

# ဦးပြည်သိမ်း

ကိုရီးယားအဆင့်မြင့်  
ရွှေတန်ဖိုးတန်နည်းပညာ



• ၁၉၉၂ တတိယထပ်၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ရန်ကင်း •

စာမူပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့် အမှတ် (၄၀၁/၉၁) [၁၀]

ချက်နှာရုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ( /၉၂) [၇]

-

ဒုတိယအကြိမ်

-

အုပ်စု-၃၀၀၀

-

၁၃၉၂-ခုနှစ်

-

မူလိုင်လ

-

အစိုးရဌာန-မင်းမင်းအောင်ဆက်

-

တစ်ရက်-ကုန်

-

ဦးမြတ်သိမ်း (၀၁၉၆၅)၊ မာရယ်အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာအဖွဲ့အမှတ်-၇၊ သစ္စာလမ်း၊  
၉-ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပရိယာဇာတိ၊ ဦးဟင်မောင် (၀၁၇၆-၆) စာပေပေါင်း  
ကျားပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်-၆၄/၈၊ ဤာပဒုဗ္ဗာလမ်း၊ ၃/၁-ရပ်ကွက် (၆၆ကြာရံရိပ်သာ)  
တောင်ဥက္ကလာပရိယာဇာတိ၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်သည်။

ကိုရီးယား အဆင့်မြင့် ခြေကန်တိုက်နည်း ပညာ

မာတိကာ

ဟူရန်ဒိုအတတ်	---	၁
* ခြေနည်းစနစ် (၁) ACHA GI	---	၁၀
ရွှေသို့ကန်တိုက်နည်း (FRONT KICK)		
* ခြေနည်းစနစ် (၂) YUP CHA GI	....	၁၄
ဘေးတိုက် ဆေးစရိတ်ကန်နည်း (side kick)		
* ခြေနည်းစနစ် (၃) CHICK ACHA GI	....	၁၉
ဆတ်ချတ်ကန်နည်း (chop kick)		
ကိုယ်လှည့်နောက်ပြန်ကန်နည်း (BACK KICK)	....	၂၆
* ခြေနည်းစနစ် (၄) BANDAL CHA GI	....	၃၀
လခြမ်းသဏ္ဍာန်ကန်နည်း (Half Moon Kick)		
* ခြေနည်းစနစ် (၅) MANDAL CHA GI	....	၃၅
လပြည့်ကန်နည်း (အပြင်ဘက်မှ)		
(Outside Full Moon Kick)		
* ခြေနည်းစနစ် (၆) NAE MANDAL CHA GI	....	၄၀
လပြည့်ကန်နည်း (အတွင်းဘက်မှ)		
(Inside Full Moon Kick)		
* ခြေနည်းစနစ် (၇) JOK GI CHA GI	---	၄၅
မေးဖျားသို့ ကန်တိုက်နည်း (CHIN KICK)		
* ခြေနည်းစနစ် (၈) BAL DUNG CHA GI	....	၅၁
ခြေခံပြင် (အတွင်းမှ အပြင်သို့) ကန်တိုက်နည်း		
(Instep-kick)		
* ခြေနည်းစနစ် (၉) KUMCHI DOLYE CHA GI	....	၅၆
ခြေပခောင်ဖြင့် ခြေပြန် ပြန်ခိုက်ဆွဲကန်နည်း		
(Heel Hook Kick)		

မာတိကာ

* ခြေနည်းခနစ် (၁၀) KUMCHA OLYI CHA GI...	၆၁
ခြေပနောင်ဖြင့် ရွှေသို့ဆတ်ကန်နည်း (Front Heel Snah Kick)	
* ခြေကန်နည်း (၁၁) DORA CHA GI	၆၆
နောက်လှည့် ခြေပနောင်ဖြင့် ကန်နည်း (Spinning Heel Kick)	
* ခြေနည်းခနစ် (၁၂) DOLEY CHA GI	၇၂
ထောင်းဟောက်စံ အစ် (Roundhouse Kick)	
* ခြေတိုက်နည်းခနစ် (၁၃)	
HA DAN DORA CHA GI	၇၆
ဝပ်ချရွှေခင် လှည့်ပိုက် အနိမ်ကန်တိုက်နည်း (Low Spinning Heel Kick)	
* ခြေတိုက်နည်းခနစ် (၁၄) HA CHE CHA GI	၈၁
အနိမ်ကန်တိုက်နည်း (Bow Kick)	
* ကန်နည်းတွဲလုံးများ (MULTIPLE KICKS)	၁၂၆
* အထူးခုန်ကန်နည်းများ (TUKSOO CHA GI)	၁၄၀

ဟွရန်ဒို  
ကိုရီးယားအဆင့်မြင့် ခြေကန်တိုက်နည်းပညာ  
ဟွရန်ဒိုအတတ် (HWARANG DO)

၁။ ကမ္ဘာ့တိုက်ခိုက်ရေးသမားများ အထူးအလေးထားကြ

ဤစာအုပ်တွင် ကမ္ဘာ့ခါရာတေး တိုက်ခိုက်ရေး သမားများ၊ ကွန်ပူးတိုက်ခိုက်ရေးသမားများနှင့် ကွန်မန်ဒို တိုက်ခိုက်ရေးသမားများ အထူးအလေးထားကြရသော ကိုရီးယားခြေကန်နည်း အတတ်ပညာ များအနက်၊ ထူးခြားအဆင့်မြင့်လှသော ဟွရန်ဒို ခြေကန် ခြေခတ်နည်း အတတ်ပညာများ စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။

၂။ မြန်မာ့ပညာနှင့် သံတူကြောင့် ပညာ

မြန်မာ့သိုင်းသမားများ၊ မာရှယ်အတ်သမားများ အလွယ်တကူ လေ့လာသင်ကြားနိုင်ကြရန်နှင့် ကမ္ဘာ့မာရှယ်အတ် လောကတွင် ထင်ရှားသည့် ကိုရီးယားခြေကန်နည်းများအနက် တမူထူးခြားသည့် 'ဟွရန်ဒို' ခြေကန်နည်းအတတ်များသည်လည်း ငါတို့ မြန်မာ့ မာရှယ်အတ် များဖြစ်သည့် မြန်မာ့လက်ဝှေ့ ခြေကန်နည်းများ၊ မြန်မာ့သိုင်း ဗန်တို ခြေခတ်ခြေတိုက်နည်းများနှင့် သံတူကြောင်းကဲ့ ပညာ တစ်ခုပါလား။ အာရှတိုက်သားချင်း အပြန်အလှန် အလေးအစား ထားကြရသည့် အစဉ်အလာကြီးသည့် ငါတို့မြန်မာ့ မာရှယ်အတ် သိုင်းပညာများကို ခိုင်မာသည်ထက်ခိုင်မာ တောက်ပြောင်သည်ထက် တောက်ပြောင်အစွမ်း ထက်အောင် လုပ်ဆောင်ကြရမည့်တာဝန်သည် ငါတို့၏ သမိုင်းပေး တာဝန်များပါကလားဟု မြန်မာ့မာရှယ်အတ် သမားများ အတွေးရောက် သဘောပေါက်ကြမည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်၏ ရေးသားပြုစုရေးနည်း နှစ်ပါပြီဟု ရည်ရွယ်ချက်ထွေးရှိပါသည်။

၃။ အဓိက အခန်းသုံးခန်း

ဤစာအုပ်တွင် အဓိကအခန်းသုံးခန်းကို အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားထား၏-



- (က) ခြေဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်းအဓိပ္ပာယ်
- (ခ) ကန်ခြင်းထိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူခြင်း
- (ဂ) ခြေဖြင့်တိုက်ခိုက်ခြင်း အမျိုးကောင်းများ။

၄။ ခြေဖြင့်ထိုက်ခိုက်ခြင်းအမျိုးအစားများ

ဟူရန်စို ခြေကန်တိုက်နည်း အတတ်ကို ကိုရီးယားလို ဂျုတ်ဂီ (JOK GI) ဟု ခေါ်သည်။

- ရှေ့တည့်တည့်ကန်ခြင်း (အက်(ပ)ချဂီး)
- ဘေးတိုက်ကန်ခြင်း (ရပွချဂီး)
- ခုတ်ကန်ခြင်း (ချစ်ကချဂီး)
- နောက်သို့ကန်ခြင်း (ခွစ်ချဂီး)
- စက်ဝိုင်း စက်ကန်ခြင်း (ဘန်ဒါလ်ချဂီး)
- စက်ဝိုင်းပြည့် အပြင်အက်သို့ ပိုင်းကန်ခြင်း (မန်ဒါလ်ချဂီး)
- စက်ဝိုင်းပြည့် အတွင်းဘက်သို့ပိုင်းကန်ခြင်း (နမန်ဇာလ်ချဂီး)
- မေးစိသို့ကန်ခြင်း (ဂျုတ်ဂီးချဂီး)
- ခြေဖနောင်ဖြင့် ဝိုက်ကန်ခြင်း (ကမ္ဘာချီဒိုလ်ယီချဂီး)
- ရှေ့သို့ ဖနောင်ဖြင့်ဆက်ကန်ခြင်း (ကမ္ဘာချီအိုလ်ယီချဂီး)
- ကျဲကျဲဝိုက်ကန်ခြင်း (ဒိုလ်ယီချဂီး)
- လှည့်ပြီး ခြေဖနောင်ဖြင့်ကန်ခြင်း (ဒိုချဂီး)
- ခြေဖနောင်ဖြင့် အနိမ့်လှည့်ကန်ခြင်း (ဟဒန်ဒိုချဂီး)
- ကိုယ်နှိပ်၍ ကန်ထိုက်ခြင်း (ဟချီချဂီး)
- ဆက်ခါ ဆက်တိုက်ကန်ခြင်း (ဟုတ်ရှစ်ချဂီး)
- ခြေနှစ်ဖက်ဖြင့်ကန်ခြင်း (ဂျာဘလ်ဘုတ်ရှစ်ချဂီး)

ကိုရီးယား အဆင့်မြင့် ခြေကန်တိုက်နည်းပညာ



- ခြေတစ်ဘက်ဖြင့်ကန်ခြင်း (ဟန်ဘာလ်ဘုတ်ရှစ်ချက်)
- ကန်နည်းပေါင်းစပ်ကန်ခြင်း (ဟန်ရှစ်ချက်)
- အဆင့်မြင့်ကန်ခြင်း (ဘတတ်ကစူးချက်)
- မနားတမ်းဆက်တိုက်ကန်ခြင်း (ဒါရာချက်)
- ခုန်ယူကန်ခြင်း (ဘိဆန်းချက်)

၅။ ခြေဖြင့်တိုက်ခိုက်ခြင်း (ဂျုတ်ဂီး)ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

ခြေတစ်ချက်လှုပ်ရှားရုံဖြင့် ပြိုင်ဖက် အဝေးသို့ လှင့်စင်သွားစေသည့် ခြေလှုပ်ရှားမှု(ဝါ) ခြေဖြင့်တိုက်ခိုက်ခြင်းအတတ်ပညာကို ကိုရီးယားလို 'ဂျုတ်ဂီး' (JOK GI) ဟု ခေါ်၏။ ရှေ့ကျသည့် ခေတ်ကာလ အခါသမယများတွင် လက်နက်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ခွင့်ရသလို လက်များဖြင့်လည်း တိုက်ခိုက်ခွင့်ကြရ၏။

'ဟွရန်ဒို' ဆရာများသည် လက်ဖြင့် ချက်ကောင်း နေရာများကို ဦးတည်တိုက်ခိုက်ရန်နည်းများ ချမှတ်ကြ၏။ သို့ဖြင့် လက်ထက် ရှည်လျားပြီး အားပိုကောင်းသောခြေထောက်ကိုပါ အသုံးပြုပြီးတိုက်ခိုက်လာကြသဖြင့် 'ဟွရန်ဒို' တိုက်ခိုက်နည်းများသည် အလွန်ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းလောက်အောင် တိုက်ချက်ပြင်းထန်ပြီး ထိရောက်မှုမှာလည်း ပိုမိုတိုးထက်လာကြ၏။

ထို့ပြင် ခရူးသောအခါများက လက်တွေ့တိုက်ပွဲများ၏ အတွေ့အကြုံများက လက်များဖြင့်မအားအောင် တလစပ် တိုက်ခိုက်နေခိုက်ခြေထောက်များကလည်း တအက်တလမ်းက ထိရောက်စွာ တိုက်ခိုက်နိုင်ကြောင်း အဘိအမှတ်မပြုဘဲ မနေနိုင်လောက်အောင် သက်သာထူလာကြ၏။

ဟွရန်ဒိုခြေဖြင့်တိုက်ခိုက်ခြင်း အတတ်ပညာတွင် ဝိုက်ကန်ရသည့် အပျော့နည်းစနစ်နှင့် ပြောင့်တန်းစွာကန်ရသော အမာနည်းစနစ် နှစ်မျိုးစလုံးကို အသုံးပြု၏။



၆။ ကန်နည်း ၃၆၅ နည်း

‘ဟုရန်ခို’ ခြေကန်တိုက်နည်းပညာတွင် ကန်နည်း(၃၆၅)မျိုး တွေ့ရ၏။ ထိုသို့များပြားလှသည့် ကန်နည်းများဖြင့်သော်လည်း အခြေခံအားဖြင့် အမျိုးအစား သုံးမျိုးတို့အနက် တစ်ခုခုတွင် ပါဝင်ကြသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။

၇။ အကျဉ်းခြုံလျှင် သုံးမျိုးသာ

ထိုအခြေခံ သုံးမျိုးတို့မှာ— (၁) ဆက်၍ကန်နည်းများ၊ (၂) ဆောင်၍ကန်နည်းများ၊ (၃) ဝိုက်၍ကန်နည်းများဖြစ်၏။ ထိုအခြေခံနည်း သုံးမျိုးတို့ကို ပေါင်းစပ်၍ ခုခံတိုက်ခိုက်နည်းများ ရာနှင့်ချီ၍ ထွက်ပေါ်လာကြ၏။

ကန်ပုံကန်နည်းများ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ကွဲပြားကြဟန် ရှိသော်လည်း အခြေခံနည်းစနစ်ကြီးသုံးခုတွင် တစ်ခုခုတို့၌ အကျုံးဝင်နေကြ၏။ ထို့ပြင် ကန်နည်းတိုင်း၌—

- (က) ကန်နေသည့်အခိုက်တွင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများကို ဖြော့လျော့ထားပါ။ တိုက်မှတ်ကို ထိလျှင်ကျမသော ‘ဒင်ဂျန်’ (Dan Jan) ခေါ် ကန်သည့်မြေထောက်တက်ရှိ ခြေမျက်စိနှင့် ခူးကိုသာ တင်းလျက်ပြီး ကန်ပြီးသည်နှင့် အပြိုင်နက် ပြန်၍ ဖြော့လျော့ လိုက်ရမည်။
- (ခ) ကန်သည့် နည်းအားလုံး၌ တင်ပါးကို အသုံးချခြင်း။ ကန်သည့်အခါ တင်ပါးသားများမှန်ကန်စွာ အထောက်အကူပြုပြီး ၎င်းတို့၏ အကူအညီအားဖြင့် ပြင်းစွာကန် ထုတ်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ကြရပါသည်။
- (ဂ) လက်နှင့်လက်မောင်း အနေအထားမှန်ကန်စွာထားခြင်း။ ခြေကန်တိုက်နည်းများ စနစ်တကျရှိပြီး တောင်မြင်စွာ ကန်တိုက်နိုင်ရန် လက်မောင်းနှင့် လက်တစ်ခုလုံး၏ မှန်ကန်စွာ ထားသို့မဟုတ် တွန်းစွာ ထားခြင်းပါ၏။

ဖြောင့်တန်းစွာ ကန်ရသည့် အမာနည်းစနစ်၌ လက်  
သွားလမ်းသည် ခြေသွားလမ်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်၏။  
ဝိုက်ကန်ရာ၌မူ လက်များကို မိမိ၏ကိုယ်အနီးတွင် ကပ်  
ထားပြီးမှ ကန်ထုတ်ရ၏။

ဂ။ ခြေထောက်နှင့်ကန် လက်သီးနှင့်ထိုးချိန်တွင် ဤကဲ့သို့ အသက်  
ရှူပါ။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများသည်— (က) ခံနိုင်ရည်စွမ်းရှိမှု။  
(ခ) စိတ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်မှု။ (ဂ) စိတ်ကို စူးစိုက်စွာထားနိုင်  
မှုများ တိုးတက်ရန်ဖြစ်သည်။ ကန်နိုင်စွမ်းရည်နှင့် ထိုးနိုင် စွမ်း  
ရည်များ တိုးတက်ရန်အတွက် အထောက်အပံ့ပေးခြင်းဖြစ်၏။

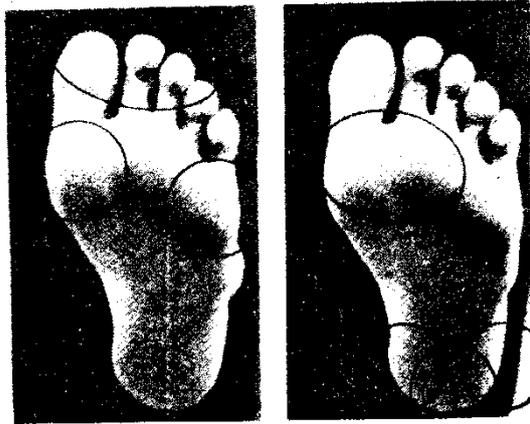
‘ကီ’ လေ့ကျင့်ရာ၌ အသက်ရှူပုံရှူနည်း၊ ရိုးရိုးသဘာဝ အသက်  
ရှူပုံရှူနည်းနှင့် ခြေကန်သည့်အခါ၊ လက်သီးဖြင့်ထိုးသည့်အခါ အသက်  
ရှူပုံရှူနည်းများသည် မတူကြပေ။

လက်သီးနှင့်ထိုးစဉ်၊ ခြေဖြင့်ကန်စဉ် အသက်ရှူပုံရှူနည်းသည်  
တိုတိုတောင်းတောင်း ရှူသွင်းရှူထုတ်ပြုရ၏။ တိုတိုတောင်းတောင်း  
ရှူသွင်းရှူထုတ် ပြုလုပ်သည့် အခါတွင်လည်း လျှစ်မြန် ပြတ်သားစွာ  
ပြုရ၏။

ခွန်ကန်သည့်အခါ ကိုယ်ကိုပေါ့ပါးစွာရှိစေရန် လေကို အပြည့်  
အဝရှူသွင်းပြီး ကြက်သားများကိုတင်း၍ (ဒင်ဂျန်းကိုတင်း၍) ခွန်ကန်  
ပြီး အောက်သို့ခြေပြန်ကျခိုက်တွင် ရှူထားသောလေကို ပြန်ထုတ်ရ၏။

ခြေဖဝါးအမာပိုင်းနေရာများ (သည်နေရာများဖြင့်တိုက်ပါ)

ခြေဖဝါးသည် ခြေကန် တိုက်ခိုက်ရာ၌ လွန်စွာ အရေးပါ၏။  
မည်သည့်နေရာမှူးဖြင့် တိုက်ခိုက်ရမည်ကိုမသိဘဲ ကန်တိုက်ပါက မိမိ၏  
ခြေထောက်ထုတ် ဖိတ်ရာအနာတရ ရနိုင်၏။ သို့ကြောင့် ‘ဟွန်ဂို’  
ခြေကန်တိုက်နည်းကို လေ့လာသည့်အခါ ခြေဖဝါး မည်သည့်နေရာဖြင့်  
ကန်ရမည်ကို ဦးစွာလေ့လာရပါသည်။



**ခြေမအောက်မှစက်ဝိုင်းများ**

ပုံ (၁) ကိုကြည့်ပါ။ ခြေမ၊ ခြေညှိ၊ ခြေခလယ်တို့သည် အောက်တွင် စက်ဝိုင်းနက် ဝိုင်းပြထားပါသည်။ ယင်းနေရာဖြင့် အဓိက ထား၍ ကန်တိုက်ရန်ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ပုံ (၁) ၏ ခြေဖနောင့်နေရာ တဝိုက်တွင် စက်ဝိုင်းကလေးများ ဝိုင်း၍ပြထားပါသည်။ ယင်းနေရာ များဖြင့် ဒုတိယဦးစားပေး တိုက်ခိုက်ရန်ဖြစ်၏။

**အလှန်းကွာရန်သူကိုတိုက်ရန်**

ပုံ (၁) အပေါ်ပိုင်း စက်ဝိုင်းကြီးနေရာသည် အလှမ်းဝေးရှိ ရန်သူကို ကန်တိုက်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ ပြိုင်ဘက်၏ အခြေပျက်ယွင်း သွားအောင်၊ ယိုင်သွားအောင် တွန်းကန်ခြင်း၊ တွန်းထုတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်၏။ ပုံ (၁) အောက်စက်ဝိုင်း နေရာများသည် အလဲအကျချ ရာ၌ အသုံးပြုများကြ၏။ အနီးကပ်ရန်သူကို ပြင်းထန်စွာ ဆောင်ကန် ထုတ်ရာ၌ အားထားကြ၏။

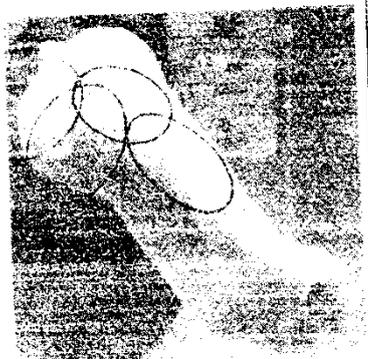
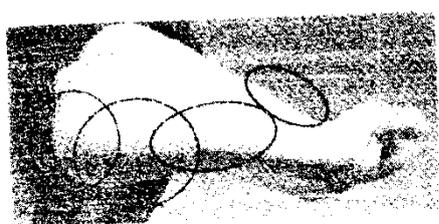
ပြိုင်ပွဲ၏ ဆုကမ်းကောင်း နေရာများကိုတိုက်ရန်

ဝံ (၅) ခြေဖဝါးထိပ်ပိုင်းခြေချောင်းကလေးများအပါအဝင် ခြေဖဝါးကို အဓိကထား၍ လှိုင်းဆုံပြထားသည့်နေရာသည် ပြိုင်ဘက်၏ အပြော့နေရာများကို တွန်းကန်တိုက်နိုင်၏။

ဝံ (၆) ခြေဖဝါးအောက်ခြေနေရာနှင့် ခြေသန်းအောက်ခြေနေရာများတွင် စက်ဝိုင်းပြထားသော နေရာများသည် အားရှိအောင် ကျင့်ထားလျှင် မလွန်အားလေးရသည့် ကန်တိုက်ရန်ကောင်းသည့် ခန္ဓာလက်နက်များ ဖြစ်ကြ၏။

ခြေဖဝါးစောင်း၊ ခြေဖခုံခန္ဓာလက်နက်

ဝံ (၃) ကိုကြည့်လျှင် ခြေဖဝါးစောင်း၊ ခြေဖနောင့်၊ ခြေဖခုံနေရာများဖြင့် တိုက်ကန်သည့်အခါ လှိုင်းထိုးပြထားသည့် နေရာများဖြင့် တိုက်ရန်ညွှန်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။



ခြေဖဝါးစောင်း ကန်သည့်အခါ စက်ဝိုင်းပြထားသည့် နေရာ မဟုတ်သည့် ရွှေပိုင်းနေရာများဖြင့် တိုက်ခိုက်လျှင် ခြေရိုးကလေးများ ကျိုးပဲ့သွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကန်တိုက်ရန် ညွှန်ပြထားသော နေရာများဖြင့်သာ တိုက်ခိုက်ပါ။

ဘေးဘက်နှင့်နောက်ဘက်ကို တစ်ချက်ကောင်းဖြင့်တိုက်ရန်

ပုံ (၄) ကဲ့သို့ ခြေဖောင့်နေရာတစ်ဝိုက်တွင် ပြထားသော စက်ဝိုင်းပြနေရာများဖြင့် အောက်ပါနေရာများကို တိုက်ခိုက်ပါ-

- (က) ဘယ်ဘေး၊ ညာဘေးမှဝင်လာသူများအား ဘယ်ဘေး တိုက်ကန်နည်း၊ ညာဘေးတိုက် ကန်နည်းဖြင့် ခုခံတိုက် ခိုက်ပါ။
- (ခ) ရွှေမှဝင်လာသောရန်သူကို ခြေဖောင့်ဖြင့် ဆောင့်ကန် တိုက်ခိုက်ခြင်းနည်းဖြင့်ညာခြေဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဘယ် ခြေဖြင့်လည်းကောင်း အဆင်ပြေသလို တိုက်ခိုက်ပါ။
- (ဂ) နောက်မှဝင်လာသောရန်သူကို ညွှန်ပြထားသောနေရာ များဖြင့် ညာခြေဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဘယ်ခြေဖြင့်လည်း ကောင်း အဆင်ပြေသလို တိုက်ခိုက်ပါ။

အခန်း (၁)

ခြေနည်းစနစ် (၁) APCHA GI

ရှေ့သို့ကန်တိုက်နည်း (Front Kick)

- \* အခြေခံလည်းကျ၊ အကောင်းဆုံးလည်း ဖြစ်သော တိုက်နည်းစနစ်ဖြစ်သည်။
- \* ခန်သူအား အမြန်ဆုံးနှင့် အပြင်းထန်ဆုံး တိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်းနည်းဖြစ်သည်။
- \* တိုက်လမ်းတို၍မိမိကဦးအောင်တိုက်နိုင်သည့်နည်းဖြစ်သည်။



ခြေနည်းစနစ် (၁) APCHA GI

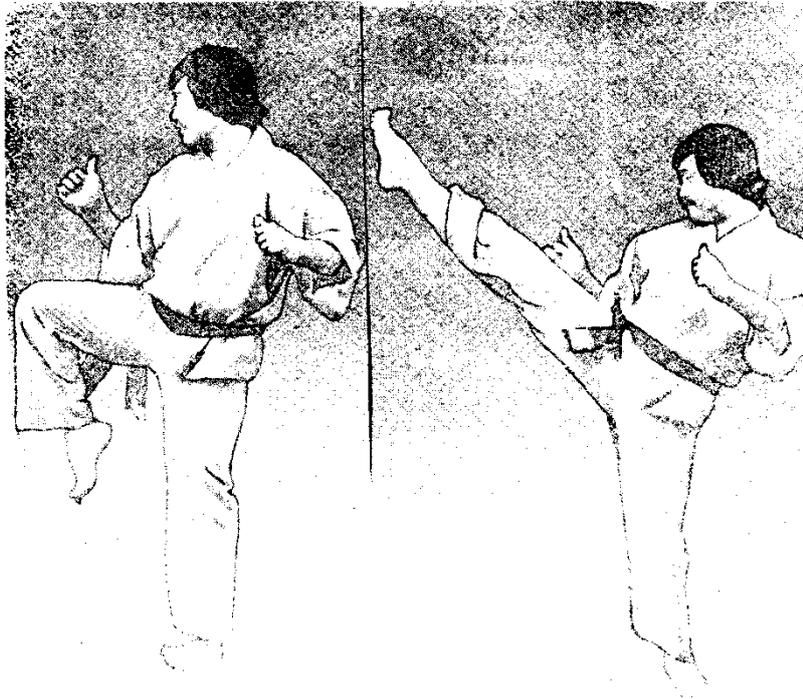
ရှေ့သို့ကန်တိုက်နည်း (Front Kick)

ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ညခြေကိုရှေ့တွင်ထားပြီး တိုက်ခိုက်ရေးပုံစံတစ်ခု အနေဖြင့် ရင်ဆိုင်ထားရာက ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ဘယ်ခြေတစ်လှမ်းတက် ပြီး တိုက်မှတ်ဖြစ်သော ပြိုင်ဘက်၏ ရင်ဘတ်အလယ်ပိုင်း အပေါ်နှင့် အောက်နေရာ၊ ရင်ဝါ ပေါင်ချန်များကို ချိန်ရွယ်ပြီး ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ညာဒူးမြှောက်၍ ဆောင်ကန်တိုက်သည့် ရှေ့သို့ကန်တိုက်နည်း အနေ အထားဖြစ်သည်။



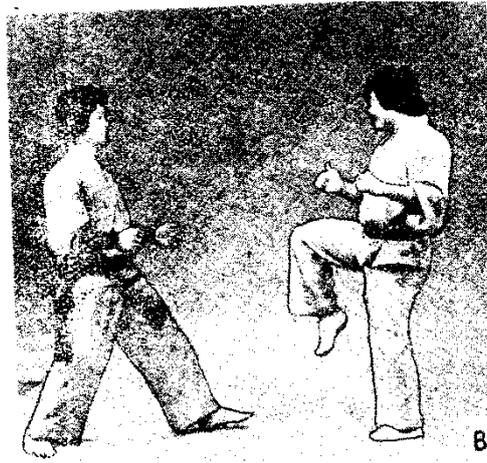
ကိုရီးယား အဆင့်မြင့် ခြေကန်တိုက်နည်းပညာ

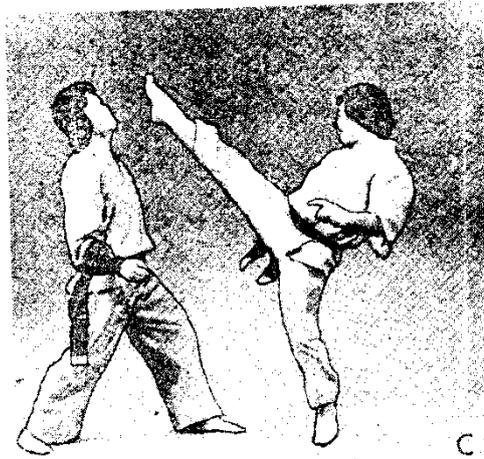
၆၁



ရွှေသို့ကန်တိုက်နည်းကိုလက်တွေ့စာသုံးချပုံ (အော၊ ဘီ၊ စီ)

(အော) ပုံအတိုင်း ရင်ဆိုင် နေရာယူထားရာမှ (ဘီ) ကဲ့သို့ ညာဒူးကိုမြှောက်ယူပြီး ပုံ (စီ) ကဲ့သို့ မျက်နှာကို ခြေဖြင့်တန်းထုတ် ကန်တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။





နည်း ၁။ ရှေ့တည့်တည့်ကန်နည်းအတွက် မှာကြားချက်

- ၁။ ပုံ (၁) အတိုင်း တိုက်ခိုက်ရန်နေရာယူပြီဆိုလျှင် ခန္ဓာ ကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ ကြွက်သားများကို တင်းတောင့်မထား ပါနှင့်၊ ဖြော့လျော့ထားပါ။
- ၂။ ဘယ်ခင်းထားရာမှ ဘယ်ခြေရွေ့သို့ လှမ်းတိုးတက်ပြီး ပုံ (၂) ကဲ့သို့ တိုက်မှတ်ကို ကန်တိုက်ရန် ညာခြေတက်၍ ချိန်ရှယ်သည့်အခါ ညာလက်ထားရှိသည့် အနေအထား ကို ဝရပြုပါ။ ရုတ်တရက်ဝင်လာသော ရန်သူ၏ တိုက် ချက်များကို ညာလက်ဖြင့်ဆီးဆို့ပြီး ဖယ်ရှားတိုက်ခိုက် နိုင်ရန် ညာလက်ပြင်ဆင်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။
- ၃။ ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ညာဘူးမြောက်ယူပြီးမှ ကန်ရပါသည်။ ဗူးစနစ်ဟာကျ မမြောက်တတ်ဘဲ ထိမှတ်ကိုထိအောင် ကန် နိုင်ရမ်း ရှိမည်မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ညာဘူးကို ထိမှတ်

မပျက် မြောက်ဖူးပြီး ပုံ (၄) ကဲ့သို့ ရွေ့သွားရန်ထုတ်  
ရန်ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ရန်သူ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ မိမိကထိအောင် ကန်တိုက်ရမည့်နေရာ  
များမှာ ရင်ဘတ်အလယ်တည့်စာည့်ကို အလယ်ထား၍  
အပေါ်အောက် (ခေါင်လိုက်) လိုင်းဆွဲ၍ ယင်းနေရာ  
များကို တိုက်မှတ်ထား၍ ကန်တိုက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ခြေမြောက်၍ ကန်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သား  
များကို ဖြော့ထားပါ။ ကန်လိုက်၍ တိုက်မှတ်ကိုထိချိန်၌  
ကန်သည့်ခြေထောက်နှင့် အောက်ပိုင်းရှိ အဆစ်များ  
တင်းပြီး ခြေပျက်စိကိုဆန့်ခြေဖျားကိုကော့ထားပြီး ကန်ရ  
မည်။ ကန်ပြီးလျှင် ကြွက်သားများကို ပြန်၍ ဖြော့  
လျော့လိုက်ရမည်။

ခြေနည်းစနစ် (၂) YUP CHA GI

ဘေးတိုက်ဆောင်ကန်နည်း (Side Kick)

- \* အရေးပါသောကန်နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
- \* စနစ်တကျ မသင်လျှင် မတတ်သည့် ကန်နည်းတစ်ခု ဖြစ်  
သည်။
- \* ရန်သူ့ကို ဝင်တိုက်သည့်အခါ မည်သို့မည်ပုံ မိမိကို မထိ  
အောင် အနေအထားတတ်ရမည်ကို ဖြထားသည်။

ခြေနည်းစနစ် (၂) ဘေးတိုက်ကန်နည်း

YUPCHAGI(Side Kick)

လေ့ကျင့်ပုံနှင့် လက်တွေ့ဖွဲ့စည်းပုံ

တိုက်ခိုက်ရန်အသင့်ပြင် အနေအထားတွင် တိုက်ကိုဖြော့၍ ရပ်  
ပြီးပုံ(၁) ကဲ့သို့ ပြိုင်ဖက်၏အနေအထားကိုကြည့်ပါ။ မိမိ ဘောင်ကန်



2



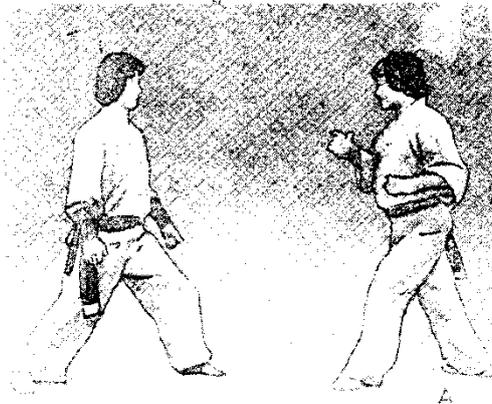
3

တိုက်မည့်ခြေကို ရှေ့သို့လျှင်မြန်စွာခင်းလိုက်ပြီး ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ညာ  
ခြေကိုကန်တိုက်မုန်အတွက် မြှောက်ယူလိုက်ပါ။

တင်ပါးအနေအထား မှန်ကန်လာအောင် မြှောက်ယူပြီး တိုက်  
မှုတ်ကို ခြေဖခေဘင်္ဂါဖြင့်ထိအောင် ပုံ (၃) အတိုင်း အေးတိုက်ကန်လိုက်ပါ။  
ကန်တိုက်သည့်အခြေထောက် အစွမ်းကုန် ရန်လိုက်ချိန်၌ ခြေမျက်စိနှင့်  
ခူးများတွင် အားထည့်၍ကန်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ခြေနည်းစနစ် ဘေးတိုက်ကန်နည်း လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပုံ

လေ့ကျင့်ထားသည့် ဘေးတိုက်ကန်နည်းကို လက်တွေ့ ရင်ဆိုင် တိုက်ပွဲများတွင် အသုံးပြုကန်တတ်ရန် (အေ၊ ဘီ၊ စီ) နံပါတ်ထိုး၍ ပုံ(၃)ပုံဖြင့် ပြထားပါသည်။





ပုံ (အေ) ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်ထားရာမှ ညာခြေကို (ဘီ) ကဲ့သို့ မြှောက်ယူလိုက်ပြီး ပုံ(စီ) ကဲ့သို့ ခြေဖဝါးစောင်းဖြင့် ဘေးတိုက်ကန် တိုက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ မတိုက်မီနှင့် တိုက်သည့်အခါ ကန်ထုတ်ပုံ၊ ကိုယ် အနေအထား၊ လက်အနေအထားများကို ဂရုပြုလေ့လာပါ။

