

فوجائو كونگ فو (پنجه ببر)

اساسنامه و قوانين داخلي

تهيه و تنظيم : عليرضا صفوي

بهمن ماه ۱۳۸۸

اهداف:

۱- ایجاد روحیه همبستگی و وفاق میان کلیه رشته های رزمی چینی در کشور
۲- ایجاد روحیه ورزش گرایی و توسعه و گسترش هنرهای رزمی در ابعاد همگانی
وقهرمانی

۳- ارتقاء توان جسمی و روحی اعضاء و علاقمندان به سبکهای سنتی
۴- پرکردن خلاء وجود سبکهای کاملا سنتی در کشور بمنظور جذب نشدن
جوانان خواهان اینگونه سبک ها به فدراسیونهای دیگر
۵- اهتزاز پرچم و نام بزرگ ایران اسلامی در اقصی نقاط جهان

خط مشی:

- ۱- گسترش
- ۲- ایجاد مرکزیت مهم با ارتباط بین المللی در ایران
- ۳- برگزاری منظم مسابقات فرمها و مبارزات سنتی
- ۴- برگزاری منظم دوره های ارتقاء درجه شال- مربیگری و داوری در سطح کشور با قوانین استاندارد فدراسیون
- ۵- هماهنگی کامل با فدراسیون مربوطه
- ۶- کامپیوتری کردن فعالیت ورزشی هنر جو و اعضا سبک
- ۷- راه اندازی سایت مخصوصی سبک بر روی شبکه جهانی اینترنت

۸- تاسیس مدارس هنرهای رزمی سنتی همانند در حداقل ۵ نقطه کشور

۹- چاپ کتاب سبک

درجات (شال بندها):

سفید - زرد - آبی - قرمز - قهوه ای - سیاه

دان ۱ تا دان ۵ شال سیاه
دان ۶ سیاه با ببر طلایی
دان ۷ طلایی با ببر سیاه
دان ۸ طلایی با ببر قرمز
دان ۹ سفید با ببر طلایی
ماده ۱

بصورت سنتی دان

و یا طبق قوانین استاندارد جهانی ووشو

القاب:

از شال زرد الی قهوه ای - شی جو (هنرجو)

شال سیاه و دان ۱- شی هینگ (برادر بزرگ - ارشد کلاس)

شاه سیاه دان ۲ تا دان ۷- شی فو (استاد - پدر)

بنیانگذار و استاد بزرگ دان ۷ الی ۹ (شی کونگ)

بعد از ۳ ماه از شروع تمرینات شال زرد:

مدت تا شال سیاه ۲۴ ماه معادل ۲ سال	۳ ماه بعد شال آبی
	۴ ماه بعد شال سبز
	۴ ماه بعد شال قرمز
	۵ ماه بعد شال قهوه ای
	۵ ماه بعد شال سیاه

فرم ها: (کاتا):

۶ سلاح سرد شامل :

۲ سلاح بلند: چوب بلند (گون) زنجیر (جوجیه)

۴ سلاح کوتاه: تونفا (باتوم های سیدهارتا) سای (دندانهای آتش) کارد- دابل

چوب کوتاه (شوئن گوئن)

۱ سلاح آزاد بدون فرم (مبارزه ای) تانچاکو

۲ فرم موک جونگ (آدمک چوبی)

- تعداد فرمهای رسمی سبک ۳۰ فرم می باشد که در ۳ سطح مقدماتی - متوسطه و پیشرفته تمرین می شوند.

لباس سبک:

- شلوار سیاه با باند سفید مخصوص پایین شلوار وتی شرت سفید با روبان زرد)

لباس تمرین راهبان شائولین)

- تی شرت سیاه به همراه لوگو بک سمت چپ و طرح ببر سمت راست و شلوار

سیاه با یک پسر سمت راست در موازات تی شرت (به رنگ طلایی) و پایین

شلوار شکل آتشی

- لباس مربی [همان شلوار به همراه یک کت سیاه با همان مشخصات بالا و

سرآستین طلایی)

ترکیب و مراحل آزمون شال بندها (درجات)

شال زرد

۱- استقرار (نشتهای اصلی { مابو - کونگ بو - شی بو - تی چی - چی یه بو -

پوبو }

۲- حرکت دفاع اصلی : ۱- فوت سائو ۲- تان سائو

۳- حرکات تنفسی چهارگانه

۴- مشت‌های اصلی « چونگ چوان - چوان »

۵- ضربه مستقیم پنجه ببر « چونگ فو چائو »

۶- ۳ ضربه لگد « تان توئه - چوآی توئه - شانگ توئه »

۷- ۲ حرکت مبارزه ای ببر

۸- فرم تنفسی شماره یک (فوچی کونگ تائو)

شال آبی

۱- همه حرکت‌های شال زرد

۲- استقرار (نشست های) دینگ بو - دیه بو

۳- فرم شماره ۲

۴- جلو روی و عقب روی نشست ها به همراه ضربات پنجه ببر

۵- اضافه کردن ۲ دفاع بون سائو - جانگ سائو

۶- لگد }
خوتوئه

پی توئه

۷- ۴ حرکت مبارزه ای ببر

۸- ضربات سرشی پنجه ببر « لویوافو»

