

آوا

اصول کلاسیک فنون و تکنیک‌های

نویسندگان:

علی وهابی ، علی رحیمی فرد ، مجید مهدی زاده
حمیدرضا قاسمی ، علی جوانمرد

بهار ۱۳۹۷

عنوان و نام پدیدآور :	اصول کلاسیک فنون و تکنیکهای توأ/ نویسندگان علی وهابی... [و دیگران].
مشخصات نشر :	تهران: انتشارات هراز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	۱۹۲ ص.: مصور.
شابک :	۹۶-۰۸۶-۰۵۰۸۶-۶۰۰-۹۷۸:۲۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت :	نویسندگان علی وهابی ، علی رحیمی فرد ، مجید مهدی زاده، حمیدرضا قاسمی ، علی جوانمرد.
موضوع :	کونگ فو
موضوع :	Kung fu
موضوع :	کونگ فو -- تعلیم
موضوع :	Kung fu -- tini.
شناسه افزوده :	وهابی، علی - ۱۳۲ -
رده بندی کنگره :	۱۳۹۷ الف/۱۴/۷۱
رده بندی دیویی :	۷۹۶/۸۱۵۹
شماره کتابشناسی ملی :	۵۲۳۱۴۹۹

شناسنامه کتاب:

نام کتاب: اصول کلاسیک، فنون و تکنیکهای توأ
نویسنده: کمیته فنی توأ؛ علی وهابی، علی رحیمی فرد،
مجید مهدی زاده، یاور جوانمرد، حمیدرضا قاسمی،

چاپ اول: بهار ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت کتاب: ۲۵ هزار تومان

چاپ و صحافی: امیراعلم

ناشر: انتشارات هراز

فهرست

مقدمه.....	۷
فصل اول - اصطلاحات مراسم شروع و پایان و اداره کلاس.....	۱۱
فصل دوم - اصول نرمش های توآ.....	۲۹
فصل سوم - اصول دستیک استقرارهای توآ.....	۷۱
فصل چهارم - اصول کلاسیک تکنیک های دست در توآ.....	۸۹
فصل پنجم - اصول کلاسیک ضربات پا در توآ.....	۱۳۱

مقدمه

توسعه و تکامل طرح های ابداعی در زمینه های مختلف به اصولی بستگی دارد که مبین بنیان و اساس آنهاست و رعایت این اصول ضامن تداوم و تحول و شکوفایی است و هنر رزمی توأ با این قاعده مستثنی نیست. در تبیین اصول کلاسیک توأ، فارغ از دقت نظر در معنی واژه ها، عبارت (اصول کلاسیک) و با توجه به مفهوم رایج در میان عموم توأ کاران می توان گفت که عبارت (اصول کلاسیک) به معنی قواعد حاکم بر اساس و بنیان فنون هنر رزمی توأ است که تضمین کننده روند تکامل و پیشگیری از بروز اختلاف در اجرا و نکتات و فنون این هنر رزمی در نسل های آینده خواهد شد در قلمرو ورزش بی شک مبالغه آمیز نیست اگر ادعا کنیم کونگ فو توأ «هنر رزم ملی ایران» یکی از معدود رشته های رزمی است که بر تارک ورزش های رزمی جهان چون اختری تابناک می درخشد.

لذا بهره جستن از نیروهای کارآمد و با تجربه در تالیفات رسمی و قانونی مورد تایید مراجع ذیصلاح ورزشی کشور که دارای بالاترین قابلیت های فنی و علمی در میان همراهان هستند و با دریافت پیشنهادها و راهکارهای موثر از صاحب نظران ورزشی، کارشناسان، مربیان و آحاد همراهان بدون دخالت دادن سلیق شخصی، منابع مرجع می توانند، از جمله سی دی های آموزشی، آئین نامه فرایند، استازها و کتب مورد نیاز را بر اساس تفکر فلسفی توأ تدوین نموده و چراغ راه تکامل و شکوفایی روزافزون هنر رزم ملی ایران «توأ» را فراهم نمایند. پر واضح است که رشد و شکوفایی مستمر هنر رزم ملی ایران (توأ) به اصول و قوانینی وابسته است که پایه و اساس آن به شمار می رود، بنابراین اگر این اصول زیربنایی متقن و با ثبات باشند و به مرور زمان به سهولت دچار تغییر و تحول نشود، سیر تکامل آن با فراز و فرود کمتری مواجه

می شود و موانع ناشی از تغییر و تحول، در مسیر شکوفایی وقفه ای ایجاد نمی کند. متأسفانه تغییرات سلیقه ای و یا نا آگاهانه در برخی اصول حاکم بر فنون ورزش رزم ملی ایران توآ در سالهای دهه شصت و هفتاد بخاطر عدم وجود نظارت بر فعالیت مربیان و ترویج تهیه و توزیع فیلم های آموزشی فنون توآ بدون نظارت افراد خبره و در نهایت تشکیل تعداد زیادی به اصطلاح سبک با جدا شدن از توآ و ایجاد اختلاف ها با کم و زیاد کردن فنون، آسیب هایی را به این ورزش بی بدیل وارد ساخته و باعث نوعی بی اعتمادی در همراهان کم دانش و کم اطلاع شده بدگویی مخالفان را افزایش داده است در اینکه اصول حاکم بر توآ به صورت مکتوب با شفاهی سینه به سینه در میان پیشکسوتان و همراهان قدیمی وجود داشته و سطوح آن به همراهان تازه وارد انتقال داده شده است شکی نیست، اما چون این اصول بر متمرکز و به صورت کتابی تدوین نشده است و در اختیار عموم همراهان قرار نگرفته است، موجبات دخالت سلیق شخصی در فنون این هنر رزمی فراهم شده است. این سخن بدان معنی نیست که در تفکر فلسفی توآ حاصل تجربه و نوآوری همراهان نادیده گرفته شده بلکه ارائه تز و اعتقاد به پویایی در تمام جنبه های توآ از اصول خدشه ناپذیر مسلم در این ورزش می باشد و قدرت تفکر و خلاقیت همراهان توام با توانایی های فیزیکی آنها باید ارتقاء کیفی روز افزون را به همراه داشته باشد و اصل پویایی و عدم سکون حیات با نشاط توآ را تضمین می کند. بنابراین نگرانی جامعه توآ فقط از تغییرات سلیقه ای خارج از چارچوب بدون کارشناسی و غیر علمی است و گر نه اصول حاکم بر توآ توانایی قابلیت انطباق و همراهی با کشفیات و نوآوری های متکی بر پیشرفت علوم مختلف را در خود دارد و تغییرات منطقی سالهای رشد و نمو توآ در نیم قرن گذشته شاهد این مدعا است. و لذا کمیته فنی توآ در سال ۱۳۹۱ برای اولین بار مصمم شد تا برای یکپارچگی در اجرای تکنیک ها و واژه ها در بین اساتید، مربیان و هنرجویان با استفاده از تمامی مستندات و مدارک معتبر و قابل اعتماد موجود ((اصول کلاسیک)) فنون و تکنیک های توآ را به صورت کتابی جامع و مفصل با توضیحات کافی و مصور تدوین نماید تا در اختیار عموم همراهان مشتاق قرار گیرد.