- ၂။ ဘေးတိုက်ကန်နည်းအတွက် မှာကြားချက်
- ၁။ ကိုယ်ကိုဖြောင့်ပြီး ရပ်တည်နေရာယူထားရာမှ ဘယ်ခြေဖနောင့်တို့ ရန်သူ့ဘက်သို့ လျှင်မြန်စွာ လှမ်းလိုက်ပြီး ကန်တိုက်မည့် ယာဇူးကိုမြောက်ယူရန်ဖြစ်သည်။
- ၂။ ထိုသို့ ဘယ်ခြေဖနောင့် ရန်သူ့ဘက်လှည့်ပြီး ကန်မည့်ဦးမြောက်၍ ယူခြင်းသည် တင်ပါးအနေအထား မှန်ကန်စွာ ကန်တိုက်ရန်အတွက် ဇောက်ရှိ (ရရှိရန်) အတွက် ဖြစ်၏။
- ၃။ တင်ပါးကိုယ်အနေအထားပုံ (၂) ပုံစံကျကျသို့ ရောက်ရှိမှ ရွှေသို့တန်းကန်တုတ်တိုက်ယူရန်ဖြစ်၏။
- ၄။ ကန်လိုက်သည့်ခြေ အစွန်းကုန် ဆန့်ကန်ထုတ်လိုက်သည့် အချိန်၌ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး ( ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံး HEAD TO FOOT) ပြောင်တန်းစွာရှိနေရမည်။
- ၅။ တိုက်မှတ်သို့ ရောက်ရှိသည့်အခါ၌ ခြေမျက်စိနှင့် ဒူးဆစ်ကို တင်းလိုက်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ၆။ တိုက်မှတ်သို့ ဒူးဆန့်ကန်ပြီး တစ်ဖန် ဒူးကို ပြန်ကွေးယူပါ။ (ပုံ ၃ မှ ပုံ ၂ သို့) ခြေထောက်ရွှေသို့ပြန်ချပါ။ မြောက်ယူထားသည့် ခြေအောက်သို့မချဘဲလည်း ဆက်၍ တိုက်နိုင်ပါသည်။
- ၇။ ဘေးတိုက်ကန်တိုက်ရမည့်နေရာများမှာ ပြိုင်ဖက်၏လည်ပင်းနှင့် လည်ပင်းအထက် ရင်ဘတ် အပေါ်အောက် ဒေါင်လိုက်အချိုး၊ ရင်ဝ၊ ပေါင်ချန်၊ ဒူးဆစ်နေရာများ ဖြစ်ပါသည်။



ခြေနည်းမနပ် (၃) CHICK A CHA GI

ဆတ်ခုတ်ကန်နည်း (Chop Kick)

- \* ဆတ်ခုတ်ကန်နည်းကို မာရှယ်အတ်သမားတိုင်း မကန်တတ်ပါ။
- \* ရွှေတည့်ဘည့် ကန်မည့်ဟန်မှ ဆတ်ခုတ် ကန်နည်းသို့ ပြောင်း၍ တိုက်နိုင်သည်။
- \* ခြေမအောက်ပိုင်းရှိ ခြေဖဝါးရွှေပိုင်းရှိနေရာကို ခြေမကော့ပေး၍ ကန်တိုက်နိုင်သည်။ ခြေဖခုံဖြင့်လည်းကန်တိုက်နိုင်သည်။

**ချွန်နည်းစနစ် (၃) ဆတ်ခုတ်ကန်နည်း**  
**CHICK A CHA GI (CHOP KICK)**

ပုံ (၁) (၂) (၃) ကို တစ်ဆက်တည်းကြည့်ရန်ဖြစ်ပါသည်။  
ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ကိုယ်ကိုဖြောင့်ရပ်ပြီး ပြိုင်ဖက်၏တိုက်မှတ်ကို တိုက်ရန်  
မျက်စိလျှင်လျှင် အကင်းပါးပါးဖြင့် ရင်ဆိုင်ပါ။



ပုံ (၁) ကဲ့သို့ တိုက်ဟန်အနေအထားမှ ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ညာခြေကိုမြှောက်၍ ကန်တိုက်ရန် အသင့်ပြင်ပါ။ ပြိုင်ဖက်သည် ရှေ့တည့်တည့် သို့ ကန်လိုက်မည်လား၊ ဘေးတိုက် ကန်လိုက်မည်လားဟု စိတ်ဝေခွဲ၍ မရအောင် ပရိယာယ် (ဖိန့်) ဆင်ပါ။



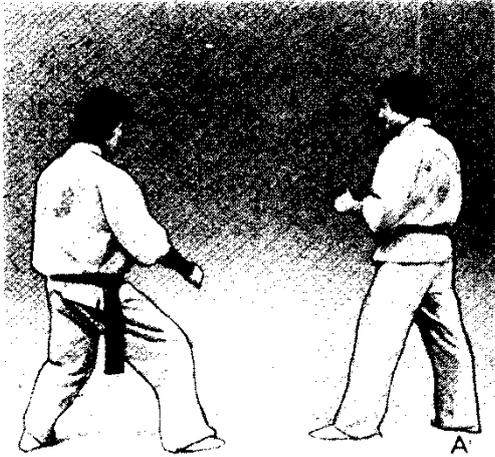


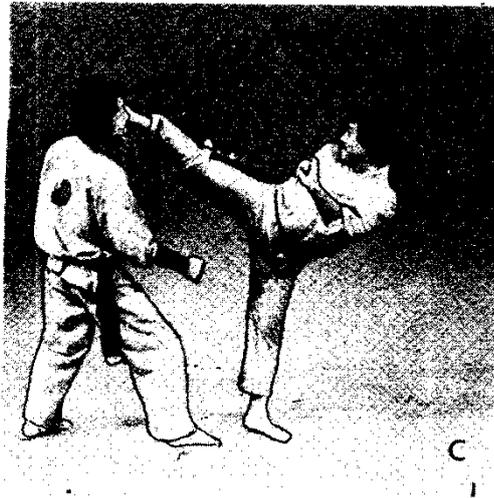
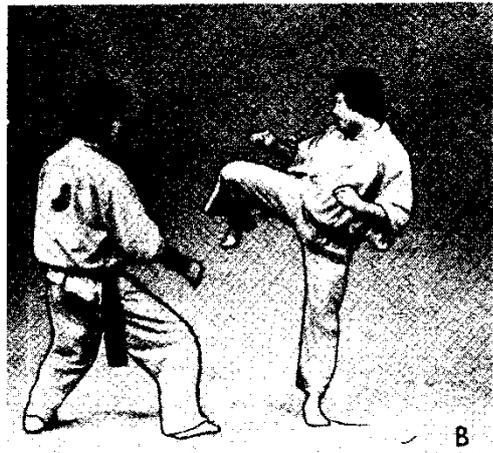
3

ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ညာဘူးကိုမြှောက်ယူသည့် အနေအထားမှ ခြေမ  
 နှင့် ခြေချောင်းကလေးများကို ကော့လန်ပြီး ခြေဖဝါး ရွှေ့ပိုင်းဖြင့်  
 သူ့လည်ပင်းအထက်ပိုင်းကို ဆတ်ခုတ်ကန်လိုက်ပါ။

**ခြေနည်းစနစ် (၃) ဆတ်ခုတ်ကန်နည်းကို ထက်တွေ့ ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲတွင် အသုံးပြုပုံ (ပုံ အေ၊ ဘီ၊ စီ)**

ပုံ (အေ) ကဲ့သို့ နှစ်ဦးရင်ဆိုင်နေရာယူထားရာမှ ဟုရန်ခိုသမားသည် ပုံ (ဘီ) ညာဒူးကိုမြှောက်ယူလိုက်ပြီး ခြေဖဝါးရှေ့ပိုင်းဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ခြေဖခုံဖြင့်ဖြစ်စေ ပုံ (စီ) ကဲ့သို့ ဆတ်ခုတ် ကန်တိုက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဆတ်ခုတ်ကန်တိုက်ပြီးနောက် ညာခြေကို တည့်တည့်ဆန့်တန်းပြီး ပုံ ၃ တွင်ပြထားသည့်အနက် မြားလမ်းအတိုင်း အောက်သို့ခြေထောက်ကို တန်းဆွဲချလိုက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။





**နည်း-၃။ ဆတ်ခုတ်ကန်နည်းအတွက် အသေးစိတ်မှာကြားချက်**

၁။ ကိုယ်ဖြော့လျော့ထားပြီး အသင့်ပြင် အနေအထားဖြင့် တိုက်မှုတ်ကို ရှေးချယ်ပြီးမှတိုက်ပါ။

၂။ နည်း-၁ ခြေသို့ ကန်တိုက်နည်း၊ နည်း-၂ ဘေးတိုက် ကန်တိုက်နည်း တစ်ခုခုဖြင့် တိုက်မည့်ဟန် 'ဖိန့်' လုပ်ပြီး ဆတ်ခုတ်ကန်တိုက်နည်းကို အသုံးပြုပါ။

၃။ ကိုယ်အထက်ပိုင်း တွန့်လိမ်အားဖြင့် တိုက်ခိုက်ရန် ကန် တိုက်သည့်ဘက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ လက်နှစ်ဘက်က လှဲအားယူပါ။

၄။ ရွှေ့သို့ရောက်ရှိနေသည့်လက်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကာ ကွယ်ရန် အသင့်ပြင်ထားပါ။

၅။ ကန်၍မထိမချင်း ကြွက်သားများကို ဖြော့ထားပါ။ ထိမှတ်ကို ထိသည့်အခါ ညာခြေနှင့် ညာခြေမျက်စိ အဆစ်များကို တင်းလိုက်ပါ။

၆။ ကန်သည့် ညာခြေထောက်ဆန့်ကန်ထုတ်လိုက်သည့်အခါ ညာလက်ကို အောက်သို့ဘစ်ပြေးတည်း ဆွဲယူ ချလိုက် ရမည်။

၇။ ကန်၍ တိုက်မှတ်ထိပြီး ဒူးကို ကွေးယူလိုက်သည့်အခါ ကိုယ်ကို ဖြော့ယူလိုက်ပါ။

ခြေနည်းစနစ် (၃) DWIT CHA GI

ကိုယ်လှည့်နောက်ပြန်ကန်နည်း (BACK KICK)

- \* ကိုယ်ကို ညာဘက်မှလှည့်၍ နောက်ပြန်ကန်ခြင်း။
- \* ပြိုင်ဖက်ကို အဝိုက်ဖမ်းနိုင်သောကန်နည်း။
- \* ကိုယ်လှည့်ကန်ရ၍ အခြားနည်းများထက် ပြင်းထန်မှု ပိုခြင်း။

ခြေနည်းစနစ် (၄) ကိုယ်လှည့်နောက်ပြန်ကန်နည်း

ဘယ်ခြေတက်ခင်းထားရာမှ ကိုယ်ကို ညာဘက်မှလှည့်မြန်စွာလှည့်ပြီး ခြေဆန့်၍ နောက်ပြန်ကန်လိုက်ရသည့် နည်းဖြစ်ပါသည်။



1



2

ပုံ (၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄) အနေအထားများကို ရှေးဦးစွာ သေသေချာချာ ထပ်ပြန်တလဲလဲကြည့်ပါ။ အကူးအပြောင်းကို လေ့လာပါ။

ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ဘယ်ခြေ ရှေ့ထားတိုက်မည့်ဟန် ပြုလိုက်ပါ။  
ပုံ (၁) အနေအထားနှင့် ဝင်တိုက်လိုက်မည်ထင်ခိုက်တွင် လျှင်မြန်စွာ ညာဘက်မှ ခြေဖနောင့်များလှည့်၍ ညာပခုံးပေါ်မှ ပုံ (၂ နှင့် ၃) ကဲ့သို့ လှည့်ကြည့်ပြီး ညာခြေကိုမြှောက်ယူကာ ပုံ (၄) ကဲ့သို့ ကိုယ်လှည့် နောက်ပြန်ကန်ပါ။



ခြေနည်းစနစ် ၄။ ကိုယ်လှည့်နောက်ပြန်ကန်နည်းကို ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲတွင်  
အသုံးပြုပုံ (ပုံ-အေ၊ ဘီ၊ စီ)

ပုံ (အေ) ကဲ့သို့ မိမိရှေ့မှရန်သူကို ရင်ဆိုင်လျက်ရှိရာမှ ပုံ (ဘီ)  
ကဲ့သို့ ညာဘက်မှမျက်နှာ၊ ခါး၊ ခြေဖဝါးများကို လှုပ်မြန်စွာလှည့်၍  
ပြင်အောင်ကြည့်ပြီးမှ ညာဘက်ကိုမြှောက်ယူပြီး ပုံ (စီ) ကဲ့သို့ ခြေတစ်ဆင့်  
ကန်တိုက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။





အကယ်၍ သင်သည် ပုံ (အေ) တွင် ဘယ်ခြေတက်ရင်ဆိုင်ထားသလိုမဟုတ်ဘဲ ညာခြေတက်၍ ရင်ဆိုင်ထားပါက ကိုယ်ကို (ညာဘက်မှ မလှည့်ဘဲ) ဘယ်ဘက်မှမျက်နှာ၊ ခါး၊ ခြေဖဝါးများလှည့်ပြီး ဘယ်ခြေဖြင့် ကိုယ်လှည့် နောက်ပြန်ကန်တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။

ဦးစွာ ၄။ ကိုယ်လှည့်နောက်ပြန်ကန်နည်းအတွက်မှာကြားချက်

- ၁။ ကိုယ်ကိုဖြောင့်လျော့ထားရာမှ ရုတ်တရက် လှုပ်မြန်စွာ ဦးခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခါး၊ ခြေဖဝါးများလှည့်၍ ဆောင်ကန်တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။

- ၂။ တိုက်မှတ်ကို ခြေဖ နောင်ဖြင့် ထိအောင် နောက်ပြန် ဆောင်ကန်ပါ။
- ၃။ ကန်သည့်အခါ၌ ညာခြေ ဆတ်ကနဲ ကန်လိုက်သည်နှင့် တင်ပါးကိုလိုက်၍ တွန်းထုတ်ပေးလိုက်ရမည်။
- ၄။ ကန်လိုက်သည့်ခြေ၏ အနေအထားသည် ဒေါင်လိုက် (VERTICAL POSITION) အနေအထားဖြစ်ရမည်။
- ၅။ ခြေထောက်ဖြင့် အစွမ်းကုန် ဆန့်ကန်ထားလိုက်ခိုက်တုတ် ကိုယ်တစ်ခုလုံး (ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး) တစ်တန်းတည်း နေစေရမည်။
- ၆။ ဤကဲ့သို့ ကန်လိုက်သည့်အချိန်တွင် ခြေမျက်စိနှင့် ဒူး၌ရှိ သော အဆစ်များကို တင်းထားပေးလိုက်ရန်မှာ အရေး ကြီးသော အချက်ဖြစ်၏။
- ၇။ ကိုယ်လှည့် နောက်ပြန်ကန်သည့် ခြေကို ဒူးပြန်ကွေးယူ လာပြီး (ဒူးမြှောက်လျက်) အခြားခြေကန်နည်းများသို့ ကူးပြောင်းတိုက်နိုင်ပါသည်။
- ၈။ တိုက်မှတ်နေရာများမှာ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း သို့မဟုတ် အခြားချက်ကောင်းနေရာများ ဖြစ်ပါသည်။

ခြေနည်းစနစ် (၄) BAN DAL CHA GI

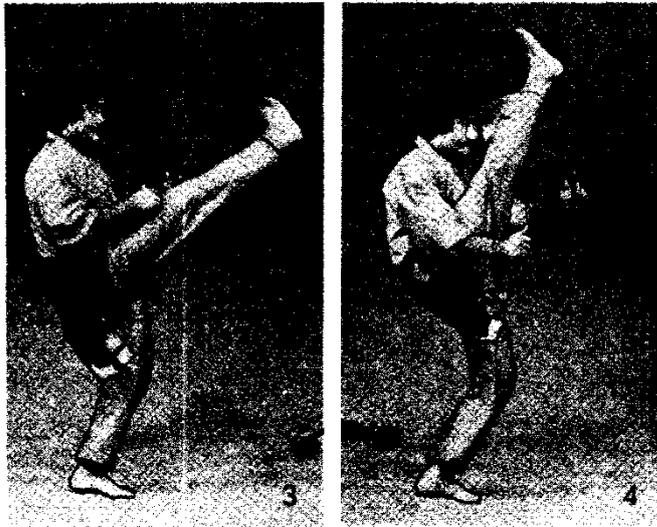
လခြမ်းသဏ္ဍာန်ကန်နည်း (Half Moon Kick)

- \* လခြမ်းသဏ္ဍာန် သို့မဟုတ် လဝက်သဏ္ဍာန် ကန်နည်း ဖြစ်သည်။
- \* ဟွန်ရီအပတ်၏ ယူခြင်းသော ကန်နည်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။
- \* အပေါ်မှအောက်သို့ လခြမ်းသဏ္ဍာန်ကန်နည်း ဖြစ်သည်။

ခြေနည်းစနစ် (၄) BAN DAL CHA GI  
လခြမ်းသဏ္ဍာန်ကန်နည်း (Half Moon Kick)



ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ဘယ်ခြေထောက်ခင်းထားပ။ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကြွက်သားများကို ဖြော့ထားပါ။ ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ညာခြေကို ဘယ်ဘက် သို့ ၄၅ ဒီဂရီစောင်းယူပြီး မြှောက်တင်ပါ။ ဤသို့ မြှောက်ယူရာတွင် ညာခြေကို အထက်သို့စိုက်ယူရင်း လခြမ်းစက်ဝိုင်းဖြတ်ထိပ်သို့ရောက်သည့် တိုင်အောင်မြှောက်တင်ယူပါ။ (ပုံ ၃ နှင့် ၄) ကိုကြည့်ပါ စက်ဝိုင်း ဖြတ်ထိပ်သို့ မြှောက်ယူပုံကို ပြထားပါသည်။



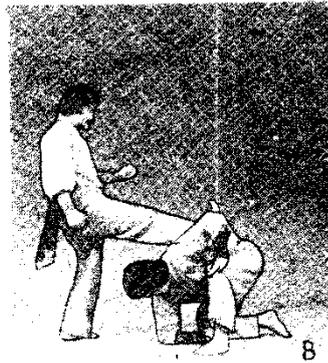
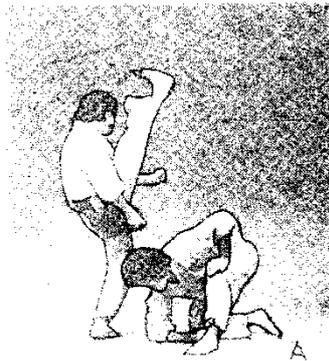
မြောက်ယူသည့်အခါ တင်ပါးကို ညာဘက်သို့ ဆတ်ကနဲလှည့်  
 ပြီး မြောက်ပါ။ ပုံ (၄) အနောက်ဘက်မှ အောက်သို့ လခြမ်းသဏ္ဍာန်  
 ပုံ (၅) ကဲ့သို့ ဆွဲချလိုက်ပါ။

ကိုရီးယား အဆင့်မြင့် ခြေကန်တိုက်နည်းပညာ

❄ ၃၃

ခြေနည်းစနစ် (၄) လခြမ်းသဏ္ဍာန်ကန်နည်း ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲအတွက်  
အသုံးပြုနည်း

လခြမ်းသဏ္ဍာန် ခြေကန်နည်း တိုက်နည်းကို မည်သည့်နေရာ၊  
မည်သည့်အခါ၌ အသုံးပြုရမည်နည်းဟု သိလိုကြပေသည်။





ဇုံ့ရှောင်ဘတ်သည့် တိုက်ခိုက်ရေးသမားမျိုး၊ အတင်းဝင်ဖက်  
လာသည့်ရန်မျိုးကို လဝက်သဏ္ဍာန်ကန်တိုက်နည်းဖြင့် ခုခံတတ်ရန်(အေး၊  
ဘီ၊ စီ၊ ဒီ၊ အီး) နံပါတ်ထိုး၍ သင်ပြထားပါသည်။

အေး၊ ဘီ နှစ်ပုံမှာ ဇုံ့ဝင်လာသူများ ညာလခြမ်းကန်နည်းဖြင့်  
ခြေကိုမြှောက်တင်ပြီး ကျောရိုးကို ကန်တိုက်ပြထားပါသည်။

စီ၊ ဒီ၊ အီး သုံးပုံမှာ ပက်လက်လှန်ချပြီး ရှောင်တိမ်းတတ်သည့်  
ရန်သူကို မျက်နှာနေထုနှင့် နံရိုးနေရာ များကို ကန်တိုက် ပြထားပါ  
သည်။

နည်း-၄။ လခြမ်းသဏ္ဍာန်ကန်နည်းအတွက် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်

၁။ လခြမ်းသဏ္ဍာန်အပေါ်မှ အောက်သို့ ဆွဲချတိုက်ရသည့် နည်းဖြစ်၍ လခြမ်းပုံသဏ္ဍာန်ကို ဦးစွာ သဘောပေါက် နားလည်ပါစေ။

၂။ ဤနည်းကိုတင်မကန်မီ ကစ်ကိုယ်လုံးရှိ အကြောများ ကို ဖြော့လျော့ထားပါ။

၃။ ပုံ (၁) အနေအထားမှ ညာခြေကို ဘယ်ဘက်သို့ ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းစောင်းမြှောက်ယူပါ။

၄။ မြှောက်ယူသည့်အခါ ညာခြေထောက်ကို အထက်သို့ ဝိုက်ယူခိုက် စက်ဝိုင်းပြတ်ထိပ်သို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် တင်ပါးကို ညာဘက်သို့ ဆတ်ကနဲလှည့်လိုက်ပါ။

၅။ တိုက်မှတ်ကို ခြေဖနောင့်ဖြင့် တအားရှိက်ချပါ။ ဤသို့ ရိုက်ချရာ၌ ဒူးကိုတောင့်တင်းတားပြီး တင်ပါးကိုလည်း နိမ့်ယူလိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ထိုအချိန်တွင် အနည်း ငယ် မြှောက်ယူလိုက်ပါ။

၆။ တိုက်မှတ်ကို ပြိုင်ဘက်၏ နောက်ကျောချိုး၊ သို့မဟုတ် နံရိုးများသို့ ချိန်မှန်း၍တိုက်ပါ။

၇။ လက်တွေ့တိုက်ခိုက်ရန် ပြုထားသည့် ပုံ(အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ဒီ၊ အီး) ပုံငါးပုံကို ထပ်ပြန်တလဲလဲ ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး တစ်ကယ်အရေးတွင် အသုံးပြုပါ။

ခြေနည်းနစ် (၅) MANDAL CHA GI

လပြည့်ကန်နည်း (အပြင်ဘက်မှ) (Outside Full Moon Kick)

❀ လကိုဖိထား၍ တိုက်သည့်နည်းဖြစ်သည်။

❀ လပြည့် (လဝိုင်း) ကန်နည်းဟုခေါ်သည်။

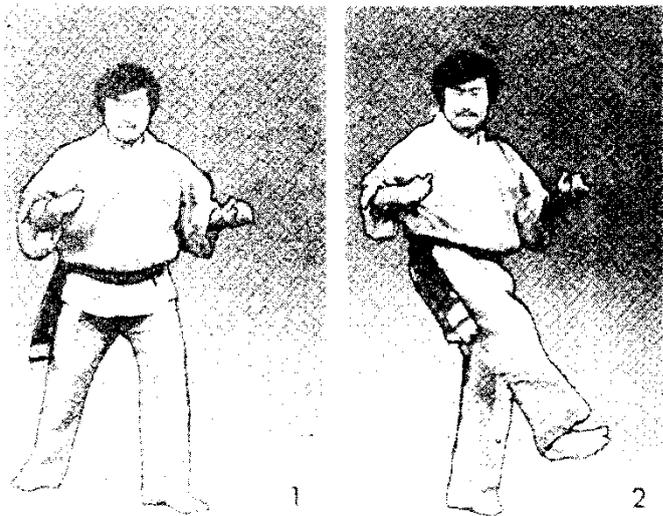
❀ အမြင်မှ အတွင်းသို့ ဝိုင်းပတ်ကန်တိုက်ရသည့် နည်းဖြစ်သည်။

ခြေနည်းနှစ် (၅) MANDAL CHA GI

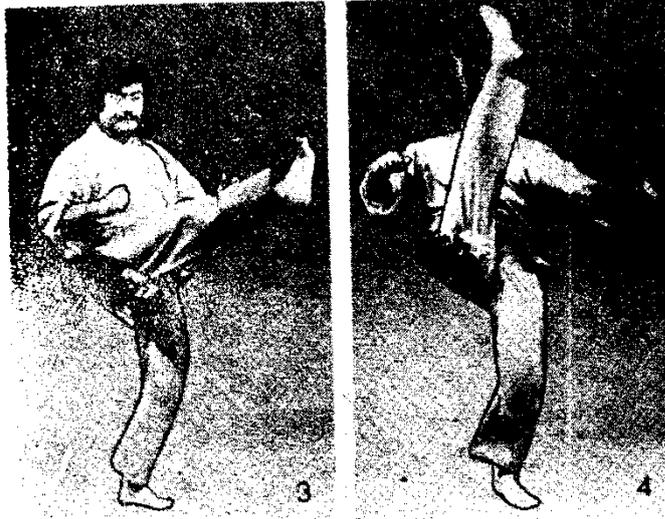
လပြည့်ကန်နည်း (အပြင်ဘက်မှ) (Outside Full Moon Kick)

ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ရှေ့မှလှူကို ဝင်ရောက် တိုက်ခိုက်မည့် ရပ်ဟန် တစ်ခုဖြင့် နေရာယူပါ။ ကိုယ်ကိုဖြောင့်ရပ်ပါ။ တိုက်မှတ်ကို ချိန်ပါ။

ပုံ (၂၊ ၃၊ ၄) အတိုင်း ညာခြေကို ဘယ်ဘက်သို့ ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းစောင်းကလေးဝိုက်ခါ မြှောက်ယူပါ။



ဤသို့ ညာခြေကိုတိုက်ကာ မြောက်နေခိုက် မိမိ၏တင်ပါးကို ညာဘက်သို့ဆတ်ကန် လိမ်ပေးလိုက်ရမည်။

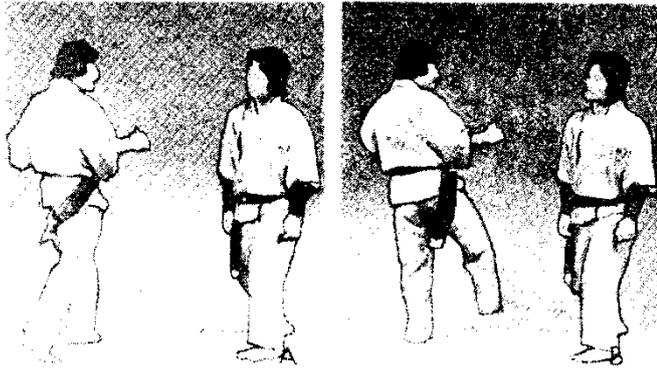


တိုက်မှတ်ကို ညာခြေဖနောင့်၏ အပြင်ဘက်ပိုင်းနှင့် ထိအောင် (ခြေပြန်)ကန်တိုက်ရမည်။

တိုက်မှတ်ကိုထိသည်နှင့် ချက်အောက်နေရာ (ဒင်ဂျန်) တင်းလိုက်ပါ။ ခူးကိုခိုင်လိုက်ပါ။ ညာခြေမျက်စေ့ကို တင်းလိုက်ပါ။



ခြေနည်းစနစ် (၅) အပြင်ဘက်လပြည့်ကန်နည်း လက်တွေ့အသုံးချပုံ  
 သင်သည် ဤ အပြင်ဘက်လပြည့်ကန်နည်းဖြင့် သင်နှင့်ရင်ဆိုင်  
 ယှဉ်ပြိုင်နေသူကို တိုက်ခိုက်ချင်ပါသလား။  
 ဤနည်းစနစ်ကို သင် ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားပြီးဖြစ်၍ ဘာမျှ  
 စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပါ။





ပုံ (အ) ကဲ့သို့သော ရင်ဆိုင်အနေအထားတွင် သင်၏ညာခြေ  
 နှစ်ကမ်းအတွင်းသို့ ပြိုင်ဘက်ဝင်လာသည်နှင့် သို့မဟုတ် သင်က ရှေ့  
 နှစ်ဘက်သားပြီး ပုံ (ဘီ) ကဲ့သို့ ညာခြေကို လပြည့်စိုင်းသဏ္ဍာန်  
 ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ မြှောက်ယူပြီး ပုံ (ဇီ) ကဲ့သို့ အရှိန်နှင့်ဆက်၍  
 မြှောက်ယူပါ။ ဗိုက်မှတ်မျက်နှာကို လပြည့်စိုင်းသဏ္ဍာန် အပြင်သို့  
 ခြေထောက်လိုက်လျှင် ပုံ (ဒီ) ကဲ့သို့ မျက်နှာ လည်ထွက်သွားအောင်  
 သိသွားရလိမ့်မည်။ အရှိန်နှင့် ပုံ (ဘီ) အနေအထား ရောက်အောင်  
 ဆုတ်ပါ။

ကိုရီးယား အဆင့်မြင့် ခြေကန်တိုက်နည်းပညာ

နည်း-၅။ အပြင်လပြည့်ကန်နည်းအတွက် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်။

၁။ အပြင်လပြည့်ကိုက်လမ်းကြောင်းကို ရှေးဦးစွာ နားလည် သဘောပေါက်အောင် လေ့လာပါ။

၂။ ညာခြေဖြင့် ဝလုံးဝိုင်းသကဲ့သို့ရစ်ဝိုင်းတိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဝလုံးနှင့် လဝိုင်းသဏ္ဍာန် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

၃။ ကိုယ်ဖြောထားရာမှ စတင်ရမည်။ စတိုက်သည့်အခါ ညာဘက်သို့ ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းစောင်းကလေး ဝိုက် မြှောက်ယူပါ။

၄။ ညာခြေစောင်းစောင်းကလေး ဝိုက်မြှောက်ယူခိုက်တွင် ညာဘက်သို့ ဆတ်ကနဲ ခါးနှင့်တင်ပါးကို လိမ်ပေး လိုက်ပါ။

၅။ တိုက်မှတ်ကို ညာဖနောင့်အပြင်ဘက်ပိုင်းနှင့် ထိအောင် တိုက်ပါ။

၆။ ဤနည်းဖြင့်တိုက်သည့်အခါ ဒူးကိုခိုင်ခိုင်ထားပါ။ ဝမ်း ဗိုက်ချက်အောက်ကို တင်းလိုက်ပါ။ ညာခြေမျက်စေ့နှင့် ဒူးကို ကန်၍ ဝင်ချိန်၌ တင်းလိုက်ပါ။ ဤနည်းကို သုံးပြီး အခြားနည်းများဖြင့်ဆက်လက်တိုက်နိုင်ပါသည်။

၇။ မြိုင်ဘက်၏ မျက်နှာကိုထိအောင် ဤ အပြင်လပြည့်ဝိုင်း ကန်နည်းဖြင့် တိုက်နိုင်ပါသည်။

ခြေနည်းစနစ် (၆) NAE MAN DAL CHA GI

လပြည့်ကန်နည်း (အတွင်းဘက်မှ) (Inside Full Moon Kick)

- \* လ (စက်ဝိုင်း) သဏ္ဍာန် လှည့်ပတ်ကန်ရသောနည်းဖြစ် သည်။
- \* အဆင့်မြင့်ကန်နည်းများ လှမ်းထက်သင်ကြားရန် မသင် မဖြစ်သည့် နည်းဖြစ်သည်။
- \* ညာလက်နှင့် ပါးကိုရိုက်သလို မြိုင်ဘက်ပါးကို ညာခြေ နှင့် ရိုက်နိုင်လိမ့်မည်။

ခြေနည်းစနစ် (၆) NAE MAN DAL CHA GI

လပြည်ကန်နည်း (အတွင်းဘက်မှ) (Inside Full Moon Kick)

ညာလက်ဖြင့် မိမိရွှေ့တွင် ရင်ဆိုင်နေသည့် ပြိုင်ဘက်၏ ပါးကို လှမ်း၍ အထိချိတ်လိုက်သလို မိမိ၏ညာခြေဖနောင့် သို့မဟုတ် ညာခြေဖဝါးဖြင့် ပြိုင်ဘက်၏ပါးကို လှမ်းကန်ချိတ်သည့် နည်းဖြစ်သည်။

ပုံ (၁) ကဲ့သို့ မိမိရွှေ့မှ ပြိုင်ဘက်ကို ထိုက်ဟန်ပြင်ပါ။ ကိုယ်ကို ပြော့ထားပါ။

ညာခြေကို ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ညာဘက်သို့ ၄၅ ဒီဂရီစောင်း မြှောက်ယူပါ။ ထိုက်ကန်ရန် ခူးကို မြှောက်နိုင်သမျှ မြန်မြန်မြှောက် ယူပါ။



1



2



3



4



5

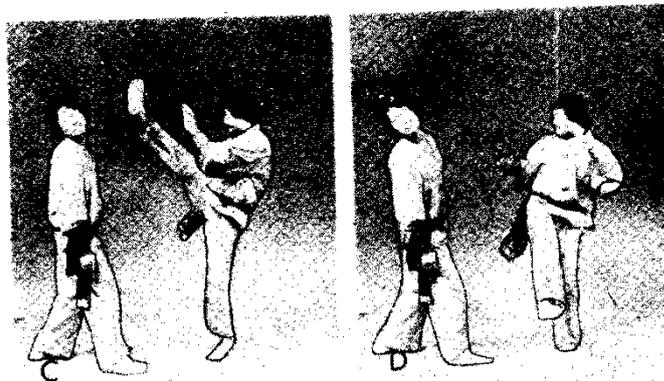
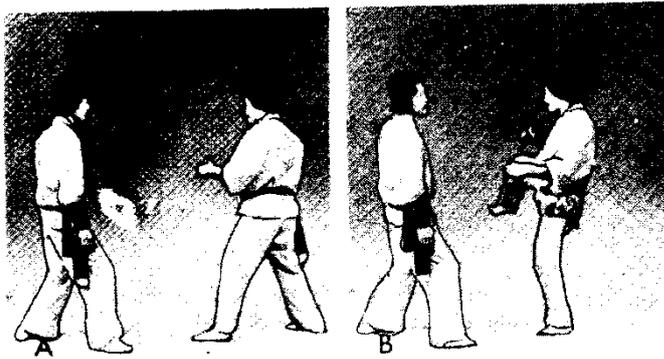
လေ့ကျင့်ရာ၌ ဘယ်လက်ဖဝါးနှင့် ညှာခြေဖဝါးအထိ ကန်ရန် ဘယ်လက်ဖဝါးကို ရှေ့သို့ ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ဆန့်ထုတ်ထားပြီး ခြေဖဝါးက လက်ဖဝါးကို လာထိပါ။

ပုံ (၄ နှင့် ပုံ ၅) သည် အတွင်းလ ပြည့်စိုက်ကန် လိုက်၍ အချိန်ဖြင့် ခြေအကျနှင့် ကိုယ်ဟန်ချက်ယူလိုက်ပုံ၊ ညှာခြေရှေ့သို့ ဖြန့် ခင်းထားပုံကို ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

ခြေနည်းစနစ် ၆ အတွင်း လပြည့်ကန်နည်း လက်တွေ့ အသုံးချပုံ။

ပုံ (ခအ) ညာဘက်မှရပ်နေသူသည် စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်ဟု သဘောထားပါ။

ဘယ်ခြေထောက်ခင်းထားရာမှ မိမိ၏ရှေ့မှ ပြိုင်ဘက်၏ပါးကို ညာလက်ဖြင့် လှမ်းရိုက်လိုက်တိသကဲ့သို့ ညာခြေဖဝါးဖြင့် အတွင်းလပြည့် ကန်တိုက်ပါ။ ပုံ (ဘီ) သည် ခြေမပြီး တိုက်ဆဲအနေအထားဖြစ်သည်။



ပုံ (စီ) သည် အတွင်းဝိုက်ကန်ရိုက်ထည့်လိုက်၍ မျက်နှာကိုထိသွား  
သည့်ပုံ ဖြစ်သည်။ ပုံ (ခီ) သည် ခြေကန်ရိုက်လိုက်၍ အနှိန်ဖြင့်ကျ  
လာပုံဖြစ်သည်။

ပုံ (စီ) အနေအထားမှ အခြားခြေကန်နည်းများဖြင့် ဆက်လက်  
တိုက်ခိုက်နိုင်ပါသည်။

နည်း - ၆။ အတွင်းလပြည့်ကန်နည်းအတွက် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်။

- ၁။ ဤနည်းဖြင့်ကန်၍မတိုက်မီ ကိုယ်ကိုဖြောင့်ထားပါ။ တိုက်  
မှတ်ကို မိမိခြေလှမ်းဖြင့် ထိနိုင် - မထိနိုင် တွက်ချက်ပါ။  
အလှမ်းဝေးနေလျှင် ရွှေတိုးတိုက်ပါ။
- ၂။ ကန်တိုက်သည့်အခါ ညာခြေကို ညာဘက်သို့ ၄၅ ဒီဂရီ  
စောင်း မြှောက်မယူပါ။
- ၃။ အတွင်းဘက်သို့ ကန်တိုက်သည့်အခါ တင်ပါးကို ဘယ်  
ဘက်သို့ ဆတ်ကနဲ လိမ်ခပေးပြီး ဝိုက်ကန်ပါ။
- ၄။ လေ့ကျင့်ချိန်တွင် ညာခြေဖြင့် ကန်တိုက်လျှင် ဘယ်  
လက်ဝါး ရွှေထုတ်ပြီး ညာခြေဖဝါးဖြင့် ထိအောင်  
ကန်ကျင့်ပါ။
- ၅။ ဘယ်ခြေဖြင့် အတွင်းလပြည့်ကန်နည်း ကျင့်လျှင် ညာ  
လက် ရွှေတန်းထုတ်ခပေးပြီး ဘယ်ခြေဖဝါးဖြင့် ထိအောင်  
ကန်တိုက်ပါ။
- ၆။ တစ်ကယ် ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲတွင် ညာခြေဖြင့် ကန်တိုက်  
သည့် အခါ ညာခြေဖဝါးနှင့် အတွင်းဘက်ပိုင်းနှင့်  
ထိအောင် ကန်တိုက်ပါ။
- ၇။ ကန်သည့်အခါ ခူးကိုကျောပသွားစေဘဲ တန်းတန်း ဆန်  
ဆန့် ထား၍ ဝိုက်ကန်ပါ။