شال سبز

۱- تمامی حرکات شال آبی

۲- استقرار « چلینگ بو»

۳- فرم شماره ۳

۴- اضافه کردن لگد « شوی فن» فیلی پینی

۵- اضافه کردن ۲ دفاع « گام سائن - گان سائو»

۶- ۴ حرکت مبارزه ای ببر

شال قرمز

۱- تمامی حرکات شال سبز

۲- فرم شماره ۴ تونفا « باتوم های سیدهارتا»

۳- ۴ حرکت مبارزه ای ببر

}

۴- لگد قیچی و چرخشی کامل پی چی یائو

خن تویی

۵- شروع مبارزات سبک ببر

۶- شروع مرحله اول ایرون هند (مقدماتی) (دست آهنین)

شال قهوه ای

۱- فرم شماره ۵

۲- اضافه کردن پشت مشت (بی ین چوان)

۳- لگد درواز جلو (جن سائو) دروازه پشت (خوسائو)

۴- شروع فرم فوگوئن (چوب ببر)

۵- اضافه کردن ۴ حرکت مبارزه ای

شال سیاه

۱- کلیه حرکات شال زرد الی قهوه ای

شامل: «کلیه استقرارها- ضربات پا - مشت ها - پنجه ها - فرم ها و فرمول

های مبارزه ای»

۲- فرم شماره ۶ و شروع فرم شماره ۷ فوگوئن (چوب بلند ببر)

۳- ۴ حرکت مبارزه ای

۴- شروع مرحله دوم ایرون هند (متوسطه) (دست آهنین)

دان ۱

۱- کلیه حرکات شالبند سیاه

۲- ارائه ۲۵ تکنیک دفاعی مبارزه ای سبک ببر اترکیهای جنگی

۳- تکمیل کردن فرم شماره ۷ (فوگوئن)

۴- شروع فرم ۸

دان ۲

۱- کلیه حرکات شال زرد الی مشکی دان یک

۲- ارائه ۳۰ تکنیک مبارزه ای سبک

۳- تکمیل کردن فرمهای ۸ و ۹

۴- شروع فرم

۵- در این مرحله هنرجو می تواند در دوره های عملی و علمی مربیگری شرکت

نماید.

اسامی و اصطلاحات اساسی کونگ فو شائولین

فارسی	چینی	فارسی	چینی
ضربداری کاملاً باز	دیه بو	توجه	پالی لین
زانو	تی شی	شروع	چی شی
لگد تبری	پی توئه	تعظیم کردن	شانگ شی
دفاع به سمت پایین (دفاع ضربات روی پا)	گان سائو	درود بر استاد	کن شو من
گارد گرفتن	یوفن	درود بر شما	لاشرخا
دفاع	سائو	چهار زانو نشستن برای مراقبه	هوان چن بو
دفاع دست از داخل به بیرون	فوت سائو	آزاد ایستادن	دی جونگ
دفاع دست از بیرون به داخل	تان سائو	نشست اسبی	مابو
دفاع بست به بالا	بون سائو	نشست ضربداری	چی یه بو
هر دودست	شانگ	نشست کمانی روبه جلو	کونگ بو
مشت	چوان	نشست کمانی رو به عقب	پوب
مشت بلند مستقیم	چونگ چوان	ایستادن یک پا	تی چی
پشت مشت	بی ین چوان	نشست پاگره ای	شی بو
مشت ببری	بینگ چوان	نشست ازدها سوار	چی لونگ بو
پنجه	چائو	نشست ببر	دینگ بو
چنگ زدن ببر	لویوافو	ضربه نفوذی مستقیم پنجه	چونگ

		بر	فوجائو
ببر	فو	کف دست	جانگ
فارسی	چینی	فارسی	چینی
آرنج هوکی	گون کان چویی	گارد گرفتن	یوفن
آرنج پیچی	بی ین کان چویی	لگد از بیرون به داخل	تی خائوتوئه
آرنج روبه بالا	چائو کان چویی	لگد از داخل به بیرون	وی به توئه
آدمک چویی	موک چونگ	گارد گرفتن	یوفن
ضربه مستقیم پا به جلو	تان توئه	دفاع	سائو
ضربه مستقیم پا به پهلو	چوای توئه	دفاع از دست داخل به بیرون	فوت سائو
ضربه دورانی پا روی پا	شانگ توئه	دفاع دست از بیرون به داخل	تان سائو
دفاع کف دست	جانگ سائو	دفاع بست به بالا	بون سائو
گلدقیچی	پی چی یائو	هر دودست	شانگ
فیلی پینی	شوی فن	مشت	چوان
درو کردن از جلو	چن سائو	مشت بلند مستقیم	چونگ چوان
درو کردن از پشت	خوسائو	پشت مشت	بی ین چوان
ضربه پاشنه از پشت	خوتوئه	مشت	بینگ چوان
لگد دورانی (چرخشی)	خن توئی	پنجه	چائو
حرکات پرشی	تن کونگ	ضربه نفوذی مستقیم پنجه	چونگ

		ببر	فوجائو
کشش پا از جلو	جن تیه	چنگ زدن ببر	لوایوافو
		پرش پروانه ای	شوانزی
		فرم (کاتا)	تائو
		ضربات آرنج	کان چویی