته و بر همان وزن و ریتم با چهار شماره انجام می شود. این حرکات به صورت متوالی هماهنگ با ضرب مرشد به تعداد دلخواه تکرار می شود.



### حرکت کششی دست و سینه (کمان کشی):

- 1- در این نرمش دستها در مقابل سینه به صورت کشیده در موازات زمین با مکث بسیار کوتاهی قرار می گیرند.
  - 2- به صورت کمان کشیدن، دست راست از ساعد، روی بازو خم می شود و سپس دست چپ به صورت کشیده قرار می گیرد
  - 3- دستها در مقابل سینه به صورت کشیده در موازات زمین با مکث بسیار کوتاهی قرار می گیرند.
  - 3- به صورت کمان کشیدن، دست چپ از ساعد روی بازو خم می شود و سپس دست راست به صورت کشیده قرار می گیرد.
- این حرکات هماهنگ با ضرب و نوای مرشد به تعداد دلخواه تکرار می شود.



### (حرکت صلیب):

- 1- در این نرمش ابتدا با حرکت نیم تنه از کمر به سمت چپ، دست راست را به موازات زمین به سمت جلو حرکت می دهیم و همزمان دست چپ را همانند دست راست به سمت عقب حرکت می دهیم به همین ترتیب در حالتی که نیم تنه از کمر به سمت چپ تمایل دارد و می چرخد پای چپ روی پنجه قرار می گیرد
- 2- در حالت برگشت، ساعد دستها در مقابل سینه با مکث بسیار کوتاهی، روی بازوها خم شده و بدن به جهت دیگر می چرخد.
- 3- با حرکت نیم تنه از کمر به سمت راست، دست چپ را به موازات زمین به سمت جلو حرکت می دهیم و همزمان دست راست را همانند دست چپ به سمت عقب حرکت می دهیم به همین ترتیب در حالتی که نیم تنه از کمر به سمت راست تمایل دارد و می چرخد پای راست روی پنجه قرار می گیرد.

نکته: نیم تنه در جهت های چپ و راست می چرخد.  
این حرکت چندین بار هماهنگ با ضرب و نوای مرشد تکرار می شود.



### (حرکت دو دست بالا به طرفین):

- 1- در این نرمش هردو دست همراه با چرخش بدن به جهت راست و سمت بالا حرکت می کنند.
  - 2- بالعکس با چرخش بدن به جهت چپ هردو دست به سمت بالا حرکت می کنند.
- این حرکت چندین بار هماهنگ با ضرب و نوای مرشد تکرار می شود



### (حرکت پروانه ای):

- 1- در این نرمش دستها کشیده، و به طرف بالا حرکت می کنند در این حالت پشت دستها رو بروی هم قرار می گیرند
  - 2- سپس با پایین آمدن دست ها و چرخش شانه ها دوباره دستها به طرف بالا حرکت میکنند در حالیکه کف دستها روبه جلو قرار می گیرند.
- این حرکت چندین بار هماهنگ با ضرب و نوای مرشد تکرار می شود.





## نرمش های (خم گیری) :

نرمش های خم گیری شامل دو قسمت میباشند:

### نرمش های خم گیری با دو شماره:

- 1- ابتدا هر دو دست درحالتی که نیم تنه بالا و پایین باهم زاویه 90 درجه را تشکیل می دهند در موازات زمین قرار گرفته و در امتداد بدن به طرف پایین تا نزدیکی زمین حرکت می کنند.
- 2- در حال صاف شدن قامت، دستها در موازات زمین با چرخش شانه ها باز شده و همزمان به صورت موازی در بالای سر در کنار هم قرار می گیرند.  
این حرکت چندین بار هماهنگ با ضرب مرشد تکرار می شود.

### نرمش های خم گیری با چهار شماره:

- 1- پاها به عرض شانه یا کمی بیشتر باز می شوند . ابتدا هر دو دست درحالتی که نیم تنه بالا و پایین باهم زاویه 90 درجه را تشکیل می دهند در موازات زمین قرار گرفته و در امتداد بدن به طرف پایین تا نزدیکی زمین حرکت می کنند
- 2- در همان حالتی دستها پایین قرار دارند و نیم تنه بالا با نیم تنه پایین زاویه 90 درجه را تشکیل داده است، دستها در موازات زمین باز شده و در امتداد بدن به طرف پایین تا نزدیکی زمین حرکت می کنند.
- 3- حرکت شماره 2 یکبار دیگر انجام می شود.
- 4- در حال صاف شدن قامت دستها در موازات زمین با چرخش شانه ها باز و همزمان به صورت موازی در بالای سر در کنار هم قرار می گیرند.  
این حرکت چندین بار هماهنگ با ضرب مرشد تکرار می شود

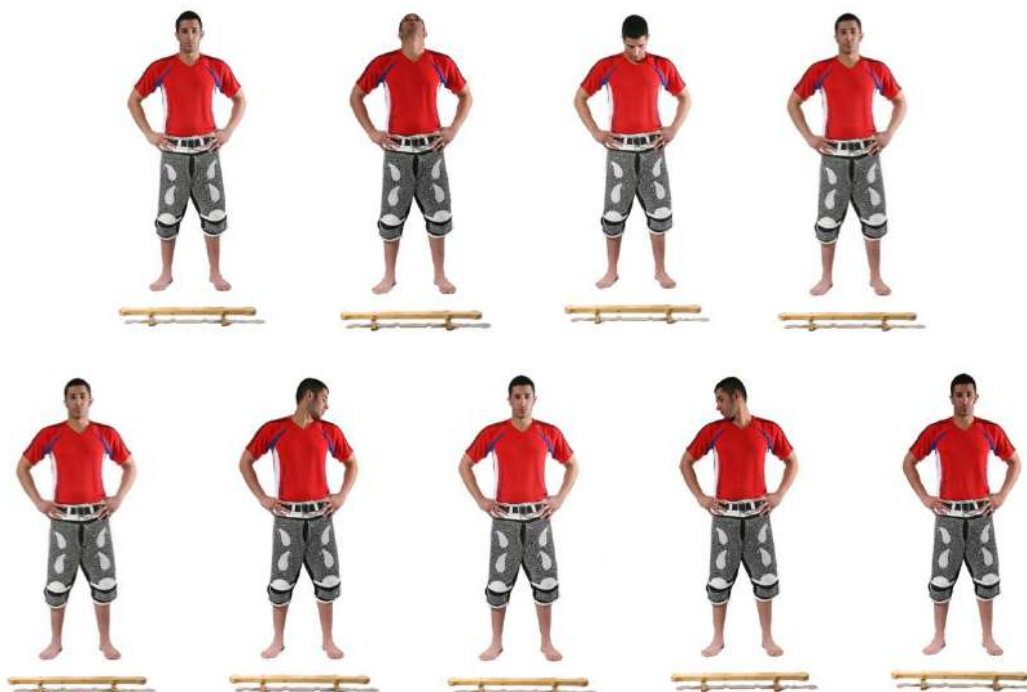
### نرمش (حرکت یک دست بالا):

- 1- در حالت ایستاده با ضرب مرشد با شماره یک دست راست به شکل کشیده به سمت بالا و دست چپ پایین در کنار بدن قرار می گیرد.
- 2- با ضرب مرشد با شماره دو دست چپ بالا و دست راست پایین و در کنار بدن قرار می گیرد.  
این حرکت چندین بار هماهنگ با ضرب مرشد تکرار می شود



## گردن:

- 1- در این حرکت قامت راست و دستها روی کمر قرار می گیرند
  - 2- سر و گردن در این نرمش به سمت بالا حرکت می کند.
  - 3- سر را پس از بالا بردن مجدداً به سمت پایین آورده تا چانه به سینه نزدیک شود.
  - 4- در نرمشی دیگر سر و گردن به سمت چپ حرکت می کنند.
  - 5- و بالعکس
- این حرکت چندین بار هماهنگ با ضرب و شمارش مرشد تکرار می شود
- نکته: افرادی که دچار ناراحتی گردن می باشند، این حرکت ها را با احتیاط انجام دهند.