- ၈။ ကန်လိုက်၍ တိုက်မှတ်ကို ထိသွားသည့်အခါချက်အောက် (ဒင်ဂျန်) နေရာ ညာခြေတစ်ခုလုံး၊ ညာခြေမျက်စေ့ နှင့် ညာခူးကို တင်းလိုက်ပါ။
- ၉။ ကန်၍ထိပြီးသည့်အခါတင်းထားသည်များကို ပြန်လျှော့ ချပြီး တိုက်သင့်သည်များကို ခြေ၊ လက်ထော့၍ တိုက် သွားပါ။

ခြေနည်းစနစ် (၇) JOK GI CHA GI

မေးဖျားသို့ကန်တိုက်နည်း (CHIN KICK)

- \* ဤမေးဖျား ကန်တိုက်နည်းသည် လူချင်းအလွန်နီးကပ်နေခိုက် အသုံးဝင်၏။
- \* မေးဖျားသို့ ကန်တိုက်ပြီး အခြား ကန်တိုက်နည်းများသို့ ပြောင်းလဲကန်တိုက်နိုင်၏။
- \* ရန်သူအနီးသို့ အင်မလာနိုင်အောင် ကြိုတင်အစွမ်းပြ ကန်တိုက် နိုင်သော နည်းဖြစ်၏။

ခြေနည်းစနစ် (၇) JOK GI CHA GI

မေးဖျားသို့ကန်တိုက်နည်း (CHIN KICK)

ဤမေးဖျားသို့ ကန်တိုက်နည်းသည် မာရှယ်အတ်သမားတိုင်း အတွက် အရေးပါလှ၏။ ဤကန်နည်းကို စနစ်တကျ မကန်တတ်လျှင် တတ်သူများကြားတွင် မျက်နှာငယ်ရလိမ့်မည်။

ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်နေရာယူပြီး ပုံ (၂) ကဲ့သို့ညာခြေကို မြှောက်၍ ပုံ (၃) ကဲ့သို့ (မေးဖျားကိုတိုက်မှတ်ထားပြီး) ကန်တင်ပါ။



1



2



ပုံ (၁) (၂) (၃) ကဲ့သို့ တစ်ဆက်တည်း ကန်လိုက်ပြီး ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ကန်လိုက်သည့်ခြေကို ဒူးအောက်သို့မချဘဲပြန်ယူပါ။ ပုံ (၄) မနေအဘူးမှ တစ်ဖန်ဆက်လက်၍ အခြားကန်နည်းများသို့ ကန်တိုက်ရန်ဖြစ်၏။

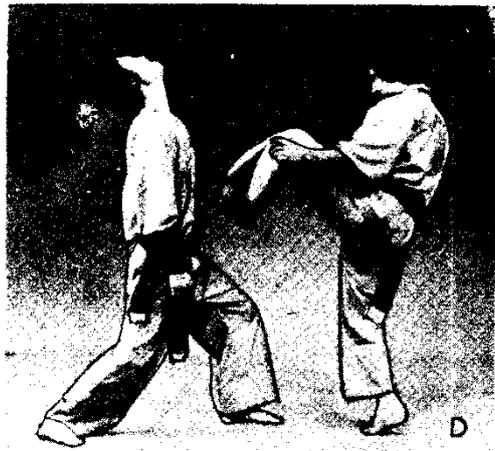
ခြေနည်းစနစ် ၇ မေးဖျားသို့ကန်တိုက်နည်း လက်တွေ့အသုံးချပုံ  
ပုံ (အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ဒီ)

ပုံ (အေ) ညာဘက်မှ ရပ်နေသူသည် စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်ဟု  
သဘောထားပါ။

သင်သည် ညာသန်သူဖြစ်ပါက ပုံ (၁) (၂) (၃) (၄) တွင်  
ပြထားသည့်အတိုင်း ညာခြေထောက်ဖြင့် သင့်ရှေ့မှ ရန်သူ၏ မေးဖျား  
များကို ခတ်တင်တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။

ဘယ်ခြေသန်စွမ်းသူဖြစ်ပါက ပုံ (အေ) အတိုင်း ဘယ်ခြေကို  
မမြှောက်၍ မေးဖျားကို ချိန်မှန်းခါ ပုံ (ဘီ) (စီ) ကဲ့သို့ ခတ်တင်  
တိုက်လိုက်ပါ။





ပုံ(ဘီ) သည် မေးဖျားဆီသို့ အရှိန်ဖြင့် တက်သွားပုံဖြစ်ပြီး  
 ပုံ(စီ)သည် မေးဖျားကိုထိအောင် ခတ်မိပြီး မြောက်တက်သွားပုံဖြစ်  
 သည်။

ပုံ(ဒီ)သည် တိုက်မှတ်ဖြစ်သောမေးဖျားကိုထိအောင်ခတ်တင်ပြီး  
 ခတ်လိုက်သည့် ခြေကိုပြန်ယူလိုက်ပုံဖြစ်သည်။ ဒူးကိုရုတ်ဘရက် အောက်  
 သို့ ပြန်မချလိုက်သည်ကို ပုံ(ဒီ) တွင် ခတ်ပြုကြည့်ပါ။ ထိုမှ လိုအပ်  
 သလို ဆက်လက်တိုက်ခိုက်ရန်ဖြစ်သည်။

နည်း-၇။ မေးဖျားသို့ ကန်တိုက်နည်း အတွက် ဟသေးစိတ် ညွှန်ကြားချက်။

- ၁။ ဤမေးဖျားသို့ ကန်တိုက်နည်းသည် ကန်တိုက်နည်းများအနက် အဓိကကျသော နည်းတစ်နည်းဖြစ်၏။
- ၂။ ညာခြေဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဘယ်ခြေဖြင့်လည်းကောင်း ကြိမ်ပန်များစွာ လေ့ကျင့်ပါ။
- ၃။ ဤမေးဖျားကန်နည်း၊ ကျွမ်းကျင်လာလျှင် အခြားကန်နည်းများ ကျွမ်းကျင်ရန်အတွက် များစွာ အလားအလာ ရှိပါသည်။
- ၄။ ဤကန်နည်းကို စနစ်တကျ ကျွမ်းကျင်ကျင့်ကျင့်မကန်တတ်လျှင် မာရှယ်အတ် တတ်မြောက်သူတို့အလယ်တွင် မျက်နှာငယ်ရလိမ့်မည်။
- ၅။ ညာဒူးမြောက်တတ်သည့်အခါ (ဒူး၏ရုံညှင်းသည် ညာဘက်သို့ လှည့်နေပါစေ သို့မဟုတ် တိုက်မှတ်ကို ခြေဦးနှင့် ထိအောင် ကန်နိုင်လိမ့်မည်။)
- ၆။ ကန်သည့်အခါ ဒူးမြောက်ထားရာမှ ဒူး၏ ရွှေပိုင်းခြေထောက်ကို ဆတ်ကန်မြောက်မြောက်ကန်ပါ။ ကန်သည့် တစ်ချိန်တည်းမှာ ညာဘက်တစ်ပါးကို ရွှေသို့ခပ်မြောက်မြောက်ကလေး တွန်းတင်ပေးပါ။
- ၇။ ဒူးရွှေပိုင်းကန်တင်ပြီး ချက်ချင်းလိုပင်(ဒူးမြောက်လျက် သား) ကန်သည့်ခြေကို ပြန်ကျလာပါစေ။ အခြားနည်းများဖြင့် ဆက်လက်တိုက်ခိုက်ရန်ဖြစ်သည်။

ခြေနည်းစနစ် (၈) BAL DUNG CHA GI

ခြေဖခံဖြင့် (အတွင်းမှအပြင်သို့) ကန်တိုက်နည်း Instep-Kick

- \* ခြေဖခံဖြင့် အတွင်းမှအပြင်သို့ ခြေပြန်ခတ် တိုက်နည်း ဖြစ်သည်။
- \* ခြေကျင်းဝတ်နေရာနှင့် ခြေဖခံနေရာများနှင့် ကန်တိုက် ခြင်းဖြစ်သည်။
- \* လက်ပြန်ချိန်သလို ခြေဖခံဖြင့် အတွင်းမှအပြင်သို့ ရိုက် ခတ်တိုက်နည်းဖြစ်၍ ခြေပြန်ခတ်နည်းဟုလည်းခေါ်ကြ သည်။

ခြေနည်းစနစ် (၈) BAL DUNG CHA GI

ခြေဖခံဖြင့် (အတွင်းမှအပြင်သို့) ကန်တိုက်နည်း (Instep-Kick)

ဤခြေဖခံဖြင့် (Instep-Kick) သည် အပြောင်ကန်ခတ်နည်းများထဲတွင် အရေးပါသော ကန်နည်းတစ်ခုဖြစ်၏။

ပုံ(၁) ကဲ့သို့ တိုက်ဟန်အနေအထားတွင် မိမိရွေ့မှ တိုက်မှတ်မေးဖျားအမြင့်လောက်ကို ချိန်မှန်း၍ ဘယ်ခြေကိုခွေးမြှောက်၍ ခတ်ကန်တင်ရန်အသင့်ပြင်ပါ။

ပုံ(၂) အနေအထားသည် ခတ်ကန် တင်လိုက်၍ အရှိန်ဖြင့် တက်သွားသည့်အနေအထားဖြစ်သည်။



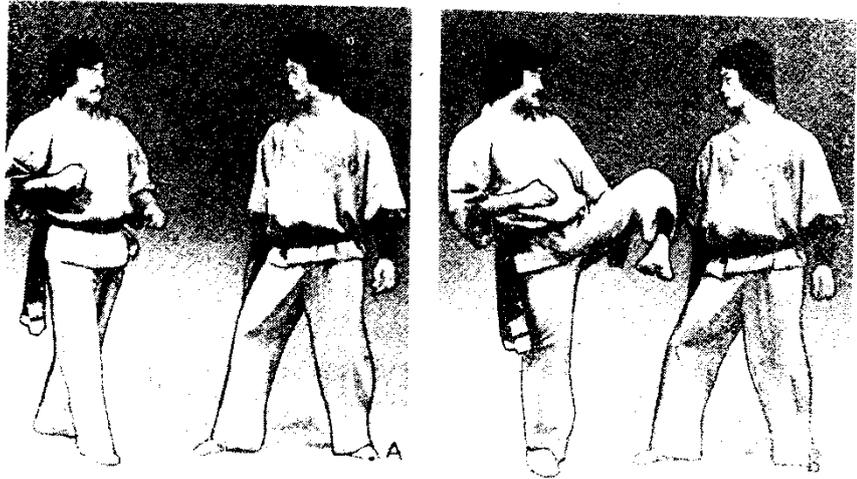
ပုံ (၃) အနောက်ဘက်သို့ ထိမှတ် (သူ့မေးဖျား)ကို ထိသည့် အချိန်၌ ခြေကျင်းဝတ် ခူးနှင့် ဝမ်းဗိုက်ချက်အောက်နေရာကို တင်းပေးလိုက်ရမည်။ ပုံ (၁၊ ၂၊ ၃)ကို တစ်ဆက်တည်း ပြုလုပ်ရပါမည်။



ခြေနည်းစနစ် (ဂ) ခြေမခုံဖြင့်ခတ်ကန်တိုက်နည်း လက်တွေ့အသုံးချပုံ  
ပုံ (အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ဒီ)

ပုံ (အေ) ကဲ့သို့ နှစ်ဦးသား ရင်ဆိုင်ကြပြီ။ သင့်ကိုယ်သင်  
ဝဲဘက်မှသူ့အနောက်သို့သွားပြီး သဘောထားပါ။ ခြေလှမ်းမီလောက်သည့်  
နေရာရောက်သည်နှင့် ပုံ (ဘီ) ကဲ့သို့ ဘယ်ခြေထောက်ကိုမြှောက်ပြီး  
ခတ်ကန်ရန်အသင့်ပြင်ပါ။

ပုံ (ဘီ) အနောက်သို့ မေးဖျားကို ခတ်တင် တိုက်လိုက်ပါ။  
ပုံ (စီ) အနောက်သို့ ကဲ့သို့ ချိန်မှန်းချက်ကိုက်ညီသွားလျှင် မေးဖျားကို  
ထိသွားလိမ့်မည်။





ပုံ (စီ) အဆင့်မြင့်ထားကဲ့သို့ ခြေဖခုံခတ်ကန်နည်း အောင်မြင်စွာ  
ကန်တိုက်ပြီးသည့်အခါ နောက်တစ်ကြိမ် ဆက်လက် ကန်တိုက်နိုင်ရန်  
အသင့်ပြင်ထားပါ။

နည်း ၈။ ခြေဖခုံခတ်ကန်နည်းအတွက် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ တိုက်မှတ်ကိုချိန်မှန်းပါ။ ခတ်ကန်ရန် အသင့်ပြင်ဆင်ချိန် တွင် ကိုယ်ကို တင်းထောင့်မထားပါနှင့်၊ ခြေလှေ့၇ ထားပါ။
- ၂။ တိုက်မှတ်၊ ထိမှတ်ကိုထိအောင်ကန်သည့်အခါမှ ကိုယ်ကို ဖြော့လှေ့၇ထားရာမှ ဒူး၊ ခြေကျင်းဝတ်၊ ခြေမျက်စေ့ နှင့် ချက်အောက်နေရာများကို အားထည့် တင်းလိုက်ပါ။
- ၃။ မေးကို ခြေဖခုံဖြင့် အဝင်ခတ်ပြီးသည်နှင့် နောက်တစ် ကြိမ် ဆက်လက်ခတ်တိုက်နိုင်ရန် ပုံ (ဒီ) ကဲ့သို့ အသင့် ပြင်ပါ။
- ၄။ ခြေတစ်လှမ်းအတွင်း မီလောက်သည့် အနေအထားတွင် ရှိမှ ခတ်ကန်တိုက်ပါ။
- ၅။ မမီလျှင် ရွှေတိုးပြီး ကန်တိုက်ပါ။

• ခြေနည်းစနစ်(၉) KUMCHI DOLYE CHA GI

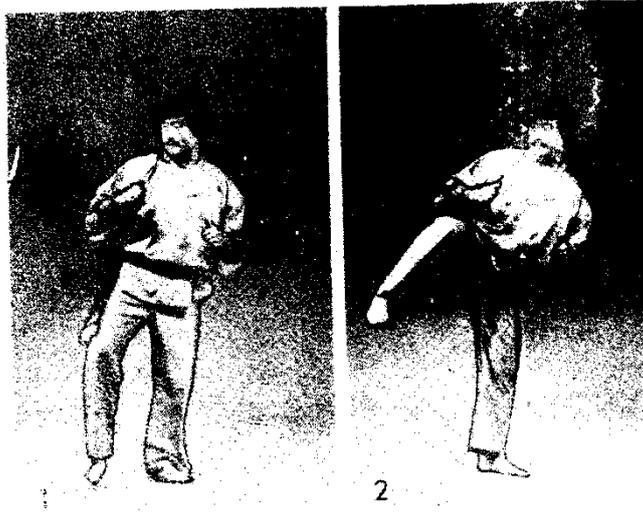
ခြေဖနောင်ဖြင့် ခြေပြန် ပြန်ဝိုက်ဆွဲကန်နည်း (Heel Hook Kick)

- \* ခြေဖနောင်ဖြင့် ခြေပြန်ဝိုက်ဆွဲကန်နည်း။
- \* ပြိုင်ဘက်အား ဒုက္ခပေးနိုင်သောကန်ချက်ဖြစ်သည်။
- \* ဝိုက်ကန်၏ ပြောင်းပြန်ကန်ခြင်းဖြစ်၍ ရန်သူ အငိုက်မိ အောင် ကန်တိုက်နိုင်သည့် နည်းဖြစ်သည်။

ခြေနည်းစနစ် (၉) KUMCHI DOLYE CHA GI

ခြေပနောင်ဖြင့် ခြေပြန် ပြန်ဝိုက်ဆွဲကန်နည်း (Heel Hook Kick)

ပုံ (၁) အနုအထားမှ တိုက်မှတ်ကိုချိန်ရှယ်၍ ညာခြေဖြင့် တိုက်ရန်ပြင်ဆင်ပါ။ မည်သည့်နည်းဖြင့် ကန်တိုက်မည်ကို ပြိုင်ဘက် အကဲမခတ်မီပါစေနှင့်။



ပုံ (၂) အနေအထားမှ ညာခူးကိုမြှောက်ခါ ကျေးယူပြီး တိုက်မှတ်၏ အယ်ဘက် ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းစောင်းကလေး ပုံ (၃) အတိုင်း ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါ။

ပုံ (၄) ကဲ့သို့ တိုက်မှတ်ကိုထိလောက်သည့် အနေအထားသို့ ရောက်သည့်အခါ ညာခြေဖနောင့်ဖြင့်ထိအောင် ပြောင်းပြန် ဝိုက်ကန် ပါ။



6

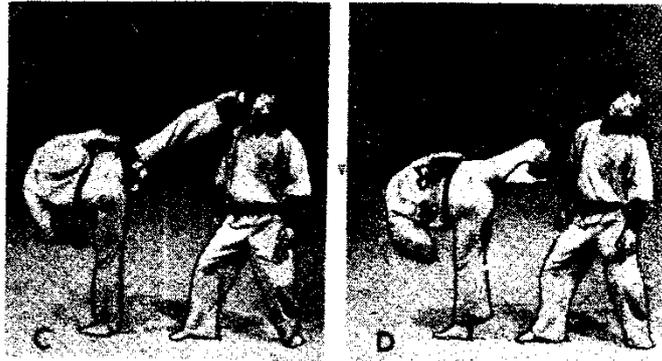
ပုံ (၅) သည် တိုက်မှတ်ကို ထိလွန်သွားသည့် အနေအထား ဖြစ်သည်။ ပုံ (၆) သည် ခြေပြန်ဝိုက်ကန်လိုက်သည့်အချိန်ကို ပြန်ယူပြီး နောက်တစ်ဖန် ပြန်တိုက်ရန် အသင့်ပြင်ထားသည့်ပုံ ဖြစ်၏။

**ခြေနည်းနစ် (၉) ခြေဖနောင်ဖြင့် ခြေပြန်ဝိုက်ကန်နည်း**

ထက်တွေ့အသုံးချပုံ (ပုံ-အေ၊ ဘီ၊ ဇီ၊ အီး)

ရင်ဆိုင်နေရာယူထားကြသည့် နှစ်ဦးအနက် ဝဲဘက်မှလူ၏နေရာ တွင် ဓာတ်သုစိတ်ကူးဖြင့်ဝင်ပါ။ ပုံ (အေ) ကဲ့သို့ ညာခြေကိုမြှောက် ယူပြီး ပုံ (ဘီ) ကဲ့သို့ ရှေ့မှလူ၏ တိုက်မှတ် ဘယ်ဘက်စောင်းစောင်း နေရာကို ခြေဆန့်ကန်ထုတ်လိုက်ပါ။





တိုက်မှတ်ဖြစ်သောသူ၏ မျက်နှာညာဘက်ခြမ်းအလွန်လောက်ကို ခြေဖနောင့်ထောက်သွားသည့်အခါ ပုံ(စီ) ကဲ့သို့ ခြေပြန်ချိတ်ဆွဲ ကန် လိုက်ပါ။

ပုံ (ဒီ) သည် ခြေပြန်စိုက်ဆွဲ ကန်ထည့်လိုက်၍ မျက်နှာကိုထိ သွားပြီး အရှိန်ပြင်းကန်စွာ ခြေထောက်သွားနေပုံဖြစ်သည်။

ပုံ (အီး) သည် ခြေပြန်စိုက်ဆွဲကန်လိုက်၍ ထိမှတ်ကိုထိသွားပြီး ကန်လိုက်သည့်ခြေအရှိန် ကန်သွားစဉ် နောက်သို့ အလိုက်သင့်ပြန်ဆွဲ သိမ်းလိုက်သည့် အနေအထားဖြစ်သည်။

နည်း ၉။ ခြေဖနောင့်ဖြင့် ခြေပြန်ဝိုက်ဆွဲ ကန် ထိုက် နည်း အတွက်  
အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ဘေးတိုက်ကန်နည်းကဲ့သို့ ခူးမြှောက်ယူပြီး ခြေဆန့်ကန် ထွက်တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။
- ၂။ ထိုသို့ ဘေးတိုက်ကန်ကဲ့သို့ ခြေထွက်သွားသည့်အခါ တိုက်မှတ်၏ဘယ်ဘက် ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းပေးလိုက်ရမည်။
- ၃။ တိုက်မှတ်၏ဘယ်ဘက် ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းပေးလိုက်ပြီး တိုက်မှတ် (မျက်နှာ)ကို ခြေဖနောင့်ဖြင့်ထိအောင် ခြေပြန် ဝိုက်ဆွဲရန် တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။
- ၄။ တိုက်မှတ်ကိုထိချိန်တွင် ဝမ်းဗိုက်ချက်အောက် နေရာ (ခင်ဂျန်)ကိုတင်းလိုက်ပါ။ တစ်ချိန်တည်း ခူးဆစ်နှင့် ခြေကျင်းဝတ် အဆစ်များကို တင်းလိုက်ပြီး ကန်တိုက်ပါ။
- ၅။ ဤနည်းဖြင့် တိုက်ရန်နေရာ (တိုက်မှတ်)များမှာ ရန်သူ၏ နားထင်၊ နောက်ကျောရိုး၊ သို့မဟုတ် နံရိုးဘေးများတို့ ဖြစ်သည်။
- ၆။ ခြေဖနောင့် ခြေပြန်ဝိုက်ဆွဲကန်တိုက်ပြီး ခြေပြန်ချကာ အခြားခြေလက်တိုက်နည်းများဖြင့် တိုက်ခိုက်ပါ။

ခြေနည်းစနစ် (၁၀) KUMCHA OLYI CHA GI

ခြေဖနောင့်ဖြင့် ခွေသို့ဆတ်ကန်နည်း (Front Heel Snap Kick)

- \* ခြေဖနောင့်ဖြင့် ဆတ်ကန်နည်း။
- \* ရန်သူ့ နားထဲကို အမိနက်ကန်တိုက်နည်း။ ထိုလျှင် မသက်သွား၊ မေးစေ့ကို အလဲအထိုးခံရသည်ထက် အထိ နားထဲသို့ ပို၍ထိုးသည်။
- \* အားထားကျင့်ထားရမည့် နည်းတစ်နည်းဖြစ်သည်။

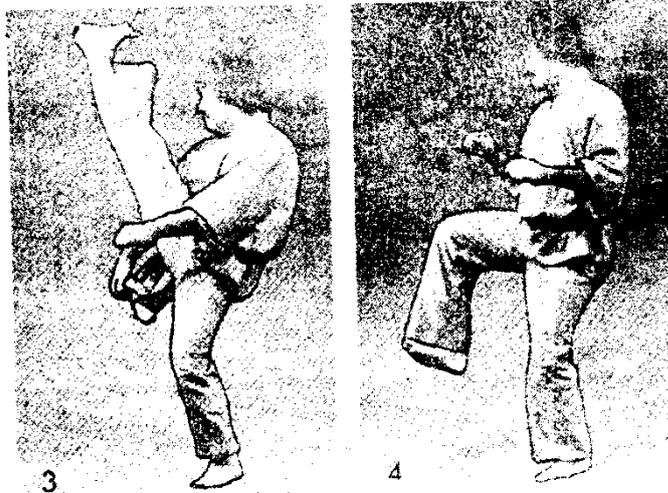
ခြေနည်းစနစ်(၁၀) KUMCHA OLYI CHA GI

ခြေဖနောင်ဖြင့် ရှေ့သို့ဆတ်ကန်နည်း (Front Heel Snap Kick)

ဤနည်းဖြင့် ဝင်ထောက်တိုက်ခိုက်တော့မည်ဆိုလျှင် မိမိ၏ရှေ့မှာ ရှိသော ပြိုင်ဘက်၏အနေအထားကိုကြည့်ပါ။ ခြေဖြင့် ဆတ်ကန်တိုက် မည့်သူ၏ မေးစေ့သည် အကာအကွယ်မဖြစ်နေသလား၊ အကာအကွယ် ရှိနေသလားဆိုသည်ကို သတိထားကြည့်ပါ။

အကာအကွယ်မရှိမှ ဤနည်းဖြင့် တိုက်ရန် ဖြစ်သည်။ ပုံ (၁) အနေအထားမှ ညာခြေကို ပုံ (၂) ကဲ့သို့ မြှောက်ယူပြီး ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ဆတ်ကန်တိုက်ရန်ဖြစ်၏။



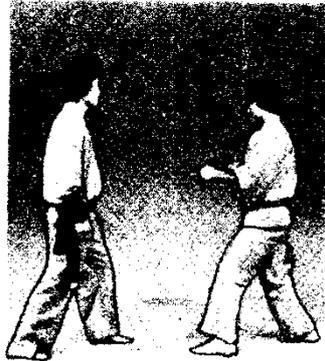


ပုံ (၂) အနေအထားမှ ပုံ (၃) အနေအထားသို့ ရောက်  
အောင် ဆတ်ကန်တိုက်ပါ။ ဆတ်ကန်တိုက်ပြီး ပုံ (၄) အနေအထား  
သို့ ကန်လိုက်သည့်ခြေကို အောက်သို့ချပါ။ (နောက်ထပ်ဆက်၍ ကန်လို  
က ကန်ပါ)

ပုံ (၄) ကဲ့သို့ မြောက်ထားသည့်ခြေကို ပုံ (၅) ကဲ့သို့ချပါ။

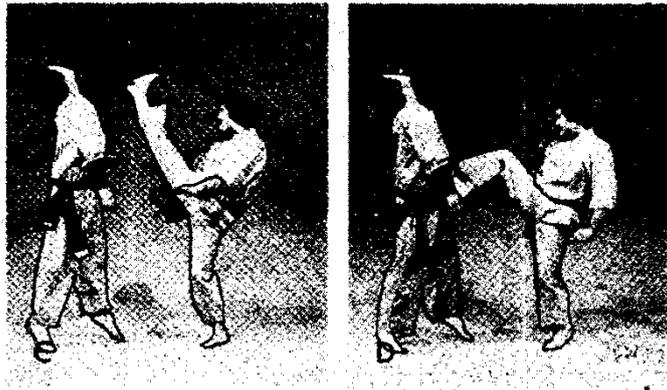
ခြေနည်းစနစ် (၁၀) ခြေဖနောင်ဖြင့် ရွှေသို့ဆတ်ကန်နည်း  
လက်တွေ့အသုံးချပုံ (ပုံ-အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ဒီ)

မိမိ၏ရွှေမှ ပြိုင်ဘက်သည် မိမိ၏ခြေတစ်ကမ်းအပီ အတွင်းသို့  
ဝင်လာအောင် ညှာခြေတက်ထားရာမှ ယင်းညှာခြေကို နောက်သို့  
ပုံ (အေ) အတိုင်း ဆုတ်ပြီး အသင့်ပြင်ပါ။



ပုံ (ဘီ) နှင့် ပုံ (စီ) အနေအထားတို့ကဲ့သို့ ညှာခြေကို  
မြှောက်ယူပြီး မေးစေ့ကို ခြေဖနောင်ဖြင့် ဆတ်ကန်တိုက်ပါ။

ပုံ (၈) ကဲ့သို့ ညာခြေဖနောင်ဖြင့် သူ့မေးစေ့ကို ဆတ်ကန်  
တိုက်ပြီးလျှင် ပုံ (၉) ကဲ့သို့ မြောက်ကန်လိုက်သည့်ခြေကို ပြန်ချပါ။  
ခြေကိုပြန်ချပြီး အခြားခြေတိုက်နည်း တစ်ခုခုသို့ ပြောင်းလဲ၍ ဆက်  
လက် တိုက်နိုင်ပါသည်။



သို့တည်းမဟုတ် ဘယ်ခြေမြောက်၍ ဘယ်ခြေဖနောင်ဖြင့် မေး  
စေ့ကို ချိန်နှယ်၍ ဆက်လက်ပြီး ကန်တိုက်နိုင်ပါသည်။

ညာခြေဖြင့် ပုံ (အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ဒီ) ကဲ့သို့ တစ်ဆက်တည်း လျှင်  
မြန်စွာ သူ့မေးစေ့ကို တိုက်နိုင်ပြီး လက်နည်းစနစ်များဖြင့်လည်း  
ဆက်လက်တိုက်ခိုက်သွားနိုင်ပါသည်။

နည်း ၁၀။ ခြေဖနောင့်ဖြင့် ရွှေသို့ဆတ်ကန်နည်းအစွာ အသေးစိတ်  
ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ဤခြေဖနောင့်ဖြင့် ရွှေသို့ဆတ်ကန်တိုက်နည်းကို အသုံးမချမီ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများကို ဖြော့လျော့ထားပါ။ တင်းတောင့်မထားပါနှင့်။
- ၂။ တိုက်မည့်ညာဒူးကို တည့် တည့် မတ် မတ် တိုက်မှတ်ဖြစ်သော မေးဝေ့ ရှေ့သို့ မြှောက်ယူလာပါ။
- ၃။ ညာခြေဖနောင့်ဖြင့် သူ့ မေးဝေ့ ကိုထိအောင် ဆတ်ကန်သည့်အခါ မိမိတင်ပါးကို ရှေ့သို့ ထိုးထုတ်လိုက်ပြီးကန်ပါ။
- ၄။ တိုက်မှတ်ကိုထောက်၍ ထိသည့်အခါမှ ခြေဖနောင့်၊ ခြေကျင်းဝတ်၊ ဒူးများကို တင်းလိုက်ပါ။
- ၅။ မေးဝေ့ ကိုချိန်မှန်း လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ခြေကန်နည်းစနစ် (၁၁) DORA CHA GI

နောက်လှည့်ခြေဖနောင့်မြှင့်ကန်နည်း (Spinning Heel Kick)

- \* ကိုယ်လှည့်ကန်ခြင်းဖြစ်၍ အားအလွန်ပါသည့် ကန်ချက်ဖြစ်သည်။
- \* ရန်သူကို အငိုက်ပမ်းနိုင်သည့်ကန်နည်းဖြစ်သည်။
- \* တိုက်ချက်အလွန်ပြင်းထန်သဖြင့် တစ်ချက်နှင့်ပင် ပွဲပြတ်သားနိုင်သည်။

ခြေနည်းစနစ် (၁၁) DORA CHA GI

နောင်လှည့်ခြေဖနောင့်ကန်နည်း (Spinning Heel Kick)

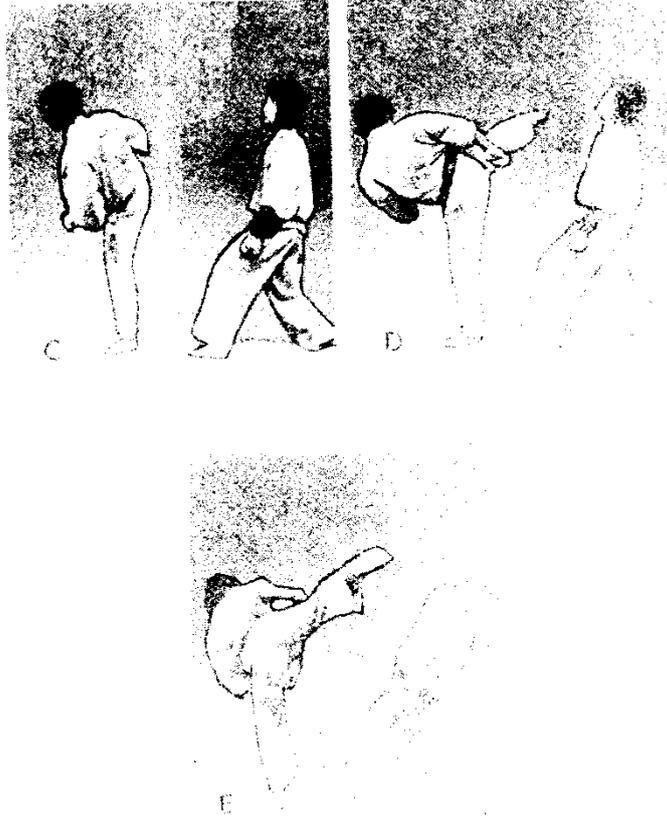
ကိုယ်ဖြောင့်ထားပြီး အသင့်မြင်အနေအထားတစ်ခုမှ စတင်ပြုလုပ်ပါ။ ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ယှဉ်တိုက်အသင့်မြင် အနေအထားမှ ညာဘက်မှ ချိတ်တစ်ဖက်တိုက်မှုကို လှည့်ကြည့်လိုက်ပါ။ ပုံ (၂) ကဲ့သို့သော အနေအထားသို့ ရောက်ရှိသွားလိမ့်မည်။



ပုံ (၂) အနေအထားကိုကြည့်ပါ။ ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းထားသည့်အနေမှ လှည့်လိုက်၍ ဘယ်ခြေအပေါ် ကိုယ်အလေးချိန်ရောက်ရှိလာသည့်အခါတွင် ကိုယ်ကိုညှစ်ကွေးလိုက်ခါတင်ပါ။ များကို ညာဘက်သို့ ဆတ်ကန်လှည့်ပေးပြီး ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ခြေကို ၄၅ ဒီဂရီစောင်းမြှောက်စိုက်ကန်လိုက်ပါ။

ပုံ (၂ မှ ၃) သို့ စိုက်ကန်လိုက်သည့်အရှိန်အဆက်ကို ပုံ (၄ နှင့် ၅) တွင် ဆက်လက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ပုံ (၅) အနေအထားမှ တစ်ဖန် ပုံ (၁) အနေအထားသို့ ရောက်ရှိလာအောင် လှည့်စိုက်ကန်လိုက်သည့် ခြေထောက်ကို ပြန်ချပါ။



ပုံ (၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၁) ကို တစ်ချိန်တည်းပြုလုပ်ချိန် ဖြစ်သည်။  
 ကြားတွင် အဆုတ်အဆိုင်၊ အတံ့အရပ်အင်္ဂါ မရှိ ဆော့မော့စွာပြုလုပ်  
 နိုင်အောင် ထပ်ပြန်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ပါ။

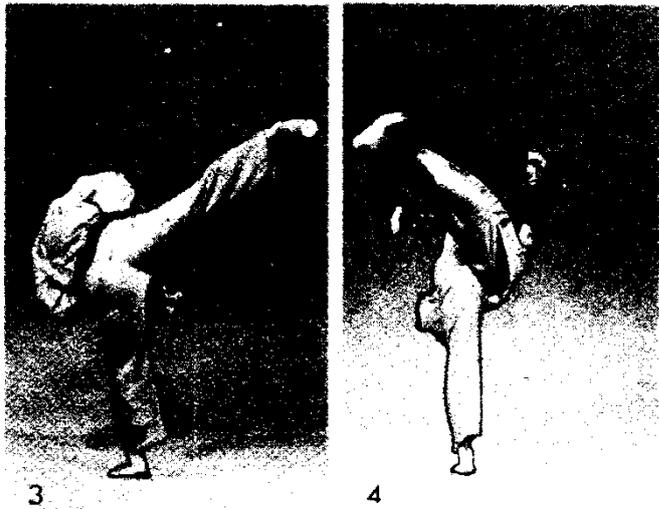
နည်း ၁၁။ နောက်လှည့် ခြေဖနောင့်ဖြင့် ကန်နည်းဖြင့် ထက်တွေ့။  
အသုံးချပုံ (ပုံ-အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ဒီ၊ အီး)

ပုံ (အေ) တွင် ရင်ဆိုင်အနေအထားကို တွေ့ကြရမည်။ စာဖတ်  
သူ ကိုယ်တိုင် ဘယ်ဘက် ခါးစီးနက်နေရာတွင် ဝင်၍ (စိတ်ကူးဖြင့်)  
နေရာယူထားပါ။



2

ဘယ်ခြေတက်ဆိုင်ထားရာမှ ကိုယ်ညာဘက်မှ လျင်မြန်စွာ ပုံ(ဘီ)  
ကဲ့သို့ လှည့်လိုက်ပြီး ရှေ့မှလူကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ကြည့်၍ မြင်သည်နှင့်  
ညာခြေကို မမြှောက်ယူပြီး ပုံ (စီ နှင့် ဒီ) တွင် မြင်ရသည့်အတိုင်း ညာ  
ခြေဖနောင့်ဖြင့် ဝိုက်ဆွဲယူပြီး တိုက်မှတ်ကို ထိအောင် (မျက်နှာကို  
ထိအောင်) ဆွဲကန်လိုက်ပါ။



ပုံ (အိ) အနေအထားသည် ပုံ (အေ)၊ ပုံ (ဘီ)၊ ပုံ (စီ)၊  
 ပုံ (ဒီ) အတိုင်း ညာဘက်မှလှည့်ပြီး ညာခြေဖြင့် ဆွဲကန်လိုက်၍ သူ့  
 မျက်နှာ ညာဘက်ခြမ်းကို ထိသွားပြီး လန်ထွက်သွားသည့်ပုံ ဖြစ်ပါ  
 သည်။ ထိုသို့ ကန်ဘိုက်နိုင်အောင် ထပ်ပြန်တလဲလဲ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

