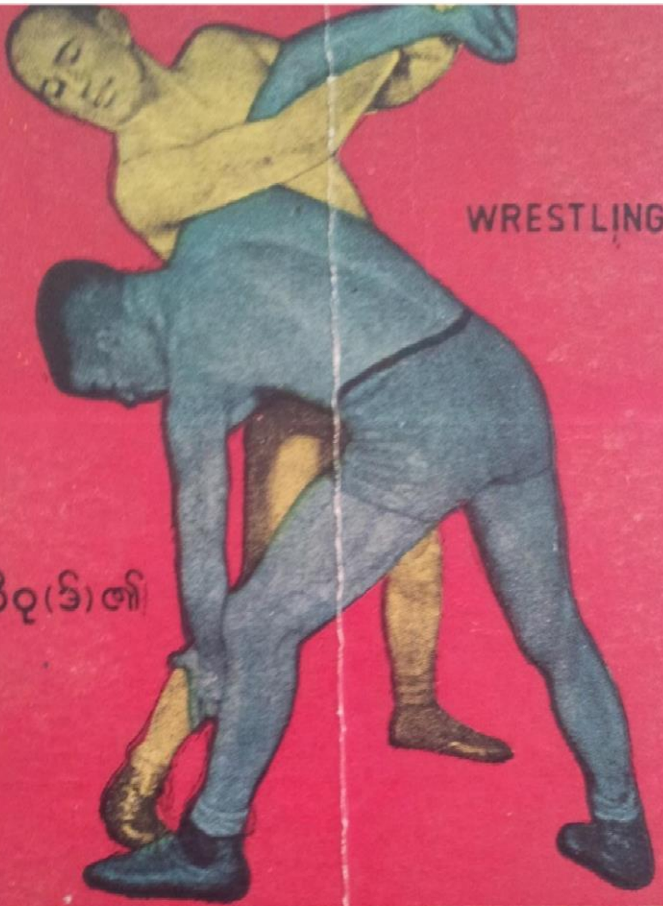


WRESTLING

ဘီလီဝု(ဒ်)၏

နဘမ်းသတ်နည်း

ဦးလှခင် ပြန်ဆိုသည်

ဘီလီဝုဒ်

၏

နဘမ်းသတ်နည်း

ဦးလှခင်—ပြန်ဆိုသည်

တန်ဘိုး ၂—ကျပ်။

၁၉၇၁—ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊
ပထမနှိပ်ခြင်း၊ အုပ်ရေ—၃၀၀၀။
အဘိုး ၂—ကျပ်

ပန်းချီ .... သောင်းလှ
ဘလောက် .... သောင်းလှ

ထုတ်ဝေသူ
ဦးလှဒင် (၀၃၇၉-မြ)
အမှတ် ၂၄၁၊ ကြည့်မြင်တိုင်အောက်လမ်း၊
အလုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ
ဦးအုန်းတင် (၀၇၆၈-မြ) မြန်မာ့ဝိစာပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၂၈၅၊ သစ္စာလမ်း၊ [သံလမ်းအနီး] ကန်ဘဲ့၊
ရန်ကုန်မြို့။

၂၁—၈—၇၁

http://thaingwizard.wordpress.com/

မာတိကာ

အခဏ်း **စာမျက်နှာ**

ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာ—

စာရေးသူ၏ အမှာ— ၁

ဘီလီဝု(ဒ်)၏ စကားချီး— ၅

၁။ နိဒါန်း ၉

၂။ နဘမ်းအတတ်သင်ကျောင်း.... .... ၁၉

၃။ ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့ ၃၅

၄။ ကြမ်းပြင်၌ လှိမ့်လုံး၍သတ်ရာတွင် အသုံးပြုသော
အဓိကနည်းနာများ ၇၇

၅။ တကိုယ်လုံးသိမ်းကြုံးချီမြှောက်၍
နဘမ်းလုံးနည်း ၁၀၅

http://thaingwizard.wordpress.com/

ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာ

တိုးတက်သော နိုင်ငံတခု၏ အင်္ဂါရပ်များအနက် ထိုနိုင်ငံရှိ ပြည်သူလူထုအပေါင်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်မှုတို့သည် အဓိက အင်္ဂါရပ်များဖြစ်ပေ၏။

ယခုအခါ လူတို့၏ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကို ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာပင် လေ့လာ လိုက်စား နေကြပေသည်။ လွတ်လပ်သော ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံသည်လည်း တိုင်းပြည် တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းကို အဘက်ဘက်မှပင် ကြိုးပမ်း အားထုတ်လျက်ရှိရာ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေးများကို နိုင်ငံတော် အစိုးရကိုယ်တိုင် ကမ္မကထပြု၍ အားပေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိပေသည်။

မျက်မှောက် လူတို့၏ ဘဝတသက်တာအတွက် ဆိုလျှင်လည်း ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးဆိုင်ရာ အားကစားမှုနှင့် ပြေးခုန်ကစားမှုတို့သည် အဓိကအခန်းမှ ပါဝင်လျက် ရှိနေကြလေပြီ။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း သုံးထောင်ကျော် ကာလ၌ ခေါမတိုင်းသား ဂရိပ်လူမျိုးများသည် ယင်းသို့သော အားကစားမှုမျိုးတွင် ထင်ရှား ကျော်ကြားခဲ့သည့် အတိုင်း ကမ္ဘာတွင် ဆရာတဆူ အဖြစ်ဖြင့် ကြီးကျယ်ခဲ့ဘူးသည် မဟုတ်ပါလော။

http://thaingwizard.wordpress.com/

ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာ

အားကစားခြင်း၊ ပြေးခုန်ကစားခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကိစ္စတခုတည်းအတွက်သာ မဟုတ်ပေ၊ လူ၌ရှိအပ်သော စည်းကမ်းသေဝပ်မှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု အစရှိသည်တို့ကိုလည်း မြေတောင်မြှောက်ပေးရာ ရောက်ပေသည်။

လောက၌ Sports man's spirit ကစားသမား စိတ်ဓာတ်သည် အလွန်အဖိုးတန်လှ၏၊ ကစားသမားစိတ်ဓာတ်ရှိခြင်းသည် ရိုးသားဖြောင့်မှန်မှု၊ ကိုယ်ခြင်းစာနာမှု၊ မိမိပြိုင်ဘက်အပေါ်၌ လေးစားမှု စသည်တို့ကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်သဖြင့် ကစားသမားစိတ်ဓာတ်ရှိသော လူမျိုးသည်သာလျှင် ကမ္ဘာ့အလယ်၌ တကယ်တိုးတက်သော လူမျိုးဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ လွတ်လပ်သော ပြည်ထောင်စုသားတို့၏ လိုနေသေးသော အင်္ဂါရပ်တခုကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်ကြစေရန် အားကစားမှုဆိုင်ရာ နည်းနာနိသျကောင်းများနှင့် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးဆိုင်ရာ ပညာရပ်အသီးသီးတို့ကို နိုင်ငံတကာမှ ရရှိသော နည်းလမ်းများမှ ဆူရာရွေးနှုတ် ကောင်းရာထုတ်၍ အားကစားစာအုပ်များအဖြစ် အမှတ်စဉ် (၁)မှ(၂၇)အထိ အဆက်မပြတ် ထုတ်ဝေလာခဲ့ပေသည်။

ယင်းစာစဉ်များတွင် သာမန်အားကစားဆိုင်ရာ ပညာရပ်များအပြင် အားကစားခြင်း၏ အဓိကရည်မှန်းချက်များ ဖြစ်ကြသော ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ရေး၊ ကြွက်သားများ နူးညံ့တောင့်တင်းသန်မာပြီး အချိုးအစား ပြေပြစ်လှပရေး၊ ခွန်အားဗလကြီးမားရေးနှင့် လျင်မြန်ဖြတ်လတ်ရေးတို့ကို အကြောင်းပြု၍

http://thaingwizard.wordpress.com/

မိမိကိုယ်ကို ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ခုခံ တွန်းလှန်နိုင်စေရန် ဂျွန်းဘား၊ ဂျူဒို၊ အာကီဒို၊ ကရာတေ၊ ဂျူ-ဂျစ်ဆူ စသော သိုင်းကစားမှု အမျိုးမျိုးကိုလည်း အစဉ်လိုက်ထည့်သွင်း ထုတ်ဝေခဲ့ပေသည်။

ဤစာအုပ်မှာ အထက်ပါ ဂျူဒို၊ ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အစရှိသော ကိုယ်ခံပညာရပ်များ၏ မြစ်ဖျားခံရာဖြစ်သော **နဘမ်းသတ်နည်း** ပညာစာအုပ်ဖြစ်ရာ ထိုနဘမ်းသတ်နည်း၏ နက်နဲသိမ်မွေ့သော နည်းနိသျ ပင်မဇစ်မြစ်ကိုပါ သိရှိ၍ တတ်မြောက်ကြပါစေရန် ရည်သန်၍ **အားကစားစာစဉ် အမှတ်(၂၈)** အဖြစ် ထုတ်ဝေဖြန့်ချိလိုက်ရပေသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် နဘမ်းသတ်နည်း အစရှိသော ကိုယ်ခံပညာ လိုက်စားသူတို့အား အကျိုးကျေးဇူးများပြားစေလိမ့်မည်ဟု မြော်လင့်ရပါကြောင်း။

ရန်ကုန်မြို့
၁၈-၈-၇၁

လှဒင်

http://thaingwizard.wordpress.com/

စာရေးသူ၏ အမှာ

ဤစာအုပ်၏ မျက်နှာဖုံးတွင် မစ္စတာ ဝီလျံဝု(ဒ်)၏ အမည်ကို အသုံးပြုထားသောကြောင့် ထုတ်ဝေသူအား ကျေးဇူးတင်မိသည်၊ အမှန်မှာ ဤစာအုပ်ပါ နည်းနာတို့သည် မစ္စတာ ဝီလျံ(ဘီလီ)ဝု(ဒ်) ၏ နည်းနာများ ဖြစ်ကြပါသည်၊ မစ္စတာ ဝီလျံဝု(ဒ်)ကို နဘမ်းသမားလောကတွင် ဘီလီဝု(ဒ်) ဟူ၍သာ လူသိများခဲ့ပေသည်၊ သူသည် နဘမ်းအတတ်တွင် သူမတူအောင် တော်သောကြောင့် လူဘာကာ၏ နှုတ်ဖျား၌ ထင်ရှားခဲ့ပါသည်၊ ဤစာစောင်ကို ရေးသားရာတွင်လည်း သူကိုယ်တိုင် ကြပ်မတ်ပြင်ဆင်၍ ပေးခဲ့သဖြင့် အတန်းအစားမြင့်သော နဘမ်းလေ့ကျင့်နည်းများသာ ပါရှိပေသည်၊ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်၌ပါရှိသော နည်းနာတို့ကို နောင်အနာဂတ်တွင်လည်း မပြုမပြင်ဘဲ အရှိအတိုင်း ထုတ်ဝေသွားကြလိမ့်မည်ဟု မြော်လင့်ရပေသည်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် ထင်ရှားကျော်စောနေကြသော ဆူပါမင်း Super Men ခေါ် လူသန်ကြီးများအနက် မည်သူ တစုံတယောက်မျှ ဘီလီဝု(ဒ်)ကို မယှဉ်ဝံ့ကြပေ၊ ထိုပြင် သူ့လောက် ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ကို လှည့်၍ နဘမ်းသတ်ခဲ့ဘူးသူဟူ၍လည်း ရှိမှ ရှိပါမည်လောဟုပင် သံသယဝင်မိပေသည်၊ သူသည် ၁၉၀၇-ခု

http://thaingwizard.wordpress.com/

နှစ်က စ၍ နဘမ်းသတ်ပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုးကို ဝင်နွှဲလာခဲ့ရာ ပါရီမြို့တွင် ၁၉၁၃-ခုနှစ်က ကျင်းပသော ကမ္ဘာ့နဘမ်းသတ် ပြိုင်ပွဲ၌ ပထမရွှဲပြီး ကမ္ဘာ့နဘမ်းသတ် ဘွဲ့ထူးကို ဆွတ်ခူးခဲ့လေသည်။

မစ္စတာ ဝု(ဒ်)သည် ၁၉၁၁-ခုနှစ်အထိ တောင်အမေရိကတိုက်ရှိအာဂျင်တိုင်းပြည်နှင့် အခြားသောတိုင်းပြည်အများအပြားသို့ လှည့်လည်ပြီးလျှင် ယှဉ်ပြိုင်လာသမျှကို အနိုင်လုံးသတ်ခဲ့၍-အမေရိကန်နှင့် အင်္ဂလန်ရှိ တေးဂီတ၏ဇာတ်ခုံများ၊ ဆပ်ကပ်ပွဲများနှင့် အလှပြပွဲများစွာတို့တွင်လည်း အတန်တန် အစွမ်းပြခဲ့ဘူးလေသည်၊ ထိုအခါက ဘီလီဝု(ဒ်)မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ဆယ်စတုန်ခွဲထက် မပိုခဲ့သော်လည်း၊ ယှဉ်ပြိုင်လာသူတို့ကို လူမရွေးဘဲ ကြီးကြီး-သေးသေး ဖက်၍သာ လုံးသတ်ခဲ့ပေသည်၊ သူသည် ပါရစ်မြို့ ကမ္ဘာ့နဘမ်းသတ်ပြိုင်ပွဲ၌ ဗိုလ်စွဲခဲ့ပြီးနောက်တွင် အီတလီပြည်၊ စပိန်ပြည်နှင့် ဆွစ်ဇာလန်ပြည် များသို့ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီး စတင်ဖြစ်ပွားချိန်အထိ လှည့်လည်၍ နဘမ်းသတ်ပြိုင်ခဲ့လေသည်၊ ထိုအချိန်ကာလများအတွင်းတွင် နဘမ်းလုံးစဉ် နှစ်ကြိမ်မျှ ထိခိုက်၍ ဒဏ်ရာရခဲ့ဘူးသည်၊ ထို့နောက် အမေရိကန်နှင့် မက္ကဆီကိုနိုင်ငံများ သွားရောက် ခဲ့ပြန်သည်၊ ၁၉၀၈-ခုနှစ်နှင့် ၁၉၁၈-ခုနှစ်အတွင်း သူနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သော နဘမ်းသမားတို့မှာ အားလုံးလိုလိုပင် ထိုခေတ်က နာမည်ကြီးသော နဘမ်းသမားများချည်း ဖြစ်လေသည်၊ သို့ရာတွင်သူ့ကို နိုင်အောင် မည်သူမျှ မလုံးသတ်နိုင်ခဲ့ကြပေ။

သူသည် နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာကြာ လှည့်လည်နေခဲ့ပြီးနောက် အင်္ဂလန်သို့ နှစ်ကာလ မကြာသေးခင်က ပြန်လည်ရောက်ရှိ လာခဲ့ပြီးလျှင် နဘမ်းသတ် အတတ်ပညာအားလုံး၏ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ ပုဂ္ဂိုလ်တဦး ဖြစ်လာခဲ့လေသည်၊ သူသည် ဤမျှအသဲထိတ်စရာ ရင်ဖိုစရာ အားကစားနည်းမျိုးကို ပိုမိုတိုးတက် ကြီးပွားလာအောင် ကြိုးစားမြှင့်တင်ပေးရန် စိတ်အားထက်သန်လျက် ရှိသည်အလျောက် ယခုထိ ဟဲဗီဝိတ်တန်း၌ ပြိုင်ဘက်ကင်းသူအဖြစ် ရပ်တည်လျက် ရှိနေပေသေးသည်။