## نشستن و برخاستن:

- نشستن و برخاستن در 4 قسمت انجام می شود.
- (نشستن و برخاستن) یک، دو، سه، متوالی یا شلاقی.

## - نشستن و برخاستن یک:

- 1- در این حرکت ورزشکار می نشیند و بلند می شود.
- 2- یک مکث بسیار کوتاه انجام می دهد.
- 2- با شماره های یک و دو و سه روی پای چپ، راست، چپ به صورت درجا با حرکات دست و چرخش ملایم بدن قدم برمی دارد و دوباره می نشیند.

این حرکت چندین بار هماهنگ با ضرب و نوای مرشد تکرار می شود.



### – نشستن و برخاستن دو:

- 1- در این حرکت ورزشکار می نشیند و بلند می شود.
  - 2- یک مکث بسیار کوتاه انجام می دهد.
  - 3- دوباره می نشیند و بلند می شود.
  - 4- یک مکث بسیار کوتاه انجام می دهد.
  - 5- با شماره های یک و دو و سه روی پای چپ، راست، چپ به صورت درجا با حرکات دست و چرخش ملایم بدن قدم بر می دارد و دوباره می نشیند.
- این حرکت چندین بار هماهنگ با ضرب و نوای مرشد تکرار می شود.



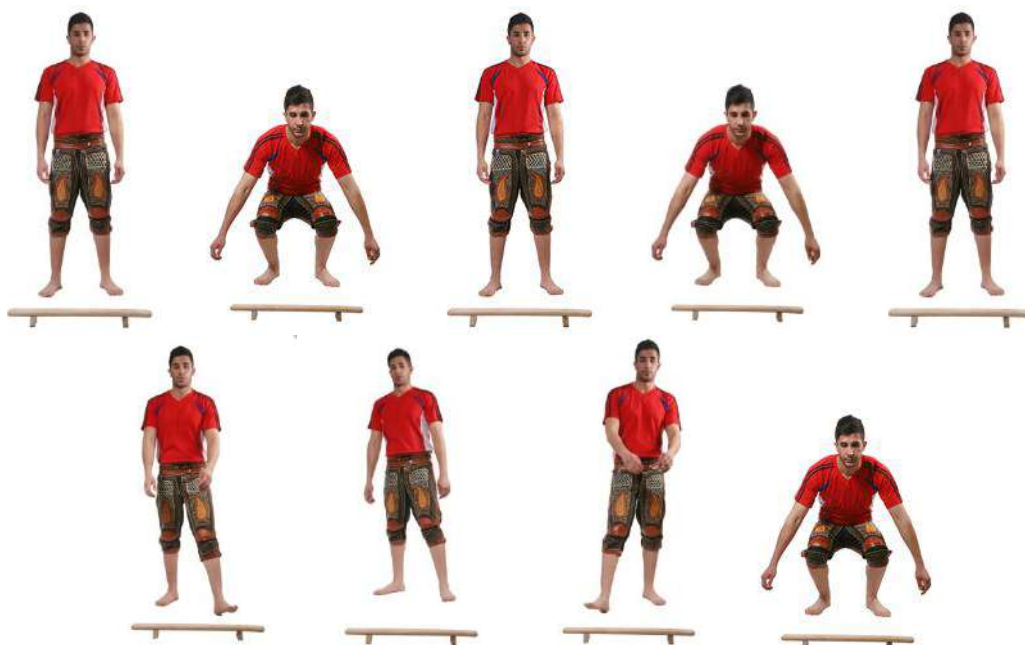
### نشستن و برخاستن سه:

- 1- در این حرکت ورزشکار می نشیند و بلند می شود.
- 2- یک مکث بسیار کوتاه انجام می دهد.
- 3- دوباره می نشیند و بلند می شود.
- 4- یک مکث بسیار کوتاه انجام می دهد.
- 5- دوباره می نشیند و بلند می شود.

6- یک مکث بسیار کوتاه انجام می دهد.

7- با شماره های یک و دو و سه روی پای چپ، راست، چپ به صورت درجا با حرکات دست و چرخش ملایم بدن قدم بر می دارد و دوباره می نشیند.

این حرکت چندین بار هماهنگ با ضرب و نوای مرشد تکرار می شود.



### نشستن و برخاستن شلاقی :

1- ورزشکار با ریتم ضرب مرشد بصورت ممتد می نشیند و بلند می شود.

2- یک مکث کوتاه بعد از بلند شدن انجام می دهد و دوباره می نشیند این کار به صورت متوالی چند بار تکرار می شود



**نکته:** در هنگام نشستن و بلند شدن ورزشکار هر بار برای هماهنگی با مرشد یک مکث کوتاهی می کند.

این حرکت چندین بار هماهنگ با ضرب و نوای مرشد تکرار می شود.

**تذکره:** در این حرکت به دلیل جلوگیری از آسیب به زانو ورزشکار به صورت کامل نمی نشیند اجرای نرمش نشست و برخاستن بدین صورت میباشد که پشت ساق پا و پشت ران با هم زاویه تقریباً 90 درجه را تشکیل میدهند.

- پس از انجام نشستن و برخاستن شلاقی ورزشکاران بایستی تخته شنو را برداشته و با پای شاطری به ترتیب کسوت، یا با نظر مربی در مسابقات تخته را در جای خود قرار دهند.

## میل گیری:

میل گیری از حرکات جذاب و قدرتی ورزش زورخانه ای است که به صورت میل گیری آهسته یا سرمچ و میل گیری تند یا شلاقی انجام می شود.

## بلند کردن میل ها:

ابتدا ورزشکار میل را از روی زمین بلند می کند بطوریکه دسته میل ها به سمت پایین و مقابل سینه عمود بر زمین قرار می گیرند



## آموزش مقدماتی میل گیری آهسته یا سرمچ:

در آموزش مقدماتی ورزشکار میل ها را مماس با سینه قرار می دهد و سپس با شماره یک میل دست راست را از کنار سر بصورت مستقیم به پشت می برد با شماره دو میل را به حالت اول برمی گرداند. دست چپ را همانند دست راست انجام می دهد. این تمرین تا بدست آوردن مهارت و دقت کافی توسط ورزشکار تازه کار انجام می شود.



## میل گیری آهسته یا سرمچ:

-در این مرحله با ضرب مرشد با شماره یک، میل دست راست را مستقیماً با حرکت شانه بدون برخورد با بدن از کنار سر تا حد ممکن به پشت می برد.  
با شماره دو همزمان در حالت برگرداندن میل به جای خود نیم تنه از کمر مقداری به سمت چپ می چرخد، و پنجه پا از زمین جدا می شود. بدون مکث با کمی چرخش مچ دست و ساعد به سمت راست میل را بدون برخورد با بدن به بالا و به حالت اول برمی گرداند.  
-دست چپ هم بالعکس همین حرکت را انجام می دهد.