- နည်း-၁၁။ နောက်လှည့် ခြေဖနောင့်ဖြင့် ကန် တိုက် နည်း အတွက် အသေးစိတ် ညွှန်ကြားချက်။
- ၁။ ကိုယ်ကို ဖြော့ထားပြီး တိုက်ဟန်အနေအထား တစ်ခုမှ စတင်ပါ။
- ၂။ ဘယ်ခြေ ရှေ့တက်ထားလျှင် ညာဘက်မှ ကိုယ်လှည့်၍ တိုက်ပါ။
- ၃။ ညာခြေ ရှေ့တက်ထားလျှင် ဘယ်ဘက်မှ ကိုယ်လှည့်၍ တိုက်ပါ။
- ၄။ ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ဘယ်ခြေတက်ထားပြီး တိုက်ရန်ပြင်ဆင် ထားသည့် ဆိုပါစို့။ ညာဘက်မှလှည့်သည့်အခါ ကိုယ် ကို အနည်းငယ် ကွေးညွတ်ပြီး ခြေဖျားများအပေါ် တွင် ဟန်ချက်ယူပြီးမှ လှည့်ပါ။
- ၅။ ကိုယ် လှည့် လိုက် သည် နှင့် ဦးခေါင်းက တိုက်မှတ်ကို မြင်အောင် လျင်မြန်စွာ ကြည့်ပါ။
- ၆။ ပုံ (၁) မှ ပုံ (၂) သို့ လှည့်လိုက်ပြီး ဘယ်ခြေအပေါ်သို့ ကိုယ်အလေးချိန် ပြန်၍ ဟန်ချက် ရ သည့် အခါ တွင် ညာဘက်တစ်ခြမ်း တင်းတင်း ရင်းရင်း ရှိနေလိမ့်မည်။ ဤသို့ တင်းရင်းနေမှုကြောင့် ကန်သည် အခါ အချိုး တကျ ကန်နိုင်သွားလိမ့်မည်။
- ၇။ ကိုယ်လှည့်ကန်သည့်အခါ လက် မောင်း နှစ် ဘက် ကို ကိုယ်နှင့်မကွာ နီးကပ်စွာထားပါ။
- ၈။ ညာခြေ ၄၅ ဒီဂရီ စောင်း မြှောက် ပြီး တိုက်မှတ်ကို ခြေဖနောင့်ဖြင့် ထိ အောင် ဝိုက်ကန် ယူ သည့် အခါ တိုက်မှတ်ကို ထိခိုက်၍ ညာဘက်ခြေဖနောင့်နှင့် ခတ်ဆန့် ဆန့် ဆွဲဝိုက်တိုက်သော ခြေထောက်၏ ဒူးကိုပို၍ တင်း လိုက်ပါ။
- ၉။ ဤကနီနည်း၏ တိုက်မှတ်မှာ မိဘေးနေရာ၊ လည်ပင်း၊ မျက်နှာနှင့် အခြား ချက်ချင်းတင်းနေရာများဖြစ်သည်။

**ခြေနည်းစနစ် (၁၂) DOLYE CHA GI**

**ရောင်းဟောက်ကပ် (Roundhouse Kick)**

- \* တိုက်ခိုက်ရာတွင် အရေးပါသော ကန်နည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- \* မြန်ပာလို ကျဲကျဲခိုက်ကန်နည်း' ဟု ခေါ်၏။
- \* ရှေ့သို့ ကန်မည့်ဟန် ပရိယာယ် ဆင်ပြီးမှ မိမိတိုက်မည့် ရောင်းဟောက်ကပ်ဖြင့် အားကုန်ကန်တိုက်ရသည့်နည်း ဖြစ်သည်။

**ခြေခိုက်နည်းစနစ် (၁၂) DOLYE CHA GI**

**ရောင်းဟောက်ကပ် (Roundhouse Kick)**

ပုံ (၁) အနေအထားဖြစ်သော ဘယ်ခြေရွေ့တွင်ခင်းထားသည့် ဟိုက်ဟန်မှ စတင်ပါ။ ကိုယ်ကိုပြော့ထားပါ။ တိုက်မှတ်ကို ကြည့်ပါ။ တိုက်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။



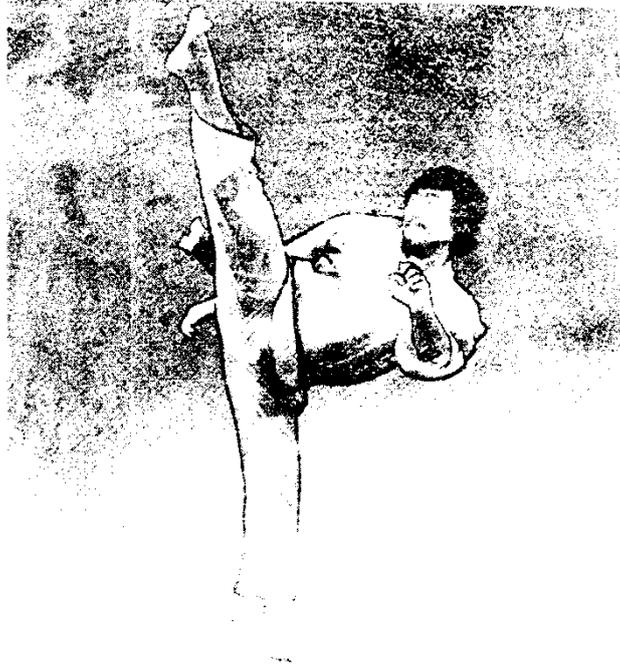
၁

ပုံ (၁) အနေအထားမှ ရွေ့တည့်တည့်သို့ ကန်လိုက်မည့်ဟန် ညာဒူးမြှောက်ပြီး ကွေးယူ (ပုံ ၂ ကဲ့သို့) ကန်မည့် အနေအထားမှ ကန်တိုက်ပါ။

ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ညာခြေကို မြှောက်ယူထားရာမှ ဘယ် ခြေ ထောက် အပေါ်တွင် ဟန်ချက်ယူကာ တင်ပါးများကို တိုက်မှတ်ရှိသည့် ဘက်သို့ ဆတ်ကန် လှည့်ပေးလိုက်ပါ။

ပြိုင်ဘက်၏ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းနှင့် နံဘေးများကို ပုံ (၃) အတိုင်း ကန်တိုက်ပြီး ပုံ (၄) အတိုင်း ကန်လိုက်သည့်ခြေကို ပြန်ချ ယူပါ။





ခြေနည်းစနစ် (၁၂) ရောင်းဟောက်စ်ကစ် အတွက်

အသေးစိတ် ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ယှဉ်ပြိုင် တိုက်ခိုက်သည့် အနေအထားတစ်ခုမှ ကိုယ်ကို မြော့လျော့ထားပြီး စတင်တိုက်ခိုက်ပါ။
- ၂။ ခြေတိုက်နည်း (၁) ရှေ့သို့ ကန်တိုက်နည်းကဲ့သို့ ခူးကို မြှောက်ယူပြီးမှ ဤဝိုက်ကန်နည်းကို အသုံးပြုကြ၏။
- ၃။ တိုက်မှတ်ကို ညာခြေထောက်ဖြင့် ဝိုက်ကန်သည့်အခါ အောက်တွင် ထောက်ထားသည့် ဘယ်ခြေထောက်ကို ဆုံလည်ပြုပြီး တိုက်ပါ။
- ၄။ တိုက်သည့်အခါ တင်ပါးများကို တိုက်မှတ် ဘက်သို့ ဆတ်ကန်လှည့်ပေးပြီး တိုက်ပါ။
- ၅။ ကန်လိုက်၍ တိုက်မှတ်ကိုမထိမီမြော့ထားပါ။ တိုက်မှတ် ကို ထိသည်နှင့် ချက် အောက် နေရာနှင့် ညာခြေ အောက်ပိုင်းရှိ အဆစ်များကို တင်းလိုက်ကာ ချက်ချင်း ပြန်လျော့ပေးပါ။
- ၆။ ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ဝိုက်ကန်ပြီး ညာခြေကို ဘယ်ဘက် သေးသို့ပြန်ချကာ ဆက်လက်၍ ဘေးတိုက်ကန်နည်းဖြင့် တိုက်ရန် အသင့်ရှိပါ။
- ၇။ ကန်တိုက်သည့်အခါ တိုက်မှတ်ကို ခြေမဝမ်းမိုက်ပိုင်း ဖြင့် ခြေမျက်စိအဆစ်ကို ဆန့်ပြီး ခြေဖျားကို ကော့ ထားပြီး ကန်ပါ။
- ၈။ အကယ်၍ ဖိနပ်စီးထားလျှင် ဖိနပ်ဦးဖြင့် ထိအောင် ကန်ပါ။
- ၉။ ညာခြေဖြင့်ဝိုက်ကန်နည်းတိုက်သလို ဘယ်ခြေဖြင့်လည်း အထက်ညွှန်ကြားခဲ့သည့်အတိုင်း တိုက်ခိုက်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။

ခြေတိုက်နည်းစနစ် (၁၃) HA DAN DORA CHA GI

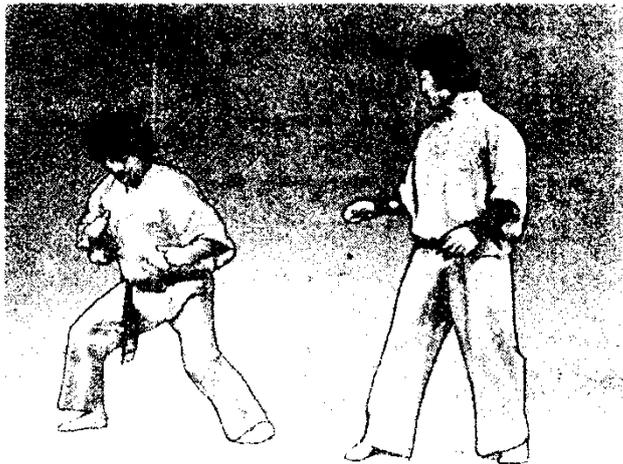
ဝပ်ချရှောင် လှည့်ဝိုက် အနိမ့်ကန်တိုက်နည်း  
(Low Spinning Heel Kick)

- \* ပြိုင်ဘက်ကို ပက်လက်လန် လဲကျစေသည့်နည်းဖြစ်သည်။
- \* အလွန် အကျဉ်းအကြပ်တွေ့မှ အသုံးပြုပါ။
- \* မိမိအတွက် လုံခြုံမှုယူပြီး အပိုင်တိုက်ခိုက်နိုင်သည့်နည်း ဖြစ်သည်။

ခြေတိုက်နည်းစနစ် (၁၃) HA DAN DORA CHA GI

ဝပ်ချရှောင် လှည့်ဝိုက် အနိမ့်ကန်တိုက်နည်း  
(Low Spinning Heel Kick)

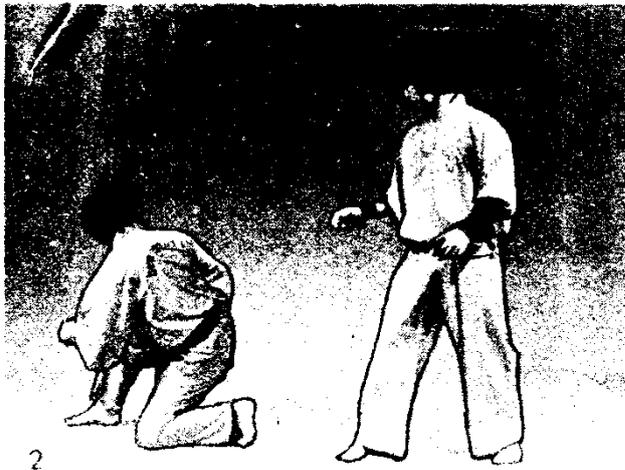
ပုံ (၁) ကဲ့သို့ နှစ်ဦး ယှဉ်ပြိုင် နေကြရာမှ ဤတိုက်နည်းကို အသုံးပြုလိုသည့်အခါတွင် ဘယ်ဘေးဘက်သို့ အနည်းငယ်ထွက် နေရာ ယူပြီး လူကို ဝပ်ငုံ့ချလိုက်ပြီးမှ တစ်ဆက်တည်း လှုပ်ရှားပြုလုပ်ရမည့် နည်းဖြစ်သည်။



ပုံ (၁) ကို ကြည့်ပါ။ ဘယ်ဘက်မှ ခါးပတ်နက်ဆမားသည် ကိုယ်ကို ဖြော့လျော့ထားရာမှ ဘယ်ဘက်သို့ မသိမသာ ရွှေ့ပေးပြီး ဝပ်ထိုင်ချလိုက်၏။

ပုံ (၁) အနေအထားမှ ဝပ်ထိုင်ချပေးလိုက်ပြီး ညာဘက်မှ ကိုယ်ကို တစ်ပတ်လှည့်ကာ ပြန်ကြည့်လိုက်သည့် အနေအထားကို ပုံ (၂) တွင် ပြထားပါသည်။

ပုံ (၂) အနေအထားမှ တိုက်မှတ်ဖြစ်သော ဖြိုင်ဘက် ရွှေ့ခြေ တစ်ကောက်ကွေးကို ကြည့်မြင်သည်နှင့် ဘယ်ဒူး ထောက်ချပြီး ညာ ခြေထောက်ဖြင့် ပြောင်းပြန်ခိုက်ကန်တိုက်လိုက်ပါ။



2

ထိုသို့ ပုံ (၂) အနေအထားမှ ညာခြေထောက်ဖြင့် ပြောင်းပြန် ဝိုက်ကန်တိုက်လိုက်၍ ပြိုင်ဖက်၏ ရှေ့ခြေ တကောက်ခွက်ကို ကောင်းစွာ ထိထိမိမိ တိုက်လိုက်နိုင်ပုံကို ပုံ (၃) တွင် ကောင်းစွာ တွေ့ရှိနိုင်ပါ သည်။

ပုံ (၄) အနေအထားသည် ထိုင်လျက်မှ ညာခြေ ပြောင်းပြန် လှည့်ဝိုက်တိုက်လိုက်၍ မဟန်နိုင်ဘဲ ပက်လက်လန်လဲကျဆဲ အနေအထား ကို တွေ့မြင်နိုင်၏။





5

ပုံ (၇) အနေအထားသည် ပြိုင်ဘက် မရှုမလှလဲကျသွားခိုက် မိမိက လျှပ်မြန်စွာအားယူပြီး မြန်၍မတ်တတ်ထနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းနေပုံ ဖြစ်သည်။

ခြေတိုက်နည်း (၁၃) ဝပ်ချရှောင်၊ လှည့်ဝိုက် အနိမ့်ကန် တိုက်နည်း  
 အတွက် အသေးစိတ် ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ဤနည်းသည် ရင်ဆိုင် မတ်တပ်ရပ်၍ တိုက်ခိုက်နေစဉ် ပြိုင်ဖက်အား ပက်လက်လန် လဲကျသွားစေရန် အဝိုက် ဖမ်းနိုင်သည့် နည်းကောင်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။
- ၂။ မတ်တပ်ရပ်၍ တိုက်ခိုက်နေစဉ် ပါးနပ်လိမ္မာသည်ချင်း အတူတူဖြစ်၍ အတိုက်ရ ခက်နေသည့်အခါ ဤဝပ်ချ

ရွှေဝင်း၊ လှည့်ဝိုက် အနိမ့်ကန်တိုက်နည်းဖြင့် ပြိုင်ဖက်အား  
ကောင်းစွာဖုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၃။ တစ်ဦးထက် ပို၍ ရွှေ နောက် ဘေးမှ ဝင်တိုက်သည့်  
အခါများတွင် ဤနည်းကို အားကိုးအားထား ပြု၍  
အကျဉ်းအကြပ် အခက်အခဲမှ လျှင်မြန်စွာ တိုက်ခိုက်  
ရုန်းထွက်နိုင်ပါသည်။

၄။ ကိုယ်ကို ဖြော့လျော့ထားပြီး စတင် တိုက်ခိုက်ရန်နှင့်  
ထိမှတ်ကိုဝင်သည့်အချိန်ကလေးတွင်သာ တောင့်တင်း  
ပေးပြီး တစ်ဖန်ပြန်၍ ဖြော့ထားရမည်ကို သတိပြုပါ။

၅။ ပုံ (၁) အနေအထားမှ ရုတ်တရက် လျင်မြန်စွာ ညွတ်  
ထိုင်ချလိုက်ပြီး ညာဘက်မှပတ်၍ ပုံ (၂) အတိုင်း ပြန်  
ကြည့်ပါ။

၆။ ဤသို့ ဘယ်ဘေးထောက်ချပြီး ကိုယ်ကိုကွေးယူလိုက်သည့်  
အခါတွင် ညာဘက်ကိုယ်တစ်ခြမ်း တင်းသွားလိမ့်မည်။

၇။ ဝိုက်ကန်စဉ် ညာဘက်တင်ပါးကို ဆတ်ကနဲတုန်းထုတ်ပြီး  
ကန်ပါ။

၈။ ဟန်ချက်ကို ထိန်းပြီး ထိခတ် ပြင်းထန်စွာ တိုက်ခိုက်ရန်  
အတွက် ဘယ်လက်ကို မြေပေါ်တွင် လောက်ချပေးပြီး  
ကန်ပါ။

၉။ ညာဘက်ကို တင်းတင်းဆန့်ဆန့်ထား၍ ကန်တိုက်ပါ။

၁၀။ ကန်၍ ထိလျှင် ထိချင်း ချက်အောက် ဒင်္ဂါးနေရာနှင့်  
မြေဖန်ခံ၍ ခူးများကို တင်းပေးလိုက်ပါ။

၁၁။ အကန် အောင်မြင်သည်နှင့် လျင်မြန်စွာ ပြန်ထပါ။

ခြေတိုက်နည်းစနစ် (၁၄) HA CHE CHA GI

အနိမ့်ကန်တိုက်နည်း (Low Kick)

- \* ၁၄ (က) အနိမ့်ကန် တိုက်နည်း၊ ပေါင်လယ်သို့ ခြေဖနောင့်ဖြင့် တိုက်နည်း (Heel Kick to the mid thigh)
- \* ၁၄ (ခ) အနိမ့်ကန်တိုက်နည်း၊ ညှိသကျည်းသို့ ခြေဖနောင့်ဖြင့် တိုက်နည်း (Heel Kick to the Shinbone)

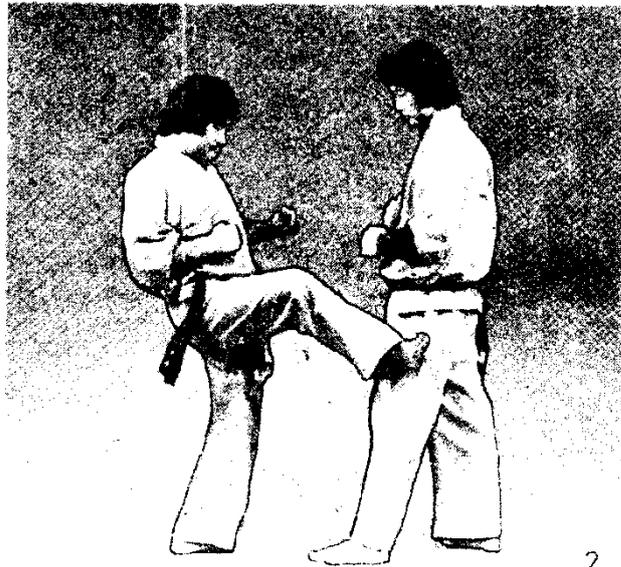
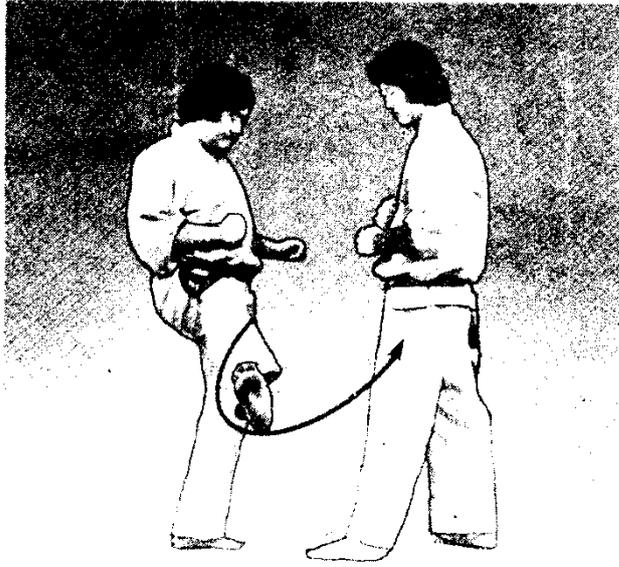
ခြေတိုက်နည်းစနစ် (၁၄) HA CHE CHA GI

အနိမ့်ကန်တိုက်နည်း (Low Kick)

(က) ပေါင်လယ်တိုက်နည်း။ ။ ကိုယ်ကို ဖြော့လျော့ထားပြီး ရင်ဆိုင်ပါ။ ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်မိသည်တွင် ခါးပတ်နက်ဝတ်ထားသူ ဘယ်ဘက်ကသူသည် မြားနက်ဝိုက်ပြထားသည့်အတိုင်း ညာခြေထောက်ကိုမရွံ့ သူ၏ ပေါင်လယ် နေရာကို ညာခြေဖနောင့်ဖြင့် ထိအောင် ကန်တိုက်ပါ။

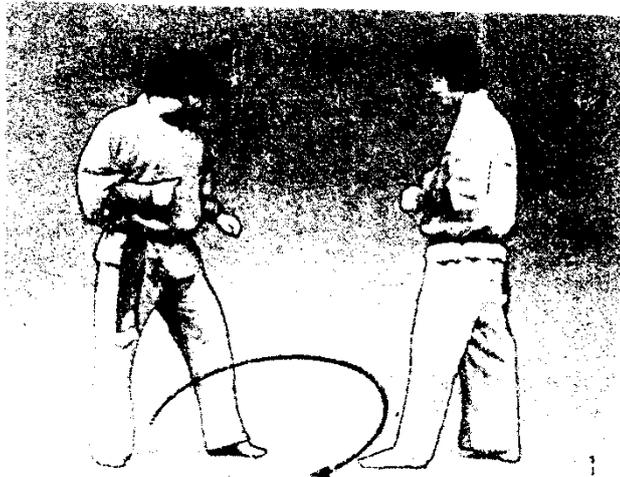
ပုံ (၂) သည် ပေါင်လယ်ကိုထိအောင် တိုက်လိုက်၍ ထိနေသည့် အနေအထားဖြစ်သည်။ ပုံ (၁) မြားနက်လှိုင်းအတိုင်း ညာခြေမြောက်၍ တိုက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ပေါင်လယ်ကို ခြေဖနောင့်ဖြင့်တိုက်၍ ဘာမျှမထိ ရောက်ဟု မထင်ပါနှင့် ပြိုင်ဘက်အဖို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဒဏ်ရာရမသွားသော်လည်း ဆက်လက်၍ တိုက်နိုင်ရန် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့်ပြင် မိမိအတွက် တိုက်ချက်အသစ်များ ဖြစ်ပေါ်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



(ခ) ညို့သကျည်းသို့ ကန်တိုက်နည်း။ ညို့သကျည်းနေရာ  
သည် အလွန်နာသည့်နေရာဖြစ်၏။ အောက်အနိမ့်ဆုံး  
အပိုင်းတွင်ရှိသောကြောင့် တိုက်ခိုက်ရ အလွန်လွယ်ကူ  
သည့်နေရာဖြစ်၏။

ပုံ(၁) ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်နေရာမှ ဘယ်ဘက်မှခါးပတ်  
နက်သည် ညာခြေ၏မြားနက်ဝိုက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း  
တိုက်လိုက်သည့်အခါ ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ထိအောင် တိုက်နိုင်  
မည်။ ပုံ (၂) အနေအထားကဲ့သို့ ညို့သကျည်းကို ထိ  
အောင်တိုက်ပြီးလျှင် မြားနက်လမ်းအတိုင်း ဝိုက်၍ ဆွဲယူ  
ပုံကို ပုံ(၃)တွင် ပြထားပါသည်။





ခြေတိုက်နည်း (က) နှင့် (ခ) အတွက် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်

(က) ပေါင်လည်ကို ခြေဖနောင့်ဖြင့်တိုက်နည်း။

၁။ ကိုယ်ဖြော့ထားသည့်အနေမှ စတင်တိုက်ခိုက်ပါ။

၂။ ညာခူးကိုမြှောက်ယူပါ။

၃။ မြောက်ထားသည့်ညာခူးတွင် မြစားသည့် မြခူး၏ လမ်းကြောင်း အတိုင်း ပေါင်လည်ကို ဆောင်ကန် တိုက်ပါ။

၄။ ဤပေါင်လည်ကန်တိုက်နည်းကို မသုံးမီရှေ့က ပရိယာယ် ခံပြီး လက်ဖြင့်တိုက်ဟန်၊ ခြေဖြင့်တိုက်ဟန် ပြလိုက်ပါ။

၅။ ဤသို့ ပရိယာယ်ခံလိုက်သည်ကို တကယ် တိုက်လိမ့်မည် ဟု သယံကြည်သွားသည့်အခါမှ ပေါင်လည်ကို ပုံ(၁) ပုံ(၂) အတိုင်း ကန်တိုက်ပါ။

(ခ) ညှိသကျည်းကို ခြေဖနောင့်ဖြင့်တိုက်နည်း။

၁။ ကိုယ်ဖြော့ထားသည့် အနေအထားမှစတင်တိုက်ခိုက်ပါ။

၂။ မိမိနှင့် နီးကပ်စွာရှိသော ပြိုင်ဘက်၏ ညှိသကျည်းကို ခုတ်ကန်တိုက်ပါ။

၃။ ပုံ(၁) တွင်ပြထားသည့် မြားနက်အတိုင်း ညာခြေကို မြှောက်မ၍ ညှိသကျည်းကို ခုတ်ကန်တိုက်ပါ။

၄။ ပုံ(၂) အနေအထားအတိုင်း တိုက်လိုက်၍၊ တိုက်မှတ် ကိုထိသည့်အခါတွင် ညာဘက် တင်ပါးကို ဆတ်ကန် လှည့်ပြီးမှတိုက်ပါ။ သို့မှသာတိုက်အားပို၍ ကောင်း လာလိမ့်မည်။

၅။ ပုံ(၂) ကဲ့သို့တိုက်ပြီးသည်နှင့် ပုံ(၃) ကဲ့သို့ ညာခြေကို မြှောက်ယူပြီး မူလ ရင်ဆိုင်နေရာတွင် ပြန်နေပါ။

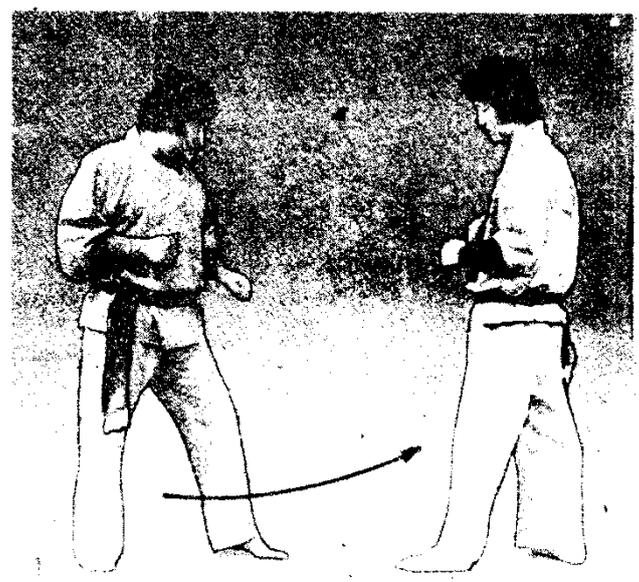
ခြေနည်းနော် (၁၄) အနိမ့်ကန်တိုက်နည်းများ (Low Kick)

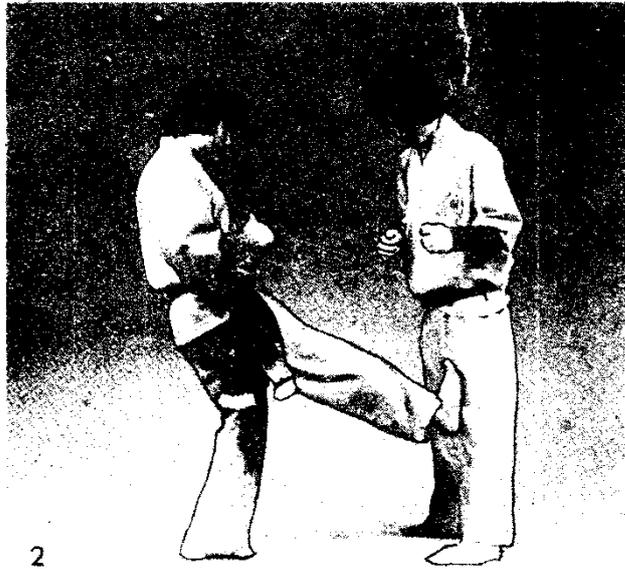
၁၄(ဂ) ဒူးဆစ်သို့ ခြေဖနောင်ဖြင့်ကန်တိုက်နည်း  
(Heel Kick to the Knee)

အနိမ့်ကန်နည်းများထဲတွင် ခြေဖနောင်ဖြင့် ပြိုင်ဘက်၏ရှေ့အကျ ဆုံးခြေထောက်၏ ဒူးဆစ်ကို လျင်မြန်စွာကန်တိုက်နည်းသည် လွန်စွာ အရေးပါသည့်နည်းတစ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

ပုံ(၁) ကို ကြည့်ပါ။ ခါးပတ်နက်ဝတ်ထားသူ၏ ဘယ်ခြေ တွင် မြားနက်ပြထားပါသည်။ မြားဦးသည် ဒူးဆစ်သို့တိုက်ရန် ဦးတည် ထားပါသည်။

အနီးဆုံးမှ အနီးဆုံးသို့ဆိုသည့်အတိုင်း မိမိ၏ရှေ့ခင်းထားသော ဘယ်ခြေနှင့် သူ၏ရှေ့ခင်းထားသောဘယ်ခြေသည် တိုက်ခိုက်ရန် အနီး ဆုံးဖြစ်နေ၏။ ထို့ကြောင့် အလွယ်တကူတိုက်ခိုက်နိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်၏။



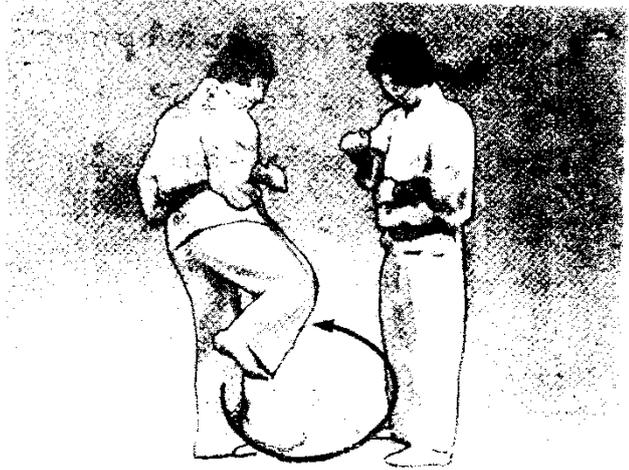


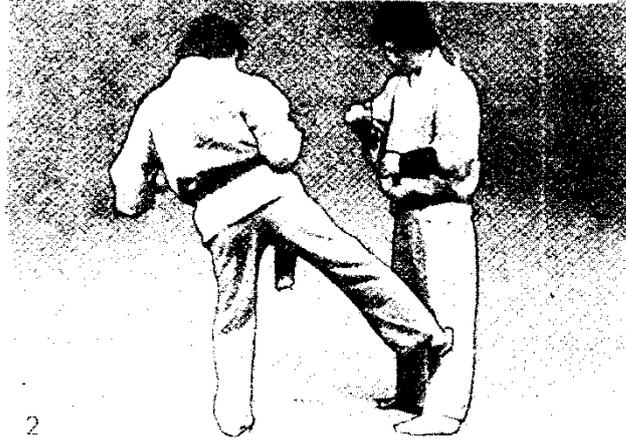
ပုံ (၁) အနေအထားမှ ဘယ်ခြေဖနောင့်ဖြင့် မြားနတ်လမ်း အတိုင်း ဆောင့်ကန်လိုက်သည့်အခါတွင် ပုံ(၂) အနေအထားဖြစ်သော ပြိုင်ဘက်၏ဒူးဆစ်ကို မိမိဘယ်ခြေဖနောင့်ဖြင့် ကောင်းစွာ တိုက်ခိုက် လိုက်နိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။

၁၄ (ဆ) ညိုသကျည်းကို ခြေဖနောင့်ဖြင့် ဝိုက်ကန်တိုက်နည်း  
(Roundhouse heel Kick to the Shin-bone)

မိမိ၏ရွှေမှ ပြိုင်ဘက်ကို ကိုယ်တည်တည်ထား၍ ကန်တိုက်ရန် အခြေအနေပေးသည့်အခါ ကိုယ်ဘေးတိုက် အနိမ့်ကန်တိုက်နည်းသည် ပျားစွာအားထားရ၏။

ပုံ(၁) ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်အနေအထားမှ ဘယ်ဘက်မှ ခါးပတ်နက် ဝတ်ထားသူသည် ညာခြေတင်ပြထားသည့် မြားနက်လမ်း အတိုင်း ညာခြေကို မြှောက်ယူခါ အနိမ့်ဝိုက်ကန်နည်းဖြင့် ညိုသကျည်းကိုထိ အောင် ကန်တိုက်ရမည်။





2



3

ပုံ(၂)သည် အနိမ့်ကန် ဝိုက်ကန်လိုက်၍ ညှိသကျည်းကို အယ  
အမ အောင်မြင်စွာ ကန်ထားသည်ပုံဖြစ်၏။

ဤသို့ကန်လိုက်သည့်အခါတွင် မိမိ၏တင်ပါးကို ဘယ်ဘက်သို့  
အတိအကျလှည့်ပြီးကန်ရမည်။

ကန်လိုက်သည့် ခြေထောက်၏အရှိန်သည် သူ့အရှိန်နှင့် ဆက်  
စပ်၍ ဝိုက်ပတ်သွားပါစေ။ ပြန်ဆွဲထိန်း မယူပါနှင့်။

ခြေတိုက်နည်း ၁၄(ဂ) ခူးဆစ်သို့ ခြေဖနောင့်ဖြင့် ကန်တိုက်နည်းအတွက်  
အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်။

- ၁။ ဘယ်ခြေဖြင့် ကန်တိုက်သည့်အခါ ဘယ်ဘက် တင်ပါး  
ကို ရှေ့သို့ထုတ်၍ကန်တိုက်ပါ။
- ၂။ မတိုက်မီနှင့် တိုက်ပြီးလျှင် ကိုယ်ကိုဖြော့လျော့ထားပါ။
- ၃။ အပေါ်ပိုင်းသို့ တိုက်မည့်ဟန်ပြုပြီး အောက်ပိုင်း ခြေ  
ထောက်ဖြင့်တိုက်ပါ။
- ၄။ မိမိကန်းကန်းတက်တိုက်ပါ။ ရွှေခြေကန်လိုက်၍ မမိလျှင်  
နောက်ခြေက ရွှေသို့တိုးပေးပြီး ကန်တိုက်ပါ။
- ၅။ အနီးဆုံး ရှေ့ခြေနှင့် သူ့ရှေ့ခြေကိုတိုက်ပါ။

ခြေတိုက်နည်း ၁၄ (ဆ) ညို့သကျည်းသို့ ခြေဖနောင့်ဖြင့် ဝိုက်ကန်  
တိုက်နည်းအတွက် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်။

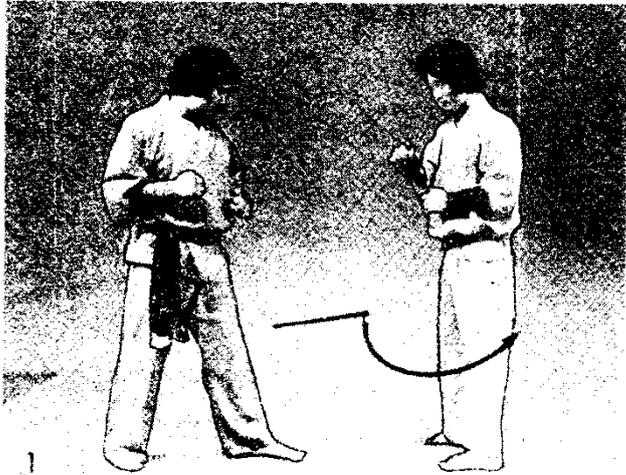
- ၁။ ညှာခြေတွင် ပြုထားသည့် မြားနက်ပတ်လမ်းကြောင်း  
ကို လေ့လာပါ။
- ၂။ ကန်သည့်အခါ ဘယ်ခြေအပေါ်တွင် ဟန်ချက် မိမိရရ  
ယူပြီးမှ သူ့ညို့သကျည်းကိုထိအောင် ဝိုက်ပတ်တိုက်ပါ။
- ၃။ ဝိုက်ပတ်တိုက်သည့်အချိန်ကို မသတ်ပါနှင့် သူ့အချိန်နှင့်  
သူ့လမ်းကြောင်းအတိုင်း အချိန်မပျက် တွက်သွားပါစေ။
- ၄။ အချိန်ကုန်မှ မိမိ၏ မူရင်းရင်ဆိုင် အနေအထားသို့ ပြန်  
လာပါ။