ထိုမှတပါး ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရာ၌ အဘက်ဘက်မှ များစွာအကူအညီပေးခဲ့သော မစ္စတာ ဂျွန်ဆင်ကိုလည်း အများရှေ့တွင် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖွင့်ပြောရသည်အတွက် ဝမ်းမြောက်မိပါသည်၊ ထိုမစ္စတာဂျွန်ဆင်ဆိုသူမှာ အခြားမဟုတ်ပါ၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် "ဖမ်းနိုင် ဖမ်းရော့" ဆိုသော **Catch-as-Catch-Can** ပုံစံဖြင့် အပျော်တမ်း ဝေါ်လတာ ချန်ပီယံဘွဲ့ ဆွတ်ခူးခဲ့သော ဂျူ—ဂျစ်ဆူ လူတော်တဦး ဖြစ်ပါသည်၊ သူသည် ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ဆုပ်ကိုင်နည်း၊ ဖမ်းချုပ်နည်းနှင့် ပစ်ပေါက်နည်းစသည်တို့ကို အမျိုးမျိုး လက်တွေ့ လုပ်ကိုင်ပြသ၍ အကြံပေးခဲ့ပါသည်၊ သူနှင့်အတူ ပါဝင်ကူညီကြသော မစ္စတာ မော်တင်နှင့် မစ္စတာ ချားလ်စလော စသော လူငယ်နဘမ်းသမားကလေးများကိုလည်း သူတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သူတို့၏ သရုပ်ပြဓါတ်ပုံများရယူနိုင်အောင်ကူညီမှုတို့အတွက် များစွာပင် ကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း။

စာရေးဆရာကလပ်
ပိုက်ဟောလ်ကို့
လန်ဒန်— S.W·

အီးဂျေ-ဟာရီဆင်၊

ဘီလီဂု(ဒ်)၏ စကားချီး

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားသူ မစ္စတာ အီး-ဂျေ-ဟာရီဆင် **Mr. E. J. Harrison** သည် ဥရောပပုံစံဖြင့် နဘမ်းသတ်ခြင်း အတတ်ပညာမှာထက် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ သို့မဟုတ် ဂျူဒိုအတတ်ပညာကို ပို၍အလေးပေး၍ နှစ်သက်ပြီး၊ တိုကျိုမြို့ ကိုဒိုကန်ဂျူဒိုကျောင်းတိုက်နှင့် လန်ဒန်မြို့ ဘုဒိုဝေး ကျောင်းတိုက်မှ ဂျူဒိုဆရာဖြစ် တတိယတန်းအဆင့် ရရှိထားပြီးသော ဂျူဒိုပညာရှင်တဦးဖြစ်ပေသည်၊ သို့ဖြစ်ငြားသော်လည်း စာအုပ်ထုတ်ဝေသူ မစ္စတာဒဗလျူ ဖေါင်လရှမ် **Foulsham** ကသာဤစာမျိုးကိုရေးသားရန် သူ့ကိုမရွေးချယ်ဘဲ အခြားသူကို စေခိုင်းမည်ဆိုလျှင်ကျွန်ုပ်လည်း ယခုလိုစေ့စေ့စပ်စပ် သွန်သင်ပြသ ပေးနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ၊ မစ္စတာ ဟာရီဆင်သည် ယခုကဲ့သို့ **Catch-as-Catch-Can** နှင့် **Graeco—Roman** ကချ်ကက်(ချ်)ကင် နှင့် ဂရေစိုး-ရိုမင် နည်းနာများကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းမြင်လာအောင် စာနှင့် ရေးပြနိုင်စွမ်းရှိသူတဦးဖြစ်သည်။

သူသည် လန်ကရှိုင်းယားမြို့သားဖြစ်ပြီး ငယ်စဉ်ကပင် နဘမ်းဝါသနာထုံလာခဲ့၍ ဝမ်းဘဲများ ရေတွင် ပျော်ကြသကဲ့သို့ နဘမ်း လုံးသတ်နေရမှ ပျော်မွေ့သူ ဖြစ်ပေသည်၊ သူ့အရွယ်

ဆယ်ကျော်သက်တွင် ဗြိတိသျှကိုလန်ဗီယာနယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခဲ့ချိန်ကစပြီး Catch-as-Catch-Can နည်းကို ဂျက်စတီးဝဒ်ဆိုသူထံ၌ နည်းနာခံ၍ လေ့ကျင့် သင်ကြားခဲ့လေသည်၊ သူ့ဆရာ စတီးဝဒ်မှာ နိုဗာစကိုရှားနယ်သား ဒန်မက္ကလီယော့ဆိုသူဖြစ်သည်၊ ၎င်းမှာ ဗန်ကူဗာမြို့ရှိ နာနီမိုကလပ်ခေါ် ကျောက်မီးသွေးတူးသူများ ကလပ်တွင် "ကာလီဖိုနီယာဝမ်ဒါ" ဟု နာမည်ကျော်နေသော လိုက်ဝိတ်တန်း ချန်ပီယံတဦးဖြစ်သည်။

၎င်းအား မစ္စတာ ဟာရီဆင်က ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ကို စတင် သင်ပြပေးခဲ့သဖြင့် သူသည် ဗြိတိသျှကိုလန်ဗီယာမှ ဂျပန်ပြည်သို့ ရွှေ့ပြောင်းခဲ့ပြန်သည်၊ ဂျူ—ဂျစ်ဆူတွင် Catch-as-Catch-Can နည်းကို မတွေ့ရသော်လည်း ဂျပန်တို့၏ သိုင်းပညာအမျိုးမျိုးတို့မှာ ဘက်စုံနည်းစုံ ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသောကြောင့် ဂျပန်ပြည်တွင် ဆက်လက်၍ ပညာရှာဖွေခဲ့လေသည်၊ သို့ရာတွင် သူ့အဘို့ အတတ်ပညာစုံ သင်ယူစေရန် မစ္စတာ ဟာရီဆင် သင်ပြပေးသော ဂျူ—ဂျစ်ဆူအတတ်ပညာကများစွာအထောက်အကူ ပြုခဲ့သည်ဟု ကျွန်ုပ်ရဲရဲပြောဝံ့ပါသည်။

ထို့နောက် သူသည် ၁၉၁၄—ခုနှစ်မှ ၁၉၁၈ ခုနှစ်အထိ ရုရှားပြည်သို့ သွားရောက်နေထိုင်ခဲ့ပြီး ရောက်စ ပထမနှစ်မှာပင် နာမည်ကျော် ဆန်နီတာ Sanitas ကြံ့ခိုင်ရေးကလပ်တွင် ဂရေ့စိုရိုမင် Graeco—Roman နည်းကို သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့လေသည်၊ သူသည် ထိုအတတ်ပညာတွင် မစ်ဒယ်လ်ဝိတ်တန်း ချန်ပီယံဖြစ်သော လီသူယာနာပြည်သား မစ္စတာ ပိုဂျယ်လို Pojello ထံတွင် တပည့်ခံ၍ သင်ယူခဲ့လေသည်၊ ယင်းကြောင့်ပင် ဤစာအုပ်နောက်ပိုင်း၌ ပိုဂျယ်လို၏ နည်းများကို မစ္စတာဟာရီဆင်က

အထူးအသားပေး၍ ဖော်ပြနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်၊ မစ္စတာ ဟာရီဆင်သည် ဤစာအုပ်ကို ယခုလို ရေးသားနိုင်သည်မှာ သူ၏အတွေ့အကြုံ ကောင်းမွန်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြရလျှင် စာဖတ်ပရိသတ်တို့လည်း ကျွန်ုပ်နှင့် သဘောချင်း တိုက်ဆိုင်ကြလိမ့်မည် ထင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်သည် လေ့လာသင်ကြားသော တပည့်များအဘို့ အခက်အခဲမရှိဘဲ လွယ်ကူစွာနှင့် မပင်မပမ်းသင်ယူလေ့ကျင့်နိုင်ဘွယ်ရာ ရှိပါသည်၊ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး အတတ်ပညာတို့၏ တစိတ်တဒေသအခဏ်းတခဏ်းဖြစ်သော ဤနဘမ်းသတ် အတတ်ပညာကဲ့သို့ မည်သည့် အတတ်ပညာစာအုပ်မျှအဆင့်အတန်းမြင့်မားပြည့်စုံလိမ့်မည် မထင်ပါ၊ အရည်အခြင်းပြည့်မှီသော စာအုပ်ကောင်းတအုပ်သည် အလွန်အသုံးဝင်သောအားဖြည့်ချက် တခုဟူ၍ ယူမှတ်ရပါသည်၊ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်နဘမ်းနည်းပြဆရာတဦး အနေဖြင့် ပြောရမည်ဆိုလျှင် အချို့နည်းနာတို့မှာ လှည့်ကွက် Tricks များစွာပါရှိသဖြင့် ပညာဗဟုသုတအထူး ကြွယ်ဝပြည့်စုံဘို့လိုအပ်သည်ဟု အတိအလင်းပြောဆိုဝံ့ပါသည်၊ သို့ဖြစ်လျှင် ယင်းစာအုပ်ပါ နည်းနာတို့ကိုအမှန်တကယ် စိတ်ပါဝင်စား၍ လေ့လာ သင်ကြားမည်ဆိုလျှင် အရည်အချင်း ပြည့်မှီသော ဆရာတဦးတယောက်ထံ နည်းခံ၍ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှသာလျှင် အခြေခံခိုင်ခန့်၍ စွမ်းရည်တိုးတက်လာနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

အိုလန်ပစ်ဂျင်မနာဆီယံ ဘီလီဝုံ(ဒ်)

ဖစ္စရှုဝ်င်းလမ်း၊ ဒဗလျူ (၁)

၁၉၃၄—ဇွန်လ။

ဘီလီစု (၁) ၏

နဘမ်းသတ်နည်း

အခန်း—၁။

နိဒါန်း

နဘမ်းသတ်ခြင်းအတတ်မှာ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်မှုအမျိုးမျိုးတွင် အလွန်ရှေးကျသော လူ့ပေါ်စခေတ် ရှေးဟောင်းသမိုင်းဦးအခါမှ စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော အတတ်ပညာတရပ်ဖြစ်ပေသည်၊ ၎င်းသည် ဆန့်ကျင်ဘက်လူနှစ်ဦး ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားသောအခါ လက်နက်ကိုင်စွဲခြင်းမပြုဘဲ မိမိခွန်အားကို အသုံးပြု၍ တဦးကိုတဦး အနိုင်ယူသော အတတ်ပညာ ဖြစ်သည်၊ အချင်းချင်း မိတ်ဆွေဖြစ် အပျော်နဘမ်းလုံးခြင်းမျိုးတွင် လက်နှင့်ရိုက်ခတ်ခြင်း, လက်သီးနှင့်ထိုးခြင်း, ထုထောင်းခြင်း စသည်တို့ကို ခွင့်မပြုပေ၊ ၎င်းသည် လက်ဝှေ့ထိုးခြင်းထက်ပို၍ အချိန်ကြာမြင့်စွာ လေ့ကျင့်မှုပြုနိုင်သည်ပြင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လေ့ကျင့်ခန်းလည်း ဖြစ်ပေသည်။

နဘမ်းလုံးရာတွင် လုံးပုံလုံးနည်း အမျိုးမျိုး ရှိပေသည်၊ ထိုနည်းနာအားလုံးပင် အကြောလွဲခြင်းနှင့် ကြွက်သားညောင်းခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်ဟု ယူဆကြသည်၊ သို့ရာတွင် လက်ဝှေ့ထိုးခြင်းနှင့်စာလျှင် ၎င်းမှာ ပိုမိုပြင်းထန်သော ထိခိုက်နာကျင်မှုမျိုးဖြစ်ဘို့ရန် အလွန်ခဲယဉ်းပါသည်၊ သက်တူရွယ်တူ လူတဦးတယောက်အနေဖြင့် "လက်ဝှေ့ထိုးမလား–နဘမ်းလုံးမလား" မေးလျှင် ထိုနှစ်မျိုးကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါက နဘမ်းလုံးသော အလုပ်ကို ရွေးချယ်ကြပေလိမ့်မည်။

ဤသို့အားဖြင့် ပြင်သစ်ပြည်တွင် အလွန်ထင်ရှားကျော်စောသော ကော့ဆက် နဘမ်းသမား ပေါ့ဒူဘနီသည် ခြောက်ဆဲ့ငါးနှစ်မြောက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပြိုင်ပွဲ၌ အောင်ပန်းဆွတ်ခဲ့လေသည်၊ သူ့အရင်ကအင်္ဂလိပ်လူမျိုး ချန်ပီယန် ဂျော့စတက်ဒမန်နှင့် ဂျော့လိုဒင်တို့မှာ အသက်ငါးဆယ် ရှိနေသော်လည်း ထက်မျက်တက်ကြွဆဲ ရှိနေကြပေသည်။

အလျင်စောစောက ကမ္ဘာ့ချန်ပီယန် ဂျော့ဟက္ကင်စမစ် မှာထို အသက်မတိုင်မီကပင် အနားယူခဲ့ပေသည်၊ သို့သော် ယခုအသက် ငါးဆယ် ပြည့်လာသော်လည်း အားမဆုတ်သေးဘဲ တောင့်တောင့်တင်းတင်း သန်သန်မာမာ ရှိနေသည်ပြင် သူနှင့်ရွယ်တူတန်းတူများကို ယှဉ်ပြိုင် အနိုင်ယူလျက် ရှိနေပေသေးသည်။ နဘမ်းအတတ်ပညာတွင် ဂျူဒို သို့မဟုတ် ဂျူဂျစ်ဆူဟု ခေါ်သော ဂျပန်သိုင်း အတတ်ပညာထဲမှ အချို့သော ကဏ္ဍများလည်း တစိတ်တဒေသ ပါဝင်နေကြပေသည်။နမူနာတခု ထုတ်ပြရမည်ဆိုလျှင် ဂျပန်ပြည် တိုကျိုမြို့ရှိ ကိုဒိုကန် ဂျပန်သိုင်းသင် (ဂျူဒို)ကျောင်း

တော်ကြီး၌ ဂျူဒိုအတတ်ပညာကို စတင် အခြေ တည်ပေးခဲ့သော ပါမောက္ခကြီး ဂျီဂိုရိုကာနိုမှာ အသက် ခုနစ်ဆဲ့လေးနှစ်ပင် ရှိနေသော်လည်း ကြောင်ကလေး တကောင်တမျှ ပေါ့ပါးလျင်မြန်၍ ဖြတ်လပ်တက်ကြွလျက် ရှိသေးသည်ပြင် ထို အတတ်ပညာများကို အစွမ်းပြနေရမည် ဆိုလျှင် ဆံပင်တချောင်း မကြေညှက်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစွမ်းအစကို တက်တက်ကြွကြွ ကြာရှည် လုပ်ပြနိုင်ပေသေးသည်။

နဘမ်းသတ်ခြင်း အတတ်သည် အင်အားစိုက်ထုတ် ကစားရသော အခြားအားကစား အတတ်ပညာများ ကဲ့သို့ပင် ခွန်အားနှင့် ဇွဲကို အများဆုံး လိုအပ်ပေသည်၊ ထို့ပြင် ကိုယ်စိတ်နှလုံး တောင့်တင်း သန်စွမ်းမှုသည်လည်း နဘမ်း သမားများအဘို့ ပစ်ပယ်မထားသင့်သော အရည်အချင်းတခု ဖြစ်သည်၊ နဘမ်းလုံးခြင်းကြောင့် အသဲကြီးသည်ဟူ၍၎င်း၊စောစော သေတတ်သည်ဟူ၍၎င်း၊ မဟုတ်တန်းတရား အခိုင်အမာ ပြောဆိုငြင်းခုန်တတ်သူတို့ကို အထူး ဝေဘန်နေဘို့ မလိုပါ၊ ယင်းသို့ ပြောဆိုသော စကားတို့သည် လုံလောက်သော သက်သေ သာဓကအထောက်အထား မရှိကြပါ၊ သို့သော် နဘမ်းလုံးခြင်းသာ မက၊ အခြားအခြားသော အားကစားမျိုးများ သည်လည်း အလွန်အကျွံ ကစားခြင်း၊ အလွန်အကျွံ အားထုတ်ခြင်း ပြုလျှင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ကြသည်ကို ငြင်းဆိုရန် မရှိပါ၊ ထိုမှတပါးလည်း နဘမ်းသမားများ အနက် အရွယ်မတိုင်မီ စောစော သေဆုံးသွားတတ်သူများ အကြောင်းကို အသေးစိတ် လေ့လာ စုံစမ်းကြည့်သောအခါ ၎င်းတို့သည် အသက် မွေးဝမ်း