## میل گیری شلاقی:

تفاوت میل گیری شلاقی با میل گیری سرمچ در سرعت میل گرفتن است.

## پا زدن:

پا زدن در ورزشهای زورخانه ای جزء حرکات هوازی بوده و موجب افزایش استقامت تنفسی می گردد. لذا کیفیت درست و سرعت مناسب انجام حرکات برای رسیدن به این مهم ضروری می باشد.

### آموزش مهارت های پایه و تکنیک های پا زدن:

#### 1- پای اول: (پای درجا)

- پای اول به صورت آرام و شمرده انجام می شود.
- در این مرحله با ضرب مرشد با شماره یک، با بلند شدن روی پنجه پای چپ، پای راست از زمین بلند شده از زانو خم می شود همزمان هر دو دست در خلاف جهت پای راست در امتداد بدن حرکت می کنند.
- همراه با ضرب مرشد با شماره دو، با بلند شدن روی پنجه پای راست، پای چپ از زمین بلند شده از زانو خم می شود و همزمان هر دو دست در خلاف جهت پای چپ حرکت می کنند.
- این حرکات تا بدست آوردن مهارت کافی بصورت متوالی تکرار می شوند.



#### 2- پای ضربداری:

- ورزشکار ریتم پای اول را مقداری تند تر، محکم تر و با تحرک تر انجام می دهد.
- 1- در این حرکت ورزشکار روی پنجه پای چپ می ایستد، پای راست همزمان با دستها به بالا حرکت کرده و دستها همزمان با پای راست و در جلوی سمت چپ پای چپ پایین می آیند.
- 2- و بالعکس
- این حرکت تند و پی در پی بصورت درجا و عقب و جلو قابل اجرا است.



### 3- پای شاطری (پای ساده):

- پای شاطری (شامل 4 قسمت است) شاطری ساده، شاطری یک، شاطری دو، شاطری سه
- پای شاطری نوعی دویدن آرام و ریتمیک، موزون با ریتم ضرب مرشد است.
- ورزشکار در این حرکت پاها را به عقب بصورتی که پشت ساق پا با پشت ران زاویه تقریباً 90 درجه را تشکیل می دهد پرتاب می نماید، در این حالت دستها مشت شده و در خلاف جهت پاها حرکت می کنند.



### • پای شاطری یکمیانکوب:

- ورزشکار در همان حالت پای شاطری به مرشد با اشاره و ندا پای شاطری یک را اعلام می دارد و با پاهای جفت یک میانکوب به سمت جلو می زند . و در ادامه این قسمت (پای شاطری یک) 4 شماره دارد. یک میانکوب و سه شماره بعد، روی پنجه پا با پرتاب پاها به حالت شاطری به عقب می باشد. حرکت دستها در سه شماره قبل از میانکوب خلاف جهت پاها می باشد.
- - این حرکت شامل 4 مرحله است که در آن به صورت شاطری با شمارش:
  - 1- پای راست بالا می آید
  - 2- پای چپ بالا می آید
  - 3- پای راست بالا می آید
  - 4- و در ادامه یک میانکوب به جلو زده می شود و همزمان هنگام زدن میانکوب دستها به طرف پایین حرکت می کنند.





### پای شاطری با دومیانکوب:

- ورزشکار درحالتی که روی پنجه، پاها را به صورت شاطری سه بار به عقب پرتاب می کند با اشاره و ندا به مرشد پای شاطری 2 را اعلام می دارد.
- 1- پای راست بالا می آید
- 2- پای چپ بالا می آید
- 3- پای راست بالا می آید
- 4- و در ادامه یک میانکوب به جلو زده می شود و همزمان هنگام زدن میانکوب دستها از حالتی که زاویه بین بازو و ساعد تقریباً 90 درجه میباشد به طرف پایین حرکت می کنند و به حالت اولیه بر می گردند
- 5- و بعد از زدن میانکوب اول یک پا را به صورت شاطری به عقب پرتاب و میانکوب دوم رامی زند.
- این پا به همین صورت چند بار تکرار می شود. این قسمت 5 شماره دارد.



### پای شاطری باسه میانکوب:

- ورزشکار درحالتی که روی پنجه، پاها را سه بار به صورت شاطری به عقب پرتاب می کند با اشاره و ندا به مرشد پای شاطری 3 را اعلام می دارد.
- 1- پای راست بالا می آید
- 2- پای چپ بالا می آید
- 3- پای راست بالا می آید

- 4- و در ادامه یک میانکوب به جلو زده می شود و همزمان هنگام زدن میانکوب دستها از حالتی که زاویه بین بازو و ساعد تقریباً 90 درجه می باشد به طرف پایین حرکت می کنند و به حالت اولیه بر می گردند.
- 5- بعد از زدن میانکوب اول یک پا را به صورت شاطری به عقب پرتاب کرده و میانکوب دوم رامی زند.
- 6- بعد از زدن میانکوب دوم مجدداً یک پا را به صورت شاطری به عقب پرتاب کرده و میانکوب سوم رامی زند.
- این پا به همین صورت چند بار تکرار می شود . این قسمت 6 شماره دارد. یک و دو و سه میانکوبها و سه شماره بعد روی پنجه پا با پرتاب پاها به حالت شاطری به عقب می باشد



### پای جفتی (پرش درجا):

- بعد از اتمام پای شاطری ورزشکار چندین مرتبه بصورت جفت پا و پی در پی با ارتفاع تقریبی 5 سانتی متر از زمین جدا و به جای خود بر می گردد . در این حرکت دستها از حالتی که زاویه بین بازو و ساعد تقریباً 90 درجه می باشد هنگام فرود به طرف پایین حرکت می کنند و در هنگام بیدن به حالت اولیه بر می گردند.



## پای تبریزی:

پای تبریزی (شامل 4 قسمت است)

1- تبریزی متوالی

2- تبریزی یک

3- تبریزی دو

4- تبریزی سه

## پای تبریزی متوالی:

1- ورزشکار روی پنجه‌های پا می‌ایستد و با صدای ضرب مرشد یک بار سنگینی بدن خود را روی پنجه پای چپ می‌اندازد و به آن تکیه می‌کند و پای راست را بدون اینکه از زانو خم شود بصورت کشیده به جلو پرتاب می‌کند در این حالت زاویه بین پای کشیده شده و پای ستون تقریباً 90 درجه می‌باشد. دست‌ها نیز به صورتی که زاویه بین ساعد و بازو بیش از 90 درجه را تشکیل می‌دهند خلاف حرکات پا به آرامی به عقب و جلو حرکت می‌کنند.

2- ورزشکار روی پنجه پای راست می‌ایستد و پای چپ را بدون اینکه از زانو خم شود بصورت کشیده به جلو پرتاب می‌کند در این حالت زاویه بین پای کشیده شده و پای ستون تقریباً 90 درجه می‌باشد. دست‌ها نیز به صورتی که زاویه بین ساعد و بازو بیش از 90 درجه را تشکیل می‌دهند خلاف حرکات پا به آرامی به عقب و جلو حرکت می‌کنند.



## پای تبریزی اول:

- این حرکت در 4 شماره انجام می‌شود. ورزشکار بعد از اشاره به مرشد 3 بار روی پنجه، پاها را یکی یکی از زمین برمی‌دارد در این حال تمام بدن خود را نیز به نرمی حرکت می‌دهد.