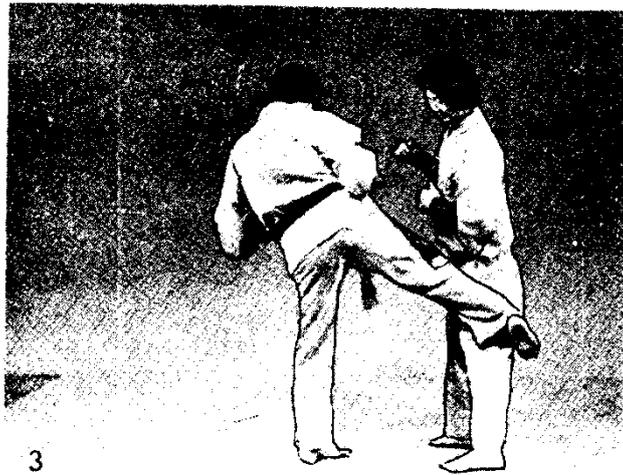
၁၄ (င) ညှို့သကျည်းဖြင့် ပေါင်လည်ကို ကန်တိုက်နည်း  
(Shin-bone Kick to the mid-thigh)

မိမိ၏ ညှို့သကျည်းကို တုတ်ချောင်းကဲ့သို့ သန်မာအောင် (ထိလျှင်မနာအောင်) ကျင့်ထားရမည်။

ဘယ်ဘက်မှ ခါးပတ်နက်သည် သူ၏ရှေ့တွင်ရှိသော ပြိုင်ဘက်၏ (အနိမ့်ပိုင်း) ပေါင်လည်နေရာကို ကန်တိုက်ရန်ချိန်ရွယ်ထား၏။

ပုံ(၁) တွင် ပြထားသည့် မြားနက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ညှို့သကျည်းဖြင့်ကန်တိုက်ရန် ပုံ ၂) ကဲ့သို့ သာဒေးကိုမြောက်ယူလိုက်၏။





ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ညာဒူးကိုမြှောက်ယူပြီး ပြိုင်ဘက်၏ပေါင်လည်နေရာကို ခြေဖြင့်(ညှို့သကျည်း) ဝိုက်ကန်(မြားနက်လမ်းအတိုင်း)လိုက်ရာ ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ဟန်ချက်ပျက်ပြားသွားပြီး ခံနေရပုံကို တွေ့ရှိနိုင်၏။

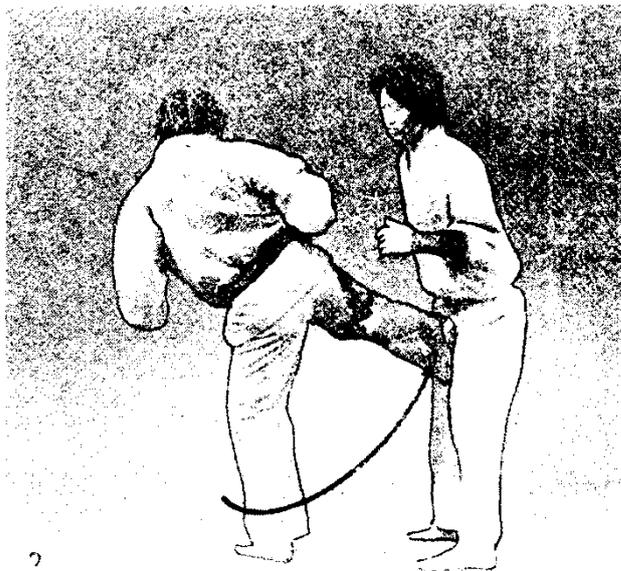
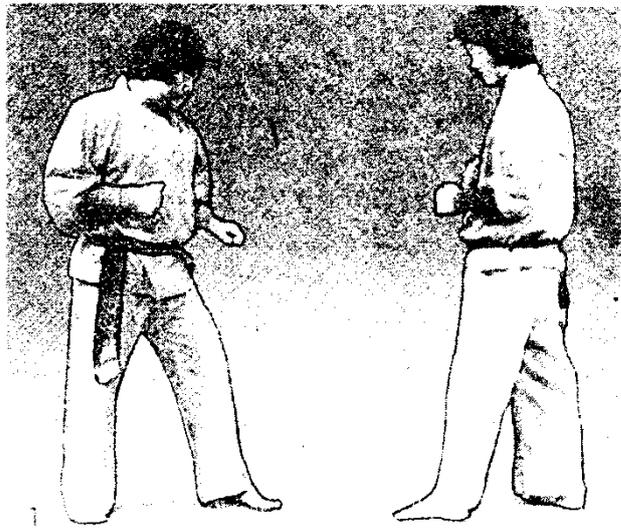
(ဤနည်းဖြင့် ဝိုက်ကန်တိုက်သည့်အခါ ထိမှတ်သို့ ထိသည်နှင့် ခြေဖြင့် အောက်ဘက်သို့ ခုတ်ဆွဲဝိုက်ကန်တိုက်ရန်ဖြစ်၏။)

ကိုရီးယား အဆင့်မြင့် ခြေကန်တိုက်နည်းပညာ

❄ ၉၃

၁၄ (၈) ခြေကြားသို့ ခြေဖနောင့်ဖြင့် ကန်တိုက်နည်း  
(Heel Striking to the Grown)

ဘယ်ဘက်မှ ခါးပတ်နက်သည် ပေါင်ချန်သို့ တိုက်ခိုက်ရန် ရည်  
ရွယ်ပြီး ပုံ(၁) ကဲ့သို့ အခွင့်ကောင်းကို စောင့်လျက်နေ၏။



အခွင့်သာသည်နှင့် ပုံ (၂) တွင် ပြထားသည့် မြားနက်လမ်း  
အတိုင်း ညာခြေဖြင့် ခွကြားသို့ လှမ်းကန်ပြီး တိုက်ခိုက်လိုက်ရာ ပုံ (၂)  
အနေအထားအတိုင်း ထိအောင်တိုက်လိုက်နိုင်သည်ကို ဧည့်ရ၏။

ညို့ သကျည်းဖြင့် ပေါင်လည်သို့ ကန်တိုက်နည်းအတွက်  
အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ပုံ (၁) ပေါင်လည်ကို ကန်တိုက်နည်းတွင် ပြထားသော  
မြားနက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း တိုက်ရန် ရှေ့ခြေကိုခိုင်မြဲ  
စွာ မဏ္ဍိုင်ထား၍ ကန်ပါ။
- ၂။ ခတ်တိုက်သည့်အခါ တင်ပါးကို ဘယ်ဘက်သို့ ဆတ်ခနဲ  
လှည့်ပြီး ဝိုက်ကန်ပါ။
- ၃။ ခိုက်ကန်တိုက်၍ ပေါင်လည်ကို ထိသည်နှင့် အောက်ဘက်  
သို့ ခတ်စိုက်စိုက်ခတ်ဆွဲချပါ။
- ၄။ ပေါင်လည်ထိမှတ်ကို ထိသည်နှင့် ဒူးကို တင်းဆန့်၊ ခြေ  
ကျင်းဝတ်ကို တင်းဆန့်ပြီး ချက်အောက် ဝမ်းပိုက်နေ  
ရာကို တင်းလိုက်ပါ။
- ၅။ ပြိုင်ဘက်၏ ကောင်းနေသည့်အခြေအနေကို ဖျက်လို  
ပုံက ညို့ သကျည်းနေရာဖြင့် ပေါင်လည်သို့ တိုက်နည်း  
ကို ထပ်ခါထပ်ခါ တိုက်ပေးပါ။

ခွကြားသို့ ခြေပနောင်ဖြင့် ကန်တိုက်နည်းအတွက်  
အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်။

- ၁။ နောက်ခြေဖြင့် ခွကြားကို မိလောက်သည့် အနေအထား၊  
အကွာအဝေးတွင် ရှိနေမှ ဤနည်းကို အသုံးပြုပါ။
- ၂။ အလှမ်းကွာနေ၍ မမီတမီဖြစ်နေလျှင် ရှေ့သို့ တစ်လှမ်း  
တိုး၍ တိုက်ပါ။

၃။ သို့မဟုတ် သူမိမိ၏ ခြေတမ်းအတွင်းသို့ဝင်လာအောင် သူ့ကို ပရိယာယ်ဆင်ပြီး သွေးဆောင်ပါ။ ဝင်လာလျှင် ဤနည်းဖြင့် ခွကြားကိုတိုက်ပါ။

၄။ ပြိုင်ဘက်ကလက်တန် မိမိထက်ပို၍ ချည်နေသဖြင့်အပေါ်ပိုင်းသို့ လက်နည်းစနစ်ဖြင့်ပြိုင်၍ တိုက်တိုင်း မိမိကသာ ခံနေရသည့်အခါမျိုးတွင် ဤခြေဖန်နည်းဖြင့် ခွကြားကို ကန်တိုက်နည်းသည် ပြိုင်ဘက်အတင်း ဝင်မလာအောင် တားဆီးပေးမည်။ ကံကောင်းလျှင် ဤနည်းဖြင့် ပဲ့ပြတ်အောင် တိုက်ကောင်းတိုက်နိုင်လိမ့်မည်။

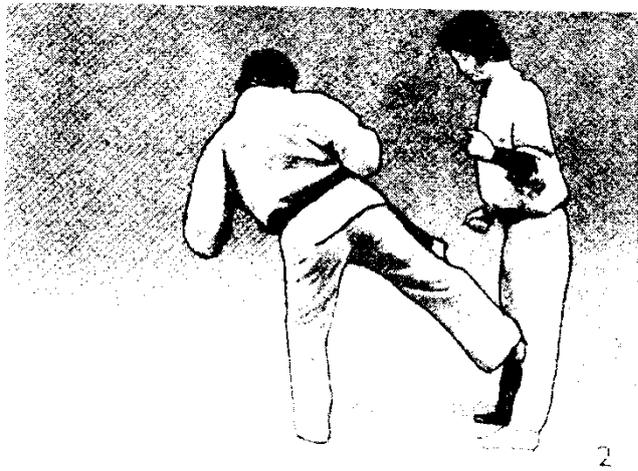
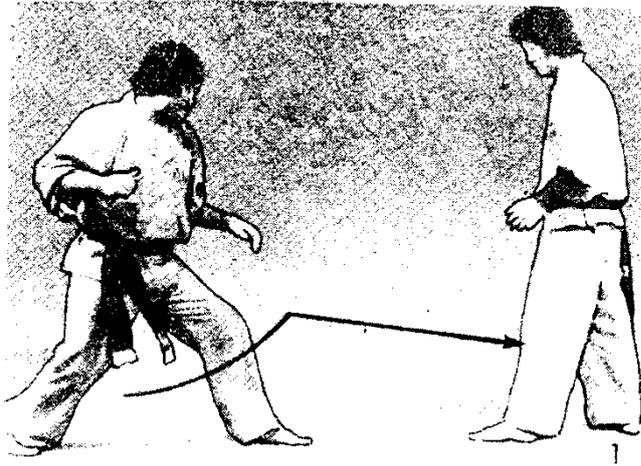
၁၄ (ဆ) ခြေနည်းစနစ် (အနိမ့်ကန်) ရွှေ့မှခြေပဝါးစောင်း  
ကန်တိုက်နည်း  
(Low side Kick to the Shin-bone)

၁၄ (ဇ) ခြေနည်းစနစ် (အနိမ့်ကန်) ရွှေ့မှခြေအတွင်း ပဝါးဖြင့်  
ဆောင်ကန်တိုက်နည်း  
(Low reverse side Kick to the Shin-bone)

၁၄ (ဆ) ခြေနည်းစနစ် (အနိမ့်ကန်) ရွှေ့မှခြေပဝါးစောင်း  
ကန်တိုက်နည်း

ဤအနိမ့်ကန်ခြေပဝါးစောင်းသည် နှစ်ဦးယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ လမ်းပေါ်တွင်တိုက်ခိုက်ကြသည့် တိုက်ပွဲတွင် လည်းကောင်း လွန်စွာအရေးပါသည့် ခြေတိုက်နည်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

ပုံ (၁) ကိုကြည့်ပါ။ ညာခြေ နောက်ခြေ တိုက်ခိုက်ရမည့် မြားနက်လမ်းကြောင်းကိုလည်း ဦးစွာ လေ့လာထားပါ။ ထို တိုက်လမ်းကြောင်းကို ကောင်းစွာသင်ကြားသဘောပေါက်မှ အောင်မြင်စွာ တိုက်ခိုက်နိုင်လိမ့်မည်။



ပု (၁) အနေအထားမှ ညာခြေကို မြှောက်ယူပြီး ခါးကို  
 ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်လိုက်ပြီးလျှင် ညာဖနောင့်ဖြင့် ညှိသကျည်းကို  
 ဆောင့်ကန်တိုက်လိုက်ပါ။

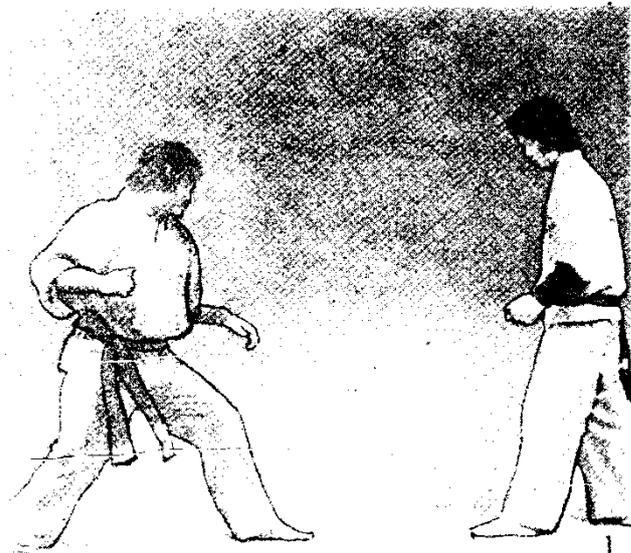
အောင်မြင်စွာ (မြားနက်သမ်းကြောင်းအတိုင်း) ကန်တိုက်နိုင်  
 လျှင် ပုံ (၂) အနေအထားသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး ပြိုင်ဘက်အဖို့ အထိ  
 နာသွားလိမ့်မည်။

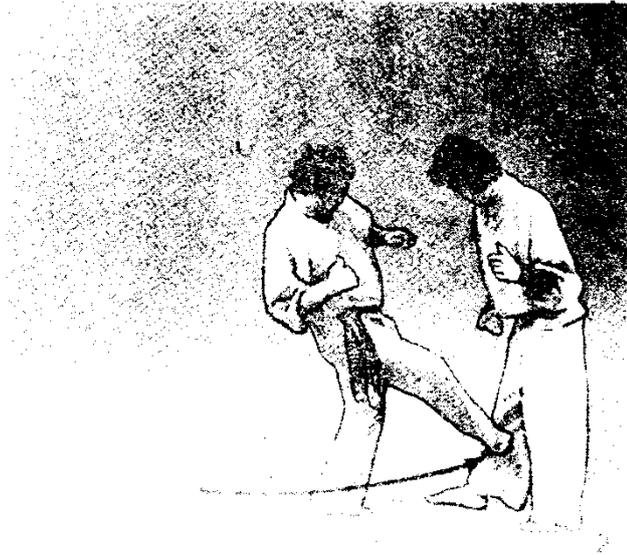
၁၄ (ဇ) ခြေနည်းစနစ် (အနိမ်ကန်) ရှေ့မှ အတွင်း ခြေဖဝါးဖြင့် ဆောင့်ကန်တိုက်နည်း

ပုံ (၁) အနေအထားကဲ့သို့ ကိုယ်ကို ဖြော့လျော့ထားပြီး တိုက်ခိုက်သည့်အနေအထားတစ်ခုဖြင့် ရင်ဆိုင်ထားပါ။

ဤသို့ရင်ဆိုင်ထားရာမှ ညာဒူးကို မြှောက်ယူပြီး ကန်နည်းတစ်ခုခု ဖြင့် တိုက်ခိုက်ရန် ကြိုးပမ်းခိုက် ပြိုင်ဘက်က အတင်းဝင်၍ တိုက်ခိုက် ခြင်းခံရသည့်အခါမျိုးတွင် ယခုသိပ်ပြသည့် အတွင်းခြေဖဝါးဆောင့် ကန်တိုက်ချက်သည် များစွာအားထားရပါသည်။

ပုံ (၁) အနေအထားမှာ ညာဒူးမြှောက်ယူခိုက် ပြိုင်ဘက်က ညာခြေထောက်တက်ပြီး ဝင်တိုက်ခြင်းခံရလျှင် ညာဒူးမြှောက်လျှက်မှ နောက်သို့ ပုံ(၂)ကဲ့သို့ ကိုယ်ကိုတိမ်းယိုင်ပေးလိုက်ပြီး မြားနက်လမ်း ကြောင်းအတိုင်း ညှိသကျည်းကို အတွင်းခြေဖဝါးဖြင့် ရိုက်တိုက်ပါ။





ပုံ(၁) အနေအထားနှင့် ပုံ(၂) တွင်ပြထားသည့် မြားနက်  
 တိုက်လမ်းကြောင်းကို သေချာစွာ လေ့လာပါ။

၁၄ (ဆ) ရွှေမှ ခြေဖဝါးစောင်း ဆောင့်ကန် တိုက်နည်း အတွက်  
 အသေးစိတ် ညွှန်ကြားချက်

၁။ ဝိုက်တိုက်မည့်ဟန်ဖြင့် ဝိုင်းလှောင် အနိမ့်ခြေဖဝါးစောင်းကန်  
 တိုက်နည်းကို အသုံးပြုပါ။

- ၂။ ပုံ (၁) အနေအထားမှ ညာခြေတွင် ပြထားသည့် မြားနက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ခြေကိုမယူပြီး ဆောင်ကန်ရန်ဖြစ်သည်။
- ၃။ လူ့ကိုနှိမ့်ပေးပြီး ခြေကိုမယူ ဝိုက်ကန်ရန်ဟန်ပြင်ပါ။
- ၄။ ခါးကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပေးလိုက်ပြီး မြားနက် လမ်းအတိုင်း ခြေဖနောင့်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ခြေဖဝါးစောင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဆောင်ကန်တိုက်ပါ။
- ၅။ ဘယ်ခြေအပေါ်တွင် ဟန်ချက်ကိုယူပြီး ညာတင်ပါးကို ရွှေသို့ထုတ်ပြီး ဆောင်ကန်တိုက်ပါ။

၁၄ (၆) ရွှေမှ ခြေ(အတွင်းဖဝါး) ဖြင့် ဆောင်ကန်တိုက်နည်းအတွက် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြော့လျှော်ထားပြီး တက်သာဆုတ်သာ သည့် အနေအထား ရင်ဆိုင်နည်းဟစ်ခုခုဖြင့် ရင်ဆိုင်ပါ။
- ၂။ ပုံ (၁) ကဲ့သို့ အလည်ဟန်ချက်တွင်နေပြီး ပြိုင်ဘက်၏ အကဲကိုခတ်ပါ။ စမ်းပါ။
- ၃။ ညာဖူးမြောက်၍ ပုံ (၂) မြားနက်လမ်းအတိုင်းတိုက်သည့် အခါ တင်ပါးများကို ရွှေသို့တွန်းပြီး ကိုယ်ကို နောက်သို့ဆိုင်ပြီးတိုက်ပါ။
- ၄။ တိုက်မှတ်ကိုထိသည့်အခါ ခါးကို ဘယ်ဘက် အနည်းငယ်လှည့်၊ ညာတင်ပါးကို ရွှေသို့ထုတ်ပြီး မြားအတိုင်း ဆောင်ကန်တိုက်ပါ။
- ၅။ ပုံ (၂) ကဲ့သို့ တိုက်မှတ်ကိုထိပြီးသည်နှင့် မြားနက်လာလမ်းအတိုင်း ညာခြေကို နောက်သို့အမြန်ဆုတ်ပြီးပုံ(၁) အနေအထားတွင် ပြန်နေပါ။

နည်း ၁၄ (၅) အနိမ့်ကန် LOW Kick

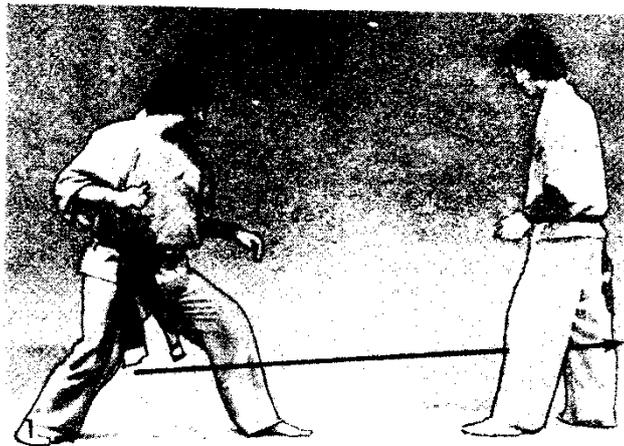
အတွင်းခြေဖဝါးစောင်းဖြင့် (ဒူး သို့မဟုတ် ခြေသလုံးအတွင်းပိုင်း) ကို တိုက်နည်း

(Striking the Opponent's inside right Knee or Shin bone)

၁၄ (ည) အနိမ့်ကန် LOW KICK ရင်ဝဲသို့ဆတ်တွန်းကန်တိုက်နည်း  
(Striking with the End of the Foot to the Opponent's Solar Plexus)

၁၄ (ဈ) အနိမ့်ကန် (LOW KICK) အတွင်း ခြေဖဝါးစောင်းဖြင့် အတွင်းပိုင်းကို ကန်တိုက်နည်း

ပုံ (၁) တွင်ပြထားသော မြားနက်လမ်းကြောင်းကို ကြည့်ပါ။ မိမိ၏နောက်ခြေ(ညာ)နှင့် ပြိုင်ဘက်၏ နောက်ခြေ (ညာခြေ) ကို ချိန် မှုန်း၍ တိုက်ရသည့်နည်းဖြစ်သည်ကို သတိပြုပါ။





2



3

ပုံ(၁) ကဲ့သို့ ကိုယ်ကိုမြှင့်လျော့ထားပြီး တိုက်မှတ်ကို ပြိုင်ဘက် နောက်ခြေ၏ ခူး သို့မဟုတ် ခြေထောက်အဖွင့်ပိုင်းကို ချိန်ရွယ်ပါ။

ညာခြေကို မြားနက်လမ်းအတိုင်းယူပြီး ဖူးနောင်ဖြင့်ကိုခေတ် တိုက်ပါ။ ပုံ(၂)သည် ထိအောင်တိုက်ပြုထားသည့်ပုံဖြစ်သည်။

ပုံ(၃) သည် ထိမှတ်ကိုရောက်သည့်နက် ပုံ(၂) အနေအထား မှ ညာတင်ပါးကို ရွှေ့သို့ ဆောင်ရွက်လိုက်ပါ။ ပုံ(၄)သည် ညာတင်ပါး ပုံ(၁)မှ ပုံ(၃)အထိ အားဖြင့် တွန်းထိုး ချိန်ချိန် ပြုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

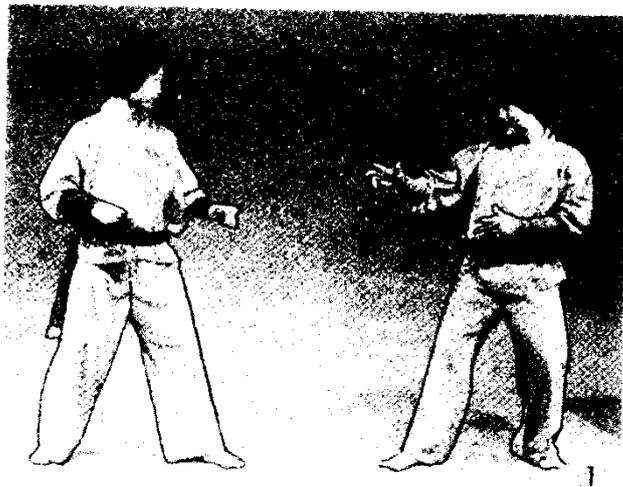
နည်း ၁၄ (ည) အနိမ့်ကန် (LOW KICK)

ရင်ဝသို့ ဆတ်တုန်းကန်တိုက်နည်း။

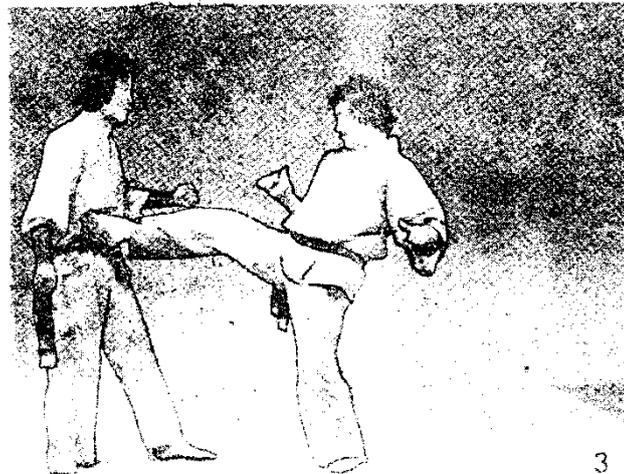
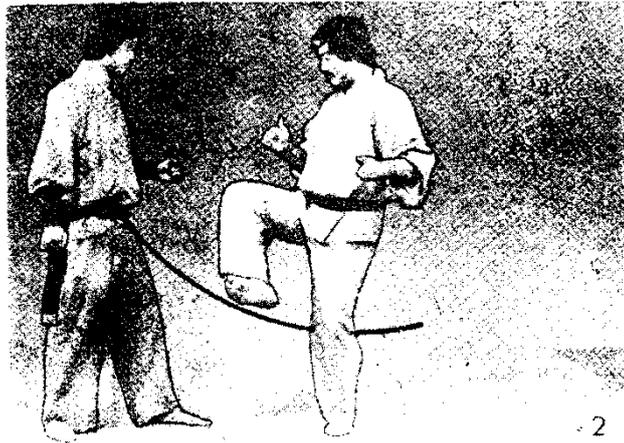
(Striking with the End of the Foot to the Opponent's Solar Plexus)

ပုံ(၁) ညာဘက်မှလူ၏ တိုက်ဟန်အနေအထားကို ကြည့်ပါ။ ယခုသင်မည့်နည်းဖြင့် ဝင်ပြပါလိမ့်မည်။

ပြိုင်ဘက် ရွှေ့သို့တိုးဝင်လာသည့်အခါ တွင်လည်းကောင်း မိမိက ရွှေ့သို့တိုးနေရာယူပြီးလျှင်လည်းကောင်း ပုံ(၂)ကဲ့သို့ညာဒူးကို မြှောက်၍ တိုက်ရန် အသင့်ပြင်ပါ။



ပုံ(၂) တွင်ပြထားသည့် မြားနက်လမ်းကြောင်းကို ကြည့်ပါ။ ယင်းလမ်းအတိုင်း ညာခြေဦးဖြင့် ခတ်ဆတ်ဆတ် ထိုးကန် စိုက်ရန် ဖြစ်၏။



ပုံ(၃)သည် ပုံ(၁) အနောက်ဘက်မှ ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ညာခြေကို  
 ခြောက်ယူပြီး မြားနက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ရင်ဝကို ထိုးကန်တိုက်ပြ  
 ထားသည့် စံပြပုံစံဖြစ်၏။

ဤကန်နည်းသည် ခြေခုံနှင့်ထိအောင်ကန်နည်း (Bal Dung  
 Cha Gi) နှင့် ဂမားကိုထိအောင်ခတ်ကန်နည်း (Jok Gi Cha  
 Gi) နည်းနှစ်မျိုး ပေါင်းစပ်တိုက်သလို ခတ်ကန်နည်းဖြစ်၏။

၁၄ (ဈ) အတွင်း ခြေဖဝါးစောင်းဖြင့် (ဒူး သို့မဟုတ် ခြေသလုံး အတွင်းပိုင်း) ကို ကန်နည်းအတိုင်း အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်။

- ၁။ ပုံ (၁) မြားလမ်းကြောင်း အစအဆုံးကို သေချာ စွာလေ့လာပါ။
- ၂။ ညာဒူးကို မြှောက်ကူးပြီး ပြိုင်ဘက်၏ နောက်ခြေ ဒူးဆစ် သို့မဟုတ် ခြေသလုံးအတွင်းပိုင်းကို ခြေဖနောင့် ဖြင့် ဆောင့်ကန်တိုက်ပါ။
- ၃။ ဆောင့်ကန် တိုက်သည့်အခါ ညာတင်ပါးကို ဆောင့် ကန်တိုက်သည်နှင့် တစ်ချိန်တည်း ရွှေ့သို့ ဆတ်ကနဲတုန်း ထုတ်ကန်လိုက်ရမည်။
- ၄။ ထိမှတ်ကို ထိသည့် အခါတွင်လည်း အချိန်ကိုမသတ်ဘဲ ထပ်ဆင့်အားထည့်၍ ပုံ (၃) ကဲ့သို့ တွန်းကန် တိုက် ရမည်။
- ၅။ ထိမှတ်သို့ မရောက်မီ ကိုယ်ကို ဖြော့ထားပါ။ ထိမှတ်ကို ကိသည့်အခါ ချက်အောက်ဝမ်းပိုက်နေရာနှင့် ခါး၊ ဒူး၊ ခြေကျင်းဝတ်ကို တင်းလိုက်ပါ။

၁၄ (ည) ရင်ဝသို့ ဆတ်တုန်းကန်တိုက်နည်းအတိုင်း အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်။

- ၁။ ပုံ (၁) ညာဘက်မှ လူ၏လှုပ်ရှားမှုကို လေ့လာရမည်။
- ၂။ ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ညာဒူးကိုမြှောက်၍ မြားနက် လမ်း ကြောင်းအတိုင်း ဆတ်ကန်တုန်းတိုက်ရန် ဖြစ်သည်ကို သတိပြုပါ။

- ၃။ ဤကန်နည်းသည် ခြေခုံနှင့်ထိအောင်ကန်နည်း Bai Dung Cha Gi နှင့် မေးစေ့ကို ထိအောင်ကန်နည်း Jok Gi Cha Gi နည်းနှစ်မျိုးပေါင်း စပ်ကန်သလို ကန်တိုက်ရသည့်နည်းဖြစ်သည်။
- ၄။ ပုံ (၂) နှင့် ပုံ (၃) တို့ကဲ့သို့ ရင်ဝကို ထိုးကန်ပြီး ဆက်လက်၍ မေးစေ့ကို ခတ်ကန်တိုက်လိုက် တိုက်နိုင်သည်။
- ၅။ သို့မဟုတ်ဘဲ မူလပုံ (၁) အနေအထားသို့လည်း ပြန်နေနိုင်သည်။

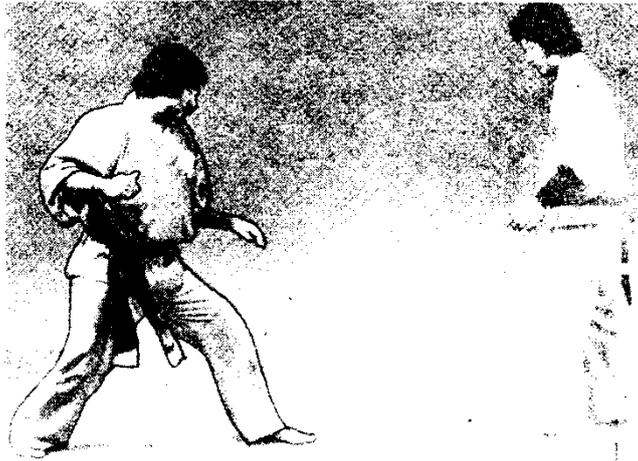
နည်း ၁၄ (၅) ထိုင်ချလက်ထောက်တံမြက်လှဲတိုက်နည်း  
(RIGHT FOOT SWEEPS TO THE LEFT)

နည်း ၁၄ (၅) ထိုင်ချလက်ထောက် တံမြက်လှဲ ခိုက်ကန်တိုက်နည်း  
(ဤနည်းသည် တစ်ဦးချင်းယှဉ်တိုက်ရာတွင် အသုံးဝင်သည်သာမကဘဲ တစ်ဦးထက်များပြားသည့် ရန်သူများက ဝိုင်းဝန်း တိုက်ခိုက်သည့်အခါမျိုးတွင် ဤထိုင်ချလက်ထောက် တံမြက်လှဲ ခိုက်ကန်နည်းသည် များစွာအားထားရပါသည်။)

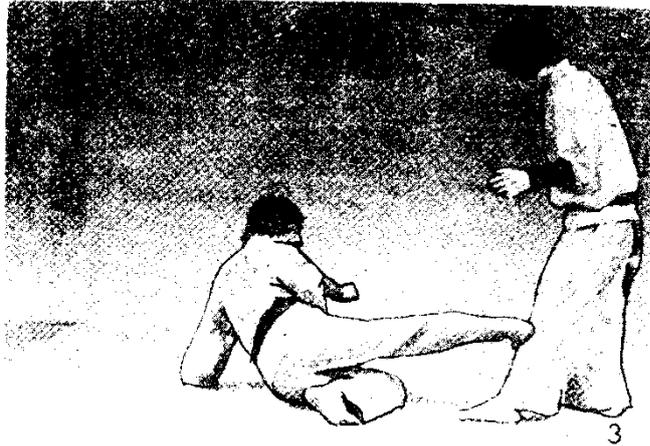
ပုံ (၁) ကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို ပြော့လျော့ထားပြီး ဘယ်ဘက်မှ မာရှယ်အတ်သမားသည် အသင့်ပြင်ဆင်ထား၏။ ခြေနှစ်ချောင်းအပေါ်၌ ဟန်ချက်ကိုမျှယူပြီး ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ဘယ်ဘက်ပါးပေါ်တွင် ပုံ၍ ထိုင်ချလိုက်၏။

ပုံ (၂) တွင်ပြထားသော လိုင်းတို့ အနက်လမ်းနှင့် ဝိုက်ပြထားသည့် မြားနက်လမ်းကြောင်း နှစ်ခုကို ဂရုပြု၍ လေ့လာပါ။

အတွင်းမြားနက် လမ်းသည် ခူးသွားရာ လမ်းကြောင်းဖြစ်ပြီး အပြင်မြားနက်လမ်းသည် ခြေဖနောင့်ဖြင့် တံမြက်စည်း လှဲဘိသကဲ့သို့ ဝိုက်ဆွဲယူတိုက်ရန်ဖြစ်၏။



ကြမ်းပြင်သို့တိုင်ချပြီး ဘယ်လက်ထောက်၊ ဘယ်ခူးကို ကွေးယူ  
 ပြီး ဝိုက်ကန်ပါ။ ပုံ (၂) မြားနက်လှိုင်းအတိုင်း ဝိုက်ကန်လိုက်၍  
 တိုက်မှတ်ကိုထိသည့်အခါတွင် ညာတင်ပါးကို ဘယ်ဘက်သို့ ဆတ်ကန်  
 လှည့်ပြီး ကန်တိုက်ရမည်။



3



4

ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ထိုက်မှတ်ကို ခြေဖနောင့်ထိသော်လည်း အရှိန်ဖြင့် ညာခြေကို တွန်းပိုက်ပြီး စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် ဆွဲပတ်လိုက်ရမည်။

ပုံ (၄) အနေအထားသည် ပုံ (၂) ထိုင်လျက်အနေအထားမှ ဘယ်လက်ထောက်ပြီး မြားနက်ကြီးလမ်းအတိုင်း ဝိုက်ကန်လိုက်၍ ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ပြိုင်ဘက်ခြေထောက်ကို ထိသွားသော်လည်း မရပ်ဘဲ အရှိန်ဖြင့် ဆက်လက်ဝိုက်တိုက်ထားပုံကို ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

ပုံ (၁) ထိုင်ချ၊ ပုံ (၂) လက်ထောက်ထိုင်လျက်မှ ညာခြေ  
ဝိုက်ယူကန်ပြီး ပုံ (၃ နှင့် ၄) ကဲ့သို့ ထိမှတ်ကိုအထိတိုက်ခါ အချိန်ဖြင့်  
ဝိုက်ကန်တတ်ရန် ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၁၄ (၅) ထိုင်ချရှောင်၊ လက်ထောက်တံမြက်လှဲ ဝိုက်ကန်တိုက်နည်း  
အတွက် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ကိုယ်ကိုဖြောင့်လျော့ထားပြီး ခြေကို မကျဉ်းမကျယ်ထား  
သည့်တိုက်နည်း၊ အသင့်ပြင် အနေအထား တစ်ခုခုမှ  
စတင်ရန်ဖြစ်၏။
- ၂။ ထိုင်ချသည့်အခါ လျင်မြန်မှုသာ ဆက်လက်၍ တိုက်ခိုက်  
ရမည့် လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်ရန် အခွင့်သာပေးမည်။
- ၃။ ထိုင်ချသည့်အခါ ဘယ်ဘက်တစ်ပါးနှင့် ဘယ်ဘက်ပေါင်  
ပေါ်တွင် စနစ်တကျ ချောမောစွာ ထိုင်ချနိုင်ရန်  
အရေးကြီး၏။
- ၄။ ထိုင်ချလျက်မှ ဘယ်လက်ထောက်ပြီး အားယူခါဝိုက်ကန်  
သည့်အခါ စနစ်တကျဖြစ်ရန်လိုအပ်၏။
- ၅။ မိမိ၏ညာခြေဖနောင့် သို့မဟုတ် ညာခြေကျင်းဝတ်ဖြင့်  
တိုက်မှတ်ဖြစ်သော ပြိုင်ဘက်၏ ခူးဆစ် သို့မဟုတ်  
တကောက်ခွက်ကိုထိအောင် ကန်နှိပ်ရန် ကြိုးပမ်းရမည်။
- ၆။ ဘယ်ခြေ တက်ခင်းထားလျှင် ထိုင်ချပြီး ညာခြေဖြင့်  
တံမြက်လှဲဝိုက်ကန်တိုက်ရန် ဖြစ်သည်။
- ၇။ ညာခြေ တက်ခင်းထားလျှင် ထိုင်ချပြီး ဘယ်ခြေဖြင့်  
တံမြက်လှဲဝိုက်ကန်တိုက်ရန်ဖြစ်သည်။
- ၈။ ခြေနှစ်ဖက်စလုံးဖြင့် ထိုင်ချ တံမြက်လှဲ ဝိုက်ကန်တတ်  
အောင် လေ့ကျင့်ထားပါ။