ကြောင်း အလို့ငှာ၊ ထိုအတတ်ပညာကို အလွန်အကြူး အစွမ်းပြ၍ ကစားခြင်း၊ လိုသည်ထက် ပို၍ အားထုတ်ကစားခြင်းများ အပြင် အရက်သေစာ သောက်စားမှုတို့ စွက်ဘက်လာကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို တွေ့ရှိကြရပေသည်။

သို့သော် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် လေ့လာစုံစမ်း၍ သိရခြင်း၊ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွေ့ကြောင့် သိရခြင်းနှင့် တဆင့်စကားဖြင့် သိရခြင်းတို့ကို စုပေါင်း၍ နိဂုံးချုပ်ရမည်ဆိုလျှင် နဘမ်းသမားတို့သည်၊ ဤအတတ်ပညာကို တသက်ပတ်လုံး လေ့ကျင့်ကစား လာခဲ့ရာမှ ရုတ်တရက် မကစားဘဲ ဖြတ်ပစ်လိုက်မည် ဆိုလျှင် သို့မဟုတ် ဆက်လက် လှုပ်ရှားမှု မပြုဘဲ အေးဆေးငြိမ်သက်စွာ သက်သာသလို နေလိုက်မည်ဆိုလျှင် အသက် တိုတတ်သည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပေသည်၊ ယင်းကဲ့သို့ ရုတ်တရက် ရပ်တန့်ပစ်ခြင်း၊ ဘဝ အခြေအနေတခုမှ တခုသို့ ရုတ်တရက် ပြောင်းပစ်ခြင်းမျိုး၏ ဘေးအန္တရာယ် တွေ့စေသော အလုပ်မျိုးဖြစ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ရှိသော အသွေးအသား အကြောအချဉ်များကို ပြောင်းလဲ ထိခိုက် စေတတ်သည်ပြင် အသက်တိုတတ် ပေသည်။

ဂျူဒိုအတတ်ပညာနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ဂျပန်လူမျိုးများသည် ဤကိစ္စကို ကောင်းကောင်း နားလည်ထားကြပေသည်၊ ထိုကြောင့် အသက်မွေးမှု တရပ်အနေဖြင့် သင်ပြပေးသော ဂျပန်ဂျူဒို ဆရာများနှင့် ဂျပန်နဘမ်းဆရာများသည် မိမိတို့ အလုပ်ကို ဘယ်တော့မှ ချက်ချင်းရပ်တန့် ပစ်ခြင်း၊ ချက်ချင်း အနားယူ၍ အေးအေးငြိမ်းငြိမ်း နေခြင်း မပြုကြပေ၊ မိမိတို့ အလုပ်ကို လျှော့မှန်းမသိ လျှော့၍ လျှော့၍ ပေးကြလေသည်၊

တဖြည်းဖြည်းနှင့် သာမန် ငြိမ်းအေးစွာ နေသူများ ဘဝသို့ ရောက်အောင် ငြင်ငြင်သာသာ ကူးပြောင်း ပေးကြရသည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ပေးရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သိပ်ပြီး ရှေ့ရှေ့ဝေးဝေး ရှာဖွေနေရန် မလိုပါ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစား လေ့ကျင့်ခန်း မှန်သမျှ အားလုံးမှာ အားတိုးရာ တိုးကြောင်း လုပ်ငန်းများသာ ဖြစ်ကြပါသည်၊ ၎င်းတို့ကို ချက်ချင်းရပ်ဆိုင်း ပြောင်းလဲပစ်မည်ဆိုလျှင် ကိုယ်အင်္ဂါနှင့်ဆိုင်သော သို့တည်း မဟုတ် အာရုံကြောနှင့်ဆိုင်သော အနှောင့်အယှက် ချွတ်ယွင်း ချက်များ ဖြစ်စေတတ်လေသည်၊ နဘမ်းလုံးခြင်းမှာ အခြား အားကစားမျိုးထက် ပိုမို၍ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ရသော အားကစား နည်း ဖြစ်သောကြောင့် အလားတူ အပြောင်းအလဲမျိုးကို တဖြည်းဖြည်းနှင့် ငြင်ငြင်သာသာ ကူးပြောင်းဘို့ရန် ပိုမိုလိုအပ် လှပေသည်။

ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှုကို လိုက်စားခြင်းမရှိသူ တစုံတယောက်သည် ဤစာကြောင်းအနည်းငယ်ကို ဖတ်ရသောအခါ "ဒါဖြင့် ဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်စေရအောင် ဒီလို ဒုက္ခရောက်တဲ့ အာကစားမှုဝါသနာကို ဘာကြောင့် မစွန့်နိုင်ကြတာလဲ" ဟု မေးကောင်း မေးပေလိမ့်မည်၊ပြီးတော့ သူက ဒီလို ပင်ပမ်းတဲ့ အားကစားနည်း မျိုးဟာ လူရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် မလိုလားအပ်ပါဘူး ဟူ၍ ၎င်း၊ ငြိမ်းငြိမ်းအေးအေး နေတတ်သူများကလည်း ဘာကြောင့် သူတို့ထက်ပို၍ အသက်ရှည်ကြောင်း စံပြအဖြစ် နေပြကြဘို့ ကောင်းသည် ဟူ၍၎င်း၊ ပြောဆိုကြပေလိမ့်မည်၊ ဤ စကား မှန်ကြောင်းကို တယောက်ယောက်အား အတင်းဝန်ခံ ခိုင်းလျှင်

နယ်လဆင်တဝက် Half—Nelson နှင့်ဂျိုင်းထောက်-ချိတ်နည်း Crutch—Hold ကိုင်ပုံ။ ပုံစံကို ဝု(ဒ်) Wood နှင့် လော Law တို့ လုပ်ပြသည်၊ ဝု(ဒ်) သည် လော၏ညာဘက်မှနေ၍ မိမိညာဘက်လက်နှင့် လက်မောင်းနယ်လဆင် တဝက်နည်းကို အသုံးပြုကာ သူ၏ဘယ်ဘက်လက်က ဂျိုင်းထောက်ချိပ်နည်းဖြင့် ကိုင်ထားပုံ ဖြစ်သည်။

ဝန်ခံကောင်း ဝန်ခံပေလိမ့်မည်၊ သို့သော် ယင်းမှန်ကန်မှုသည် ကျွန်ုပ်ကို လှုပ်ရှားစေနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ၊ သက်သာကျိုး၍ အေးအေးနေချင်သူ၏ ဆင်ခြေစကားမျှသာဟု ယူဆပါသည်။

ရှေးလူကြီးများထက် ပို၍ တိုးတက်လိုသော ယခုခေတ် လူငယ်များအဘို့ ဆိုလျှင် ယင်းသို့ ခွန်အားစိုက်တုတ် လှုပ်ကိုင်ခြင်းမျိုး မရှိဘဲ လူလူသူသူ ဖြစ်ဘို့အတွက် အဆိုပါ ဆင်ခြေစကားမျိုးက မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အထောက်အကူ မပြုနိုင်ပေ၊ မိမိတို့ဘဝ တည်မြဲရေးအတွက် လူးလွန့် လှုပ်ရှားလျက် သူ့ထက်ငါဦး လုတက်နေကြသော ခေတ်တွင် ထိုစကားမျိုးမှာ အဓိပ္ပာယ် အလွန်ကင်းမဲ့ လှပေသည်။

မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကို လိုလားသူ မှန်သမျှ အားကစားမှု တမျိုးမျိုး ဘောလုံးကန်၊ ခရစ်ကက်ရိုက်၊ တင်းနစ်ရိုက်၊ ရေကူး၊ နဘမ်းလုံး အစရှိသော ရင်လှိုက် သဲဖိုကိုမျှအတွေ့အကြုံ မရှိခဲ့ဘူးဆိုလျှင် ဘဝ၏အနှံ့အရသာ အစစ်ကို အနည်းငယ်မျှ ပင်ခံစားရမည် မဟုတ်ပေ၊ ထိုမှတပါး ယင်းကစားနည်းမျိုးကို လေ့ကျင့်လိုက်စား၍ အသက်တိုမည်ဆိုက ယင်းသို့သော ဘဝအရသာ ရှိရှိနှင့် အသက်တိုရခြင်းသည် ဘဝအရသာကို မခံစားရဘဲ အချိုးနှိုး အသက်ရှည်ရနေခြင်းထက် သာလိမ့်ဦးမည်ဟု ပြောလိုပါသည်၊ "အသက်တိုသော်လည်း ပျော်စရာဘဝ"ဖြင့် ပင်ပမ်းနွမ်းနယ်၍ အချိန်ကုန်ရခြင်းသည် "အဟောသိကံအားဖြင့် ဘဝကို သံချေးစား၍အချိန်ကုန်ရသည်" ထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပေသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော စကားများအရ အရွယ်ရောက်လာပြီး အေးအေးငြိမ်းငြိမ်း နေသူတဦးအတွက် ပြင်းထန်သော

အားကစားမှုမျိုး ပြုလုပ်ခြင်းသည် ထုသားပေသားကျနေသော အားကစားသမားတို့ထက် ပို၍ဘေးအန္တရာယ်များကြောင်း သိသာပေသည်၊ အခြားအားကစားမျိုးများထက် နဘမ်းလုံးခြင်းတို့ကပို၍ပြင်းထန်သောကြောင့် နဘမ်းအတတ်ပညာကို လေ့လာလိုက်စားလိုသူသည် ငယ်ငယ်ကစ၍ တစတစ ကျင့်လာကြရပေမည်၊ လူလတ်အရွယ်၌ ငြိမ်းငြိမ်းအေးအေး နေသူသည် အနားယူထားသော အားကစားသမားထက် ပျင်းရိဘွယ် နည်းလမ်းများကို ပို၍လိုက်မှားမိတတ်ပေသည်၊ ထို့ပြင် ကစားမှုရုတ်တရက်ရပ်တန့်လျှင်လည်း ယင်းသို့သော လူမျိုးမှာ အားကစားသမားလူဟောင်းတို့ထက် နှလုံးရောဂါပို၍ ကပ်ရောက်တတ်ပေသည်၊ ထို့ကြောင့် ချက်ချင်း ပြောင်းလဲခြင်းအမှုကို သတိပြု၍ ရှောင်ကြဉ်ပါလေ၊ ယင်းသို့ ငြိမ်းငြိမ်းအေးအေး နေတတ်သော အကျင့်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု လေ့ကျင့်ခဏ်းကို ချက်ချင်းထလုပ်ခြင်းနှင့် နည်းနည်းမျှ အံမဝင်ပေ၊ သို့သော် ငြိမ်းငြိမ်း—အေးအေးနေသူသည် ဗိုက်ရွဲလာပြီး ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှု လျော့ဆင်းသွားတတ်သည်၊ ထို့ပြင် ကြွက်သားများလည်း ပျော့ကျလာလေသည်။

နဘမ်းလုံးသတ်ခြင်းဘက်မှ ထောက်ခံထားသော အခြားခိုင်ခန့်သည့် အထောက်အထားမှာ နဘမ်းသမားသည် ကြွက်သားအားလုံး တောင့်တင်းရာတွင် သူမတူအောင် ကောင်းမွန်လေသည်၊ ဘောလုံးကန်ခြင်း, တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း, လက်ဝှေ့ထိုးခြင်း, ရေကူးခြင်း–လှေလှော်ခြင်း အစရှိသော အားကစားမှုများသည် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါခြေလက်· တခုခု အတွက်သာ

အကျိုးပြုလေသည်၊ ဥပမာ ဘောလုံးကစားသူသည် တင်းနစ်ကစားသူထက် ပို၍ ခြေသလုံးကြွက်သား တောင့်တင်းပြီး တင်းနစ်ရိုက်သူက ဘောလုံးကစားသူထက် လက်မောင်းကြွက်သားများ ပိုမိုတောင့်တင်းလေသည်၊ နဘမ်းသမားတို့မှာမူ ကိုယ်အင်္ဂါအမျိုးမျိုး၌ ကြွက်သားတိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးကြလေသည်။

ဤတွင် "ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့" Catch-as-Catch-Can နည်းနှင့် ဂရေစိုရိုမင် Graeco—Roman နည်းတို့မှာ နဘမ်းသမားတို့အား လည်ကုတ် ကြွက်သားများ ဖွံ့ဖြိုးစေတတ်လေသည်၊ သို့ရာတွင် ဂုတ်သားတက်သလောက် လည်ပင်းသိမ်လာတတ်သည်၊ များစွာသော အင်္ဂလိပ်လူငယ်များ အဘိုကား တောင့်တင်းသော ကိုယ်ပေါက်လက်ပေါက်ကို ရရှိနိုင်ကြလေသည်၊ ထိုမျှမက နဘမ်းသမား၏ လည်ဂုတ်ကြွက်သားသည် ကိုယ်ပိုင်းနှင့် ခြေထောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများနှင့် ဆီလျော်အောင်ဖွံ့ဖြိုးလေ့ရှိပေသည်၊ ယင်းမှာ ၎င်းတို့အတွက် အမှန်လိုအပ်သော ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များ ဖြစ်ပေသည်။

နယ်လဆင်တဝက် Half—Nelsonနှင့် ခြေထောက်ကိုင်နည်း Leg—Hold ပုံစံ၊ သို့မဟုတ် လက်မောင်းပေါ်၌ ဂဏန်းလေး ကတ်ကျေးပုံနှင့် နယ်လဆင်တဝက်ပုံစံ- ဤပုံစံကို ၄(ဒ)က လောကို လုံးသတ်၍ လောအား ကြမ်းပြင်ပေါ် ပခုံးနှင့်ထိလျက် လဲကျပုံလုပ်ပြသည်။

အခဏ်း—၂

နဘမ်းအတတ်သင်ကျောင်း

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် ရှေးလွန်လေပြီးသောအခါကစ၍ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော နဘမ်းသတ် အတတ်ပညာ နည်းနာပေါင်း အမြောက်အများ ရှိနေရာ ၎င်းတို့ကို လိုက်လံ၍ ရေတွက်နေရန်မှာ အလွန်ပင်ပန်းပြီး မဖြစ်နိုင်သော လုပ်ငန်း ဖြစ်ပေသည်၊ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်တွင် ယင်းသို့ မြွော်လင့်စရာမရှိ အကျိုးမထူးသည့် ကိစ္စမျိုးများဖြင့်သာ စာမျက်နှာမဖြုန်းလိုပါ၊ နဘမ်းသတ်နည်း အခြားပုံစံမျိုးများကို လေ့လာလိုက်စား၍တက်တက်ကြွကြွရှိသောလူများမှာ တိုင်းပြည်နိုင်ငံအနည်းငယ်လောက်တွင်သာ ရှားရှားပါးပါး တွေ့ရှိနိုင်သည့်ပြင် ယင်းသို့သော နည်းနာတို့ကို စေ့စေ့စပ်စပ် နီးနီးကပ်ကပ် လေ့လာကြည့်ရှုမည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့မှာ တခုနှင့်တခု မနီးရိုးစဲ့ တူညီနေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် မိသားစုတနွယ်ထဲက ဆင်းသက်လာသော နည်းနာများလားဟူ၍ ထင်စရာရှိပေသည်။

ဤအတတ်ပညာ၏ ရှေးဦးအဆင့်များကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ကြည့်သောအခါ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် လှုပမှုထက် ကြမ်းတမ်းသော