1- پای راست

2- پای چپ

3- پای راست

4- یکبار پای چپ را به صورت کشیده به جلو پرتاب می‌کند.

در پای یک دستها مشت شده و زاویه بین ساعد و بازو به بیش از 90 درجه می‌رسد وقتی پا به جلو پرتاب می‌شود دستها هم به طرف پایین و عقب حرکت می‌کنند.

- در ادامه پای یک ابتدا بعد از پایین آمدن پای چپ:

1- پای چپ

2- پای راست

3- پای چپ

4- یکبار پای راست را به صورت کشیده به جلو پرتاب می کند.



### پای تبریزی دو:

پس از پای تبریزی یک، میاندار درحالتی که پنجه پاها را یکی یکی از زمین بر می دارد با دست و ندایی بلند پای تبریزی دو را به مرشد اشاره می کند و مرشد بی درنگ آهنگ ضرب را با این قسمت یا تنظیم منماید، میاندار به شرح زیر (پای دوم) را می زند:

1- پای راست را به جلو بصورت کشیده پرتاب کرده و پای چپ راستون می کند.

2- پای چپ را به جلو بصورت کشیده پرتابمی کند و برپای راست را ستون می کند.

3- پای راست

4- پای چپ

5- پای راست

را روی پنجه، یکی یکی کمی از زمین برمی دارد و می گذارد در این حالت بدن خود را به نرمی حرکت می دهد. این حرکت چند بار به صورت ذکر شده انجام می شود پای دوم شامل 5 شماره می باشد. در این پا دستها مشت شده و زاویه بین ساعد و بازو به بیش از 90 درجه می رسد وقتی پا به جلو پرتاب می شود دستها هم به طوف پایین و عقب حرکت می کنند.



## پای تبریزی سه:

پس از پای تبریزی دو، میاندار درحالتی که پنجه پاها را یکی یکی از زمین بر می دارد با دست و ندایی بلند پای تبریزی دو را به مرشد اشاره می کند و مرشد بی درنگ آهنگ ضرب را با این قسمت پا تنظیم منماید، میاندار به شرح زیر (پای سوم) را می زند

1- پای راست را به جلو بصورت کشیده پرتاب کرده و پای چپ راستون می کند.

2- پای چپ را به جلو بصورت کشیده پرتابمی کند و پای راست را ستون می کند.

3- پای راست را به جلو بصورت کشیده پرتاب کرده و پای چپ راستون می کند.

4- پای راست

5- پای چپ

6- پای راست

را روی پنجه، یکی یکی کمی از زمین برمی دارد و می گذارد در این حالت بدن خود را به نرمی حرکت می دهد.

این حرکت چند بار به صورت ذکر شده انجام می شود پای دوم شامل 6 شماره می باشد. در این پا دستها مشت شده و زاویه بین

ساعد و بازو به بیش از 90 درجه می رسد وقتی پا به جلو پرتاب می شود دستها هم به طرف پایین و عقب حرکت می کنند.

**نکته:** در پای تبریزی سه در پرتاب پاها به صورت کشیده به جلو با توجه به فرد بودن پای تبریزی سه یکپلر پرتاب پاها از پای

راست شروع می شود و در تکرار این پا پرتاب ها از پای چپ شروع می شوند



## پای یا فتاح (یا الله)

پای یافتاح پیوسته به پای تبریزی می باشد و شامل 3 قسمت است

1- پای یا فتاح (یا الله) یک

2- پای یا فتاح (یا الله) دو

3- پای یا فتاح (یا الله) سه

## پای یا فتاح (یا الله) یک :

در ادامه پای تبریزی سه در حالتی که در سه شماره پاها به جلو پرتاب می شوند کلمه یا فتاح (یا الله) در سه قسمت همزمان با پرتاب پاها بصورت تیمی ذکر می شود. (1-یا) (2-فَ) (تاح).

- 1- در اینحرکتبهضرب مرشد با شماره یک ورزشکار پای راست را با ذکر (یا) به جلو بصورت کشیده پرتاب کرده و پای چپ راستون می کند و همزمان دست ها از جلوی سینه به سمت عقب و کنار بدن حرکت می کنند و مجددا جلوی سینه نزدیک هم قرار می گیرند.
- 2- با ضرب مرشد با شماره دو ورزشکارپای چپ را با ذکر (فَ) به جلو بصورت کشیده پرتابمی کند و برپای راست را ستون می کند و همزمان دست ها از جلوی سینه به سمت عقب و کنار بدن حرکت می کنند و مجددا جلوی سینه نزدیک هم قرار می گیرند.
- 3- با ضرب مرشد با شماره سه ورزشکار پای راست را با ذکر (تاح) به جلو بصورت کشیده پرتاب کرده و پای چپ راستون می کند. و همزمان دست ها از جلوی سینه به سمت عقب و کنار بدن حرکت می کنند و مجددا جلوی سینه نزدیک هم قرار می گیرند.
- با ضرب مرشد با شماره یک، دو و سه، ورزشکار جفت پا بصورت متوالی سه مرتبه به ارتفاع تقریباً 5 سانتی متر از زمین، بالا و پائینی پرد.
- در این حرکت دستها از حالتی که زاویه بین بازو و ساعد تقریباً 90 درجه میباشد هنگام فرود به طرف پایین حرکت می کنند و در هنگام پریدن به حالت اولیه بر می گردند.
- این حرکت تا بدست آوردن مهارت کافی تکرار می گردند.



## پای یا فتاح (یا الله) دو

در ادامه پای یا فتاح یک، ورزشکار با اشاره و اعلام به مرشد پای یا فتاح دو را اجرا می کند.

- 1- در اینحرکت با ضرب مرشد با شماره یک ورزشکار پای چپ را با ذکر (یا) به جلو بصورت کشیده پرتاب کرده و پای راست راستون می کند و همزمان دست ها از جلوی سینه به سمت عقب و کنار بدن حرکت می کنند و مجددا جلوی سینه نزدیک هم قرار می گیرند.
- 2- با ضرب مرشد با شماره دو ورزشکار پای راست را با ذکر (ف) به جلو بصورت کشیده پرتابی کند و برپای چپ راستون می کند و همزمان دست ها از جلوی سینه به سمت عقب و کنار بدن حرکت می کنند و مجددا جلوی سینه نزدیک هم قرار می گیرند.
- 3- با ضرب مرشد با شماره سه ورزشکار پای چپ را با ذکر (تاح) به جلو بصورت کشیده پرتاب کرده و پای راستون می کند. و همزمان دست ها از جلوی سینه به سمت عقب و کنار بدن حرکت می کنند و مجددا جلوی سینه نزدیک هم قرار می گیرند.
- با ضرب مرشد با شماره یک، دو و سه، ورزشکار جفت پا بصورت متوالی سه مرتبه به ارتفاع تقریباً 5 سانتی متر از زمین، بالا و پائینی پرد.
- در بین این دو حرکت برای جفت شدن ضرب یک مکث یک ثانیه ای می کن.
- سپس مجددا با ضرب مرشد با شماره یک، دو و سه، ورزشکار جفت پا بصورت متوالی سه مرتبه به ارتفاع تقریباً 5 سانتی متر از زمین، بالا و پائینی پرد.
- در این حرکت دستها از حالتی که زاویه بین بازو و ساعد تقریباً 90 درجه میباشد هنگام فرود به طرف پایین حرکت می کنند و در هنگام پریدن به حالت اولیه بر می گردند.
- این حرکت تا بدست آوردن مهارت کافی تکرار می گردند.