အနိမ့်ကန်တိုက်နည်း (LOW KICK)

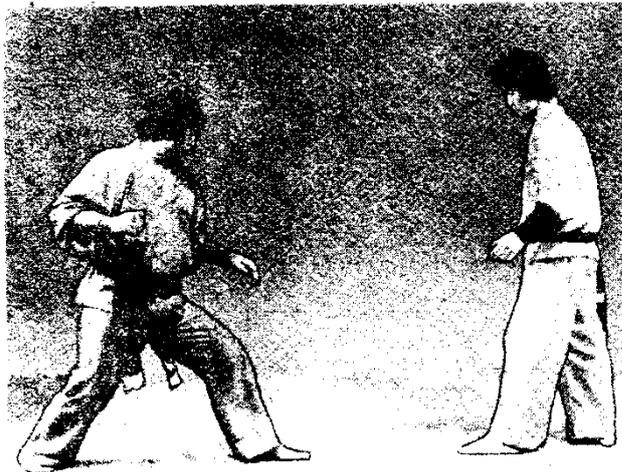
၁၄ (၄) ထိုင်ချလက်ထောက်ချိတ်ဆွဲလှဲနည်း  
(The right Foot traps Opponent's Achilles tendon)

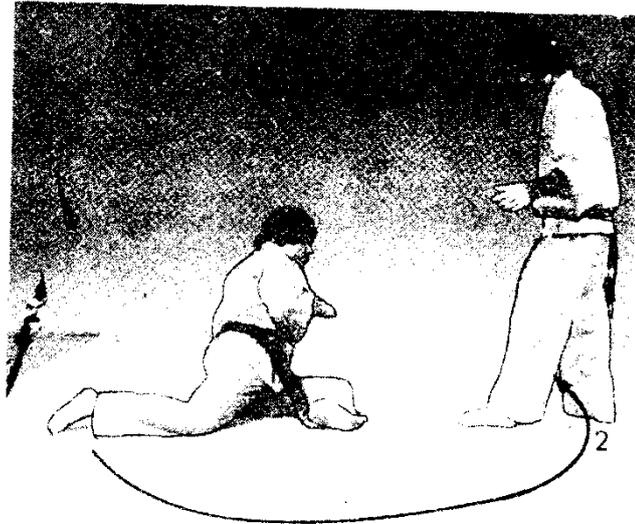
ပြိုင်ဘက်ပက်လက် ဝန်လဲကျအောင် ခြေဖြင့်ချိတ်ဆွဲချပြီး ပြန်မထနိုင်  
အောင် အိပ်လျက်မှ ခြေဖနောင့်ဖြင့် ပေါက်တိုက်နည်း

၁၄ (၄) ထိုင်ချလက်ထောက်ချိတ်ဆွဲလှဲနည်း  
(The right Foot traps Opponent's Achilles tendon)

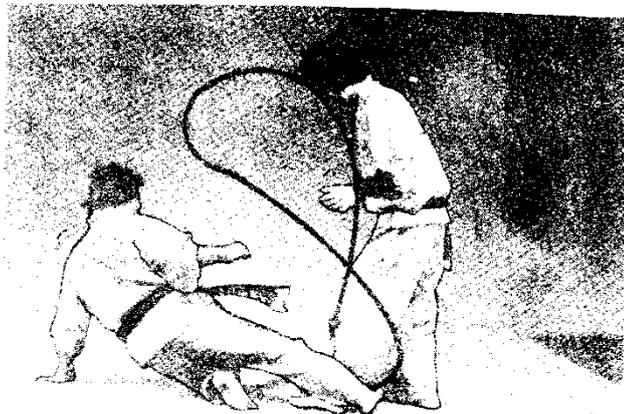
ပုံ (၁) ဘယ်ဘက်မှသူ့ကိုကြည့်ပါ။ ဤနည်းဖြင့်ဝင်၍ မတိုက်မီ  
ရင်ဆိုင်ထားသည့်အနေအထားဖြစ်၏။ ပုံ (၁) အနေအထားမှ ပုံ (၂)  
ကဲ့သို့ ဘယ်တစ်ပါးအပေါ်တွင် ထိုင်ချလိုက်ပုံကို လေ့လာပါ။

ပုံ (၂) တွင် ညာခြေ၌ ပြထားသော မြားနက်လမ်းကြောင်း  
အတိုင်း ညာခြေဖြင့် ဝိုက်ရိုက်ချိတ်ဆွဲတိုက်ရန် ပြထား၏။





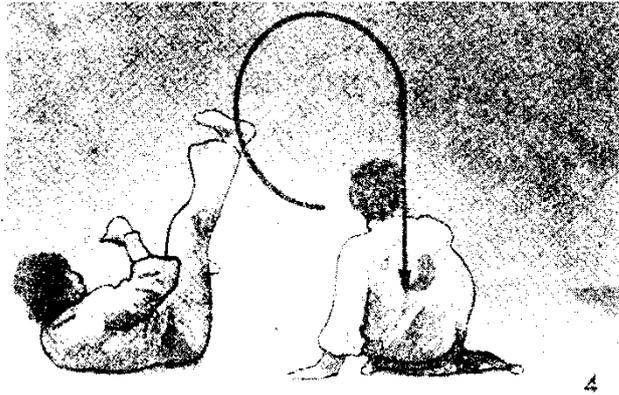
2



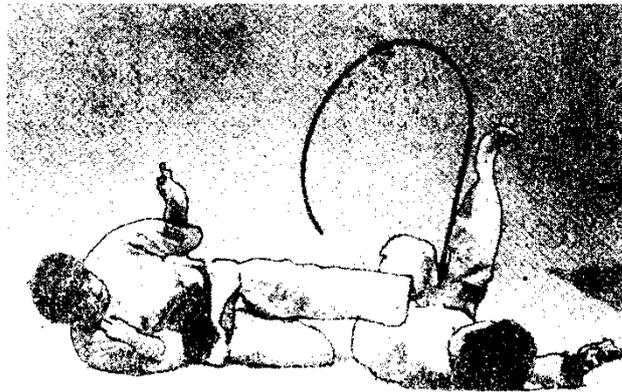
3

ဘယ်လက်ဖြင့် အားယူထောက်ပြီး ညာခြေဖြင့် ဝစ်၍ တိုက်  
 လိုက်သည့်အခါ ပုံ (၃) အနေအထားသို့ ညာခြေသည် ဆူပနော့စ်  
 ကြောကို သွား၍ ထိနေပုံကို တွေ့ရှိနိုင်၏။

ယင်း ပုံ (၃) အနေအထားမှ အနက်လှိုင်းပြု လမ်းကြောင်း  
 အတိုင်း အပေါ် သို့ချိတ်ဆွဲတင်လိုက်သည့်အခါ မတ်တတ်အနေအထားမှ  
 ပက်လက်လန်၍ လဲကျသွား၏။



4



136

မတ်တတ်မှ ပက်လက်လန်၍လဲကျသွားပုံကို ပုံ (၄) တွင် တွေ့ရှိနိုင်၏။ အရှိန်ဖြင့် နှစ်ဦးသားလဲကျနေပုံကို မြင်နိုင်၏။

ပုံ (၄) တွင် အနက်မြားလမ်း ဆတိုင်း ညာဖနောင့်ဖြင့် (အိပ်လျက်မှ) လှမ်းပေါက်ချထားပုံကို ပုံ (၅) တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ပုံ (၁) မှ ပုံ (၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅) သို့ဆက်တိုက် အရှိန်ဖြင့် ပြုလုပ်သွားပါလေ။

၁၄ (၄) ထိုင်ချ လက်ထောက် ချိတ်ဆွဲနည်း အတွက်  
အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ပုံ (၁) ဘယ်လက်မှ သူ၏ စတင်အနေအထားအတိုင်း ကိုယ်ကိုပြောလျော့၍ ဝင်တိုက်နှင့် အသင့်ပြင်ပါ။
- ၂။ တိုက်မှတ်ဖြစ်သော ပြိုင်ဘက်၏ ခြေဖနောင့်ကြောနေရာကို မိမိက ထိုင်ချပြီး လှမ်းချိတ်ဆွဲလျှင် မိနိုင်း မမိနိုင်းကို ချင့်တုတ်ပါ။
- ၃။ မိမိက သူ့ထံသို့ ဝင်သွားပြီး ထိုင်ချကာ ခြေချိတ်ဆွဲ တိုက်ရသည်ထက် ရန်သူက မိမိဆီသို့ ဝင်လာပြီး တိုက်ခိုက်သည်အခါမျိုးတွင် ဤနည်းဖြင့် ခုခံရသည်က သင့်တော်ပါသည်။
- ၄။ ပုံ (၁) အနေအထားမှ ပုံ (၂) အနေအထားသို့ ဝပ်ထိုင်ချသည့်အခါ ပိပိရီရီ ညက်ညက်ညောညော ရှိအောင် ယင်းအဆင့်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပေးရမည်။
- ၅။ ပုံ (၂) မြားနက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ချိတ်ဆွဲတိုက်သည့်အခါ ခါးကို ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်လိမ်ပြီး ညာတင်ပါးကို ရှေ့ခတ်ဆန့်ဆန့် ထုတ်ပြီးမှ ဝိုက်ချိတ်ဆွဲပါ။
- ၆။ ပုံ (၃) ကဲ့သို့ တိုက်မှတ်ကို ရောက်သည့်အခါ မြားလမ်းကြောင်း အတိုင်း အပေါ်သို့ ချိတ်ဆွဲတင်လိုက်ရမည်။
- ၇။ အပေါ်သို့ ချိတ်ဆွဲရိုက်တင်လိုက်သည့်အခါတွင် ရန်သူပက်လက်လန်ကျရေးအတွက် မိမိကိုယ်ကိုပါ ပက်လက်လန်ကျအားဖြင့် ပုံ (၄) ကဲ့သို့ ဆွဲချိတ် တင်လိုက်ရမည်။

- ၈။ တိုက်သူ မိမိပါ ပက်လက်လန် လဲကျသွားသည့် အခါ အမြန်ဆုံး မိမိခါးကို ညာဘက်သို့လိမ်ပြီး ဘယ်ဖနောင့်ဖြင့် မြားနက်လမ်းအတိုင်း အပေါ်မှ အောက်သို့ ရိုက်ပေါက်ချပါ။
- ၉။ ပုံ (၅) ကဲ့သို့ ဘယ်ဖနောင့်ဖြင့် ပေါက်တိုက်ပြီးလျှင် လျှင်မြန်စွာ မတ်တပ် ရပ်ပါ။ မတ်တပ် ရပ်မိသည်နှင့် တိုက်ဟန်တိုက်နည်းတစ်ခုခုဖြင့် ဆက်လက်တိုက်ခိုက်ရန် အသင့်ရှိပါလေ။

အနိမ့်ကန်တိုက်နည်း (LOW KICKS)

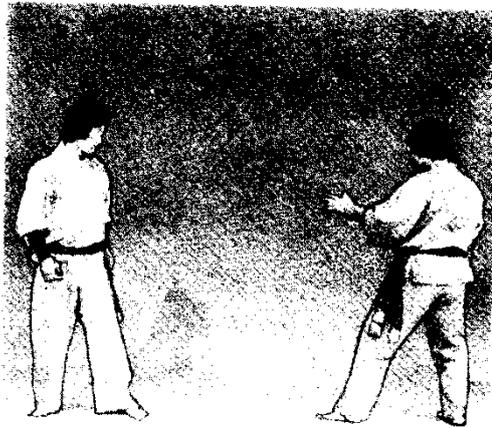
၁၄ (၃) ခုန်၍ ကတ်ကြေးညှပ် မှောက်ရက်အကျချနည်း  
 ((The Jumping Scissor Strike)  
 (ပြိုင်ဘက်ထံ ခုန်ဝင်ပြီး ခြေနှစ်ဖက်ဖြင့် ကတ်ကြေးကို ရိုက်ညှပ်တိုက်၍ မှောက်ရက်အကျချသည့်နည်း)

၁၄ (၃) ခုန်၍ ကတ်ကြေးညှပ်၍ မှောက်ရက်လဲချနည်း

ဤခုန်ကတ်ကြေးညှပ် လဲချတိုက်နည်းသည် ပြိုင်ဘက်၏ အလစ်အငိုက်ကို မိမိ၏စိတ်ဓာတ်အရာ၌ ရဲရင့်မှုနှင့် ပညာအရာ၌ ကျွမ်းကျင်မှု တို့နှစ်ခုပူးပေါင်း၍ တိုက်ခိုက်ရာမှ ပေါ်ပေါက်လာသော နည်း တစ်နည်း ဖြစ်ဟန်တူပေသည်။

ပုံ (၁) နှစ်ဦးသား ရပ်ဟန်အနေအထားကို ကြည့်ပါ။ ဘယ်ဘက်မှ လူသည် ခုန်ကတ်ကြေးညှပ်လဲချနည်းဖြင့် ဝင်တိုက်မည့်သူ ဖြစ်သည်။

မိမိက ရပ်၍ခုခံလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် နောက်သို့ ဆုတ်ပေးလိမ့်မည်ဟု ပြိုင်ဘက်အား အထင်ထောက်စေအောင် ပရိယာယ် 'ဖိန့်' ဆင်ပြီး...



ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ညာခြေအပေါ်၌ ညွှတ်ဟန်ချက်ယူခါ မြေပြင်ကို  
 ဘယ်လက်ထောက်၍ ညာခြေထောက်ကို မြှောက်ပို့က်ပါ။



3



4

ခြေထောက် နှစ်ဖက်ကို လက်ထောက်အား ခုန်အားဖြင့် ကတ်ကြေးညှပ်သလို ညှပ်ရန် ထိုး၍ ဖမ်းချိတ်လိုက်ပုံကို ပုံ (၃) တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

တင်ပိုးကို ညာဘက်သို့ ဆတ်ကနဲ လိမ်လိုက်ပြီး (ရန်သူ့) တကောက်ခွက်ကို ညာခြေဖြင့် နောက်ပြန်ရိုက်ချလိုက်လျှင် မဟန်နိုင်ဘဲ ပုံ (၄) ကဲ့သို့ ရွေ့သို့ ဟတ်ထိုးလဲကျသွားလိမ့်မည်။



5



6



7

ပုံ (၄၊ ၅၊ ၆) တို့သည် ခုန်ကတ်ကြေးညှပ်လိုက်၍ မှောက်  
ရက် လဲကျသွားပုံ ဖြစ်သည်။ ပုံ (၇) သူပြန်မထနိုင်မီ မိမိက ဦးစွာ  
ထရန် ပြင်ဆင်ဆဲပုံ ဖြစ်သည်။

၁၄ (၃) ခုန်၍ ကတ်ကြေးညှပ် လှဲချနည်းအတွက်

အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ကိုယ်ကို ပြောထားခါ တိုက်ခိုက်သည့် အသင့်ပြင် အနေအထားတစ်ခုခုမှ စတင် ဝင်ရောက် တိုက်ခိုက်ပါ။
- ၂။ ဘယ်ခြေကို မိမိ၏ ညာခြေထောက် နောက်သို့ လွှဲယူ မြှောက်တင်လိုက်သည့်အခါတွင် မြေပြင်ကို ကပ်ကပ် နှင့် ထောက်ပြီး ညာခြေထောက်ကိုပါ တစ်ချိန်တည်း မြှောက်တင်လိုက်ပါ။ ပုံ (၁၊ ၂၊ ၃) အနေအထား များကို ကြည့်ပါ။
- ၃။ ပုံ (၃) အနေအထားသို့ ကတ်ကြေးညှပ်လိုက်နိုင်သည့် နှင့် မိမိ၏တင်ပါးကို ညာဘက်သို့ ဆက်ကနဲလိမ်ယူလိုက် ပါ။
- ၄။ ညာဘက်သို့ခါးကိုဆက်ကနဲ လိမ်ယူလိုက်သည်နှင့် တစ် ချိန်တည်း ပြိုင်ဘက်၏ တကောက်ကွေးများကို ညာခြေ ထောက်နှင့် နောက်ပြန်ရိုက်ချပြီး သူ့ကို ပုံ (၄၊ ၅) ကဲ့သို့ မှောက်ရက်လဲကျသွားအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- ၅။ ထိုသို့ မှောက်ရက်လဲကျသွားအောင် ပြုလုပ်ပြီး ကိုယ်ကို ညာဘက်သို့ လိမ်ယူ၍ သူ၏ ခြေထောက်အောက်ပိုင်း နှစ်ဘက်ကို ထိန်းချုပ်ထားပါ။ ဆက်လက်တိုက်ခိုက်ပါ။
- ၆။ ဤခုန်ကတ်ကြေးညှပ် လှဲချနည်းကို အသုံးပြု တိုက်ခိုက် သည့် အခါ ပုံ (၃) ကဲ့သို့ မြေကြီးကိုလက်ထောက်ပြီး ခြေနှစ်ဖက်ကို ကတ်ကြေးသဏ္ဍာန်ထားပြီး မြှောက်တင် ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မြင့်နိုင်သမျှ ခြေနှစ်ဘက်ကို ကတ် ကြေးသဏ္ဍာန် မြှောက်တင်နိုင်လေလေ ပြိုင်ဘက်အဖို့ မှောက်ရက် လဲကျသည့်အရှိန် ပြင်းထန်လေလေ ဖြစ်ပါ သည်။

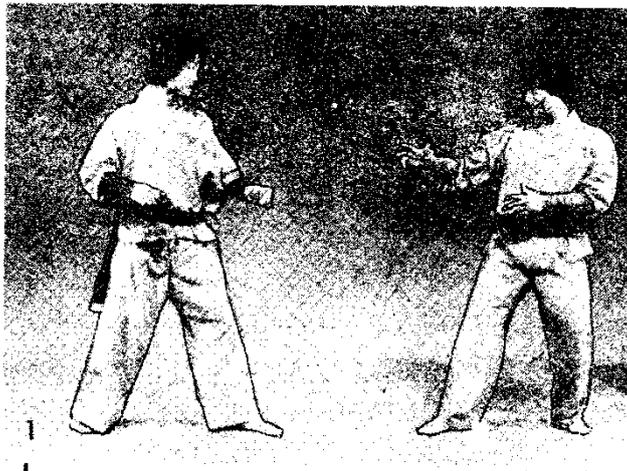
အနိမ့်ကန်တိုက်နည်း (LOW KICKS)

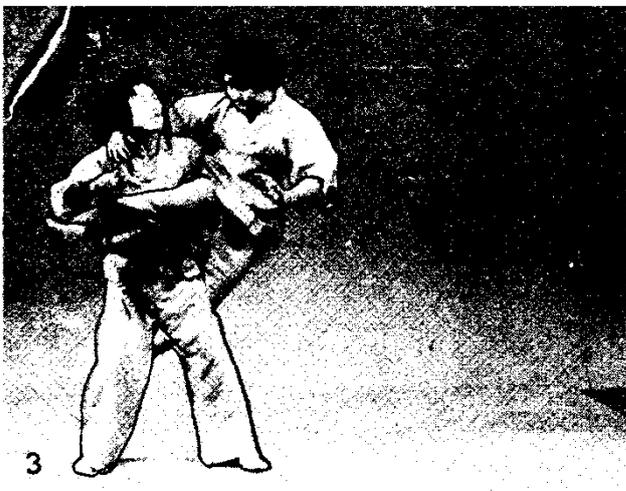
၁၄ (၁) ခုန်၍ ကတ်ကြေးညှပ်နည်းဖြင့် ပက်လက်အကျချနည်း  
(THE JUMPING STRIKE II)

- \* ရန်သူကို ပက်လက်လဲကျစေမည့်နည်းဖြစ်သည်။
- \* ပြိုင်ဘက်အား အလွန် အထိနာစေသည့် နည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- \* လိပ်ပြာကလေး ပျံဝဲသလို ရန်သူထံသို့ ပျံဝဲဝင်ပြီး ကြိုးဖြင့်တုတ်ခိုက်၍ လှဲသလို တိုက်ခိုက်နိုင်သည့်နည်း ဖြစ်သည်။

၁၄ (၂) ခုန်၍ ကတ်ကြေးညှပ်နည်းဖြင့် ပက်လက်အကျချနည်း

ပုံ (၁) နှစ်ဦးရပ်ဆိုင် ယှဉ်ပြိုင်နေကြသည်ကို ကြည့်ပါ။  
ညာဘက်မှလူသည် ခုန်ကတ်ကြေးညှပ်နည်းဖြင့် ပက်လက်လဲကျစေရန် အကွာအဝေးကို ချိန်ဆပြီး အသင့်ချေခင်းမြောင်းနေသည်။





ပုံ (၁) အနေအထားမှ ညာဘက်မှလှည့်၍ ပုံ (၂) ကဲ့သို့  
 ဘယ်ခြေကွေးပြီး ညာခြေခုန်မြှောက် ယူလာခိုက်တွင် ပြိုင်ဘက်၏  
 လည်ကုပ်ကို ညာလက်ဖြင့် ဖမ်းဆွဲလိုက်ပြီး ဟန်ချက်ကိုထိန်းလိုက်၏။



4



5



6

ပြိုင်ဘက်ကို ခြေထောက်မှ နှုတ်ကတကြေးညှပ် ဖမ်းသည့် အခါတွင် တင်ပါးကိုညာဘက်သို့ ဆတ်ကန်လိမ်ပြီး သူ့ကိုယ်အထက် ပိုင်းကိုညာခြေထောက်နှင့် နောက်ပြန်ဖိချပါ။

ပုံ (၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆) လှုပ်ရှားမှုများကို တစ်ဆက်တည်း လျှင်မြန်စွာ ပြုလုပ်ပါ။

၁၄ (၁) ခုန်၍ ကတ်ကြေးညှပ်ဖြင့် မှောက်ရက်အကျချနည်းအတိုက်  
အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ခုန်သူ မှောက်ရက်လဲကျစေချင်သလား။
- ၂။ သို့မဟုတ် ပက်လက်လန် လဲကျစေချင်သလား။
- ၃။ ခုန်သူဘယ်ခြေရှေ့တက်ထားခိုက် ဤနည်းဖြင့်တိုက်ခိုက်လျှင် မှောက်ရက်လဲကျမည်။
- ၄။ ခုန်သူ ညာခြေတက်ထားခိုက် ဤနည်းဖြင့် တိုက်ခိုက်လျှင် ပက်လက်လန် လဲကျမည်။
- ၅။ မိမိ ပုံ (၁) ကဲ့သို့သော အနေအထားမှ ဘယ်ခြေ မြှောက်ကွေးပြီး ညာခြေတစ်ဘက် အားဖြင့်ခုန်လိုက်လျှင် ပြိုင်ဘက်၏ လည်ပတ်ကို မိမိသာလက်ဖြင့် လှမ်းမိမိကို ချိန်ဆနိုင်ရမည်။
- ၆။ ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ခုန်ဝင်ပြီး ညာလက် ဖမ်းကိုင်အား ခြေခုန်၍ ခြေနှစ်ချောင်းမြှောက်အား ကောင်းစေရန် နှင့် ခြေအနေအထားများ မှန်ကန်စေရန် ပုံ (၂၊ ၃၊ ၄) အနေအထားများကို လေ့လာပြီး ပြုလုပ်ပါ။
- ၇။ မိမိပါ လဲကျသွားရသည့် နည်းဖြစ်၍ အမြန်ဆုံး မတ်တတ်ရပ် အနေအထားတွင် ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုးစား၍ ထပါ။ အသင့်မြင်ပါ။

အနိမ့်ကန်တိုက်နည်း (LOW KICKS)

၁၄ (က) ခြေချိတ်ဆွဲကန်တုန်းတိုက်နည်း

(TRAPPING AND STRIKING TO THE OPPONENT'S RIGHT KNEE)

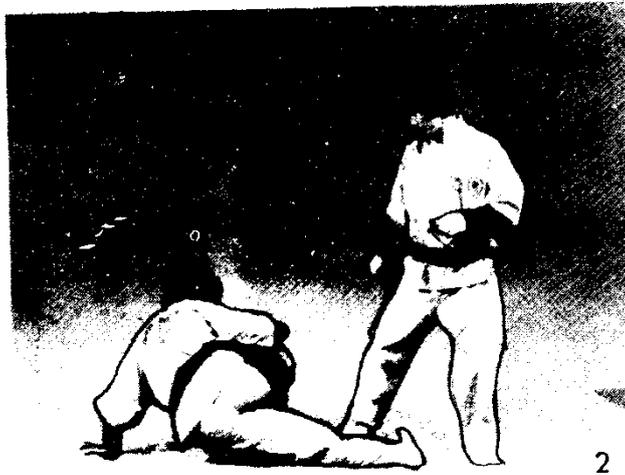
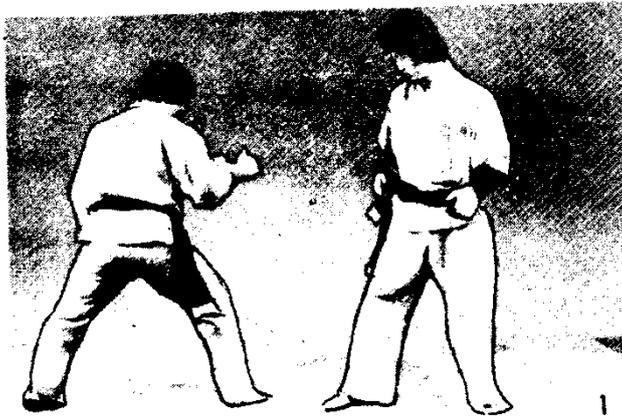
- \* အောက်စီးမှနေ၍ ခြေဖြင့်ချိတ်ဆွဲ တုန်းကန်ရသော နည်းဖြစ်သည်။
- \* ပြိုင်ဘက် အထိနာပြီး လဲကျရသော နည်းဖြစ်သည်။
- \* မတ်ရပ်အနေအထားမှ ခုခံကာကွယ်၍ အန္တရာယ် မကင်းသည့် အခါမျိုးတွင် ဤအောက်စီးမှ ခြေချိတ်ဆွဲတုန်း ကန်တိုက်နည်းသည် အဖိုးတန် အသုံးဝင်၏။

၁၄ (ခ) ခြေချိတ်ဆွဲကန်တုန်းတိုက်နည်း

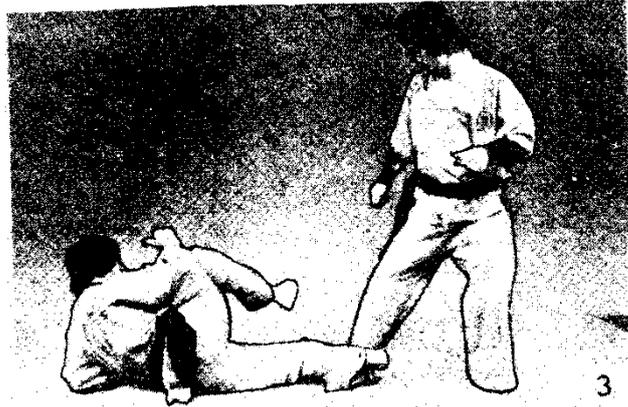
(TRAPPING AND STRIKING TO THE OPPONENT'S RIGHT KNEE)

ပုံ (၁) ကဲ့သို့ မတ်ရပ်အနေအထားမှ ရင်ဆိုင်နေကြစဉ် ဘယ်ဘက်မှ လူသည် ထိုင်ချလိုက်ပြီး ဘယ်လက်တောက်အားဖြင့် ဘယ်ခြေကို ပြိုင်ဘက်၏ ညာခြေကို ခြိတ်ဆွဲရန် ဆန့်တန်းထုတ်ပြီး ပုံ (၂) ကဲ့သို့ သူ၏ ခြေကျဉ်းဝတ်အနီးသို့ ထိုးကပ်လိုက်ပါ။

တစ်ဆက်တည်း ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ညာဘက်ကို မိမိဘက်သို့ဆွဲယူပြီး ဆောင်ကန်တိုက်ပါ။ ညာခြေဝါး ရှေ့ပိုင်းဖြင့် ဆောင်ကန်လိုက်၍ မချိမဆန့် နာကျင်သွားပုံကို ပုံ (၄) တွင် ကောင်းစွာတွေ့ရှိနိုင်၏။



ထိုပုံ(၄) အနေအထားမှ အယ်ခြေဖြင့် မိမိဘက်သို့ ချိတ်ဆွဲ၍ ညာခြေဖြင့် ဆန့်တုန်းကန်လိုက်သည့်အခါတွင် မဟန်နိုင်ဘဲ ပုံ (၅) ကဲ့သို့ ဖင်ထိုင်ရက် လဲကျသွားလေသည်။ ပုံ(၁)မှ ပုံ(၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅)ကို တစ်ကပ်ကည်း ပြုလုပ်ပါ။



၁၄ (က) ခြေချိတ်ဆွဲကန်တွန်းတိုက်နည်းအတွက်  
အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ပုံ (၁) ညာခြေတက်ခင်းထားရာမှ ဘယ်လက်ထောက်၍ ရုတ်တရက် ထိုင်ချလိုက်ပြီး ဘယ်ခြေကို ညာခြေနောက်မှ ထိုးသွင်းပြီး ပြိုင်ဘက်၏ ညာခြေကို သွား၍ချိတ်လိုက်လျှင် ပုံ (၂) အနေအထားသို့ ရောက်ရှိသွားလိမ့်မည်။
- ၂။ ပုံ (၂) အနေအထားကို သေသေချာချာပြန်ကြည့်ပါ။ ယင်းပုံ (၂) အနေအထားမှ ညာခြေကိုမြှောက်ယူပြီး ကန်လိုက်ဆဲပုံကို ပုံ (၃) တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။
- ၃။ ပုံ (၃) အနေအထားမှ ညာခြေ ဖဝါးစောင်းဖြင့် ဆောင်တွန်း ကန်တိုက်ရင်း တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဘယ်ခြေက ချိတ်ဆွဲယူလိုက်ရာ ပုံ (၃) အနေအထားတွင် မြင်ရသည့် ဟန်ချက်ပျက်သွားပုံကို တွေ့ရှိနိုင်၏။
- ၄။ ပုံ (၃) အနေအထားမှ ဘယ်ခြေဆွဲ ညာခြေတွန်း ပြုလုပ်ရင်း ကိုယ်အားနှင့် လက်အားကလည်း ပိုပေးလိုက်သည့်အခါတွင် ပုံ (၅) ကဲ့သို့ ဖင်ထိုင်လဲကျသွားရမည်မှာ မလွဲဖြစ်ပါသည်။

ကန်နည်းတွဲလုံးများ (MULTIPLE KICKS)

ခြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့် ဒူးကန်၊ မျက်နှာကန်နည်း

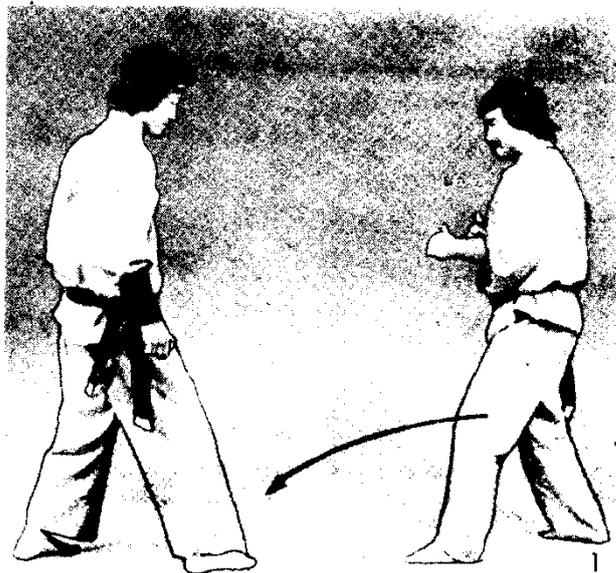
- \* ကန်နည်း တစ်နည်းချင်းမှ ဆက်၍ တိုက်နည်းများကို လေ့လာနိုင်၏။
- \* အနိမ့်ကန်မှ အမြင့်ကန်သို့ ကူးပြောင်း ကန်ခြင်းကို လေ့လာနိုင်၏။
- \* ဒူးကန်မှ မျက်နှာပိုက်ကန်သို့ ဆက်၍ ကန်ပုံကန်နည်းများကို လေ့လာနိုင်၏။

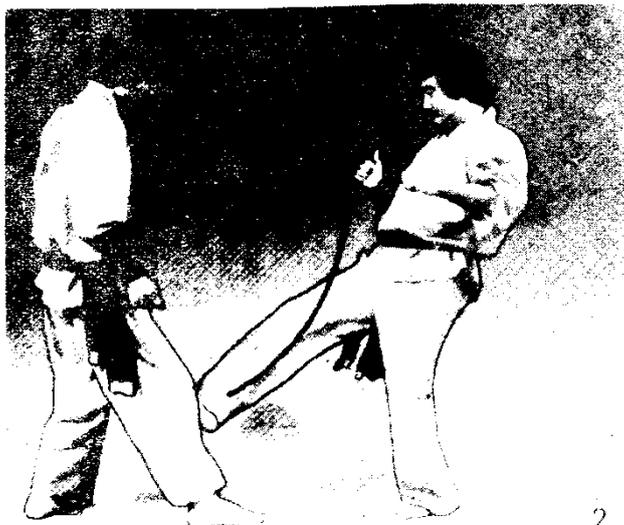
ကန်နည်းတွဲလုံးများ (MULTIPLE KICKS)

ခြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့် ဒူးကန်၊ မျက်နှာကန်နည်း

ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်မိကြပြီ။ ညာဘက်လူ၏ခြေတွင် မြားနက် ပြထားသည်ကို သတိပြုပါ။ နောက်ခြေ (ညာ) ဖြင့် ပြိုင်ဘက်၏ ရှေ့ခြေ (ညာ) ခြေကို ကန်တိုက်ရန် ညွှန်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

ပုံ (၁) အနေအထားမှ မြားနက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ညာ ခြေဖနောင့်ဖြင့် ဆောင့်ကန်တိုက်ပါ။ ပုံ (၂) အတိုင်း စောင်းမြင်စွာ ကန်တိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။



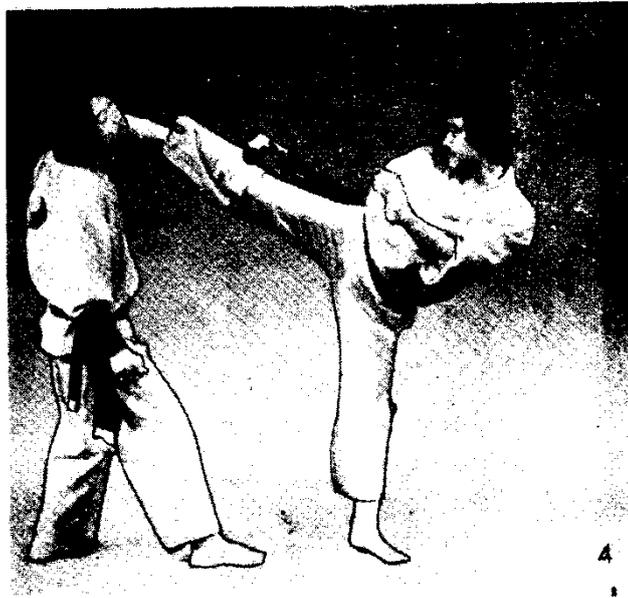


2



3

ကမ်ဖင် ပုံ (၂)တွင် ပြထားသော မြားလမ်းကြောင်းအလိုက်  
ညာဘက်ရှိ ခြေကန်ယူပြီး မျက်နှာကို ဝိုက်ကန်ရန် ဟန်ချက်ယူပါ။



ဇူးမြောက်ပြီး မျက်နှာကို ကန်တိုက်ရန် ယန်ချက်ယူထားပုံကို ပုံ(၃)တွင် ပြထားပါသည်။

ယင်း ပုံ (၃) အနေအထားမှ မျက်နှာကို ဝိုက်ကန်တိုက်ရန် ဖြစ်သည်။

မျက်နှာကို ဝိုက်ကန်ထားသည့် အပြည့်အဝပုံကို ပုံ (၄) တွင် ပြထားပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ပုံ (၁) မှ ပုံ (၂) အတိုင်း ခူးဆစ်ကို ကန်တိုက်ပြီး ထို့ကြောင့်ပင် အစ်ဆက်တည်း ပုံ (၃၊ ၄) ကဲ့သို့ မျက်နှာကို ဝိုက်ကန် တိုက်ပါ။