ခွန်အားကို စမ်းသပ်ကြည့်သည်နှင့် ပို၍တူနေပေလိမ့်မည်၊ ထိုပြင် အောင်နိုင်မှုကို ကိုယ်အလေးချိန် ပိုမိုလေးလံခြင်းနှင့် ခွန်အား ကြီးမားခြင်းများအားဖြင့်သာ အဆုံးအဖြတ် ပြုလုပ်ကြသည်၊ ထိုနောက်တွင် လူများလည်း ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မား လာကြပြီး အတတ်ပညာနှင့်ရုပ်ဝတ္ထုများ တိုးတက်လာကြသော ကြောင့် အချို့အချို့သော လူ့လောက၌ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် အားကစားအတတ်များ တစတစ တိုးတက်ထွန်းကား လာကြ လေသည်၊ ၎င်းပြင် အချို့သော အားကစားမှုများကို အထူးသဖြင့် ကြိုးပမ်းလာကြပြီး နပန်းလုံးသတ်သော အတတ်ပညာကို ပို၍မြင့်မားသော ကျွမ်းကျင်မှုများဖြင့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေဆာစေခဲ့ ကြလေသည်။

သို့ဖြစ်သော်လည်း ပြိုင်ပွဲများကျင်းပသောအခါ ကိုယ်အ လေးချိန်ကို လစ်လျူရှုထားသော နပန်းအတတ်သင်ဂိုဏ်း တဂိုဏ်းတည်းသာ ရှိပေသည်၊ ထိုဂိုဏ်းဝင်တို့သည် တဘက်နှင့် တဘက် ပြိုင်သိုင် လုံးသတ်ရာတွင် အလေးချိန်ကို အမှတ်မယူဘဲ ရောမွှေထားကြသည်၊ ကျွန်ုပ်သည်ကား မိမိထက် ကိုယ်အလေး ချိန် ကြီးမားထွားကျိုင်းသူကို ပညာစွန်းပညာစဖြင့် အနိုင်ယူ သော ဂျူ—ဂျစ်ဆူ သို့မဟုတ် ဂျူဒိုခေါ် ဂျပန်သိုင်းပညာကို ပို၍ နှစ်သက်ပါသည်၊ နပန်းလုံးခြင်းဆိုင်ရာ အခဏ်းကဏ္ဍဘိုင်း တွင် ကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်ပါသည်၊ ဂျူ—ဂျစ်ဆူ ယှဉ်ပြိုင်မှုများ၌ တွေ့ရတတ်သော အမှားအယွင်းမျိုးတို့ကို နပန်းသတ်ရာတွင် လည်း တွေ့ရတတ်သည်ကို ငြင်းဆိုနိုင်မည်ဟု ကျွန်ုပ်မထင်ပါ၊ ထို့ကြောင့် အလားတူစွာပင် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်း

ဂရေစို—ရိုမင် Graeco—Roman နည်း, ဖမ်းနိုင်-ဖမ်းရော့ Catch-as-Catch-Can နည်း၊ တပြိုင်နက် ရောပေါင်းလုံးသတ် ခြင်း All—in နည်း၊သို့မဟုတ် ဂျပန်ဆူမို Sumo style နည်းတို့ ဘင်ပင် (လိုက်ဝိတ်)အလေးချိန် ပေါ့သူသည် (ဟဲဗီးဝိတ်)အလေး ချိန်များသူကို ခုခံနိုင်လေ့ မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် အရည်အချင်း တူလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်များသူနှင့် အားကောင်းသူတို့သည် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါ့သူနှင့် အားနည်းသူတို့ကို အနိုင်ရတတ် သည်ကို ဝန်ခံရပေမည်။

ပြီးခဲ့သော စာပိုဒ်များတွင် နပန်းအတတ်ပညာ၏ လူသိ များသော ဟန်နေဟန်ထားတို့ကို ဖော်ပြခဲ့လေပြီ၊ ၎င်းတို့မှာ Catch—as—Catch—Can နည်းနာ၊ ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စ မိုလင် နည်းနာ၊ ပြင်သစ်နည်း သို့မဟုတ် ဂရေစို-ရိုမင်နည်းနာ၊ ဂျပန်ပြည်မှဆူမို Sumo နည်းနာနှင့်ဂျူ-ဂျစ်ဆူ နည်းနာများကို ကြည့်ပါလေ၊ သို့သော်ငြားလည်း ကျွန်ုပ်အသင့်လက်ခံထားသော ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာတို့ကို သီးခြားခွဲ၍ လေ့လာလျှင် ဤ စာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြထားသည်တို့ထက် ပို၍ ရေးသား နိုင်ဘွယ် မရှိပါ၊ ဤစာအုပ်တွင်ဖော်ပြသော နည်းနာများသည် အခြား ဂိုဏ်းဂဏတို့၏ နည်းနာများ အတွက် ဖြည့်စွက်ပေးနိုင် ကြပေသည်။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု ပညာရပ်အနေဖြင့် လေ့ကျင့် နေကြသော အလေးချိန်များသည် နပန်းသမားတို့ လေ့ကျင့် နေသော ဂျပန်ဆူမိုနည်းနာကို စကားလုံး အနည်းငယ်ဖြင့် ဆင်ရှားပေါ်လွင်အောင် ရေးပြရမည်ဆိုလျှင် အဆီနှင့် ကြွက်

သားတောင်လို မောက်လာပြီး ကိုယ်အလေးချိန် စတုန်နှစ်ဆယ်၏ အထက်သို့ ထိအောင် အလေးချိန် စီးသည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

ဤနဘမ်းသတ်နည်းတွင် တဘက်လူကို စည်းဝိုင်းအတွင်းမှ အသာအယာ တွန်း၍၎င်း ဆွဲ၍၎င်း ထုတ်ပစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်၊ အကြောင်းကား ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ဝမ်းပိုက်သား ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့မှာ ပိုမိုအရေးကြီးသောကြောင့်တည်း။ တကြောင်းမှာလည်း ထိုနည်းတွင် ပစ်ပေါက်နည်း အမျိုးကွဲပေါင်း လေးဆဲ့ရှစ်မျိုးရှိ၍ အချို့ နည်းခွဲများမှာ လက်မောင်းဆုပ်ကိုင်မှုကို လွတ်လပ်ခွင့် ပေးထားသော်လည်း များသောအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုးလင် နည်းနာတို့နှင့် ဆင်ဆင်တူနေပေသည်။

အကယ်၍ ယှဉ်ပြိုင်သူတဦးသည် မြေ သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ကို မိမိ၏ ဒူးခေါင်းနှင့် ထိလျှင် ထိုနဘမ်းသတ်ပွဲ၌ အရှုံးဟု ကျေညာခံရလေသည်။ နဘမ်းလုံးသတ်သူတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးမားထွားကျိုင်းသလောက် အံ့သြဘွယ်ရာ ဖြတ်လတ်တက်ကြွလေသည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ ပေါင်တန်ကို ပခုန်းနှင့်တပြေးတည်းရှိအောင် မြှောက်၍ ဆန့်တန်းနိုင်ကြသည်၊ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာက ဂျပန်ပြည်ရှိ မီယာနိုရှီတာခေါ် လှပသော တောင်ပေါ်စခန်းမြို့ကလေးတွင် ကျွန်ုပ်သည် ကံအားလျော်စွာ မမြော်လင့်သော ဖြစ်ရပ်တခုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရဘူးပါသည်၊၎င်းမှာ ဆူမိုချန်ပီယန်တဦးဖြစ်သော တိုင်ဟို Taiho ဆိုသူ အရပ်ခြောက်ပေ ခြောက်လက်မ မြင့်၍ ကိုယ်အလေးချိန် စတုန်နှစ်ဆယ်ကျော်သူ လူထွားကြီးသည် အမေရိကန် လူငယ်တဦး

အား သူ့ဝမ်းပိုက်ကို ပြေး၍ တအားကန်စေခဲ့သည်၊ ထိုအမေရိကန်လူငယ်လည်း အားစိုက်၍ ပြေးပြီး ခုန်ကန်လိုက်ရာ အကန်ခံသူ တိုင်ဟိုမှာ ဘာမှ မဖြစ် နေရာမရွှေ့ဘဲ ကန်သူ အမေရိကန်သာလျှင် ဘောလုံးပမာခုန်၍ မြောက်တက်သွားပြီး မြေပေါ်သို့ ပက်လက်လန်ကျသွားလေသည်။ ဆူမိုနည်းကို လေ့ကျင့်သောအခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှ အင်္ဂါအသီးသီး၏ တန်ခိုးအင်အားကို ပိုမိုမာကြောအောင် သစ်သားတုတ်ဖြင့် ထုရိုက်လေ့ကျင့်ပေးရလေသည်။ ၎င်းတို့စားသော အာဟာရမှာလည်း သာမန် ဂျပန်တယောက်စားသော အာဟာရထက် ပို၍ မာကြောပြီး များများလည်း စားရလေသည်။

နဘမ်းလုံးခြင်းနှင့် ဆက်စပ် ပတ်သက်ပြီးနေသော သင်တန်းကျောင်းအသီးသီးမှ နည်းနာတို့အနက် တခုခုက နည်းနာကို စောက်ချ၍ လိုက်နာ သင်ကြားတော့မည်ဆိုလျှင် သို့မဟုတ် အခြားကျောင်းတိုက်တခုနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် အတိုက်အခံပြု၍ သင်ကြားတော့မည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးအတွက်သာမဟုတ်ဘဲ အသုံးချဘို့အတွက်ကိုပါ ထောက်ထား၍ တိုင်ရှိနည်းကို ရွေးချယ်သင့်သည်ဟု ကျွန်ုပ်စိတ်ကူးမိပါသည်၊ ယင်းသို့သောရှုထောင့်မှ နေ၍ကြည့်လျှင် မည်သည့် နည်းနာစတိုင်ပုံဟန်သည် ပို၍အကျိုးများပါသနည်း၊ အခြားသူများအပေါ်တွင် ပထမ လျှော့ပေးသော ဝါဒကို သိဒ္ဓိတင်ပေးရန်မလိုပါ၊ ထိုပြင် ဂရေစိုရိုမန် Craceo Roman နှင့် ကက်ချက်ကက်ချိကင် Cacth—as-Catch–Can နည်း နှစ်မျိုးလုံးကို အပြစ်တင်သူများကိုလည်း မြှောက်ပေးရန် မသင့်ပါ၊ All-in နည်းကို ဤတွင် ဖော်ပြရန်

မလိုပါ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုနည်းအားလုံးမှာ အခြေခံ လေ့ကျင့်ခန်း Ground Work တွင် အဆင့်အတန်းမြင့်မား၍ အရေးပါသော အခန်းများက အကုန်ပါဝင်ခဲ့ကြပြီ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်၊ ယင်းသို့သော အယူအဆများကို ကျွန်ုပ်တစ်စိုးတစ်စိမျှ သဘောတူမိမည်ဆိုလျှင် ဤစာအုပ်ကို ရေးမိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ၊ နပမ်းသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာနည်းနာအားလုံးသည် ဂျူဂျစ်ဆူခေါ် ဂျပန်သိုင်းပညာကို ပိုမိုခိုင်ခံ့စေရန် ဥပဒေစည်းကမ်းများအပြင် တိုက်နည်းခိုက်နည်းတို့၌ ပိုမို ကျွမ်းကျင်လာသည့် အလျောက် တိုးတက်ဖြာထွက်လာသော နည်းသစ်များ ထွင်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ကျားကန်ပေးထားကြောင်း ဝန်ခံလိုပါသည်၊ သို့အားလျော်စွာ ကျွန်ုပ်သည် လက်တွေ့—ကြုံခဲ့ရသော အချက်အလက်များနှင့် လေ့လာစူးစမ်းချက်များအရ "ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့" Catch-as-Catch-Can နည်းမှ အကြမ်းပတမ်း လုံးသတ်ခြင်း မြေတွင် လှိမ့်၍ ရပ်နေရာမှ လဲကျခြင်း စသည်တို့သည် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်းနာများထက် ပိုမို၍ နယ်ကျယ်ကြောင်း တွေ့ရှိရ၍ ကျေနပ်မိပါသည်၊ ထို့ကြောင့် လှည့်စားမှု နည်းနာစုဆောင်းခြင်းနှင့် လုံးသတ်မှု အပြုအမူ နည်းနည်းကျဉ်းကျဉ်းနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ပတ်သက်ရာတွင်လည်း Catch-as-Catch-Can ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့ နည်း အကြောင်းကို ထပ်လောင်း ဖော်ပြရန် လိုပေသည်၊ ၎င်းသည် လည်ပင်းကြွက်သားများကို အခြားကိုယ်ပိုင်းအင်္ဂါရပ် အသီးသီးက ကြွက်သားတို့ထက် ပိုမို၍ အလုပ်လုပ်စေသည့်ပြင်

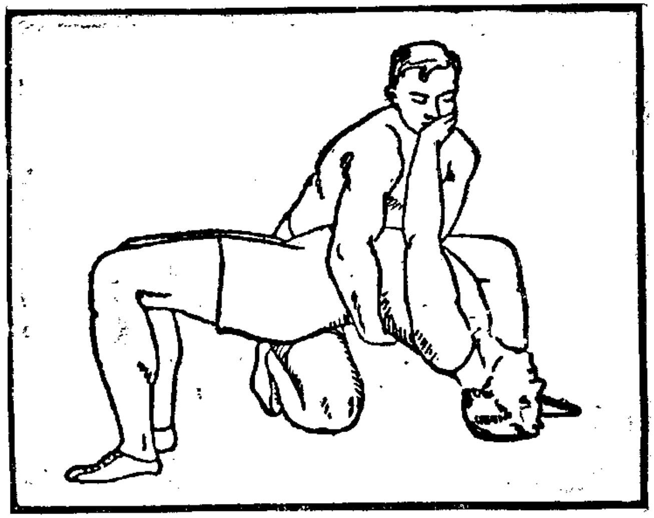
ကိုယ်ပေါ်က ဧရိယာများအတွက် တောင်းဆိုချက်လျော့နေစေတတ်သည်၊ ယင်းသို့သော Catch-as-Catch-Can နည်းကို အသုံးပြုသော နပမ်းသမားသည် အကြိတ်အနယ် အကြမ်းပတမ်းလုံးသတ်နေစဉ် မြေပေါ်တွင် နှစ်ဦးစလုံး ရှိသောအခါ တဘက်ယှဉ်ပြိုင်သူထက် အခြေအနေ သာလွန်ကောင်းမွန်တတ်ပေသည်၊ ယင်းသို့သော ဖြစ်ရပ်မျိုးမှာ မကြာခဏ တွေ့ကြုံရတတ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ပေ၊ မလွဲသာ၍ ယင်းသို့သော အခြေအနေကို ကြုံတွေ့ရလျှင် ၎င်းမှာ တုန့်ပြန်တိုက်ခိုက်မှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရကာ All in နည်းအဖြစ်သို့ ရောက်သွားလေတော့သည်၊ ထိုအခါ အရှုံးနှင့်အနိုင်ကို ပြိုင်တူ အရလုကြရသောကြောင့် မိမိ၌ တတ်သမျှ ပညာရှိသမျှ စွမ်းအားနှင့် မိမိရရ ဖမ်းချုပ်နည်းကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အခက်အခဲ မရှိဘဲ အောင်မြင်မှု ရတတ်ပေသည်။