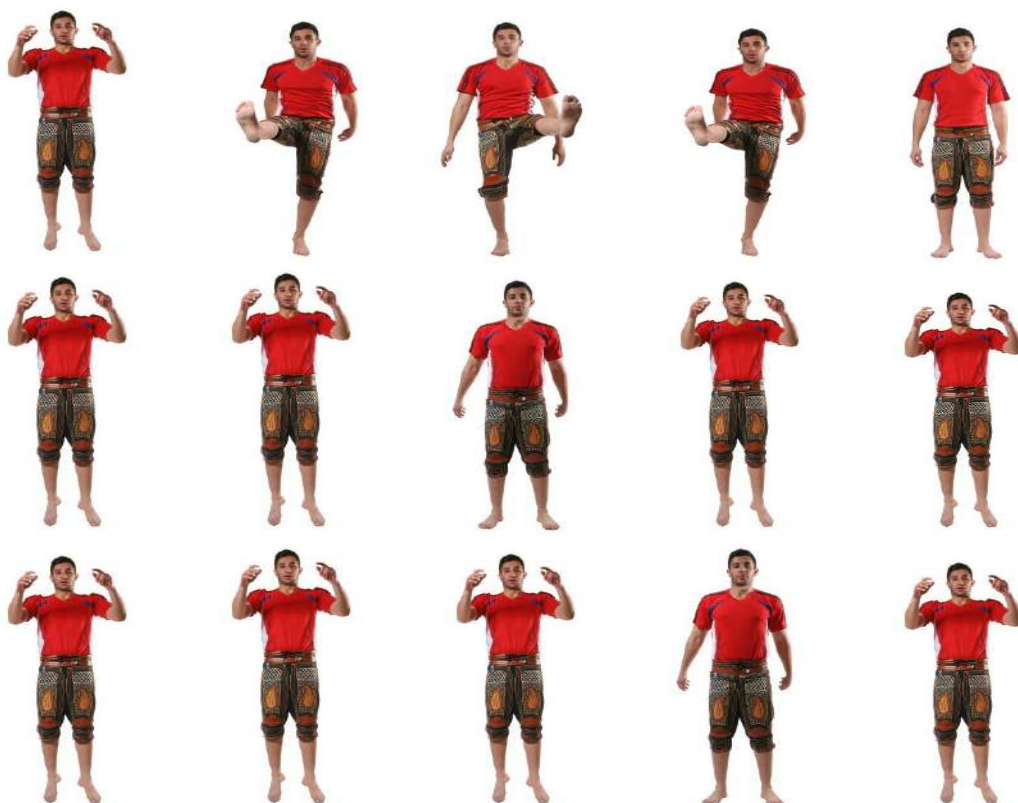


## پای یا فتاح (یاالله) سه :

در ادامه پای یا فتاح دو، ورزشکار با اشاره و اعلام به مرشد پای یا فتاح سه را اجرا می کند

- 1- در این حرکت با ضرب مرشد با شماره یک ورزشکار پای راست را با ذکر (یا) به جلو بصورت کشیده پرتاب کرده و پای چپ راستون می کند و همزمان دست ها از جلوی سینه به سمت عقب و کنار بدن حرکت می کنند و مجددا جلوی سینه نزدیک هم قرار می گیرند.
- 2- با ضرب مرشد با شماره دو ورزشکار پای چپ را با ذکر (ف) به جلو بصورت کشیده پرتابی کند و بر پای راست را ستون می کند و همزمان دست ها از جلوی سینه به سمت عقب و کنار بدن حرکت می کنند و مجددا جلوی سینه نزدیک هم قرار می گیرند.
- 3- با ضرب مرشد با شماره سه ورزشکار پای راسترا با ذکر (تاح) به جلو بصورت کشیده پرتاب کرده و پای چپ راستون می کند. و همزمان دست ها از جلوی سینه به سمت عقب و کنار بدن حرکت می کنند و مجددا جلوی سینه نزدیک هم قرار می گیرند.
- با ضرب مرشد با شماره یک، دو و سه، ورزشکار جفت پا بصورت متوالی سه مرتبه به ارتفاع تقریباً 5 سانتی متر از زمین، بالا و پایین می پرد.
- در بین این دو حرکت برای جفت شدن ضرب یک مکث یک ثانیه ای می کند
- سپس مجددا با ضرب مرشد با شماره یک، دو و سه، ورزشکار جفت پا بصورت متوالی سه مرتبه به ارتفاع تقریباً 5 سانتی متر از زمین، بالا و پایین می پرد.
- در بین این دو حرکت برای جفت شدن ضرب یک مکث یک ثانیه ای می کند
- سپس مجددا با ضرب مرشد با شماره یک، دو و سه، ورزشکار جفت پا بصورت متوالی سه مرتبه به ارتفاع تقریباً 5 سانتی متر از زمین، بالا و پایین می پرد.
- در این حرکت دستها از حالتی که زاویه بین بازو و ساعد تقریباً 90 درجه میباشد هنگام فرود به طرف پایین حرکت می کنند و در هنگام پریدن به حالت اولیه بر می گردند
- این حرکت تا بدست آوردن مهارت کافی تکرار می گردند.
- با آخرین پرش پای یا فتاح هنگام فرود آمدن ورزشکار می تواند کننده یا سلام باستانی بزند.
- با این حرکت، پا زدن به اتمام می رسد.





### پای آخر

این قسمت از پای زدن بعد از چرخیدن ورزشکاران در گود انجام می شود. پای آخر شامل 2 مرحله است که هر مرحله آن شامل قسمت های مختلف می باشد.

- **پای اوج:** پای اوج 1، پای اوج 2 و پای اوج 3
- **پای تیز:** پای تیز 1، پای تیز 2، پای تیز 3 و پای تیز متوالی (شاطری)
- انجام پشت سر هم حرکات بدون وقفه در خواندن ضرب گرفتن مرشد بسیار مهم می باشد.

### پای اوج 1 با یک میانکوب:

- در این حرکت با ضرب مرشد با شماره یک ابتدا یک میانکوبیلند در جا انجام می گیرد.
- با ضرب مرشد با شماره دو ورزشکار با پای چپ یک قدم به عقب می رود.
- با ضرب مرشد با شماره سه ورزشکار با پای راست یک قدم دیگر به عقب می رود.
- با ضرب مرشد با شماره چهار ورزشکار با پای چپ یک قدم به جلو بر می دارد.
- سپس با ضرب مرشد با شماره های بعدی حرکات فوق تکرار می شوند.
- این حرکات تا بدست آوردن مهارت کافی تکرار می گردند.

- با بلند شدن پنجه ها و بالا آمدن بدن برای انجام میانکوب دستها مشت شده به روی سینه جمع می شوند و موقع پریدن روی زمین دستها هم به طرف پایین حرکت می کنند. و در هنگام گام برداشتن دستها در خلاف حرکت پاها به عقب و جلو حرکت می کنند.

- در این مرحله مرشد با وزن و آهنگ پای آخر شروع به خواندن می کند.