**ခြေတစ်ပက်တည်းဖြင့် ခူးကန်၊ မျက်နှာကန် တိုက်နည်း၊ အတွက် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်**

- ၁။ ခြေကို တိုက်လိုလျှင် မျက်နှာကို ကြည့်ပြီး မျက်နှာကို တိုက်လိမ့်မည်ဟု သူ့အထင်ရောက်ရှိနေသည့် အခါတွင် ခြေထောက်ကို တိုက်ပါ။
- ၂။ ထို့အတူ မျက်နှာကို တိုက်တော့မည်ဆိုလျှင် ခြေကိုတိုက်မည့်ဟန်၊ ကိုယ်ကို တိုက်မည့်ဟန် ပရိယာယ် ဆင်ပြီး သူက အောက်ပိုင်းကို တိုက်လိမ့်မည်ဟု အထင်ရောက်နေသည့်အခါတွင်မှ မျက်နှာကို တိုက်ပါ။
- ၃။ ပုံ (၁) ကို ကြည့်ပါ။ မျက်နှာကို တိုက်မည့် ဟန် မျက်လုံးဖြင့် လည်းကောင်း၊ လက်ဖြင့်လည်းကောင်း ပြုလိုက်ပြီး ရွှေ့သို့ တဟုန်ထိုးတက်ကာ မြားနက် လမ်းကြောင်း အတိုင်း ညှာခြေဖြင့် ဆောင်ကန်တိုက်ထားသည်ကို တွေ့ရမည်။
- ၄။ ပုံ (၂) သည် ညှာခြေဖြင့် ဆောင်ကန် တိုက်ထားပုံ အပြည့်အစုံကို တွေ့မြင်ရမည်။ ထို့ပြင် မည်သို့ ဆက်လက် တိုက်ခိုက်ရမည်ကို မြားနက်ဖြင့် လမ်းကြောင်း ပြုထားသဖြင့် ဆက်လက်၍ အမှားအယွင်းမရှိ တိုက်ခိုက်နိုင်လိမ့်မည်။
- ၅။ ပုံ (၂) အနေအထားမှ မြားလမ်းကြောင်း အတိုင်း ညှာခူးကိုမြှောက်၍ (ကန်တိုက်ထားသည့် ခြေကို ပြန်ယူပြီး ဟန်ချက်ယူထားပုံကို) ပုံ (၃) တွင် ကောင်းစွာ လေ့လာနိုင်ပါသည်။
- ၆။ ပုံ (၄) သည် ညှာခြေဖြင့် မြားနက်လမ်းကြောင်း အတိုင်း တစ်ဆက်တည်း မျက်နှာသို့ တိုက်ပြုထားပုံ အပြည့်အစုံကို တွေ့ရှိ လေ့လာနိုင်ပါသည်။

၇။ ပုံ (၁) နှင့် (၂) အနေအထားအတိုင်း ပြိုင်ဘက်၏ ခြေထောက်ကို မိမိညာခြေဖြင့် ဝင်ရောက် တိုက်ခိုက် သည့်အခါ ကိုယ်ကို နောက်သို့ အနည်းငယ် ယိုင်ပြီး ကန်တိုက်ရန် သတိပေးလိုပါသည်။ ကိုယ်ကို ရွေ့သို့ ကိုင်း၍ဝင်လျှင် ကန်သူ မိမိ မျက်နှာအတွက် အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။

**ကန်နည်း တွဲလုံးများ (MULTIPLE KICKS)**

**လပြည့်ကန်နည်း (အတွင်းဘက်မှ) INSIDE FULL-MOON**

**KICK နှင့် ဘေးတိုက် ဆောင်ကန်နည်း (SIDE KICK) တို့ပေါင်း၍**

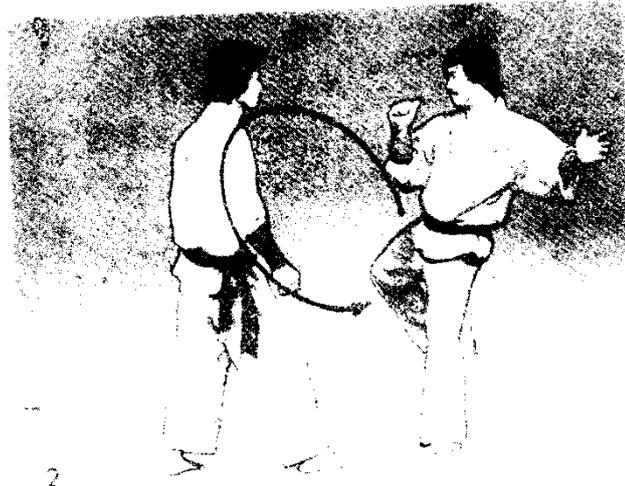
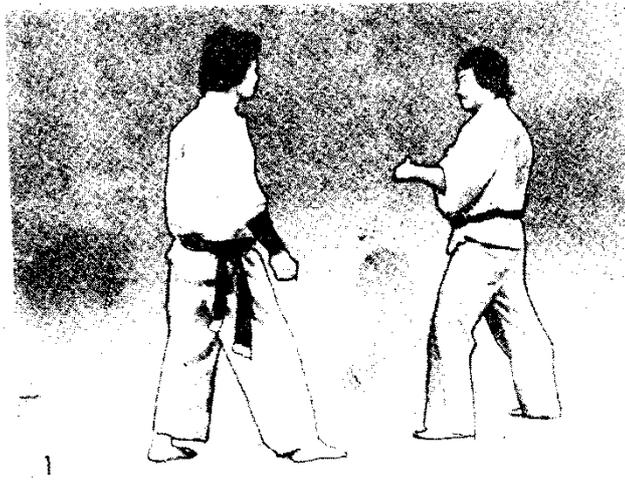
**တစ်ဆက်တည်း တိုက်ခိုက်နည်း။**

- \* ပြိုင်ဘက်၏ တိုက်ချက်များကို လပြည့်(အတွင်းဘက်မှ) ကန်နည်းဖြင့် တားဆီး ဖယ်ရှားကာ ထိရောက်သော ဘေးတိုက်ဆောင်ကန်နည်းဖြင့် ပဲ့ပြတ်အောင်တိုက်နည်း များကို ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။
- \* လပြည့် (အတွင်းဘက်မှ ကန်နည်း)သည် မိမိက ထောင် တိုက်ခိုက်ရန် အတွက်လည်း အလွန် အားထားရသည့် နည်း ဖြစ်ကြောင်းကို ပုံ (၁၊ ၂) နှင့် ပုံ (၃) တွင် တိုက်တတ်ကြအောင် သင်ပြထားပါသည်။
- \* ဘေးတိုက် ဆောင်ကန် တိုက်နည်း အတွက် မည်သို့ ဟန်ချက်ယူရမည်၊ မည်သည့်အနေအထားမှ မည်ကဲ့သို့ ကန်ရမည်ကိုပါ ပုံ (၃၊ ၄၊ ၅) တွင် ပြထားပါသည်။

လပြည့်ကန်နည်း အတွင်းဘက်မှနှင့်

ဘေးတိုက် ဆောင်ကန်တိုက်နည်း

ပုံ (၁) ကဲ့သို့ နှစ်ဦးရင်ဆိုင်မိစဉ် ညာဘက်မှလှည့်ညာခြေ  
ကိုမြှောက်ပြီး ပြိုင်ဘက်၏ မေးစေ့ကို အတွင်း လပြည့်ကန်နည်းဖြင့်  
တိုက်ခိုက်လိုက်သည်။



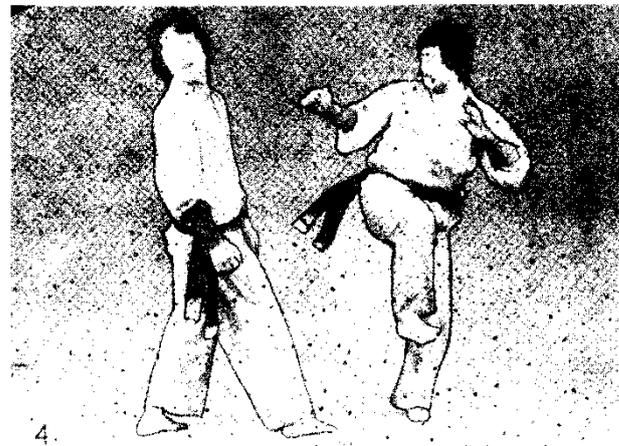
ညာခြေမြောက်ပြီး မည်သို့ တိုက်ခိုက်ရန် လပြည့်ဝိုင်းသဏ္ဍာန် မြားနက်ဖြင့် အသေအချာ ပြထားသည်ကို ပုံ (၂) တွင် လေ့လာနိုင် ပါသည်။

ပုံ (၃) သည် ထိမှတ်ဖြစ်သောပါးရိုးကိုထိသွားပြီး ပြိုင်ဘက် မျက်နှာ တစ်ဘက်သို့ လည်ထွက်သွားပုံကို ပြသထားပါသည်။

လပြည့်ဝိုင်း တိုက်နည်းဖြင့် တိုက်လိုက်၍ ထိမှတ်ကို ထိပြီး ခြေထောက်အရှိန်ဖြင့်အောက်သို့ကျလာသည်ပုံကို ပုံ (၄) တွင် တွေ့ရှိ လေ့လာနိုင်ပါသည်။



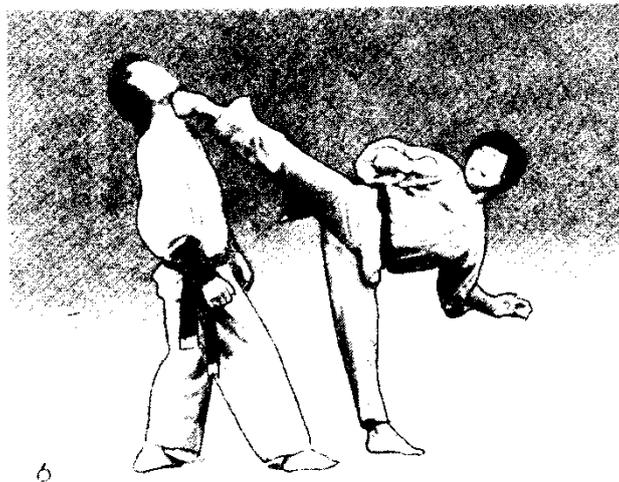
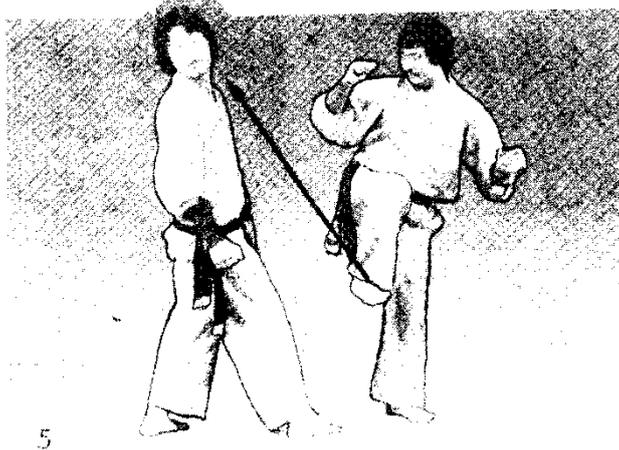
3



4

တဖန် ပုံ (၄) အနေအထားမှ ဘေးတိုက်ဆောင်ကန်နည်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ရန် လမ်းကြောင်းကို မြားနက်ဖြင့် ပုံ (၅) တွင် ပြထားပါသည်။

ပုံ (၅) အနေအထားမှ ခြေထောက်ကို အောက်သို့ မချဘဲ တစ်ဆက်တည်း ဘေးတိုက် ကန်တိုက်ပုံကို ပုံ (၆) အနေအထားတွင် အပြည့်အစုံ ဖော်ပြထားပါသည်။ လေ့လာ သင်ကြားသူများ အတွက် လွယ်ကူစွာ လေ့လာ သင်ကြားနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။



အတွင်းဘက်မှ လပြည့်ကန်နည်းနှင့် ဘေးတိုက်ကန်နည်းတို့အတွက်

အသေးစိတ် ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ နည်းတူစွာ မိမိတို့ကိုယ်ကို ကိုယ်ကို ဖြောင့်လျော့ထားပြီး စိတ်ထဲမှ မိမိတို့တိုက်မည့်နည်းနှင့် တိုက်ခိုက်မည့် တိုက်မှတ်များကို သတ်မှတ်ပါ။
- ၂။ မိမိတို့တိုက်မည့်နည်းများကို ပြိုင်ဘက် မသိအောင် ပရိယာယ်ဖြင့် ဖုံးကွယ်ထားပါ။
- ၃။ ထိမှတ်ကို မိလောက်သည့် အကွာအဝေး အနေအထားသို့ ရောက်မှ တိုက်ပါ။
- ၄။ ထိမှတ်ကို မိလောက်သည့် အကွာအဝေး၊ အနေအထားတွင်မရှိလျှင် မိမိကလည်း တစ်လှမ်း သို့မဟုတ် တစ်လှမ်းခွဲ တိုးဝင်ပြီး နေရာယူ၍ တိုက်ပါ။
- ၅။ ထိုကဲ့သို့ ရွှေ့တိုးမဝင်သာအည့်အခါတွင်လည်း ပြိုင်ဘက် ရွှေ့သို့ ထိုးဝင်လာအောင် ပရိယာယ်ဆင်ပါ။
- ၆။ ပုံ (၁၊ ၂) နှင့် ပုံ (၃၊ ၄) အနေအထားများကို သေချာစွာလေ့လာပြီး အကန်အတိုက် လေ့ကျင့်ပါ။
- ၇။ ပုံ (၄၊ ၅၊ ၆) ကို သီးသန့် ဘေးတိုက် ကန်နည်း သက်သက် လေ့ကျင့်ပါ။ ဘေးတိုက် မကန်မီ ကိုယ်ကို အယ်ဘက်သို့ ယိုင်လှစောင်းငဲ့ပြီး ကန်တိုက်ပါ။
- ၈။ နည်းနှစ်ခုကို တစ်ခုချင်း ပိုင်နိုင်အောင် ပြန်၍လေ့ကျင့်ပြီးမှ ပူးပေါင်း၍ လေ့ကျင့်ပါ။
- ၉။ ညာခြေဖြင့် အတွင်းလပြည့်ဝိုင်းကန်နည်းနှင့် ဘေးတိုက်ကန်နည်းကို လေ့ကျင့်ပြီးသည့်အခါ....
- ၁၀။ ဘယ်ခြေဖြင့်လည်း အတွင်းလပြည့်ဝိုင်းကန်နည်း၊ ဘေးတိုက် ကန်နည်းကို တွဲ၍ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ကန်နည်းတွဲလုံးများ (MULTIPLE KICKS)

ဘေးတိုက်ကန်နည်း (SIDE KICK) နှင့် ခြေဖနောင့်ဖြင့် ခြေပြန်

စိုက်ဆွဲကန်နည်း (Heel Hook-Kick)

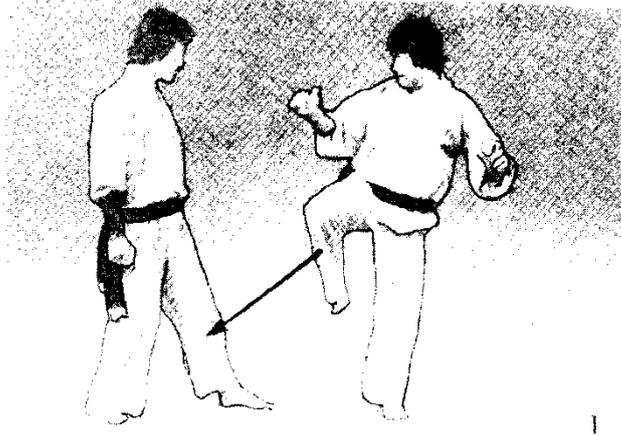
- \* ဘေးတိုက်ကန်နည်းသည် အရေးပါ၏။ တိုက်ခိုက်ရာ၌ အသုံးအများဆုံး တိုက်နည်းများတွင် ပါဝင်၏။ သူ့ တစ်နည်းတည်းဖြင့်ပင် ပြိုင်ဘက်အားအနိုင်တိုက်နိုင်၏။
- \* ခြေဖနောင့်ဖြင့် ခြေပြန်စိုက်ဆွဲ ကန်နည်းသည်လည်း အသုံးအများဆုံး ခြေတိုက်နည်းများထဲတွင် ပါဝင်၏။ သူ့ တစ်နည်းတည်းဖြင့်ပင်ပြိုင်ဘက်အားအနိုင်တိုက်နိုင်၏။
- \* ခြေဖနောင့်ဖြင့်ခြေပြန်စိုက်ဆွဲကန်နည်းသည်လည်းအသုံး အများဆုံး ခြေတိုက်နည်းများထဲတွင် ပါဝင်၏။ သူ့ တစ်နည်းတည်းဖြင့်လည်းပြိုင်ဘက်အားအနိုင်တိုက်နိုင်၏။
- \* တစ်နည်းချင်းပင် အစွမ်းထက်လှသည့် ခြေတိုက်နည်း နှစ်ခုကိုပေါင်း၍ တိုက်ခိုက်တတ်ပါလျှင် နိုင်ရန် တစ်ပမ်း သာပေလိမ့်မည်။

ဘေးတိုက်ကန်နည်းနှင့် ခြေဖနောင့်ဖြင့် ခြေပြန်စိုက်ဆွဲကန်နည်း

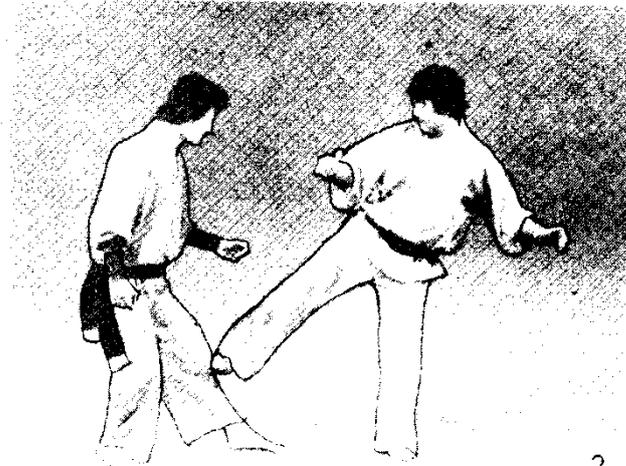
နှစ်မျိုးတွဲ၍တိုက်ခိုက်ပုံ

ပုံ (၁) ကဲ့သို့သော အနေအထားမှ ညာဘက်မှ လူသည် မြားနက်အတိုင်း ညာခြေကိုမြှောက်ယူပြီး ညာဖနောင့်ဖြင့် ပြိုင်ဘက်၏ အောက်ပိုင်းဖြစ်သော ညှိ သကျည်းနေရာကို ဆောင့်ကန်တိုက်လိုက်၏။

ပုံ (၁) မြားအတိုင်း ညာခြေဖြင့် တိုက်ခိုက်လိုက်၍ တိုက်မှတ် ကို အောင်မြင်စွာ တိုက်ခိုက်လိုက်နိုင်ပုံကို ပုံ (၂) ၌ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ခါးကို ဘယ်ဘက်သို့လှည့်ပေးပြီး ညာတင်ပါးကို ရှေ့သို့ ဆန့်နိုင်သမျှ ဆန့်ထုတ်၍ ကန်တိုက်ပ။



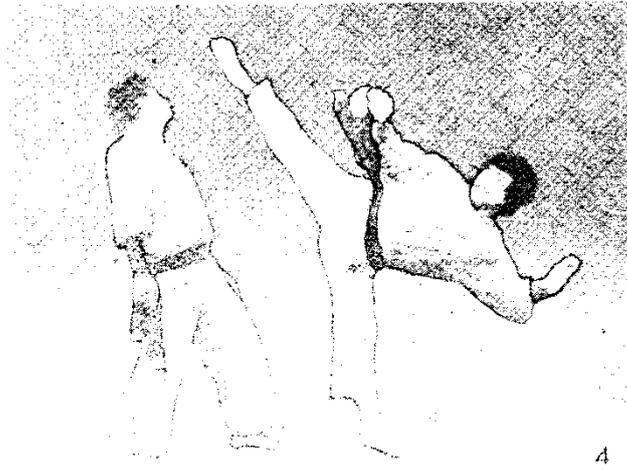
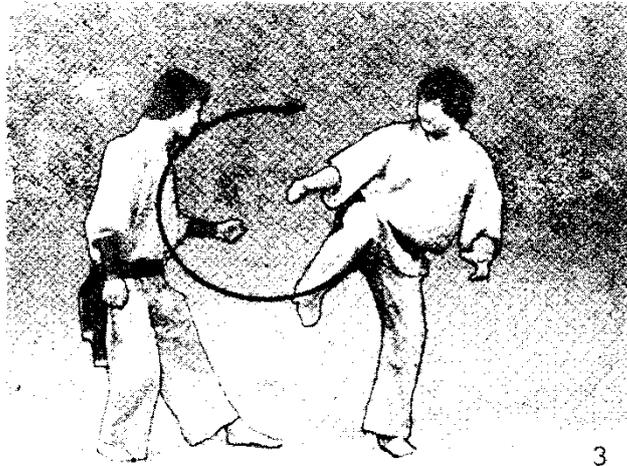
1

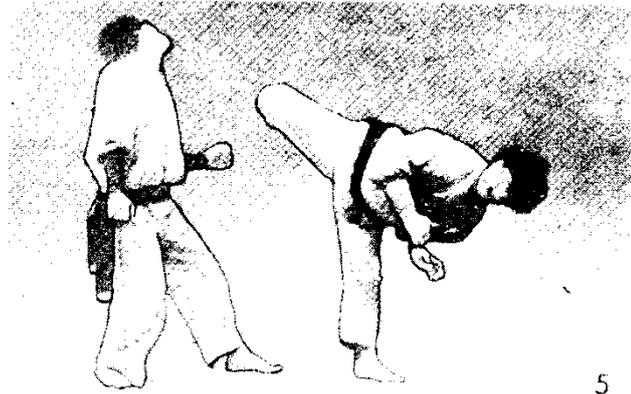


2

ပုံ (၂) အနေအထားမှ ညာခြေကို ရင်ခေါင်းဆီသို့ဆွဲယူပြီး ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ယိုင်ပေးပြီး မြားနက် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ခြေဖနောင့်ဖြင့် ခြေပြန်ဝိုက်ဆွဲ ကန်တိုက်လိုက်၏။

ခြေဖနောင့်ဖြင့် ခြေပြန်ဝိုက်ဆွဲ ကန်တိုက်လိုက်၍ တိုက်မှတ် (မေး၀၈)ကိုယ်ပြီး အရှိန်ဖြင့် လွန်ထွက်လာသည့်အခါ ပုံ (၄) တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။





5

ပုံ (၅) သည် ပုံ (၃၊ ၄) အတိုင်း ခြေပြန်ခိုက်ဆွဲတိုက်လိုက်၍ အားအရှိန်ပြင်းစွာ မိမိ၏ခြေညာဘက်သို့ လှန်ထွက်သွားသည့်အခါ ထိုအရှိန်ကို မည်သို့ပြန်၍ ထိန်းသိမ်းရမည်ကို ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပုံ (၅) ကဲ့သို့ ခြေပြန်ကန်တိုက်လိုက်သည့် အားအရှိန်ကို ထိန်းသိမ်း တတ်လျှင် ကိုယ်တစ်ပတ်လည်၍ လည်းကောင်း၊ ခူးလည်၍လည်းကောင်း၊ ခုက္ကွတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ဘေးတိုက်ကန်နည်းနှင့် ခြေဖနောင်ဖြင့် ခြေပြန်ခိုက်ဆွဲကန်နည်း တို့လုံးအတွက် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ပုံ (၁) နှင့် (၂) ဘေးတိုက်ကန်ပုံကို ပြထားသည်။ ပုံ (၂) ပုံကို ကြည့်ပါ။ ဤကဲ့သို့ အောက်ဖိုက်သို့ ဘေးတိုက်ကန်တိုက်မည်ဆိုလျှင် အပေါ်ပိုင်းဆွဲငါးစေ နည်းစနစ် တစ်ခုခုဖြင့် တိုက်မည်ဟန်ပြုပြီးမှ ဘေးတိုက် နည်း သို့ ကန်တိုက်ပါ။
- ၂။ ပုံ (၁) နှင့် (၂) အတိုင်း ဘေးတိုက် ညှို့သကျည်းကို ကန်တိုက်ပြီးသည်နှင့် ကန်တိုက်လိုက်သည့် ညာခြေကို မိမိ၏ ရင်ခေါင်းဆီသို့ ဆွဲယူလိုက်ပါ။

- ၃။ ညာဗူးကို မိမိရင်ခေါင်းဆီသို့ ဆတ်ကန်ဆွဲယူပြီးသည်နှင့် ပုံ(၃)တွင် ပြထားသည့် မြားနက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း မေးစေ့ကို ချိန်မှန်း၍ ခြေပြန်ဝိုက်ဆွဲတိုက်ပါ။
- ၄။ မေးစေ့ကို ခြေပြန်ဝိုက်ဆွဲတိုက်သည့်အခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ယိုင်ပေးပြီး မိမိ၏ ညာခြေပနောင်ပိုင်းဖြင့် ထိအောင် ကန်ဆွဲတိုက်ပါ။
- ၅။ ပုံ(၃)တွင် ပြထားသည့် မြားနက်ဝိုက်ဆွဲပြထားသည့် အတိုင်း ထိမှတ်ကို ထိပြီးသော်လည်း အားအရှိန်ဖြင့် ဆက်လက်ဝိုက်ဆွဲတိုက်ပါ။
- ၆။ ပုံ(၃၊ ၄) ကဲ့သို့ ဝိုက်ဆွဲတိုက်သည့် အားအရှိန်ကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းပြီး လိုအပ်ပါက ဇက်လက်၍ တိုက်ခိုက်နိုင်ရန်အတွက် အရှိန်သတ်ပုံ၊ ဟန်ချက်ပြန်ယူပုံကို ပုံ(၅) တွင် ပြသထားပါသည်။ သေချာစွာ ကြည့်ရှု လေ့လာပြီး အတုယူ လေ့ကျင့်ပါ။

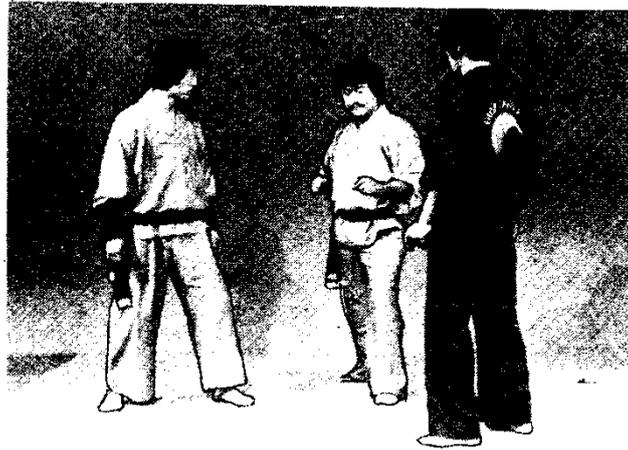
ကန်နည်းတွဲလုံးများ (MULTIPLE KICKS)  
 ခုတ်ကန်နည်း (CHOP KICK) နှင့် ဘေးတိုက်ကန်နည်း  
 (SIDE KICK)

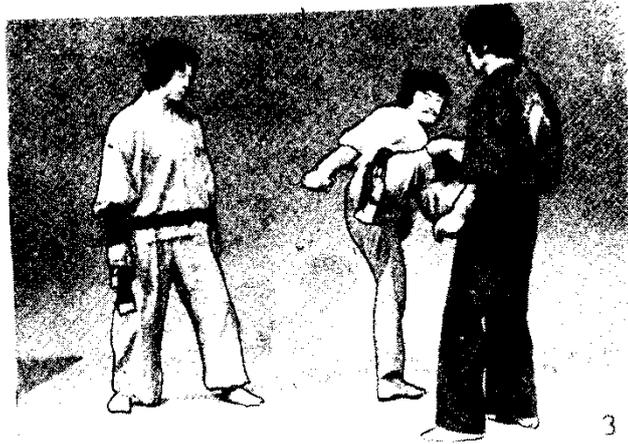
- \* မိမိကတစ်ယောက်၊ ရန်သူကနှစ်ယောက်။
- \* ရှေ့တည့်တည့်တွင် တစ်ယောက်၊ ညာဘက်ဘေးတွင် တစ်ယောက်။
- \* တစ်ယောက်တည်းပေမယ့် သူကမကြောက်။
- \* ခုတ်ကန်နည်းဖြင့် တစ်ယောက်ကိုတိုက်ပြီး ဘေးတိုက်ဆန့်ကန်နည်းဖြင့် တစ်ယောက်ကို အကျချလိုက်၏။

ခုတ်ကန်နည်း (CHOP KICK) နှင့် ဘေးတိုက်ကန်နည်း  
(SIDE KICK) တို့

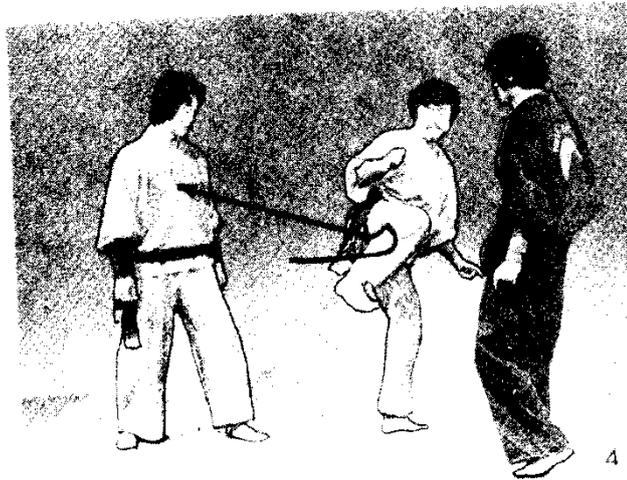
မိမိကတစ်ယောက်၊ ရန်သူကနှစ်ယောက်၊ ရွှေတည့်တည့်တွင်  
တစ်ယောက်က နေရာယူထား၏။ ညာဘက်ဘေးတွင် တစ်ယောက်က  
နေရာယူပြီး ညှပ်တိုက်ရန် ရည်ရွယ်၏။

ရွှေမှဝင်လာသောသူ နှစ်ဦးစလုံးကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး  
ညာဘက်ကိုမြှောက်ကွေးပြီး ရှေ့တည့်တည့်မှ အင်္ကျီအနက် ဝတ်သူကို  
ခုတ်ကန်တိုက်လိုက်၏။





3

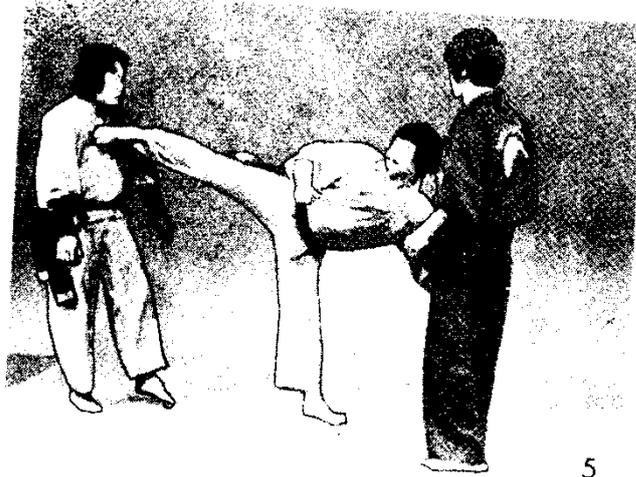


4

မည်သို့တိုက်ခိုက်လိုက်သည်ကို ပုံ (၁) နှင့် (၂) တွင် ပြထားပါသည်။ ပုံ (၂) တွင် မြားနက်ဝိုက်ပြထားသည့်အတိုင်း ခုတ်ကန်တိုက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ပုံ (၃) သည် ကန်ချက်ထိထိမိမိတိုက်ပြထားသည့်ပုံဖြစ်သည်။

ပုံ (၃) အနေအထားမှတစ်ဖန် ပုံ (၄) တွင် မြားပြထားသည့် အတိုင်း ညာဘေးနောက်ကျကျတွင် ရပ်နေသည့် အင်္ကျီအဖြူဝတ်ထားသည့် ရန်သူအား ဘေးတိုက်ကန်နည်းဖြင့် ကန်တိုက်လိုက်ရာ...