ထို့ပြင် Catch-as-catch-can နည်းဖြစ်စေ၊ Graeco-Roman နည်းဖြစ်စေ၊ အသုံးပြု၍ ယှဉ်ပြိုင် လုံးသတ်ကြသောအခါ ပခုံးနှစ်ဘက်စလုံး ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ကပ်နေလျှင် အရှုံးဟုကျေညာနေလေသည်။ ဗိုလ်လုခန်းအတွက် အကြိတ်အနယ် တကယ် လုံးသတ်ကြရာတွင် တဘက်လူအပေါ် အနိုင်ယူမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချ၍ ထားရန် လိုအပ်သည်။ နပမ်းအတတ်ပညာကို သင်ကြားနေသော တပည့်များသည် နည်းနာတိုင်းကို လိုက်နာလေ့ကျင့် သင်ကြားနေကြမည်ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ် မငြင်းဆိုနိုင်ပါ၊ ၎င်းပြင် ၎င်းတို့အား အခြား အားကစားနည်း မျိုးစုံကိုလည်း လိုက်စားရန် အားပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်းနာများကဲ့သို့ လက်မောင်းအထားအသို မည်သို့

ရှိရမည် စသည်ဖြင့် စည်းကမ်း သတ်မှတ်ထားသော နဘမ်း သတ်နည်းများကိုမူ လက်တွေ့ကျင့်သားရအောင် လေ့ကျင့်ပေးမှ သေချာကောင်းမွန် နိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့သော နည်းများတွင် သူသည် မတ်တပ်ရပ်လျက်ပင် ရှိသော်လည်း သူ ဖမ်းဆုပ်ထားသော လက် ပြေသွားလျှင် အရှုံးဟု ကျေညာခံရလေသည်။ ၎င်းကို **Catch-as-Catch-Can** နည်းနှင့် မနှိုင်းယှဉ်နိုင်ပေ။ ဂျူ-ဂျစ်ဆူကို ဖော်ပြရန်ပင် မလို၊ ဂျူ-ဂျစ်ဆူတွင် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းမှာ လက်မောင်းရင်းနှင့် လက်မောင်းဖျားတို့ကို သူ၏ ခြေထောက်တို့အတွက် အားဖြည့်ပေးရန် ကဲ့သို့ သဘောထားပြီး မယိမ်းမယိုင် ခိုင်မာစွာ ရပ်နေသော တဘက်လူအား ဂျွန်းပြန် သွားအောင် လုပ်ရာတွင် သူ့ ပခုံးများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ကျအောင် လှဲချပေးရပေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ပိုမိုလေးနက်သော တာဝန်ကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုမီ၊ ဆိုလိုရင်းမှာ ပို၍လေးနက် မြင့်မားပြီး တကယ်ထိရောက်သော နည်းနာများကို ဖော်ပြခြင်း မပြုမီ အပျော်တမ်းဖြစ်စေ၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ဖြစ်စေ၊ နဘမ်း သတ်လျှင် ဘယ်လိုပင် သတ်သတ်၊ တဘက်နှင့်တဘက် လုံးသတ်ပုံကို လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရာ၌ လိုအပ်သော ယေဘုယျ နည်းနာ အနည်းငယ်ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ အောင်နိုင်မှုရစေရန်၊ ခွန်အားနှင့် လျင်မြန်ပေါ့ပါးမှုတို့၌ ဖွံ့ဖြိုးခြင်း အမြဲရှိနေစေရန်၊ နဘမ်းလုံးမှုကို သင်တန်းတခုကဲ့သို့ အမြဲကျင့်ပေးနေသူအား မည်သို့မျှ မနိုင်နိုင်ပါ၊



(ပုံ–၁)

ဘယ်နည်းနာ ဘယ်ပုံစံကိုပင် ရှေးရှေး ရင်းသည် ကြွက်သားစုများ အားလုံးအပေါ်၌ ဩဇာသက်ရောက် နိုင်ပေသည်၊ ကိုယ်အင်္ဂါများလည်း ပျော့ပြောင်း ကွေးညွတ်နိုင်ပေသည်၊ နှလုံးသားနှင့် အဆုပ်တို့ကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိသော တန်ခိုးသတ္တိများ ရရှိစေပါသည်၊ သို့သော် တပည့်တို့သည် ဖျာပေါ်တွင် လေ့ကျင့်ပေးရုံသာမက၊ ကြွက်သား ကား၍ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လေ့ကျင့်ရသော အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း အပိုလေ့ကျင့် ပေးသင့်ကြပေသည်။

ကျွန်ုပ်စိတ်အဝင်စားဆုံး နည်းတခုဖြစ်သော 'ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့' **Catch-as-Catch-Can** နည်းကို လေ့ကျင့်သောအခါ တပည့်တို့သည် သန်မာသောလည်ပင်း၊ တောင့်တင်းသော လက်မောင်းများ မရှိဘဲနှင့် ဦးဆောင်၍ လေ့ကျင့်သွားနိုင်မည်ဟု မမြော်လင့်သင့်ပေ၊ တောင့်တင်းသန်မာသော လည်ပင်း မရှိလျှင် ဘရစ်ချ် **Bridge** ဟု ခေါ်သော လှည့်ကွက်ကို အသုံးပြုနိုင်မည် မဟုတ်ပေ၊ ဘရစ်ချ် **Bridge** ဆိုသည်မှာ— နဘမ်းသမားသည် ကျောပြင်ကို ကော့၍ ပခုံးများကို ကြမ်းပြင်နှင့် မထိအောင် မြှောက်ကြွထားပြီး ဦးခေါင်းနှင့် ခြေဖနောင့်တို့က အကူပြုကာ အားပေးထားသကဲ့သို့ အစွန်းနှစ်ဘက်တွင် ကြမ်းပြင်၌ ထောက်၍ထားသော ပုံဟန်မျိုးဖြစ်သည်၊ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အထူးသဖြင့် နယ်လဆင် နည်း ကိုင်ဖမ်းထားခြင်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုရန် ကျိုးစားသော အခါမျိုးတွင် ဤနည်းဖြင့် အပြင်းအထန် အလေးတင်းထားနိုင်သည်ကို တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်၊ (ပုံ-၁ ကို ကြည့်ပါ)။

ယင်းသို့ ကြွက်သား ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လေ့ကျင့်ပေးလိုလျှင် **Dumbell** ဒမ့်ဘဲလ် ရိုးရိုးနှင့် **Barbell** ဘားဘဲလ်ခေါ် အလေးမနည်းနှစ်မျိုးစလုံးကို လေ့ကျင့်ပေးလျှင် ပိုမို၍ အကျိုးထူးပါလိမ့်မည်။

သတိ။ ဤ လေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ယူလေ့ကျင့်လိုသော် ဤအမျိုးသားတိုက်မှ ထုတ်ဝေရောင်းချသော အားကစား စာစဉ် အမှတ် (၁၇) ကိုယ်ခန္ဓာ သန်စွမ်းလုပ်မှု အထူးလေ့ကျင့်နည်း စာအုပ်ကို ဝယ်ယူဖတ်ရှု လေ့ကျင့်ပေးရန် သင့်ကြောင်း ညွှန်ပြလိုပါသည်၊ အဘိုး ၃-ကျပ်မျှသာ ဖြစ်၍ စာအုပ်ဆိုင်များတွင် စုံစမ်း ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်၊ သို့မဟုတ် အမျိုးသား စာအုပ်တိုက်၊ ၂၄၁၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံစာတိုက်-ရန်ကုန်တွင် မှာကြားဝယ်ယူ နိုင်ပါသည်။ **ထုတ်ဝေသူ)**

ယင်း ဘရစ်ချ် **Bridge** နည်းနာကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်သောအခါ ဥပမာအားဖြင့် တပည့်သည် ပထမဦးစွာ ဘားဘဲလ် **Bar-bell** ကို မိမိဦးခေါင်း၏ အောက်ဘက် လက်မောင်းတဆုံး၌ မ,ကိုင်ထားရမည်၊ ထိုနောက် အထက်သို့ မြှောက်မ,လိုက်ပြီး

ခဏထား၍ အောက်သို့ ဖြေးညှင်းစွာ နှိမ့်ချပေးရမည်၊ ထိုအခါ မျိုး၌ မိမိကျောပြင်ကိုလည်း ကော့နိုင်သမျှ ကော့ပေးရသည်၊ ပြီးလျှင် ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်းကိုလည်း ငုံ့နိုင်သမျှ ငုံ့ပေးရသည်၊ တကယ် ကျင့်သားရ၍ ပျော့ပြောင်းသော လူငယ်နဘမ်းသမားတဦး ဆိုလျှင် မိမိကိုယ်ကို ကော့လျှင် သူ၏နှာခေါင်းနှင့် ပစပ်တို့ ကြမ်းပြင်၌ ထိလုခမန်း ကော့၍ ရတတ်ပေသည်၊ ရုရှားလူမျိုးတို့၏ Graeco-Roman ဂရေစို-ရိုမင်နည်းများအနက် လူကြိုက်များသော အခြားနည်းခွဲတရပ် ရှိပေသည်၊ ထိုနည်းကို ပထမ ကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ပီထရိုဂရဒ်မြို့ရှိ စန်နီတာကလပ်၌ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့် ခဲ့ဘူးပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ပျော့ပြောင်းအောင် လုပ်နည်း

ယင်းသို့ လေ့ကျင့်စဉ်က ကျင့်ဘော်ကျင့်ဘက် တဦးက အခြားတဦး၏ ရင်ဘတ်ကို ခွ၍ထိုင်ပြီး တံတားကဲ့သို့ ကိုယ်ကို လက်ပေါ်တွင် မှ၍ အပေါ်မြောက်လိုက် အောက်သို့နှိမ့်ချလိုက် ပခုံးကို ကြမ်းပြင်ပေါ် မကျစေဘဲ လေးလံသော ကိုယ်ခန္ဓာကို မလိုက် ချလိုက် လုပ်ပေးရလေသည်၊ ဤသို့ လေ့ကျင့်နေကြသော လူငယ်များစွာတို့မှာ ဤနည်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ပျော့ပြောင်းလာကြပြီး ကိုယ်ကို တွန့်လိမ်ကွေးကောက်နိုင်သော အတန်းသို့ ရောက်ခဲ့ကြလေသည်၊ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ကို ကုန်းခြင်း၊ ကော့ခြင်း အမျိုးမျိုးလုပ်နိုင်ရုံမက၊ ဦးခေါင်းနှင့် ခြေဖနောင့် ထိသည်အထိ ကော့ထားနိုင်ကြလေသည်၊ ထိုပြင် ယင်း အနေအထားမှတဖန်

ပကတိအတိုင်း ကြမ်းပြင်ပေါ် ရပ်မိအောင် ကိုယ်ကိုလွယ်ကူစွာ ပြန်၍ ဆန့်နိုင်ကြသည်။

လက်ကောက်ဝတ် သန်မာအောင်လုပ်နည်း

လက်ကောက်ဝတ် သန်မာတောင့်တင်း စေရန်မှာ အလွန် လွယ်ကူပါသည်၊ သို့ရာတွင် ထိရောက်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

ပထမစ၍လေ့ကျင့်ရန်

သာမန်စားပွဲခင်းအဝတ်၊ သို့မဟုတ် မျက်နှာသုတ်ပုဝါငယ်တခုကိုယူ၍ လက်နှစ်ဘက်နှင့် လိန်ပါ၊ ယင်းသို့ လိန်သောအခါ နောက်ထပ်၍ လိန်မရနိုင်တော့သည့် အထိ ကျစ်ကျစ်လိန်ပါ၊ ထိုနောက် သင်၏လက်မှ ခွန်အားရှိသမျှထုတ်ပြီး ဆက်လက်၍ ဖျစ်ညှစ်၍ လိန်ပေးနေရပါမည်၊ ယင်းမှာ ပထမစတင် လေ့ကျင့်ရန်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယလေ့ကျင့်ရန်

ဤဒုတိယလေ့ကျင့်ခန်းကို နာမည်ကျော် ဂျာမဏီလူမျိုး Graeco—Roma^{n} ဂရေစို-ရိုမင် နဘမ်းသမား

ကြီးတဦးက ကောင်းကောင်း ထောက်ခံထားပါသည်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ အမည်ကို ကျွန်ုပ်ကောင်းစွာ မမှတ်မိတော့ပါ၊ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

လုံးချော တုတ်တံတခုတွင် သုံးပေရှည်သော ကြိုး တချောင်းကို ချည်နှောင်ထားပြီး ထိုကြိုး၏ အဖျားတဘက်၌ ၂၅-ပေါင်ခန့်လေးသော အလေးတခုကို တပ်ထားလေသည်၊ ထိုတုတ်တံကို ရင်ခေါင်းရိုးအောက်ပိုင်းလောက်အမြင့်မှ ကိုင်၍ အလေးကို လည်ပတ်နေအောင် တုတ်တံကို မှန်မှန်ယိမ်း၍ ပေးနေရမည်၊ နဘမ်းလုံးသတ်သော အတတ်ပညာအတွက် အလေးမခြင်းကို လေ့ကျင့်သင့်သည်-မလေ့ကျင့်သင့်ဘူးဟူ၍ အကြံဉာဏ်ပေးကြရာတွင် ဝိဝါဒကွဲပြားနေကြပါသေးသည်၊ အားလုံးကိုခြုံ၍ကြည့်လျှင် လေ့ကျင့်မှုကို လိုသည်ထက်ပို၍ မလုပ်လျှင် သင့်တော်သည်ဟု ဆိုရပါမည်၊ ထိုပြင်အထူးတတ်ကျွမ်းသူတဦးထံ တပည့်ခံ၍ သူ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ငြင်သာသိမ်မွေ့စွာ လေ့ကျင့်မည် ဆိုလျှင် အလေးမခြင်းသည် အကျိုးရှိနိုင်သည်၊ အကျိုးယုတ်စေလောက်အောင် အရှိန်လျှင်မြန်ဘို့ မလိုပေ။

သင်တန်းတက်နေသော နဘမ်းသမားအတွက် ကွင်းပြင်၌ ပြေးခြင်းနှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းအလေ့အကျင့်ကို ဘယ်တော့မှ ချွင်းချန်ထား၍ မဖြစ်နိုင်ပါ၊ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်း အသီးသီးတို့

သည် လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးမှ အာရုံကြောများသာမက အထူးသဖြင့် အဆုပ်ကိုပါ သိသိသာသာ အကျိုးထူးစေပါသည်။

နဘမ်းသမား တစုံတယောက်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားအားကစားသမား တစုံတယောက်အတွက်ဖြစ်စေ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးတည်တန့်စေရန် လိုအပ်သည်မှာ ရေအေးကို သောက်ခြင်းသည် အားဆေး(တော်နစ်)ပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလျှင် မြောက်လွန်းရာမရောက်ပါ၊ ကျွန်ုပ်သည် ရေအေးနှင့် ရေချိုးခြင်းကို ကောင်းကြောင်း ချွေနေလိုက်နေခြင်းမဟုတ်ပါ၊ ရေအေးကန်ထဲသို့ဆင်းလျှင် ခြေဘဝါးများကို ရှေးဦးပထမ နှစ်ပြီးမှ တဖြည်းဖြည်း ရေထဲသို့ဆင်း၍စိမ်ပါ၊ ဒီလိုမှမဟုတ်လျှင် ရေမရှိသော ရေချိုးအင်တုံထဲသို့ ရေတကရားခန့် အခံလောင်းတည့်ထားပြီးနောက် ထိုရေချိုးအင်တုံတွင်ဆင်း၍ အပေါ်က ရေအေးကို အမြင်မပြတ် မှန်မှန်ပက်ဖျန်းပေးသော ရေပန်းဖွင့်ထားကာ-ရေချိုးခြင်းမှာ အောက်ပိုင်းအကြောအချဉ်များ၊ အထူးသဖြင့် အလွန်ချမ်းအေးသော ဆောင်းရာသီမျိုးတွင် တွေ့ရတတ်သော ခြေသလုံးကြွက်သားကိုက်မှုမျိုး လျော့နည်းသက်သာစေပါသည်။