### پای اوج 2 با دو میانکوب:

- در این حرکت با ضرب مرشد با شماره یک ابتدا یک میانکوب بلند در جا انجام می گیرد.
- با ضرب مرشد با شماره دو ورزشکار دومین میانکوب بلند در جا را انجام می دهد.
- با ضرب مرشد با شماره سه ورزشکار یک قدم با پای چپ به عقب می رود.
- با ضرب مرشد با شماره چهار ورزشکار یک قدم با پای راست به عقب بر می دارد.
- با ضرب مرشد با شماره پنج ورزشکار یک قدم با پای چپ به جلو بر می دارد.
- با ضرب مرشد با شمارههای بعدی حرکات فوق تکرار می شوند.
- این حرکات تا بدست آوردن مهارت کافی تکرار می گردند.

- با بلند شدن پنجه ها و بالا آمدن بدن برای انجام میانکوب دستها مشت شده به روی سینه جمع می شوند و موقع پریدن روی زمین دستها هم به طرف پایین حرکت می کنند. و در هنگام گام برداشتن دستها در خلاف حرکت پاها به عقب و جلو حرکت می کنند.



### پای اوج 3 با سه میانکوب:

- در این حرکت با ضرب مرشد با شماره یک ابتدا یک میانکوب بلند در جا انجام می گیرد.
  - با ضرب مرشد با شماره دو ورزشکار دومین میانکوب بلند در جا را انجام می دهد.
  - با ضرب مرشد با شماره سه ورزشکار سومین میانکوب بلند در جا را انجام می دهد.
  - با ضرب مرشد با شماره چهار ورزشکار با پای چپ یک قدم به عقب بر می دارد.
  - با ضرب مرشد با شماره پنج ورزشکار یک قدم با پای راست به عقب بر می دارد.
  - با ضرب مرشد با شماره شش ورزشکار یک قدم با پای چپ به جلو بر می دارد.
  - با ضرب مرشد با شماره هفتمی حرکت فوق تکرار می شوند.
  - این حرکات تا بدست آوردن مهارت کافی تکرار می گردند.
- با بلند شدن پنجه ها و بالا آمدن بدن برای انجام میانکوب دستها مشت شده به روی سینه جمع می شوند و موقع پریدن روی زمین دستها هم به طرف پایین حرکت می کنند. و در هنگام گام برداشتن دستها در خلاف حرکت کت پاها به عقب و جلو حرکت می کنند.
- بعد از انجام پای اوج سپس ورزشکار با اشاره به مرشد پای تیز را اعلام می کند



### پای تیز 1 با یک میانکوب:

- در مرحله بعد ورزشکار به صورت دویدن با ریتم تیز شروع به در جا زدن می نماید. این قسمت هم دارای 3 مرحله می باشد.
- با همان شتاب دویدن پاها را یکی یکی به عقب پرتاب می نماید با اشاره به مرشد به اندازه یک شماره مکث کوتاهی به پای راست که در حالت پرتاب به عقبی باشد می دهد که زاویه بین ساق پا و پشت ران پای راست تقریباً به 90 درجه می رسد.

- با سه شماره بصورت دویدن پاها را به عقب پرتاب میکند 1- پای چپ 2- پای راست 3- پای چپ این بار مکث کوتاه به پای چپ در شماره 3 داده می شود که زاویه بین ساق پا و پشت ران پای چپ تقریباً به 90 درجه می رسد. و پای راست ستون می شود.

- این حرکت تا به دست آوردن مهارت کافی توسط ورزشکار تکرار می شود.



### پای تیز 2 با دو میانکوب:

بعد از انجام پای تیز 1 بلافاصله با اعلام میاندار به مرشد پای تیز 2 آغاز می شود با سه شماره بصورت دویدن پاها را به عقب پرتاب می شوند 1- پای راست 2- پای چپ 3- پای راست اینبار مکث کوتاه به پای راست در شماره 3 داده می شود که زاویه بین ساق پا و پشت ران پای راست تقریباً به 90 درجه می رسد. و پای چپ ستون می شود بعد بلافاصله پای راست ستون میشود و به پای چپ مکث کوتاهی داده می شود بصورتی که زاویه بین ساق پا و پشت ران پای چپ تقریباً به 90 درجه می رسد. این حرکت تا به دست آوردن مهارت کافی توسط ورزشکار تکرار می شود.



### پای تیز 3 با سه میانکوب :

- بعد از انجام پای تیز 2 بلافاصله با اعلام میاندار به مرشد پای تیز 3 آغاز می شود
  - با سه شماره بصورت دویدن پاها را به عقب پرتاب میکند 1- پای چپ 2- پای راست 3- پای چپ اینبار مکث کوتاه به پای چپ در شماره 3 داده می شود که زاویه بین ساق پا و پشت ران پای چپ تقریباً به 90 درجه می رسد. و پای راست ستون می شود.
  - سپس پای چپ ستون میشود و به پای راست مکث کوتاهی داده می شود بصورتی که زاویه بین ساق پا و پشت ران پای راست تقریباً به 90 درجه می رسد.
  - مجدداً پای راست ستون میشود و به پای چپ مکث کوتاهی داده می شود بصورتی که زاویه بین ساق پا و پشت ران پای چپ تقریباً به 90 درجه می رسد.
- این حرکت تا به دست آوردن مهارت کافی توسط ورزشکار تکرار می شود.



### پای تیز متوالی:

- بعد از انجام پای تیز 3 بلافاصله با اعلام میاندار به مرشد پاها پشت سر هم و بدون وقفه با ضرب مرشد به عقب پرتاب می شوند. این حرکت چند بار تکرار می شود و پای تیز به پایان می رسد.
- ضرب مرشد در این حرکات سریع است.
- این حرکات تا بدست آوردن مهارت کافی تکرار می گردند.

## دعا کردن

- در پایان پا زدن ورزشکاران در محل خود می ایستند.
- میاندار در وسط گود رو به مرشد می ایستد و برای دعا دستها را به آسمان بلند می کند
- دعا حتما باید با عبارت "اول و آخر مردان عالم ختم به خیر" شروع شود.
- پس از آن عباراتی به دلخواه برای دعا بیان می گردد و ورزشکاران در جواب آمین گویند.

اول و آخر مردان عالم ختم بخیر : آمین

دست و پنجه مرشد عزیزمان درد نکند : آمین

حق پیر : آمین

مزد استاد : آمین

تندرستی حضار : آمین

شفای همه مریضان : آمین

صلح جهانی بین ملت ها : آمین

## خروج از گود:

- پس از پایان دعا در زورخانه ورزشکاران با ضرب مرشد به ترتیب کسوت و در مسابقات یا نظر مربی با دویدن شاطری و گرفتن رخصت از مرشد به نوبت از همان محل ورود به گود، روبروی سردم، انگشتان دست راست خود را روی زمین گذاشته می بوسد و از گود خارج می شوند.

## هنرهای فردی

### میل بازی:

مقدمه‌ی میل گرفتن، میل بازی است که بطور انفرادی به وسیله یکی از ورزشکاران انجام می‌پذیرد.

برای آموزش میل بازی ابتدا ورزشکار را با نحوه گرفتن میل آشنا می‌کنیم سپس با چشمه های یک پیچ از جلو آموزش را شروع مینماییم.

انواع مختلف پرتابها را در میل بازی «چشمه» گویند.

در میل بازی افتادن میل از دست میل باز را افت گویند.

یکی از دلایل ارتفاع داشتن سقف زورخانه همین است تا میل باز به راحتی میل ها را به بالا حدود بیش از 10 متر پرتاب نماید. میل باز پس از انجام هر چشمه به چشمه دیگر می پردازد.