5

ပုံ(၅)တွင် မြင်ရသည့် မြင်ကွင်းအတိုင်း ပိုင်ပိုင်နှစ်နှစ် ထံထိ မိမိ လှင့်ထွက်သွားအောင် တိုက်လိုက်နိုင်ကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်၏။

ခုတ်ကန်တိုက်နည်းနှင့် ဘေးတိုက်ကန်နည်း တွဲလုံးအတွက် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်။

- ၁။ စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ကိုယ်ကိုဖြောင့်လျော့ ထားပါ။
- ၂။ ရန်သူနှစ်ဦးစလုံးကိုမြင်ရအောင် ခနရာ(မြင်ကွင်း) တွင် ရှိနေပါ။
- ၃။ ရွှေ့လှုပ်ပို၍ နီးကပ်နေသည့်အခါ ရွှေ့မှလှုပ်ကိုစတင်တိုက် ပါ။
- ၄။ နောက်မှလှုပ် ပို၍နီးကပ်နေလျှင် နောက်မှလှုပ်ကို စတင် တိုက်ခိုက်ပါ။
- ၅။ ယခု အနေအထားသည် ရွှေ့မှလှုပ် ပို၍ နီးကပ်သည့် အနေအထားဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပုံ(၁)ပုံ(၂) ပုံ(၃) တွင် ပြထားသည့်အတိုင်း တစ်ဆက်တည်း လျှင်မြန်စွာ ခုတ်ကန်နည်းဖြင့် ရင်ဝကိုကန်တိုက်ပါ။

- ၆။ ပုံ(၃)ကဲ့သို့ ရွှေ့မှလှူကို အထိအမိတိုက်ခိုက်လိုက်ပြီးသည်နှင့် တစ်ဆက်တည်း ညာဘေးမှလှူကို ပုံ(၄) ပုံ(၅) အတိုင်း ခြေဖဝါးစောင်း ဆောင်ကန်ပြီး ဘေးတိုက်ကန်နည်းဖြင့် တိုက်ခိုက်ပါ။
- ၇။ အကယ်၍ ဘေးမှလှူကို စတင်၍ ပုံ(၅)ကဲ့သို့ တိုက်ခိုက်လိုက်သည်ဆိုကြပါစို့။ ထိုသို့ ခြေဖဝါးစောင်းပုံ(၅) ကဲ့သို့ ဆောင်ကန်ပြီးသည်နှင့် ရွှေ့မှလှူကို ပုံ(၄)၊ (၃) အတိုင်း ခြေထောက်ကိုပြန်ယူပြီး ရင်ဝကို ခုတ်ကန်တိုက်ခိုက်ပါ။

ကန်နည်းတွဲလုံးများ (MULTIPLE KICKS)

\* လပြည့်ဝန်းကန်နည်း (FULL MOON KICK)  
 ဘေးတိုက်ကန်နည်း (SIDE KICK) နှင့် ရောင်းဟောက်စ်ကစ်  
 (ROUND HOUSE KICK) တွဲလုံးတိုက်ချက်။

- \* မိမိက တစ်ယောက်တည်း ရန်သူက သုံးယောက်။
- \* ရွှေ့တည့်တည့်တွင်တစ်ယောက်၊ ဘယ်ဘက်ဘေးတွင် တစ်ယောက်၊ ဘယ်ဘက်ဘက်တွင်တစ်ယောက်။
- \* အားလုံး ရန်သူသုံးယောက် ခြေတိုက်နည်းစနစ် သက်သက်ဖြင့် တိုက်ခိုက်ပုံပြသ ဘေးသည်။
- \* သင်ခဲ့သည့် ခြေနည်းစနစ်များဖြင့်ပင် မည်သို့ တိုက်ခိုက်ရမည်ကို ပြသထားပါသည်။ သေချာစွာလေ့လာပါ။

လပြည့်ဝန်းကန်နည်း (FULL MOON KICK) ဘေးတိုက်  
ကန်နည်း (SIDE KICK) နှင့် ဧရာဝတီဟောက်စ်ကစ်  
(ROUND HOUSE KICK) တွဲကန်ဘိုက်ခြင်း။

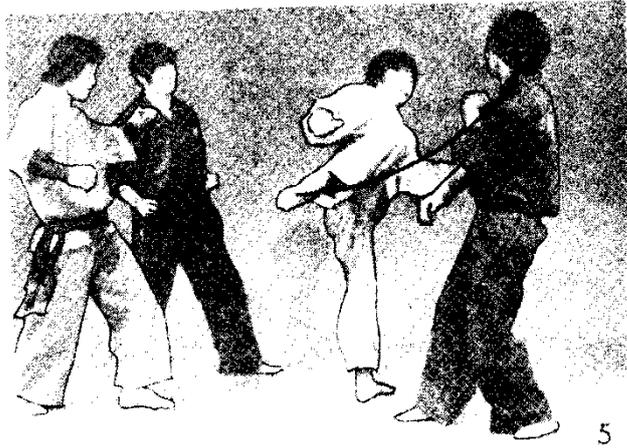
နှစ်ယောက်တစ်ယောက်အတွက်သင်ပြပြီး ယခုအခန်းတွင် သုံး  
ယောက်တစ်ယောက်ကို မည်သို့ခွဲတိုက်ခိုက်ရမည်ကို သင်ပြထားခြင်း  
ဖြစ်ပါသည်။





ပုံ(၁)ကဲ့သို့ လက်သီးနှင့်ထိုးရန် ရွေ့မပြေးဝင်လာသူအား ပုံ(၁) မြားနက်အတိုင်း လပြည့်ဝန်းကန်တိုက်နည်းဖြင့် လက်သီးကို ကန်တိုက် လိုက်ပြီး ကန်လိုက်နည်းညာခြေကို ပုံ(၂)အနေအထားမှ ပုံ(၃)အနေ အထားသို့ ညာခြေကိုကွေးယူပြီး မြားနက်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘယ် ဘေးမှလူကိုဆောင်ကန်လိုက်ရာ -

ပုံ(၄)အတိုင်း ရင်ချက်ကောင်းနေရာကို ထိမှန်သွားသည့် မြင်ကွင်းကို တွေ့မြင်နိုင်၏။



5



6

တစ်ဖန် ပုံ(၄) အနေအထားမှ ဘယ်ဘက်သို့ လျှပ်မြန်စွာ ခြေဦးနှင့်ခါးကို လှည့်ခါ ပုံ(၅) ကဲ့သို့ နောက်လူ အင်္ကျီမည်းနှင့်လူကို ရင်ဆိုင်လိုက်ပြီးသည်နှင့် -

ပုံ(၅) မြားလမ်းအတိုင်း ညာခြေဖြင့် မျက်နှာကို ကန်တိုက် လိုက်ရာ ပုံ (၆) မြင်ကွင်းအတိုင်း မျက်နှာချက်ကောင်းကို ကောင်း ကောင်းကြီးတိုက်နိုင်သည်ကို တွေ့မြင်နိုင်၏။

လပြည့်ဝန်းကန်တိုက်နည်း၊ ဘေးတိုက်ကန်တိုက်နည်းနှင့်  
ခောင်းဟောက်စံကန်တိုက်နည်းတို့များအတွက်  
အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်။

- ၁။ ကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်ကိုလည်းကောင်း တင်းမာ  
ထားဘဲ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရန်ဖြစ်၏။
- ၂။ သုံးယောက် တစ်ယောက် ရင်ဆိုင်ရ၍ ပေါ့သေးသေး  
သဘောထားပြီး ရင်ဆိုင်၍မဖြစ်ပါ။
- ၃။ မျက်စိကိုပွင့်၊ နားကိုစွင့်ပြီး အကင်းပါးပါး ဖျတ်ဖျတ်  
လတ်လတ် လျှင်လျှင်မြန်မြန် ရင်ဆိုင်ပါ။
- ၄။ ရန်သူသုံးယောက်စလုံးကိုမြင်နိုင်အောင် မျက်ခြေမပြတ်  
အောင်ကြည့်ပြီး ခုခံကာကွယ်တိုက်ခိုက်ပါ။
- ၅။ ညာဘက်အစွန်ရှိ အင်္ကျီနက်ဝတ်ထားသူအား စတင်၍  
လပြည့်ဝန်းကန်နည်းဖြင့် တိုက်ပါ။
- ၆။ တစ်ဖန်ဆက်လက်၍ ကန်တိုက်သည့်ညာခြေကို ပြန်ရှုပ်  
ယူပြီး အလယ်တွင်ရှိသော အင်္ကျီအဖြူဝတ်ထားသူအား  
ယွတ်ချင် (YUP CHA GI) ခေါ် ဘေးတိုက်ကန်  
နည်းဖြင့် ကန်တိုက်ပါ။
- ၇။ ဆက်၍ ဘယ်ဘက်အစွန်ရှိ အင်္ကျီနက်ဝတ်ထားသူအား  
ချစ်အေချင် (Chick a Cha Gi) ခေါ် ခုတ်ကန်  
နည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒိုယီချင် (Do Ye Cha Gi)  
ခေါ် ကျော့ခိုက်ကန်နည်းဖြင့် လည်းကောင်း ဆက်  
လက်တိုက်ခိုက်ပါ။

အထူးခုန်ကန်နည်းများ (TUKSOO CHA GI)  
ပြေးခုန်ဝင်၍ ခြေစုံဘေးတိုက် ကန်တိုက်နည်း  
(BOO BAL BOKSHIR CHA GI)

- \* ပြေးကန်ခြင်း၊
- \* ခုန်ကန်ခြင်း၊
- \* ခြေစုံကန်ခြင်းများ စုပေါင်း၍ကန်တိုက်သောနည်းဖြစ်သည်။

ဆရာကောင်းနှင့်တွေ့မှ သင်နည်းစနစ်များမှန်ကန်မှ တပည့်ကလည်း ကြိုးစားသင်ကြား လေ့ကျင့်မှ ဤအထူးအဆင့်မြင့် ကန်နည်းများကို တတ်မြောက်ကြမည်။

ဂရုပြု၍ကြည့်ပါ၊ မှတ်ပါ၊ ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပါ။ တတ်မြောက်လာပါလိမ့်မည်။

အထူးခုန်ကန်နည်းများ  
ပြေးခုန်ဝင်၍ ခြေစုံဘေးတိုက်ခုန်ကန်နည်း။

ဤနည်းဖြင့် ဝင်တိုက်မည့်သူသည် အင်္ကျီအဖြူဝတ်ထားသူဖြစ်သည်။ သူ၏လှုပ်ရှားမှုများကိုကြည့်ရှုသင်ကြားပါ။

ပုံ(၁)ကဲ့သို့ ရန်သူ့ထံသို့ ပြေးဝင်သွားပြီး ပုံ (၂) ကဲ့သို့ ဘယ်ခြေထောက်၍ (ကိုယ်ကိုဘယ်ဘက်သို့လှည့်၍) ခုန်ကန်ပါ။

ချက်အောက်ဒဂျွန် (Dan Jun) နေရာကိုတင်း၍ အသက်ကို တအားရှူသွင်းပြီး ခုန်ပျံပါ။

ခုန်လိုက်ပြီး ဒူးနှစ်ဘက်ကို ပုံ(၃) ကဲ့သို့ ရင်ဘတ်ဆီသို့လေထဲ ထုတ်ပစ်ပါ။ ဒူးနှစ်လုံးကို ရင်ဘတ်ဆီသို့ဆွဲယူပြီး တင်ပါးနှစ်ဘက်ကို ဘယ်ဘက်သို့ ဆွဲတင်လှည့်လိုက်ပါ။



ပုံ (၃) အနေအထားမှ ခြေနှစ်ဘက်စလုံးနှင့် သူ၏ဦးခေါင်းကို ပုံ(၄)ကဲ့သို့ ဆန့်ကန်တိုက်ပါ။

ပြေး ဝင်၊ ခုန်၊ ဒူးဆွဲ၊ တင်လှည့်၊ စောင်းပြီး ဘေးတိုက်စုံ ထိုးကန်တိုက်ထားသည်ကို ပုံ (၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄) တွင်ပြထားပါသည်။ အလွန်လျင်မြန်စွာ အားရှိပါးရှိ တစ်ဆက်တည်း ခုန်တိုက်ရမည့်နည်းဖြစ်ပါသည်။

သူများရလျှင် ကိုယ်ရရမည်။ သူများလုပ်နိုင်လျှင် ကိုယ် လုပ်နိုင်ရမည်ဟူသော ဗိုလ်တို့ကိုမွေး၍ ရအောင်လေ့ကျင့်ပါ။



ပြေးခုန်ဝင်၍ ခြေစုံဘေးတိုက်ကန် ခုန်ကန်တိုက်နည်းအတွက်  
အသေးစိတ် ညွှန်ကြားချက်။

- ၁။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြော့လျော့ထားပြီး ပြေးဝင်ပါ။
- ၂။ ဘယ်ခြေထောက်ဖြင့် ထောက်ခုန်ပြီး ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်၍ စောင်းယူလိုက်ပါ။
- ၃။ ပြေးနှုန်းနှင့် ခုန်နှုန်းကို တွက်၍ ရန်သူရှိသည့် နေရာ အကွာအဝေးဆီသို့ ခုန်ဝင်တိုက်ပါ။
- ၄။ ဘယ်ခုန်းနှစ်ဘက်စလုံးကို ရင်ဝဆီသို့ ဆွဲယူပြီး တင်ပါးကို ဘယ်ဘက်သို့ ရှုတ်တရက်စောင်းလှည့်တတ်ရန်အရေးကြီးပါသည်။
- ၅။ ခုန်၍ အမြင့်ဆုံးနေရာအရောက် ခြေနှစ်ချောင်းဖြင့် ဆောင်ကန်နိုင်ရန် သတိပြုပါ။ အကန်နှေးလျှင်အောင် မြင်မည်မဟုတ်ပါ။
- ၆။ ဤပြေးခုန်ဝင် ဘေးတိုက်စံကန်တိုက်နည်းကို လေ့ကျင့်ရာ၌ သွေးပူသေးသည့် အခါတွင် လည်းကောင်း၊ အကြောအချပ်များ တင်းတောင့်နေသည့် အခါတွင် လည်းကောင်း အခက်အခဲတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် မိမိ၏တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အကြောအခြင်များကို ပြော့လျော့ပေးပြီးမှ လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။
- ၇။ ပြေးသည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ ခုန်သည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ ကန်သည့်အခါတွင်လည်းကောင်း မိမိဝတ်ဆင်ထားသည့် အဝတ်အစားများက အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားမဖြစ်သင့်ပါ။ ဆီလျော် လိုက်ဘက်သည့် အဝတ်အစားများကိုဝတ်၍ လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

၀။ ခုနဲကန်သည့်အခါ လက်အနေအထား ထားတတ်ရန် လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ကြိုးတန်းလျှောက်သည့် အခါ လက်ကလဲ ကျမသွားအောင် ထိန်းပေးရသလို အခန်မြင့်မြင့်မြောက်ဖို့၊ အကန်ပြင်းဖို့၊ လျှင်မြန်သွက် လက်ဖို့ထုတင်လည်း လက်အနေအထားက မဲတင်းပြီး ကန်ချက်မှန်၊ မြန်၊ ပြင်းထန်စေရန် အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါသည်။

အထူးခုန်ကန်နည်းများ (TUK SOO CHA GI)

ပြေးခုန်ဝင်၍ ရှေ့မှလူနှစ်ယောက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ခြေခွဲကားကန် တိုက်နည်း။

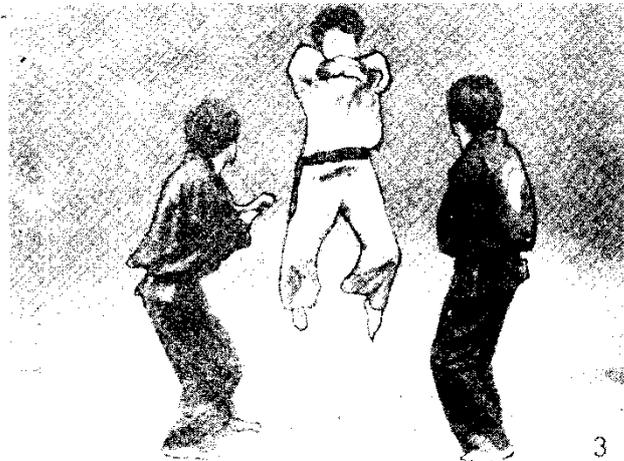
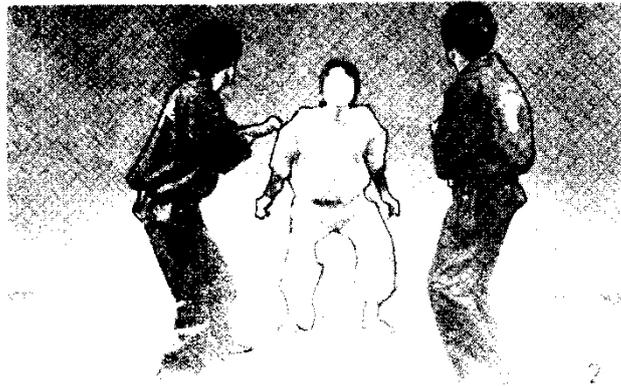
- \* ဤ ကန်နည်းကို ရုပ်ရှင်ထဲတွင် တွေ့ဖူးကြလိမ့်မည်။ မျှော်ရှင်ကင်မရာ လှည့်စားထား၍သာလျှင် ဤသို့ ကန် နှင်သည်ဟု အချို့ကထင်ကြသည်။
- \* ဤ အထူးခုန်ကန်နည်းကို သင်စိတ်ဝင်စားလျှင် ကန် တတ်ရန် စနစ်တကျ သင်ပြထားသည်။
- \* ကန်နည်း၊ ကန်ဟန်၊ ကန်ပုံများကို လျှို့ဝှက်၍မထားဘဲ ဓာတ်ပုံရိုက်၍ ပုံကောင်းများဖြင့် အဆင့်ဆင့် သင်ပြ ထားသည်။

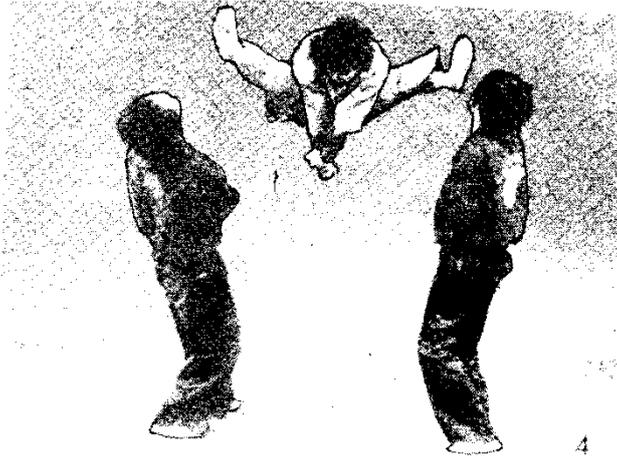
အထူး ခုန်ကန်နည်းများ

ပြေးခုန်ဝင်၍ ရှေ့မှ လူနှစ်ယောက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ခြေခွဲကား ကန်တိုက်နည်း

ပုံ (၁) ကို ကြည့်ပါ။ အင်္ကျီအဖြူ ဝတ်ထားသူသည် သူ၏ ရှေ့မှ အင်္ကျီအမည်းဝတ်ထားသူ ရန်သူနှစ်ယောက်နှင့် ရင်ဆိုင် တွေ့နေ ရသည်။

အင်္ကျီဖြူသည် ရှေ့မှ ရင်ဆိုင်နေရသည့် ရန်သူနှစ်ယောက်ဆီသို့ ပြေးဝင်လာပြီး နှစ်ဦးစလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း ထိအောင် သူတို့၏ မျက်နှာများကို ခြေခွဲကားကန်ထိုက်ခိုက်သည့်နည်း ဖြစ်သည်။





4



5

ပြေးဝင်လာပြီး ပုံ (၂) ကဲ့သို့ အားယူပြီး ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ခုန်ဝင်လိုက်သည့် အခါတွင် ချက်အောက်နေရာရှိ ဒင်ဂျန်းကို တင်းလိုက်၍ နှာခေါင်းမှ လေကို တအား ရှူသွင်းလိုက်သည်။

ပုံ (၃) ကဲ့သို့ ဒင်ဂျန်းကို တင်းပြီး လေကို တအား ရှူသွင်းရင်း ခုန်လိုက်သည့်နှင့် လက်နှစ်ဘက်ကို အပေါ်သို့ မှည့်ပြီး ဝင်ရောက်စေလုံးဖြင့် ပုံ (၄) ကဲ့သို့ လူနှစ်ယောက်၏မျက်နှာကို ဖုံးကွယ်ထား၍ ကန်ပါ။

ပုံ (၃) ကဲ့သို့ အပေါ်သို့ ခုန်သည့်အခါ လက်နှစ်ဖက် မြှောက်ပြီး အားယူခန့်ပါ။ သို့သော် တိုက်မှတ်ကို ကန်သည့်အခါ လက်နှစ်ဘက်ကို ပုံ (၄) ကဲ့သို့ အောက်သို့ဆွဲချပြီး ကန်ပါ။

တိုက်မှတ်ကို ခြေဖနောင့်စောင်းများဖြင့် ထိအောင် ကန်တိုက် ရမည်။ ကန်ပြီးသည်နှင့် ဒူးကွေးယူပြီး ပုံ (၅) ကဲ့သို့ မြေတွင် ပြန် ကျပါ။

ပြေးခုန်စင်၍ ရွှေ့မှလူနှစ်ယောက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ခြေခွဲကားကန်တိုက်နည်းအတွက် အသေးစိတ် ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ကန်ရန် ပုံ (၁) ကဲ့သို့ ပြေးစင်သည့်အခါ ကိုယ်ကို တင်းတောင့်မထားဘဲ ဖြော့လျော့ထားပါ။
- ၂။ ခုန်လိုက်သည့်နေရာတွင် ဝမ်းဗိုက် ချက်အောက်နေရာရှိ ဒင်ဂျန်းကို အသက်ရှူသွင်းပြီး တင်းလိုက်ပါ။
- ၃။ ပုံ (၂) ကို ကြည့်ပါ။ အောင်မြင်စွာခုန်နိုင်ရန်အတွက် ခြေဖျားနှစ်ခုအပေါ်တွင် အားယူပုံ၊ ဒူးအနည်းငယ် ကွေးပြီး လက်နှစ်ဘက်ကို အောက်သို့ လှုပ်စီ အားယူ ခုန်ပုံကို သတိပြုပါ။
- ၄။ ခုန်လိုက်သည့်အခါ သက်တောင့်သက်သာနှင့် အစွမ်း ကျန် ခုန်နိုင်စေရန် လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတွင် လည်း ကောင်း၊ အပေါ်သို့ လည်း ကောင်း မြှောက်ယူပြီး ခုန်ပါ။
- ၅။ ပုံ (၃) အနေအထားသည် ခုန်လိုက်၍ အမြင့်ဆုံးနေရာ သို့ အရောက်တွင် ဘေးတွင်လည်းကောင်း၊ အပေါ်တွင် လည်းကောင်း မြှောက်ထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို အောက်သို့ဆွဲချရန် အရှိန်ယူလိုက်သည့်ပုံဖြစ်သည်။
- ၆။ ပုံ (၃) ကဲ့သို့ လက်နှစ်ဖက်ကို ရွှေ့မှ အောက်သို့ အားယူပြီး ခြေနှစ်ဖက်ဆန့်ကား၍ ခုန်ကန်လိုက်သည့် အခါတွင် ပုံ (၄) တွင် မြင်ရသည့်အတိုင်း ရွှေ့မှလူ နှစ်ယောက်၏မျက်နှာကို အောင်မြင်စွာ ကန်လိုက်နိုင် သည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလွှားစေပါသည်။

၇။ ပုံ (၄) အနေအထားကဲ့သို့ မိမိရွှေမှ လူနှစ်ယောက်ကို ခြေခွဲကားကန်တိုက်နည်းဖြင့် တစ်ပြိုင်တည်း ထိအောင် ကန်ပြီးသည့်နောက် နှစ်ဘက်ကို ရုတ်တရက် ကွေးယူ လိုက်ပါ။ ပုံ (၅) ကဲ့သို့ အလိုက်သင့် ဓမ္မသို့ ကျလာ ပါလိမ့်မည်။

အထူးကန်နည်းများ (TUK SOO CHA GI)  
ပြေးခုန်ဝင်၍ ရွှေမှလူနှစ်ယောက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း  
ကတ်ကြေးခွဲ ကန်တိုက်နည်း

- \* ရွှေမှ ရန်သူ နှစ်ယောက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ထိအောင် ခုန်ကန်ရသည့် နည်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- \* ဤကန်နည်းကို ကတ်ကြေးခွဲကန်တိုက်နည်းဟု ခေါ်သည်။ ကတ်ကြေးတစ်လက်ကို ခွဲထားသည့်သဏ္ဍာန်ဖြင့် ကန်ခြင်းဖြစ်၍ ယင်းသို့ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ဟန်တူသည်။
- \* အဆင့်မြင့်ခုန်ကန်နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ကမ္ဘာ့မာရှယ် အတ် လောကမှ သတ်မှတ်ထားခြင်း ခံရ၍ အထူး ကြိုးစား လေ့လာ သင်ကြားထားသင့်၏။
- \* ထိပ်တန်း အကန်တော်သူများ၏ ကတ်ကြေးခွဲ ကန်ပုံ ကန်နည်းများကို ဓာတ်ပုံများဖြင့် အသေးစိတ် ပြထား ပါသည်။
- \* ပညာ လိုလား ပြီး အထူး ကြိုးစားလိုသူများ အတွက် မဟာအခွင့်အလမ်းကြီးနှင့် ကြုံရတိသကဲ့သို့ ရှိပါသည်။

အထူးကန်နည်းများ (TUK SOO CHA GI)  
ပြေးခုန်ဝင်၍ ရွှေမှလူနှစ်ယောက်ကို တစ်ပြိုင်တည်း ကတ်ကြေးခွဲကန်  
တိုက်နည်း

ပုံ (၁) ကိုကြည့်ပါ။ မိမိ၏ရွှေတွင် အင်္ကျီအမည်း ဝတ်ထား သော ရန်သူနှစ်ဦးစောင့်နေသည်ကို အင်္ကျီအဖြူနှင့် ခုခံမည့်သူက တွေ့ နေသည်။

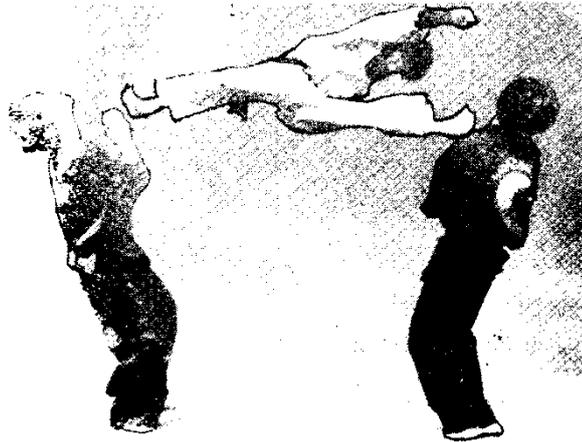


ပုံ (၅) ကဲ့သို့ မကြောက်မရွံ့ဖြေးဝင်သွားပြီး တယ်ခြေနှစ်ဘက်  
အထောက်အပံ့အကူနှင့်အညီခုန်ပြီး ခူးနှစ်လုံးကို ရင်ဘတ်ဆီသို့ ဆွဲယူလိုက်  
ရမည်။

ပုံ (၆) တွင် ခူးနှစ်လုံး ရင်ဘတ်ဆီသို့ ဆွဲယူပြီးကန်တိုက်ရန်  
အမြင့်ဆုံးအနေအထားတွင် တည်ရှိနေပုံကို တွေ့မြင်နိုင်၏။



ပုံ (၄) တွင် အယ်ချေဖြင့် တစ်ယောက်ကို (Chick a Cha Gi) နှင့် ညာချေဖြင့် သေးတိုက်ကန် (Yup Cha Gi) ခုန် ခြေနှစ်ချောင်းကို စတိုက်အနေအထားတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။



ပုံ (၅) တွင် တစ်ပါးနှင့် ခြေများကို ဆန်ကန်တိုက်သည့် အပြင် အစုံအနေအထားကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ကန်ပြီးသည်နှင့် ဒူးနှစ်လုံးကို ပြန်ကွေးယူပြီး မြေတွင် အလိုက်သင့်ကျလာရန်ဖြစ်သည်။

**ကတ်ကြေးခွဲကန်တိုက်နည်းအတွက် အသေးစိတ်ညွှန်ကြားချက်**

- ၁။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးကို ပူနွေးစေပြီး အခကြေးအခြင်များကို လျော့ပြီးမှ ဤနည်းကို လေ့ကျင့်ပါ။
- ၂။ ခြေနှစ်ချောင်းအားဖြင့် အပေါ်နှင့်ရွေ့သို့ ခုန်တိုက်၍ ကိုယ်မြောက်သွားသည်နှင့် ချက်အောက်နေရာရှိ ဒင်ဂျန်းကို တင်းပြီး အခြားကြွက်သားများကို လျော့ထားပါ။
- ၃။ တိုက်မှတ်ကို ခြေနှစ်ဘက်ဖြင့် ကတ်ကြေးခွဲကန်လိုက်သည့် အခါမှ (တိုက်မှတ်ကို ထိလှနိုးနီးရောက်မှ) ခြေကျင်းဝတ်နှင့် ဒူးများကို တင်းပြီးကန်ပါ။
- ၄။ ဟန်ချက်ကောင်းပြီး ကန်ချက် ပြင်းထန်စေရန်အတွက် ညာလက်ကို ရွေ့သို့ဆန့်တန်းထုတ်ပြီး ကန်တိုက်ပါ။

- ၅။ ပထမအဆင့်အနေဖြင့် ပုံ (၁၊ ၂၊ ၃) အတိုင်း ပြေးဝင်ခန့်ပြီး ခူးနှစ်ဖက်ကို ရင်ဝဆီသို့ ဆွဲယူသည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျင့်ပါ။ ခုန်၍ အမြင့်ဆုံးသို့ အထောက်တွင် ခူးနှစ်ဘက်ကို ရင်ညွှန်ဆီသို့ ဆွဲယူ လေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။
- ၆။ ပုံ (၁၊ ၂၊ ၃) အတိုင်း အခုန်မှန်ကန်ပြီး ခူးဆွဲယူခြင်း ချိန်သားကိုက်အောင်ကျင့်ပြီးမှ ပုံ (၄၊ ၅) အနေအထားများ ပူးပေါင်းပြီး လေ့ကျင့်ပါ။
- ၇။ ခုန်သည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ ကန်သည့်အခါတွင်လည်းကောင်း မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံယုံရဲရဲဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။ မယုံမရဲပြုလုပ်လျှင် လွန်စွာ အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားဖြစ်ပေါ်သည်။
- ၈။ ခုန်သည့်အခါ ခူးကွေးပြီး ရဝညွှန်ဆသည့် တပြုဝတပြု အချိန်တိုက် ဆွဲယူနိုင်ရန် အရေးကြီးသကဲ့သို့ ကန်ပြီး ခြေကိုဆွဲယူသည့်အခါတွင်လည်း လျင်မြန်စွာနှင့် ညက်ညော ညက်သာမှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၉။ ဝမြဲသို့ ခြေများပြန်အကျတွင် ခြေဖျား ကလေးများ ထောက်၍ ညက်ညက်ညောညောကျနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

**အထူးကန်နည်းများ (TUK SOO CHA GI)**

**ပြေးဝင်ခန့်၍ ခြေစုံထိုးကန်တိုက်နည်း**

- \* တအားပြောစင်၊ တအားခန့်ဝင်၊ တအားခြေစုံထိုးတိုက်နည်းဖြစ်သည်။
- \* အားတိုက်ခွန်တိုက်၊ မီးကုန်ယမ်းကုန် တိုက်ခိုက်ရသည့် တိုက်ပွဲများတွင် လွန်စွာအားထားရမည့် နည်းဖြစ်သည်။
- \* ခုန်တိုက်စွမ်းရည်၊ လျင်မြန်မှုစွမ်းရည်၊ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်၊ သတ္တိစွမ်းရည်များ တိုးတက်လာစေမည့် အထူးခုန်ကန်နည်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။
- \* သေချာစွာကြည့်ရှုလေ့လာ သင်ကြား ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး အလေ့အလာ ပြုလုပ်ကြပါလေ။

အထူးကန်နည်းများ (TUK SOO CHA GI)

ပြေးဝင်ခုန်၍ ခြေစုံထိုးကန်တိုက်နည်း

ရေ့မှရန်သူဆီသို့ ခုန်ပဝင်မီ ခြေဖျား ခြေဖနောင့်အားဖြင့် ပုံ  
(၁) ကဲ့သို့ အားယူလိုက်ပုံကို တင်၍ သေချာစွာ လေ့လာရန် ဖြစ်  
သည်။ ပြေးဝင်လာပြီး မိလောက်ဘယ် နာအရောက်တွင် လက်နှစ်ဘက်  
ကို နောက်ပစ်ပြီး ခြေနှစ်ဘက် စုံအားဖြင့် စတင်ခုန်လိုက်ပုံကို လေ့လာ  
နိုင်၏။



တစ်ဖန် ခုန်လိုက်၍ ခြေမြောက်တက်အသွားတွင် နောက်ပစ်  
ထားသော လက်နှစ်ဘက်ကို ရှေ့သို့ပြန်ပြီး လက်နှစ်ဘက် လက်သီးဆုပ်  
၍ အားသွင်းလိုက်ပုံကို ပုံ (၂) တွင် ကြည့်ရှု လေ့လာနိုင်ပါသည်။



2

ပုံ (၂) အခနအသားမှ ဒူးနှစ်ဖက်ကို ရင်ညွန့်ဆီသို့ ဆွဲယူပြီး အပေါ်တွင်ယူထားသော လက်နှစ်ဖက်ကို အောက်သို့ ဆွဲယူသည့်အားဖြင့် ခြေစုစုံထိုး ကန်လိုက်သည့်ပုံကိုပုံ (၃) တွင် ကောင်းစွာ တွေ့ရှိနိုင်၏။



တိုက်မှတ်ကို ခြေမဝမ်းဗိုက် (ခခြေဖဝါးရွှေပိုင်း) ဖြင့် ထိအောင် ကန်တိုက်ပြီး ဒူးဖျားကို ပြန်ကွေးယူလိုက်သည့် အခါတွင် စနစ်တကျ ပုံ (၄) ကဲ့သို့ မြေသို့ ပြန်ကျလာပါလိမ့်မည်။ ခုနစ်စမ်းတိုက်ကြည့်ပါ။



4

ပြေးဝင်ခန့်၍ ခြေစုစုံထိုး ကန်တိုက်နည်းအတွက် အသေးစိတ်  
ညွှန်ကြားချက်

- ၁။ ဤ အဆင့်မြင့်ခန့်ကန်နည်း တစ်ခုဖြစ်သည့် ပြေးဝင်ခန့်၍ ခြေစုစုံထိုး ကန်တိုက်နည်းကို လေ့ကျင့် ပြုလုပ်သည့် အခါတွင် ရှေးဦးစွာ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ် ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများကို ပူနွေးဖြော့လျော့ စေပြီးမှ လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။
- ၂။ ဤနည်းတွင် အဆင့် (၄) ဆင့်ရှိပါသည်။ ပြေးဝင် လာပြီး ခုန်ရန်နေရာယူ အဆင့်ပြင်ခြင်းအဆင့်၊ နေရာ ယူပြီး လက်နှစ်ဘက် နောက်သို့လှဲယူပြီး ခုန်လိုက်သည့် အဆင့်၊ ခုန်လိုက်၍ ခြေမြှောက်တက်သွားသည့်အခါတွင် လက်နှစ်ဘက်ကို အပေါ်ဘို့မြှောက်တင်ပြီး လေထဲတွင် ဟန်ချက်ယူ ဒူးဆွဲ ရွှေဆန့်ကန်ခြင်း အဆင့်နှင့် ဆန့်ကန် လိုက်ပြီး ခြေကိုပြန်ကွေးယူခါ မြေပေါ်သို့ ညှစ်သာစွာ ပြန်ကျသည့်အဆင့်ဟူ၍ (၄) ဆင့်ရှိပါသည်။
- ၃။ အဆင့် (၄) ဆင့်ရှိသည်ကို မမြင်ဘဲ တစ်ဆက်တည်း အဖြတ်အတောက် (ဟန်ချက်ယူ) ပြုလုပ်ခြင်း မရှိဘဲပြု

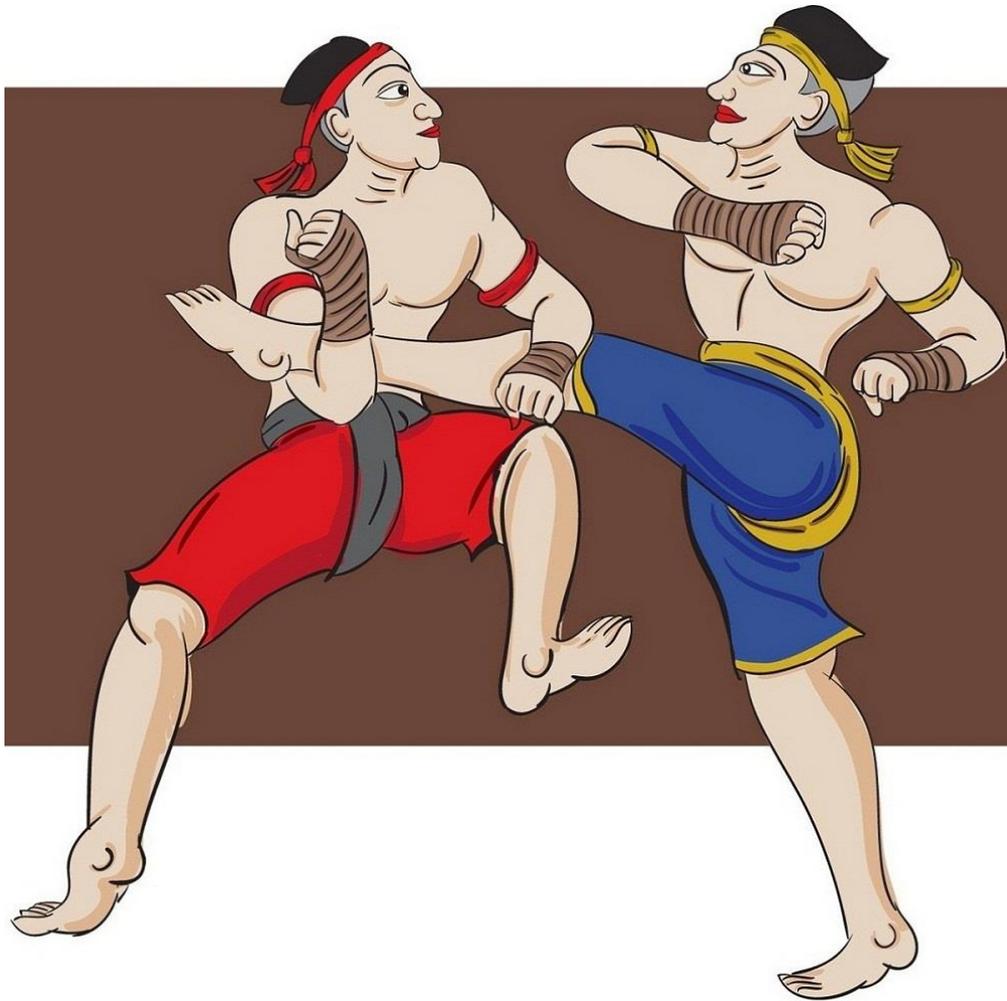
လုပ်လျှင် အရည်အချင်းရှိပါလျက်နှင့် တိုးတက်မှု နှေး  
ကွေးစွာ ရှိနိုင်ပါသည်။

၄။ ကိုယ်ကိုဖြောင့်လျော့စေပြီး ဝင်ခိုက်တွင် ချက်အောက်နေရာ  
ဝမ်းဗိုက်သားကိုတင်း၍ အသက်ကို ပြင်းစွာရှူသွင်းပြီး  
မှ ခြေနှစ်ဘက်အားဖြင့် ရှေ့သို့မြင့်မြင့် မြောက်မြောက်  
ဝေးဝေးခုန်လိုက်ပါ။

၅။ ခုန်လိုက်သည်နှင့် လက်နှစ်ဘက်ကို အပေါ်သို့ မြောက်၍  
အားယူခုန်လိုက်ပါ။

၆။ ဒူးနှစ်လုံး ရင်ညှိဆီသို့ ကွေးယူခိုက်နှင့် ရှေ့သို့ခြေနှစ်ဘက်  
ပူးပြီး ဆန့်ကန်ထုတ်ခိုက်တွင် ပုံ (၃) တွင် ပြထား  
သော အနေအထားအတိုင်း လက်နှစ်ဘက်ကို အပေါ်  
သို့ မြောက်ယူထားရာမှ အောက်သို့ဆန့်ထုတ် (လက်သီး  
ဆုပ်) ပြီး ဟန်ချက်ယူခြင်းဖြင့် ကန်ချက် မှန်ကန်ရန်နှင့်  
ပြင်းထန်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ ဤသို့  
လက်ကိုမြောက်ထားရာမှ အောက်သို့ဆွဲချလိုက်ခြင်းသည်  
ရှေ့သို့ ထုတ် ကန် ခြင်း ကို တန် ပြန် တုံ့ ပြန် ခြင်း  
(Countering the Kick) ဖြစ်ပါသည်။

၇။ ခြေစုံထိုးကန်ပြီးသည်နှင့် အလွန် လျင်မြန်စွာ ခြေကို  
ကွေးယူပြီး ခြေဖျားပိုင်းဖြင့် မြေကိုကျစေခါ မြေကြီးသို့  
ထိသည်နှင့် ဒူးဖျားကိုညှိတ်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် ကြောင်ကျ  
ကျစေပြီး ဆက်လက်ခုန်ကန်တိုက်ခိုက်ရန် အသင့်ဖြစ်နေ  
စေပါသည်။



This book is for Educational or Non-Commercial use only.

Commercial use of this book will be at your Own Risk.

You can download more books about Martial Arts at <http://thaingwizard.wordpress.com>

If you like this book please be fun of Thaing Wizard at [www.facebook.com/ThaingWizard](http://www.facebook.com/ThaingWizard)

You can discuss about Martial Arts at [www.facebook.com/groups/thaingwizard](http://www.facebook.com/groups/thaingwizard)

If you want to tell about something you can contact via [thaingwizard@gmail.com](mailto:thaingwizard@gmail.com)