နဘမ်းလုံးပြီးနောက် ရေအေးနှင့်ရေနွေးရောစပ်၍ ချိုးရန် ချွင်းချန်မေ့လျော့ မထားဘို့ကို အထူးသတိပေးနေစရာ လိုမည် မဟုတ်ပါ၊ ယင်းသို့ ကျန်းမာစေပြီး အင်အားပြည့်တင်းစေသော အကျင့်ကို တကြိမ်တခါ စတင်လေ့ကျင့်မိလျှင် ထိုအကျင့်ကို တသက်လုံးစွန့်ပစ်ဘို့ ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်၊ လေ့ကျင့်ခန်းယူစရာ

များစွာတို့ အနက် ရေကူးခြင်းသည်လည်း အသုံးဝင်သော အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် အခြားနည်းတခုပင် ဖြစ်ပါသည်၊ သို့ရာတွင် လိုသည်ထက်ပို၍ မလေ့ကျင့်ပါနှင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်က ဂျပန် ဂျူ-ဂျစ်ဆူဆရာများသည် ရေကူးခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ထောက်ခံအားပေးခြင်း မပြုသည်ကို ပြန်လည်တွေးမိပါသည်၊ ရေအေးထဲ၌ ကြာရှည်စိမ်၍ထားသောအခါ ဝမ်းဗိုက်သားတို့သည် ပျော့အိလာပြီး ပကတိတောင့်တင်းမာကျောနေရမည့် အခြေအနေကို တမျိုးတဖုံ ပြောင်းလဲသွားအောင် လုပ်သလို ဖြစ်တတ်သည်၊ နဘမ်းလုံးပြီးသောအခါတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာကို ခပ်ရှရှအနှိပ်ခံခြင်းမှာ အကျိုးထူးသောလုပ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်၊ မိမိတို့လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သော အားကစားရုံများမှာ လေကောင်းလေသန့် ဝင်နိုင်ထွက်နိုင်သော လေသာပြုတင်းများ၊ ရေချိုးရန်နှင့် အနှိပ်ခံရန်အတွက် လိုအပ်သော အသုံးအဆောင်ကိရိယာတန်ဆာများ ပြည့်စုံစွာ ထားရှိဘို့ အထူးသတိပြုကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း—၃

"ဖမ်းနိုင် ဖမ်းရော့" Catch-as-Catch-Can

နဘမ်းသတ်နည်း

ဤနည်းတွင် မတ်တပ်ရပ်လျက် ဆုပ်ကိုင်နည်း၊ ဖမ်းချုပ်ထားနည်းနှင့် ပစ်ပေါက်နည်းများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ဘရစ်ချ် Bridge နှင့် စပင်း Spin နည်းခွဲများ အဓိက ပါဝင်လေသည်။

နဘမ်းလုံးသတ်ပုံ ဟန်အနေ အထားအားလုံး လိုလိုပင် မြက်ခင်းပေါ်တွင် လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ရမည့်နေရာ၊ လေ့ကျင့်ရန်အချိန်များ အလွယ်တကူ ရှာမရနိုင်လျှင် နဘမ်းလုံးသတ်ရင်း အပြင်းအထန် လဲကျသောအခါ ထိခိုက်နာကျင်မှုမရှိစေရန် ကောင်းစွာ ရက်လုပ်ထားသော ကော်ဇောထူထူကို ခင်း၍ အခန်းတွင်းမှာပင် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ခြေချော်ခြင်း လျှောသွားခြင်း မဖြစ်စေရန် ရော်ဘာခုံနှင့် ကြိုးတပ် Pump ပန့် ရှူးဘိနပ်ကိုဝတ်ထားရန် လိုသည်၊ ထို့ပြင် ထိခိုက်နာကျင်စေသော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းအချို့ကို ကာကွယ်ရန် Jock Straps ခေါ် ခါးပတ်ပြားကြီးများလည်း အမှန်လိုအပ်ပါသည်၊ ဤနဘမ်းသတ်နည်းမျိုးမှာ ကိုယ်တွင် ဝတ်စားဆင်ယင်ထားသော အဝတ်တစုံတရာကို ဆွဲကိုင်ခြင်းမပြုရ—ဟု စည်းမျဉ်း ချမှတ်ထားသည်အတွက်အချို့လူငယ်များမှာ မိမိကိုယ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိသူအဖြစ် ယုံကြည်စိတ်ချ၍ရင်း၊ အထင်ကြီးထား၍ရင်း အဆိုပါဘိနပ်--ခါးပတ်စသည်တို့ကို ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း မပြုဘဲ နေတတ်ကြသည်။

လူတံတားခင်းနည်း Bridge and Spin တို့သည် ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့ Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်နည်းတွင် ဆက်နွယ်ပတ်သက်၍ နေပေသည်၊ ထို့ပြင် ဂရေစိုရိုမင် Graeco Roman နည်းနှင့် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ ဂျပန်သိုင်းပညာ၌ Break fall ဟုခေါ်သော ကိုင်၍ လှဲသောနည်းမျိုးများနှင့် ဆက်စပ်နေပေသည်၊ စောစောပြဆိုသော နဘမ်းသတ်နည်းကိုအထက်အခန်း၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ Spin ခေါ် လှည့်ခြင်း၊ လှိမ့်ခြင်းနည်း

The Hank ခြေကလပ်၍လှဲခြင်း၊ မစ္စတာဂု (ဒ) သည် အသုံးဝင်သော ဤ Chip နည်းဖြင့် မစ္စတာလော၏ ဘယ်ခြေထောက်ကို မိမိညာခြေထောက်နှင့် ကလပ်၍ မိမိညာလက်မောင်းက လော၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးနှင့် ကျောပြင်ကို လက်မောင်းတဆုံး သိုင်းဖက်ပြီး လော၏ ညာလက်ကောက်ဝတ်ကို ဖမ်း၍အထက်သို့ မြှောက်ထားသည့် ပုံဟန်။

သည့် နယ်လဆင်နည်း ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း ချိတ်ကိုင်ထားခြင်းတို့မှ ကိုယ်လွတ် ရုန်းထွက်ရာတွင် အသုံးပြုလျှင် များစွာအကျိုးရှိတတ်ပေသည်၊ ယင်းမှာ မိမိဦးခေါင်းဖြင့် အုန်းပင်စိုက်သလို ခြေထောက်များ ကန်မြှောက်၍ မိုးပေါ် ထောင်မနေအောင် လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုထိရောက်စေနိုင်ပါသည်၊ ဤအနေအထားတွင် လုံးသက်နေသူ နှစ်ယောက်အနက် တယောက်က တပတ်လည် သို့မဟုတ် တဝက်လောက်လည်အောင် လုပ်ပေးလျှင် တဘက်လူ၏ ကျောပြင်ပေါ် လှိမ့်တက်နိုင်ပေလိမ့်မည်၊ ထို့မှတပါးလည်း မိမိလုံးသတ်ပုံမှာ ကောင်းစွာမြန်ဆန်သည်ဆိုလျှင် မိမိနှင့် ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်သူ၏ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို မိမိ၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းဖြင့် ဖမ်းဆုပ်ပြီး Spin နည်းအရ ထိုသူ၏ ပခုံးများ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ကျသွားအောင် လှဲ၍ လှိမ့်ချလိုက်ရမည်။

ဘရစ်ချ် Bridge တံတားခင်းနည်းမျိုးမှာကဲ့သို့ပင် စပင်း Spin ခေါ် ဆွဲလှည့်ခြင်း လှိမ့် ပေး ခြင်း နည်း သည် လည်း မာကြောခြင်းမရှိ နူးညံ့သောကြမ်းပြင်မျိုးမှာပင် ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပေသည်။ တုံးလုံးလှဲနေသော အနေအထားမှ မျက်နှာကို အောက်ဘက်လှည့်ထားပြီး ခြေဘဝါးလက်ဘဝါးတို့ကို ကုတ်-ကဲ့သို့ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် လူငယ်လူရွယ်တယောက်အဘို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိဦးခေါင်းပေါ်သို့ အုန်းပင်စိုက် ပိသွားအောင် လျှင်မြန်ဖြတ်လတ်စွာ မြှောက်တင်လိုက်နိုင်သည်ပြင် သူ၏ဦးခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို တုန့်လှည့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဒူးထောက်လျက်သား အနေ

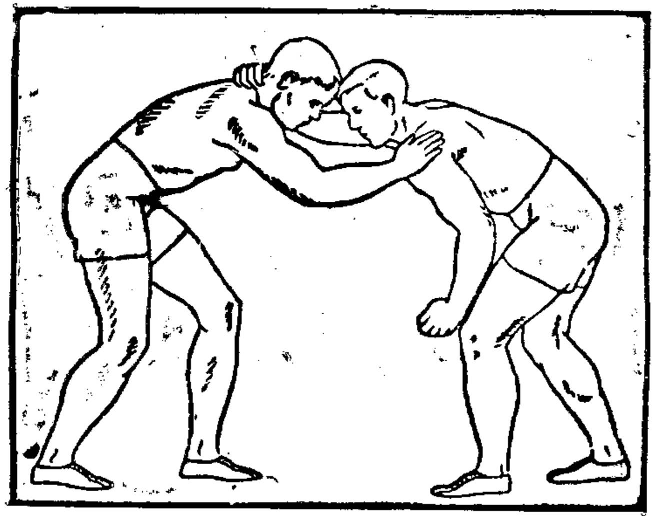
အထားဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ပေသည်၊ ယင်းမှာ နှစ်ယောက်ဖက်၍ လုံးသည့်အခါတွင် ပြုလုပ်ရသလောက်မလွယ်ပါ၊ တပည့်ဟူသည် ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို မိမိဖာသာ တကိုယ်တည်းလေ့ကျင့်၍ တကြိမ်အောင်မြင်မိပြီဆိုလျှင် တခြားလူနှင့်နဘမ်းလုံးသတ်သောအခါ ယင်းသို့ လှိမ့်လှည့်ပေးရန် များစွာ လွယ်ကူကြောင်း တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

Catch-as-Catch-Can
"ဖမ်းနိုင် ဖမ်းရော့"နဘမ်းသတ်နည်း၏
အကိုင်းအခက် နည်းပွားများ

ဤ နဘမ်းသတ်နည်း ပင်စည်ကြီးမှ အကိုင်းအခက် နည်းပွားနှစ်မျိုးခွဲခြား၍ ထွက်နေပါသည်၊ ယင်းတို့မှာ (၁) မတ်တပ်ရပ်လျက်နှင့် ကိုင်၍ပစ်ခြင်း နည်းနှင့်(၂)မြေ-ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လုံးသတ်ခြင်း ဟူ၍ နည်းခွဲနှစ်နည်း ရှိသည်၊ ရှေ့လာမည့် စာမျက်နှာတို့တွင် ဤခေါင်းစဉ်များ အတွင်း အကြုံးဝင်သော ကိုင်ပုံ-ပစ်ပုံများကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ဂရုတစိုက် ရွေးချယ်ထားသော လက်ရွေးစဉ် နည်းနာများဖြင့် ဆက်လက် ဖော်ပြသွားပါမည်။

ကိုင်တွယ်နည်း Taking Hold.

Catch-as-Catch-Can "ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့" ဆိုသော နဘမ်းသတ်နည်းမှာ နဘမ်းလုံးသတ်သူများအား မိမိတို့ ဆန္ဒအတိုင်း ကြိုက်ရာ လုံးသတ်နည်းဖြင့် လွတ်လပ်စွာ လုံးသတ် ခွင့်ပြုထားသောကြောင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော နည်းဖြစ်သည်၊ ယင်းမှာ စာတွေ့သီအိုရီတွင် မှန်ကန်သော်လည်း လက်တွေ့တွင်မူ နဘမ်းစတင်လုံးသတ်တော့မည်ဆိုလျှင် ပုံစံ(၂)တွင် ဖော်ပြထားသော အနေအထား ကိုင်တွယ်ပုံ နည်းနာမျိုးအတိုင်း စ၍ ကိုင်ထွယ်ရလေသည်။



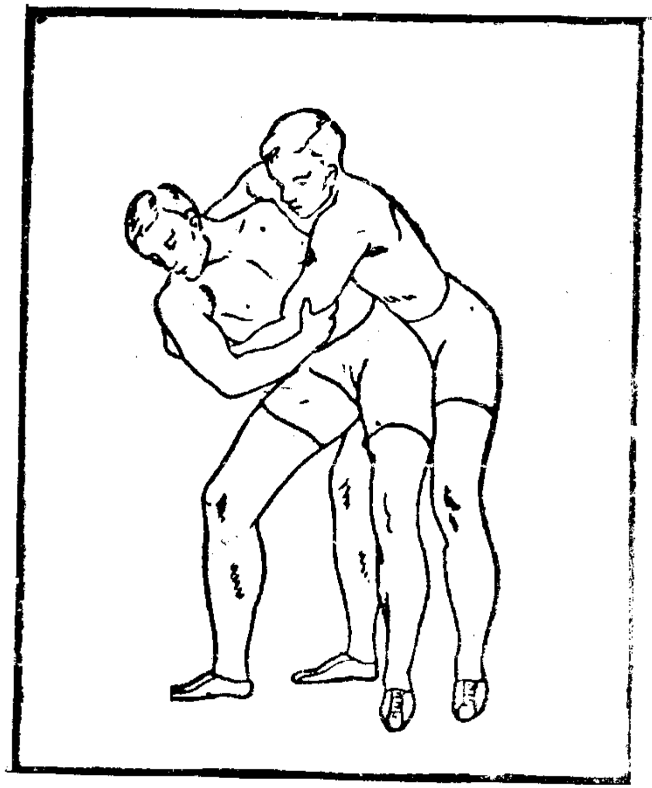
(ပုံ–၂)

ဤတွင် မိမိ၏ ဘယ်ဘက်လက်က တဘက်လူ၏ လည်ပင်းကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး မိမိ၏ ညာဘက်လက်က တဘက် လူ၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးပေါ်တွင် သော်၎င်း၊ သူ့ဘယ် လက်မောင်းရင်းသို့မဟုတ် တတောင်ဆစ်၏ အထက်ပိုင်း တနေရာရာပေါ်တွင် သော်၎င်း တင်ထားရမည်။

တင်ပါးဆုံနှင့် ကလပ်နည်း

The Cross-Buttock.