مسابقات میل بازی در رشته 2 میل و 3 و 4 میل انجام می شود و تعداد کثیری از میل بازها که توانایی میل بازی 3 میل یک دست را دارند معمولاً به 5 و 6 میل بازی می پردازند که امتیاز خاصی به آنها تعلق می گیرد البته باید یادآوری کرد که هنر بسیار مشکلی است و نیاز به تمرین مداوم دارد.

منطقه میل بازی در مسابقات، دایره چرخ تیز و چمنی می باشد. چشمه های میل بازی شامل پرتاب های مختلف می باشد پرتابهای از جلو را (الف) می نامند و پرتابهای از پشت را (ب) می نامند.

یک چشمه همزمان با دودست (جفتی) و چشمه های متفاوت با دودست را (تلفیقی) می نامند.

چشمه های ترکیب شده از جلو و پشت را (الف و ب) می نامند.

برای آموزش میل بازی، در هر شرایط سنی از میل سبک استفاده می شود.

نحوه پرتاب میل ها و گرفتن آن توسط مربی به ورزشکار آموزش داده می شود. در پرتاب ها زاویه میل به صورت استاندارد 90 درجه می باشد.

90 درجه شامل قسمت های مختلف در پرتاب چشمه پیچ دار یا الف از جلو (بین بازو و ساعد دست زاویه 90 درجه تشکیل می شود)

در پرتاب چشمه صافی دست بصورت کشیده با نیم تنه بالای بدن زاویه 90 درجه را تشکیل می دهد.

در چشمه های ب دست در موازات بدن عمود بر زمین می باشد و میچ دست با ساعد زاویه 90 درجه را تشکیل می دهد.

- شایان ذکر است اگر در پرتاب ها زاویه دست از 90 درجه بیشتر شود میل از مسیر استاندارد خارج و به عقب پرتاب می

شود و بالعکس اگر زاویه دست کمتر از 90 درجه باشد میل از مسیر استاندارد خود خارج و به جلو پرتاب می شود که

باعث عدم توانایی ورزشکار در گرفتن و یا افت میل می شود.

در بعضی از چشمه ها علاوه بر رعایت کردن زاویه 90 درجه، میچ دست ها شکسته و تاب داده می شود تا چشمه به صورت

صحیح انجام گیرد برای مثال (چشمه های ب و چشمه های زیر پای).

در مرحله بعد با بالا رفتن مهارتهای اولیه ورزشکار با تشخیص مربی به میل باز چشمه های دوپیچ آموزش داده می شود

لازم به ذکر است نحوه پرتاب و گرفتن میل در هر چشمه متفاوت می باشد که توسط مربی به میل باز آموزش داده می شود.

چشمه های ب چشمه هایی هستند که در رشته های 2، 3 و 4، 5 و 6 میل بازی کاربرد بسیاری دارند.

چشمه های پایه شامل پیچ دار، صافی، بغل زنی، سرمچی و چشمه ب می باشند.

چشمه های تلفیقی: چشمه هایی هستند که به صورت جفتی و غیر همسان انجام می شوند. چشمه هایی مانند صافی و پیچ دار همزمان، صاف بغل زنی، صاف سرمچی و جفت زیرپایی

چشمه های الف و ب: چشمه هایی هستند که بصورت جفتی انجام می شوند (یک دست چشمه الف و دست دیگر چشمه ب) برای آموزش چشمه های الف و چشمه های ب باید ابتدا از چشمه های یک پیچ مانند صاف کوتاه، ته میل، سرمچی، پیچ دار و انواع چشمه های ب استفاده نمود. یک میل باز برای تسلط باید طوری آموزش ببیند و تمرین نماید که بتواند چشمه ها را با دو دست انجام دهد.

دومیل یک دست: برای آموزش ابتدا تمرین پرتابهای پیچ دار را بصورت تکی و متوالی انجام می دهیم بعد از تسلط کامل، این حرکت را به دومیل یک دست تبدیل مینماییم. دومیل یک دست را می توان با هر دو دست انجام داد.





## کباده زدن: طریقه بلند کردن کباده

- ورزشکار با دست راست کمان کباده و با دست چپ قسمت انتهایی جلوی کمان را می گیرد.
- با حرکت عقب به جلو، کباده را سمت بالا پرتاب می کند.
- پس از پرتاب، دست چپ که انتهایی کمان را گرفته بود جدا شده و دسته ی زنجیر(قبضه) را می گیرد.
- کباده در بالای سر به گونه ای قرار می گیرد که دو دست صاف و به موازات هم قرار دارند
- در افراد چپ دست بلعکس می باشد.
- این حرکات تا بدست آوردن مهارت کافی برای بلند کردن کباده تکرار می شوند.
- 



- کباده در بالای سر به گونه ای قرار می گیرد که دو دست صاف به موازات هم قرار دارند
- با ضرب مرشد با شماره یک دست راست که کمان را در دست دارد از آرنج خم می شود ولی از خط فرضی که از میان سر عبور میکند نمی گذرد و به سر هم برخورد نمی کند، در همان حال دست چپ که زنجیر را در دست دارد بدون خم شدن آرنج و مچ دست تا حدی به کنار حرکت می کند که زاویه ای حدود 70 درجه با سر و گردن بسازد.
- در این حالت پای راست صاف باقی می ماند و پای چپ روی پنجه قرار گرفته و زانوی آن کمی خم می شود.
- با ضرب مرشد با شماره دو دست چپ که زنجیر را در دست دارد به سمت سر برگشته و از آرنج خم می شود ولی از خط فرضی که از میان سر عبور میکند نمی گذرد و به سر هم برخورد نمی کند، در همان حال دست راست که کمان را در دست دارد باز شده و بدون خم شدن آرنج و مچ چپ تا حدی به کنار حرکت می کند که زاویه ای حدود 70 درجه با سر و گردن بسازد.
- در این حالت پای راست صاف باقی می ماند و پای چپ روی پنجه قرار گرفته و زانوی آن کمی خم می شود.

- هنگامی که دست چپ که زنجیر را با رقص پرتاب می نماید و میچ دست که دسته زنجیر را در اختیار دارد به خط فرضی سر میرسد توسط مرشد یک جفت برای کباده زن شمارش می شود.
- این حرکات تا بدست آوردن مهارت کافی تکرار می گردند.



### • انواع چرخ

- انواع چرخ شامل چرخ تیز و چرخ چمنی می باشد.

### • چرخ چمنی

#### • اصول پایه برای آموزش چرخ چمنی:

- لازمه چرخ چمنی ابتدا یادگیری چرخ پایه یا چرخ ساده برای هر ورزشکار می باشد به صورتی که ابتدا ورزشکار مبتدی را با چرخ ساده که نه به صورت چمنی و نه به صورت تیز می باشد آشنا می کنیم
- **آموزش ابتدایی چرخ:**
- دستها بصورت باز و کشیده در موازات زمین قرار میگیرند . سر و گردن و قامت راست بطوریکه نگاه ورزشکار به روبرو می باشد.
- ورزشکار در ابتدا روی یک پا قرار میگیرد که در این شرایط پای چپ ستون و پای راست جدا از زمین بدون هیچ حرکت اضافه ای بالای میچ پای چپ قرار می گیرد چرا که حرکت اضافه این پا باعث برهم خوردن تعادل چرخنده می شود.
- لازم به ذکر است در هنگام انجام پرش یک پا، پای چپ که پای ستون است باید تعادل و نشست پوش چرخ را به صورت کامل انجام دهد بصورتی که در انجام هر پرش نواحی پنجه تا پاشنه پا به ترتیب در برخورد با زمین رعایت شوند .
- باید توجه داشت در هنگام پرش قامت راست و دستها بدون بال زدن باشند.