ဤနည်းမှာ သင်ခါစ တပည့်များ ကော်ဇောပေါ်တွင် စတင်လေ့ကျင့်ရန်အတွက် ပထမဦးဆုံး စတင်ရမည့် အချက်ဖြစ်သည်၊ အခြား-အခြားသော နဘမ်းသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပစ်ပေါက်နည်းတိုင်းနှင့် အတော်ပင် နီးနီးစပ်စပ်ရှိ၍ ၎င်းကို ဘယ်ဘက်ကဖြစ်စေ၊ ညာဘက်က ဖြစ်စေ ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ပေသည်၊ ခြေထောက်များ ရွှေ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ရာတွင်းလည်း ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် Chip ခေါ် လှာနည်းမျိုးနှင့် လုပ်ပုံကိုင်နည်း မကွာခြားလှပေ၊ ထိုပြင်လည်း "ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့" Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်ပုံတွင် သင်၏ရည် မှန်းချက်မှာ တဘက်လူ၏ ပခုံးများကို မြေပေါ်-ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ အားနှင့် တွန်းချဘို့သာ ဖြစ်သည်၊ ထိုပြင် မတ်တပ်ရပ်နေရာမှ ယင်းသို့ တွန်းလှဲရုံနှင့် လိုသလို ဖြစ်လာရန် မလုံလောက်ပါ၊ ကောင်းသောပုံစံမှာ အတူတကွ သူ့အပေါ်က ပိလျက်သားသွဲချလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်၊ သို့မှသာ ထိုသူမှာ တံတားခင်းထား



(ပုံ–၃)

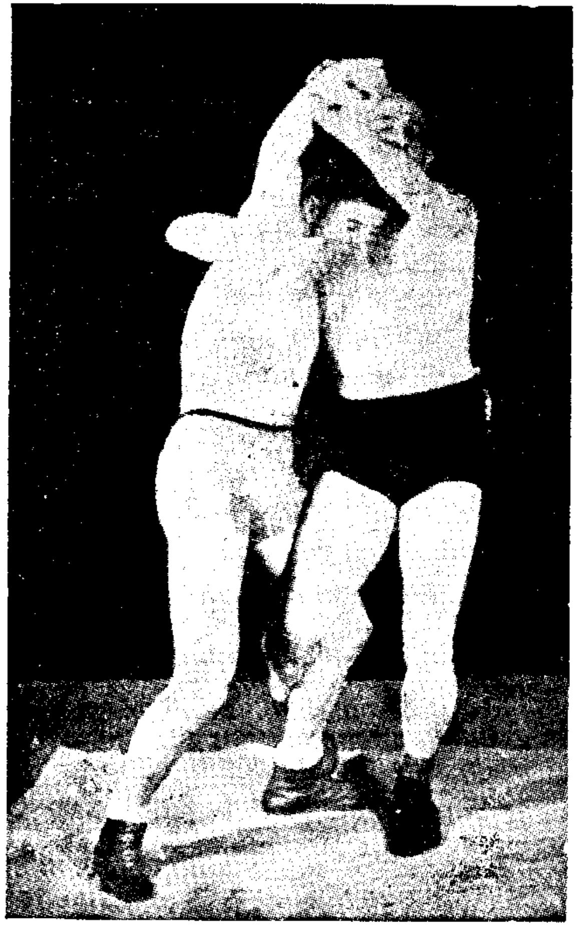
သလို ကော့မထားနိုင်ဘဲ ရှိပေလိမ့်မည်၊ အကယ်၍ သင်သည် ခါးနှင့် ကလော်ချသော ပုံစံဖြင့် တဘက်လူကို သင်၏ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ဖြင့် ထိန်း၍ ကလော်ချရန် ကြံရွယ်လျှင် သင်သည် သူ့ လည်ပင်းကို သိုင်း၍ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ဖက်ထားရမည်၊ သို့တည်းမဟုတ် သူ၏ ခါးအထက်ပိုင်း ခပ်မြင့်မြင့် နေရာကို သင်၏ ဘယ်လက်ဖြင့် ဖက်ထားရမည်၊ ထို အချိန်၌ သင်၏ ညာလက်က တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းကို တတောင်ဆစ် အထက်ဘက်၌ ခပ်ဖွဖွ ကိုင်ထားရမည်။

ထိုနောက် သင်၏ ဘယ်ဘက်နံဘေးကို တဘက်လူဘက်သို့ လှည့်ကပ်လိုက်ပြီး သူ၏ ခြေထောက်နှစ်ချောင်း စလုံးကို သင်၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ဖြင့် ကလာဂ်လိုက်ရမည်၊ တချိန်တည်းမှာပင် သင်၏ ခါးဆစ်, သင်၏ တင်ပါးဆုံနှင့် လက်မောင်းများက သူ့ကို ရှေ့သို့ ကလော်၍ ဆောင့်ဆွဲဆွဲပြီး ကော်ဇောပေါ်သို့ တွန်းချရမည်၊ သင်ကလည်း သူ့ အပေါ်က ဖိလျက်သား တချိန်တည်း တပြိုင်နက်တည်း လှဲချလိုက်ရမည်။ (ပုံ–၃ ကို ကြည့်ပါလေ)။

ကျင်လည်စွာ စီမံသည့်တိုင်အောင် အမြဲတန်း အောင်မြင်မှု မရှိတတ်ပေ၊ ထိုအခါမျိုးတွင် သင့်ကိုယ်တိုင် ကော်ဇောပေါ်၌ လုံးထွေးနေသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်၊ ယင်းသို့သော အဖြစ်မျိုး၌ ဘယ်လိုလုပ်ရမည်ကို ရှေ့လာမည့် အခဏ်းများတွင် ကျွန်ုပ် ဖော်ပြပါအံ့။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အတိုင်း လှုပ်ရှားမှုတို့သည် ပြောင်းပြန် ဖြစ်နေသောအခါ သင်သည် အဆိုပါ တင်ပါးဆုံနှင့် ကလော်ချရသောCross-Buttock နည်းကို ညာဘက်မှပြောင်း၍ လုပ်ပေးနိုင်သည်၊ သင်သည် တဘက်လူ၏ လည်ပင်းကိုဖြစ်စေ၊ ခါးကိုဖြစ်စေ သင်၏ ညာဘက်လက်နှင့် ပိုက်ဖက်ထားပြီး သူ၏ ညာဘက်လက်မောင်းကို သင်၏ဘယ်ဘက်လက်နှင့် မြဲမြဲဆုပ်ကိုင်၍ သူ၏ ခြေနှစ်ချောင်း စလုံးကို သင်၏ ညာဘက်ခြေထောက်နှင့် ကလပ်၍ လှဲရမည်၊ ထိုနောက် အထက်တွင် ပြဆိုခဲ့ပြီးသော လုပ်ပုံလုပ်နည်းအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါလေ။

ဤသို့လှဲချနည်းမျိုးတွင် လူကိုလိုက်၍ အခြားလုပ်ပုံလုပ်နည်း အမျိုးမျိုး ရှိကောင်း ရှိပေလိမ့်မည်၊ ယင်းမှာ ဓမ္မတာအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်၊ ဆိုပါစို့- သင်သည် ညာသန်သူဖြစ်၍ ညာဘက် ခြေထောက်ဖြင့် ကလပ်ပေးပြီး တဘက်လူကို ရှေ့သို့ကောင်းစွာ ဆွဲလှဲနိုင်သည်ဆိုအံ့၊ သင်၏တင်ပါးဆုံများနှင့် ခါးဆစ်များကို ကုတ်ကဲ့သို့ သဘောထားကာ အသုံးပြုလျှင် သင့်ညာဘက် ခြေဖဝါးကို သူ၏ညာဘက်ခြေဖဝါး အတွင်းဘက်က ထား၍၎င်း, သို့မဟုတ် အနည်းနှင့်အများဆိုသလို သူ့ခြေဖဝါးနှင့် ပြိုင်တန်းနေအောင်ထား၍၎င်း, ခြေဖျားကလေးများကို သူ့ခြေဖျားများလှည့်နေသည့် ဘက်သို့ပင် လှည့်နေအောင်ထား၍ ဂျူ-ဂျစ်ဆူ ပညာမှ ကိုရှိဝါဇာ Koshi waza နည်းခေါ် ခါးဆစ်လှည့်ကွက်နည်း Loin Tricks ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရလေသည်။ ဤနည်းတွင် အခြားသော နည်းနာ အတတ်ပညာများမှာလိုပင် ပုဂ္ဂလိကတဦးချင်းကစားရန်အတွက် အကွက်ကောင်းတခုခု ရှိမြဲ



မတ်တတ်ရပ်လျက် လက်မောင်း ထိရောက်စွာဖမ်းချုပ်ပုံ-၎င်းမှာ ဤစာအုပ်၌ ပြဆိုထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်သည်၊ တခုတည်းသော ကွဲလွဲချက်မှာ ၄ (ဒ) သည် လော၏ ညာလက်မောင်းကို ဖမ်းထားပုံ ဖြစ်၏၊ စာအုပ်၌ ဘယ်လက်ကို ဖမ်းရကြောင်း ပြဆိုထားသည် ကျန်တာ အားလုံးတူ၏။

ဖြစ်သည်၊ ကိုင်တွယ်ရာနှင့် ပစ်ပေါက်ရာတို့တွင် ခပ်ပြင်းပြင်း ခပ်မြန်မြန် လုပ်ရန် စည်းမျဉ်းသတ်မှတ်လျှင် မကြာခဏအမှား တွေ့တတ်ပေသည်။

The Hank ခေါ် အခြားခြေကလပ်နည်း Chip တမျိုးကို ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုးလင်း ပုံစံတို့၌ တွေ့ရတတ်သည်၊ အကယ်၍ သင်သည် တင်ပါးဆုံနှင့် ချိတ်၍ ကလော်ခြင်း မအောင်မြင်ဘဲ လွှဲချော်သွားသောအခါ ပြန်၍ကောက်ရန် ထို နည်းအသုံးပြုလျှင် အဆင်ပြေနိုင်ပေသည်၊ ဥပမာသင်၏ညာဘက် လက်မောင်းကို တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးပေါ်တင်၍ သင်၏ ညာဘက်ခြေထောက်ဖြင့် ကလပ်သောအခါတွင် လွှဲချော်သွား သည်ဖြစ်အံ့၊ အဆိုပါ The Hank နည်းဖြင့် ပြန်၍လုပ်ရသည်။

The Hank ခြေကလပ်နည်း၌ တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ကို သင်၏ညာဘက် ခြေထောက်ဖြင့် အသာရိုက်ခတ် ခြင်းလည်း ပါဝင်သည်၊ အခြားနည်းပြောရလျှင် သင်သည် သူ၏ခြေသလုံးကြွက်သား အောက်မှနေ၍ သင့်ခြေထောက်နှင့် ချိတ်ဆွဲရခြင်းဖြစ်သည်၊ ထိုအခါ ရုတ်တရက် ရှေ့သို့ပြင်းထန်စွာ ဆောင့်ရိုက်လိုက်သလိုဖြစ်ပြီး ၎င်း၏ဟန်ချက်မှာ နောက်သို့ယိမ်း သွားစေလေသည်၊ သို့အားဖြင့် သူသည်သင်နှင့်အတူ လဲကျ သွားရာ၊ သင်က သူ့အပေါ်မှ ထပ်၍ကျနေပေလိမ့်မည်၊သင်၏ ရည်မှန်းချက်သည်လည်း တင်ပါးဆုံနှင့်ကလော်ချသည့်အခါမှာ ကဲ့သို့ ၎င်းအား တံတားခင်း Bridge ၍ တောင့်ခံထားခြင်းမျိုး မလုပ်နိုင်အောင် ကာကွယ်ထားလိုက်သလို ရှိလေသည်။

သင်၏အစီအမံ အောင်မြင်မှု-မအောင်မြင်မှုမှာ သဘာဝ အားဖြင့် သင်နှင့်ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်သူ၏ ကျွမ်းကျင်မှုပေါ်တွင် အမှီသဟဲပြုနေပေသည်၊ သူသည် ကော်ဇောပေါ်သို့ သူ့ပခုံးနှင့် မထိအောင် လှဲချနိုင်ကောင်း လှဲချနိုင်ပေလိမ့်မည်၊ သူ၏မြေပေါ် လုံးသတ်မှုကျွမ်းကျင်သည့် အရည်အချင်းအတိုင်း ဖြစ်လာနိုင်ပေ သည်၊ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်နှင့် ကလပ်ခြင်းမှာလည်း ရှေ့တွင် ပြောပြခဲ့ပြီးသော လှုပ်ရှားမှုမျိုး၏ အပြန်အလှန်ပင် ဖြစ်ပါ သည်၊ ထို့နောက် သင်သည် တဘက်လူ၏ လည်ပင်းကို သင်၏ ဘယ်လက်မောင်းဖြင့် သိုင်းဖက်ပြီး သူ၏ညာဘက်ခြေထောက်ကို သင်၏ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ဖြင့် အတွင်းဘက်မှနေ၍ ခပ် ဆတ်ဆတ် ဆောင့်ပေးလိုက်ရမည်။

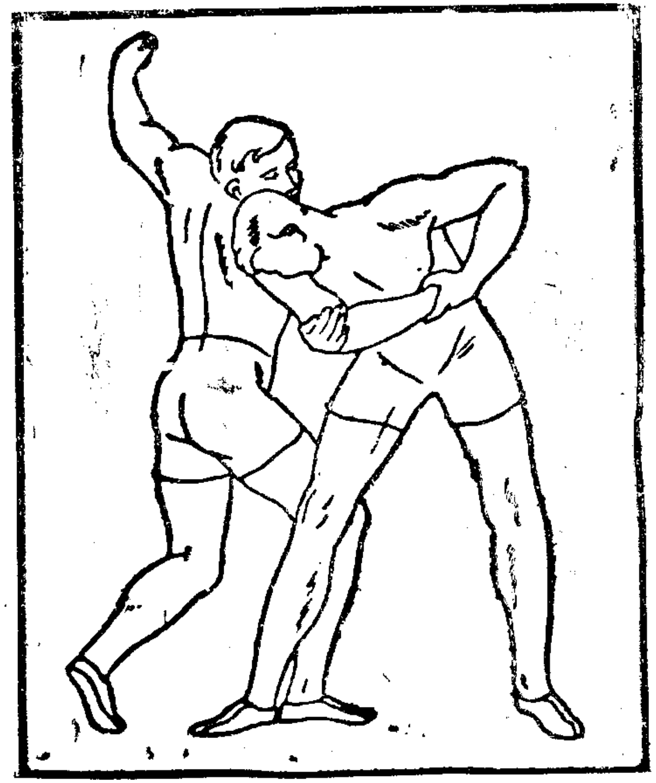
ဖနောင့်နှင့် နောက်ပေါက် ပေါက်ခြင်း

The Back—Heel

ရှေးဆန်သော ဤကလပ်နည်းမျိုးမှာ သင်၏တဘက်လူ၏ အနည်းငယ်ရှေ့သို့ ပြူထွက်နေသော ခြေထောက်ကို ၎င်းနှင့် တည့်တည့်ကျနေသော သင်၏ခြေထောက်ဖြင့် ဆောင့်ကန်ပေး သော နည်းဖြစ်သည်၊ ၎င်းမှာ သင်၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က သူ၏ ညာဘက်ခြေထောက်ကိုကန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အပြန်အလှန် အားဖြင့် သင်၏ညာဘက်ခြေထောက်က သူ၏ ဘယ်ဘက်ခြေ ထောက်ကို ကန်ခြင်းဖြစ်သည်၊ သို့ရာတွင် "ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့"

Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်နည်း၊ သို့မဟုတ် All—in လုံးထွေး သတ်နည်းများတွင် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာထဲက အတွေ့အကြုံများအားဖြင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်၊ ဥပမာအားဖြင့် နာမည်ကျော် လစ်သူနီယန်လူမျိုး ချန်ပီယန် ကားလ်ပိုဂျဲလို **Karl Pojello** ၏ နဘမ်းသမား အရည်အချင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည်၊ အထက်၌ ပြဆိုခဲ့ပြီးသော ပုံစံများ၏ အသုံးဝင်သော နည်းနာအမျိုးမျိုးသည် ၎င်းတို့အား အလိုအလျောက် အကြံဉာဏ်ပေးသွားကြပေလိမ့်မည်။

ဖနောင့်ပေါက် **Back—Heel** နည်းအဘို့ဆိုလျှင် ဥပမာအားဖြင့် သင်၏ညာဘက်ဖနောင့်ဖြင့် တဘက်လူ၏ ညာဘက်ဖနောင့်ကို ဆောင့်ခြင်းဖြစ်သည်၊ (ပုံစံ ၄—ကိုကြည့်ပါလေ)၊ ယင်းမှာ သင်၏ တိုက်ခိုက်မှုကို သူ၏ စွန်းထွက်နေသော ခြေထောက်က ဦးတည့်ပေးနေရန် ဘယ်နည်းနှင့်မဆို လိုအပ်နေပေသည်၊ ယင်းသည် သူ၏နောက်ဖက်က ခြေထောက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဦးတည်နေလျှင် ညီတူညီမျှ ထိရောက်နိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် သာ၍ ထိရောက်နိုင်သည်၊ အကယ်၍ သူသည် သူ၏ကိုယ်အလေးချိန်ကို သူ၏နောက်က ခြေထောက်ပေါ်တွင် တည်ရှိထားသည်ဟုထင်ပါက သင်၏ဘယ်ဘက်လက်သည်သူ၏ညာဘက်လက်ကို တတောင်ဆစ်၏ အပေါ်ပိုင်း၌ ဆုပ်ကိုင်ပြီး သင်၏ညာဘက်လက်ဘဝါးက သူ၏ဘယ်ဘက် ညှပ်ရိုးကို ဖျစ်ညှစ်၍ သူ၏ညာဘက်ခြေထောက်ကို သင်၏ ညာဘက်ခြေထောက်ဖြင့် ချိတ်၍ သူ့ကို ကော်ဇောပေါ်သို့ လှဲချလိုက်နိုင်သည်။