- پیشنهاد می شود تمرین و آموزش چرخ بصورت یک پا مقابل آینه باشد تا ورزشکار در هر مرحله از آموزش با استایل کلی چرخ آشنا شود.
- تمرین یک پا، عملیاتی مفید برای ساخته شدن و قوی شدن پای چپ یا پای ستون است.
- این تمرین تا بدست آوردن مهارت کافی تکرار می شود.
- مرحله بعدی آموزش انجام پرش چرخ با کمک هردو پا می باشد. که در این مرحله چرخنده باید پای راست را به فاصله تقریبی 5 سانتی متر در کنار پاشنه پای چپ به زمین بزند. آموزش این مرحله هم پیشنهاد می گردد مقابل آینه باشد.
- در ابتدا ورزشکار بصورت در جا بدون چرخش پرش را با ارتفاع تقریباً 5 سانتی متر انجام می دهد که در این حالت پای چپ ثابت (ستون) و پای راست بصورت چکشی در کنار پای چپ به زمین زده می شود . پس از کسب مهارت کافی از این حرکت خلاف جهت ساعت به آرامی شروع به چرخیدن می کند . این روش تازمانی ادامه می یابد که ورزشکار در هر پرش و فرود خود بتواند 360 درجه به دور خود بچرخد.
- ورزشکار در این مرحله نیاز به تمرین فراوان برای تسلط پیدا کردن در مهارت چرخیدن دارد.



### چرخ تیز

- در این حرکت ورزشکار با حداکثر سرعت و حداقل جهش می چرخد.
- پرخنده در چرخ تیز نباید از محیط دایره مرکزی گود به شعاع 125 سانتی متر خارج شود.
- ورزشکار از پای غیر ستون خود برای کمک به سرعت چرخ استفاده می کند.
- در چرخ تیز، به سبب تندی حرکت از پرش های کوتاه و سریع در هر دور چرخ استفاده می شود.
- مرشد ضرب خود را با سرعت چرخ تیز هماهنگ می کند.
- در آخرین چرخ یک فر زده می شود.

## سنگ گرفتن:

### کنده زدن همراه با خواندن مرشد (گل سنگ)

- سنگ گیر با کسب رخصت از مرشد در میان دو سنگ کنده یا سلام باستانی می زند.
- در این حالت ورزشکار دیگر سنگها را در دو طرف نگه می دارد.
- در این حالت مرشد شروع به خواندن گل سنگ می کند.



### سجده کردن

- برای نشان دادن شکرگزاری و تواضع نسبت به خالق هستی، ورزشکار پیشانی و کف دو دست را بر زمین می گذارد.



### خوابیدن و بلند کردن سنگ

- در این حالت ورزشکار به پشت می خوابد در حالیکه پاهایش به سمت سردم قرار دارد، دسته سنگ ها را می گیرد.
- ورزشکار دیگر سنگها را را رها کرده به جای خود باز می گردد.
- با صاف کردن آرنجها سنگها بالا رفته به موازات هم قرار گرفته در حالیکه دستها صاف موازی با هم و عمود بر بدن هستند، سنگها با پشت ساعدها و بازوهای سنگ گیر مماس می شوند.
- سنگ گیر قبل از شروع از مرشد رخصت می طلبد.



## حرکت پرس جفتی

- با ضرب مرشد با هر شماره، ورزشکار سنگها را پایین می آورد به صورتیکه ساعدها و بازوها با هم زاویه 90 درجه را تشکیل می دهند، بازوها عمود بر بدن روی زمین قرار گرفته، سنگها در موازات زمین قرار می گیرند.
- با صاف کردن آرنجها سنگها بالا رفته در موازات هم قرار گرفته در حالیکه دستها صاف و عمود بر بدن و زمین هستند، سنگها با پشت ساعدها و بازوهای سنگ گیر مماس می شوند.
- باید توجه داشت که پاها به صورت کشیده و جفت در کنار هم قرار می گیرند.
- پایین و بالا بردن سنگ با هم یک حرکت حساب می شود.



## حرکت غلین همراه با شمارش

- بعد از اتمام سنگ پرس یا جفتی در حالتی که سنگها مماس با پشت ساعدها و بازوهای سنگ گیر در موازات هم قرار گرفته اند ابتدا پاها درون شکم جمع می شوند با چرخش بدن به سمت چپ دست راست در همان حالت عمود بر زمین می ماند و دست چپ به حالت پرس در می آید آرنج چپ 90 درجه خم شده بازوی چپ روی زمین قرار گرفته سنگ دست چپ به صورت موازی با زمین قرار می گیرد سپس پاها بصورت کشیده زیر سنگ می رود صاف می شوند بطوریکه با نیم تنه بالا زاویه 90 درجه تشکیل میدهد.
  - در این حرکت هیچ گونه برخوردی بین بدن و سنگ نباید ایجاد شود.
  - با چرخش بدن به سمت راست به آرامی به حالت پرس آرنج راست 90 درجه خم شده بازوی راست روی زمین قرار گرفته سنگ دست راست به صورت موازی با زمین قرار می گیرد همزمان پاها درون شکم جمع شده و دست چپ به حالت عمود بر زمین در می آید سپس پاها بصورت کشیده زیر سنگ دست راست می رود صاف می شوند بطوریکه با نیم تنه بالا زاویه 90 درجه تشکیل میدهد.
  - در این حرکت هیچ گونه برخوردی بین بدن و سنگ نباید ایجاد شود.
  - هر جفت حرکت راست و چپ توسط مرشد یک جفت شمارش می شود.
- این حرکات تا بدست آوردن مهارت کافی تکرار می شوند



### میل گیری با میل سنگین:

- میل گیری با میل سنگین یکی از رشته های جذاب مهارت های فردی ورزش های زورخانه ای است که در ورزش تیمی انجام نمی گیرد.
- میل گیری سنگین به دو صورت میل گیری آرام یا سرمچ و میل گیری تند یا شلاقی انجام می شود.
- نحوه میل گیری با میل سنگین مانند میل گیری آرام یا سرمچ و شلاقی است و مخصوص ورزشکارانی است که از مهارت و قدرت بدنی کافی برخوردار باشند.
- وزن میل سنگین بیشتر از میل معمولی است و برای مسابقات جوانان هر میل 10 کیلوگرم و برای مسابقات بزرگسالان هر میل 15 کیلوگرم می باشد.

### سه پازدن:

پس از رخصت گرفتن ورزشکار از مرشد و حاضرین، ابتدا با پای چپ شروع به گام برداشتن می نماید.

- 1 - ورزشکار با پای چپ شروع به گام برداشتن می نماید
  - 2 - گام دوم را با پای راست برمی دارد
  - 3 - با برداشتن گام سوم با پای چپ روی همان پای چپ بصورت عقب گرد به سمت چپ کاملاً بر می گردد سپس مجدداً همانند قبل با پای چپ شروع به گام برداشتن می نماید.
- این حرکت تا به دست آوردن مهارت کامل ورزشکار تکرار می شود. حرکت دستها در سه پازدن خلاف جهت پاها با یک ریتم خاص می باشد. سه پازدن باید با تأنی و قدمهای موزون و قامت افراشته اجرا شود و نباید هنگام حرکت سر رو به پایین و قامت خمیده باشد.