(ပုံ—၄)

အသုံးဝင်သောဖနောင့်ပေါက်
Back—Heel **အခြားတနည်း**

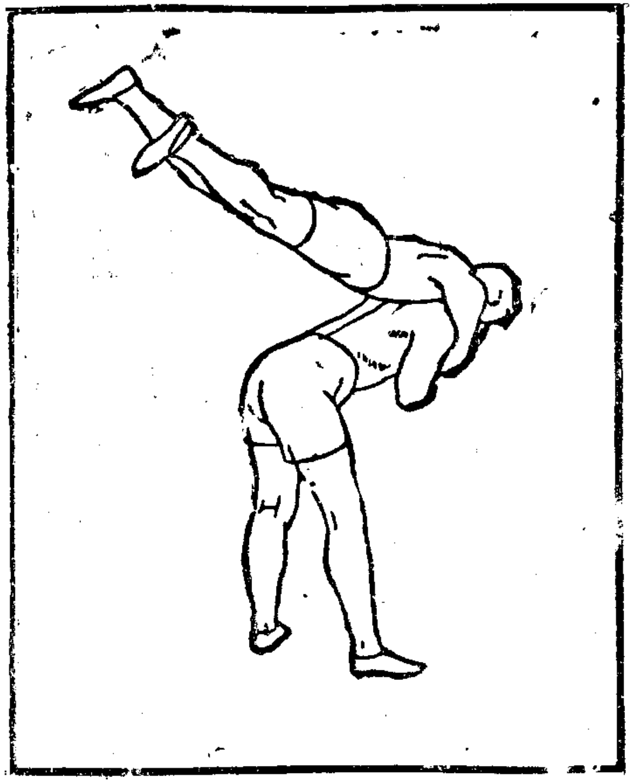
သူ့ခြေထောက်နှင့် ထိပ်တိုက်ကျသော သင့်ခြေထောက်ကို အသုံးပြုလျှင်လည်း နည်းကောင်းတလက် ဖြစ်သည်၊ ယင်းမှာ သင်၏ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ဖြင့် သူ၏ ညာဘက်ခြေထောက်ကို သို့မဟုတ် အပြန်အလှန်အားဖြင့် သင်၏ညာဘက်ခြေထောက်ဖြင့် သူ၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို ကန်ခြင်းဖြစ်သည်၊ငင်းကို အသုံးပြုရာ၌ သင်၏ပြိုင်ဘက်လူသည် ရှေ့သို့အတန်ငယ် ကျံ့နေစဉ် ဥပမာ သူ၏ညာဘက်ခြေထောက်ရှေ့သို့ အတန်ငယ် စွန်းထွက်နေသောအခါ အကယ်၍ ထိုအချိန်၌ သင်သည်သူ၏ဘယ်ဘက် လက်မောင်းကို သင်၏ညာလက်က သူ့တတောင်ဆစ်အောက်က မ၍ရုတ်တရက် အပေါ်သို့ တွန်းမြှောက်ပြီး သူ့ကိုရှေ့သို့ဆွဲ၍ သူ့ညာလက်ကို သင့်ဘယ်လက်ဖြင့် အောက်ဘက်သို့ အနည်းငယ် ဆွဲနှိမ်လိုက်ပြီး သူ၏ညာဘက်ခြေဖဝါးကို သင်၏ ဘယ်ဘက် ခြေဖဝါးဖြင့် နောက်မှနေ၍ ဆောင့်ကန်လိုက်လျှင် သူသည် ကော်ဇောပေါ်သို့ ပြင်းထန်စွာ လဲကျသွားနိုင်သဖြင့် သင့်ကြိုးစားမှု အောင်မြင်ပေလိမ့်မည်။

တဘက်လူသည် ဟန်ချက် တကြိမ်ပျက်သွားလျှင် ပြန်၍ အောင်မြင်ဘို့ တုန့်ပြန်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ၊ ဖနောင့်ပေါက် The Back Heel နည်းသည် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုးလင်း နဘမ်းသတ်နည်း၏ ခြေထိုးနည်း တမျိုးဖြစ်သည်၊ သို့ရာတွင် ထိုနဘမ်းသတ်နည်းများ၌ ကိုင်ခြင်းကို အကန့်အသတ်ပေးထား

သောကြောင့် အတန်ငယ်ကွဲပြားသည်၊ သို့အားဖြင့် Catch-as-Catch-can နဘမ်းသတ်နည်းမျိုးလောက် အသုံး မပြုကြပေ၊ ပကတိ သဘာဝအတိုင်း ပစ်လှဲခြင်းတွင် အကြွမ်းဝင်သော ဖနောင့်ပေါက် The Back Heel နည်းသည် ကျန်းမာသန်စွမ်း သော ခလေးသူငယ်တိုင်း အသိရှိရှိနှင့်ဖြစ်စေ- အမှတ်မထင်ပင် ဖြစ်စေ တခါ-တခါ လက်တွေ့လေ့ကျင့်၍ ကစားပေးကြရန် ကောင်းသောနည်း ဖြစ်ပေသည်။

မြင်းပျံနည်း
Flying Mare.

ပစ်လှဲခြင်းဆိုင်ရာ ဤနည်းတနည်းတွင် အသုံးအဝင်ဆုံး သောပုံစံမျိုးကို ဂရေစိုး—ရိုမင် Graeco—Roman နဘမ်းသတ် နည်းတွင်လည်း တွေ့ရှိရတတ်ပေသည်၊ ၎င်းမှာ တဘက်လူ၏ ညာဘက်လက်မောင်း တတောင်ဆစ်ကို သင်၏ ဘယ်ဘက်လက် ဖြင့် ဆုပ်ဖျစ်ထားပါ၊ သို့မဟုတ် သူ၏ရှေ့လက်မောင်းကိုသင်၏ ဘယ်လက် ဂျိုင်းကြားတွင် ညှပ်ထားပါ၊ ထိုနောက် သူ့ကို သင်၏ကျောပြင်နှင့်ဖေးပြီး ကော်တင်လိုက်သော် သင်၏ညာဘက် ပခုံးသည် သူ၏ ညာဘက်ပခုံးအောက်တွင် ရောက်ရှိ နေပေလိမ့် မည်၊ ထိုနောက် သင်၏ ညာဘက်လက်ဖြင့် သူ၏ညာဘက်လက် မောင်းကို အပြင်ဘက်မှ ဆုပ်ကိုင်၍ သင်၏ဒူးနှစ်ဖက်ကိုကွေးပြီး



(ပုံ–၅)

ရှေ့သို့ ကုန်းပေးလိုက်ပြီး တဘက်လူကို ဂျွန်းပြန်သွားအောင် တင်ပါးဆုံဖြင့် ပင့်၍ မြှောက်လှန် ပေးလိုက်ရမည်၊ ထိုအနေအထားမှ တဖန် သူ့ကို သင်၏ ညာဘက်ပခုံးပေါ်က လွှား၍ လေးကိုင်းကဲ့သို့ ကွေးပေးလိုက်လျှင် ထိုသူသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဂျွန်းပြန်ကာ ပက်လက်လန်ကျသွားပေလိမ့်မည်။ (ပုံ ၅-ကို ကြည့်ပါလေ။)

ဤမြင်းပျံနည်း **Flying Mare** သည် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ ဂျပန်သိုင်းပညာထဲက ဆီအိုယီနာဂေ **Seoi–nage** သို့မဟုတ် "ပခုံးပေါ်ကျော်ပစ်" ခြင်း နည်းနှင့် ဆင်ဆင်တူသော ခိုင်မာတောင့်တင်းသည့် နည်းမှ ပေါက်ပွားလာသော မိသားစု နည်းတရပ်ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း **Catch-as-Catch-Can** နည်းကို ချုပ်ကိုင်ထားသော ဥပဒေစည်းမျဉ်းများကြောင့်၎င်း၊ အဝတ်တံဆာ ကင်းမဲ့သောကြောင့်၎င်း နောက်နည်းတွင် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အဘတ်ပညာထက် အနည်းငယ် အပြောင်းအလဲ ရှိနိုင်ပေသည်၊ ကျွင့်သားရပြီး အတွေ့အကြုံများသော အတိုက်အခံနဘမ်းသမားနှင့် လုံးသတ်ရသောအခါ ဤမြင်းပျံ **Flying Mare** နည်းဖြင့် အောင်မြင်မှုမှာလွန်စွာ ရှားပါးလှပါသည်၊ ၎င်းကို ဘေးချော်သွားအောင် လုပ်ခြင်းအားဖြင့် အလွယ်တကူ ချေမှုန်းပစ်နိုင်သည်၊ ပြောရမည်ဆိုလျှင် သူ၏ညာဘက်ခြေထောက်ကို ကွေ့ဝိုက်၍ ခြေလှမ်းပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ကို သူ၏ တင်ပါးဆုံပေါ် ဆွဲ၍မတင်နိုင်အောင် ကာကွယ်ထားလိုက်နိုင်ပေသည်။

ဦးခေါင်းကိုင်၍ပေါက်ခြင်း
Head—Throw

ဤနည်းသည်လည်း မြင်းပျံ **Flying—Mare** နည်းထဲမှာ ပါဝင်လေသည်၊ သင့်ပြိုင်ဘက်လူကို သင်၏ ကျောကုန်းဖြင့် ကော်လှည့်လိုက်ရသည်၊ သူ၏လည်ပင်း ဂုတ်ပိုးကို သင့်လက်နှစ်ဘက်နှင့်ဆုပ်ကိုင်ပြီး သူ့ဦးခေါင်းကို ပခုံးနှစ်ဖက်ကြားခေါက်ဝင်လာအောင် ဆွဲနှိမ်ရသည်၊ ထိုနောက် သင်၏ ခြေထောက်တချောင်းကို သူ၏ခြေနှစ်ချောင်းကြား ထိုးသွင်းပြီး ဒူးကိုအသာကွေးချပေး၍ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ ရုတ်တရက် ကုန်းချလိုက်လျှင် ထိုလူသည် သင့်ပခုံးပေါ်ကျော်၍ မြောက်တက်လာပြီး ရှေ့ဘက်ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဂျွန်းပြန်ကျသွားပေလိမ့်မည်၊ (ပုံစံ ၆—ကို ကြည့်ပါလေ။)

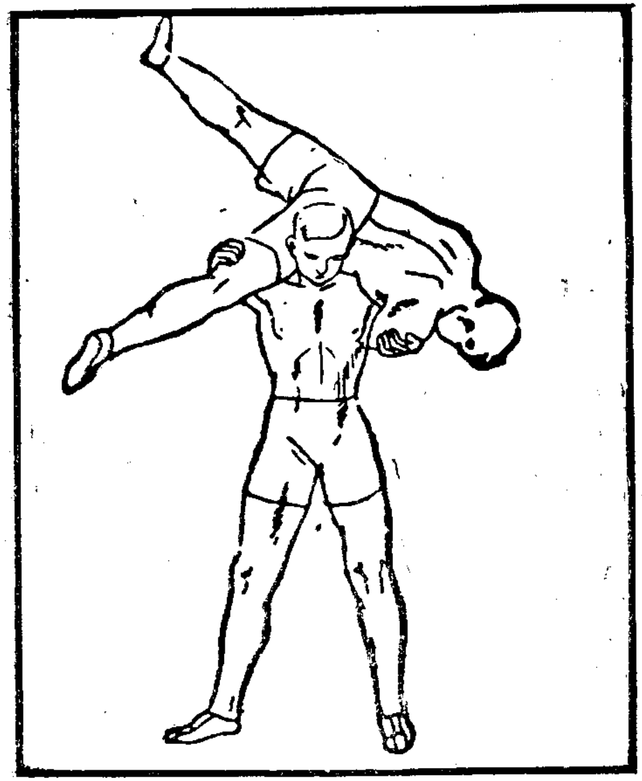
(ပုံ—၆)

အကယ်၍ ဤလုပ်ရှားမှုမျိုးကို တဘက်လူက ကြိုတင်၍ ရိပ်မိသွားနိုင်သည်ဆိုလျှင် သင်ဆုပ်ကိုင်ထားသော လက်များကို သူ၏လက်ဖဝါးတို့ဖြင့် လျှို၍ ဖြေခွာ ဖယ်ရှားရန် ခဲယဉ်းလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ၊ သင်၏ ပခုံးပေါ်သို့ ပင်လျှင် ခုန်တက်ပြီး **Bridge** တံတားခင်းသလို ကန့်လန့်လုပ်ထားပြီး သူ့အန္တရာယ်ကို တမျိုးတဖုံပြောင်းလွဲပစ်နိုင်ပေသည်၊ တကယ့်ပြိုင်ပွဲများတွင် ဦးခေါင်းကိုင်၍ ပစ်ပေါက်ခြင်းကို လုပ်လေ့လုပ်ထမရှိကြပေ၊ လုပ်သူအတော်ရှားပါးလှသည်။

ဦးခေါင်းနှင့်ပင့်၍ ဂျိုင်းထောက်လို ကိုင်ထားခြင်း

Head lift and Crutch—Hold

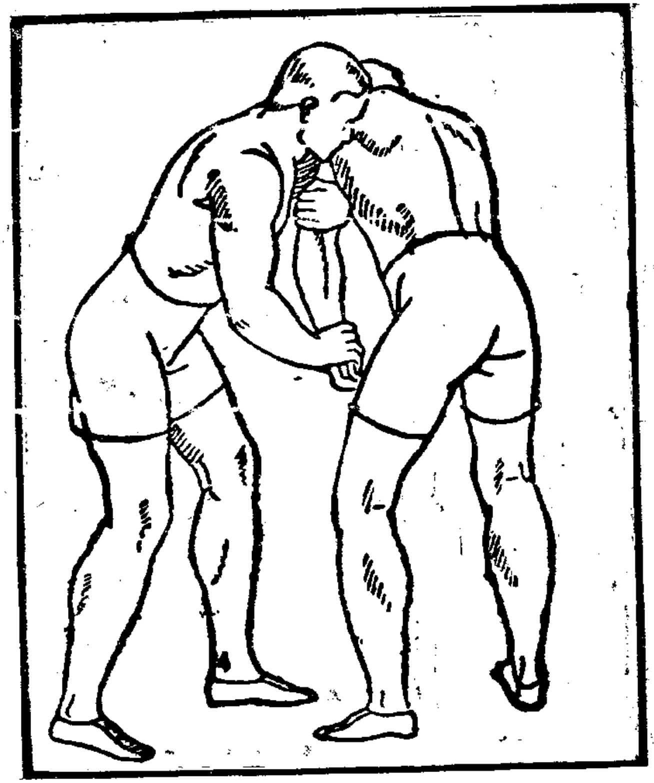
ဤနည်းသည် ဂျပန် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာတွင် **ကတာဂူရုမာ Kataguruma** သို့မဟုတ် ပခုံးဘီးလှိမ့် **Shoulder—wheel** နည်းနှင့် အများဆုံးဆင်တူသည်၊ ထို့ကြောင့် ဤလှည့်ကွက်လှည့်နည်းကို အသုံးပြုရန်အတွက်. အကောင်းဆုံးသော အခွင့်အရေးမှာ သင်၏ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ဖြစ်သူ၏ အနေအထား ကျိုးပေါက်နေသောအခါမျိုးတွင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သူ၏အနေအထားသည် သူ့ရှေ့ဘက် လက်ျာထောင့်ဆီသို့ ရွှေလျားယိမ်းသွားသည့်အခါမျိုးဖြစ်သည်၊ ထိုအခါ သူ၏လက်ျာဘက်လက်လက်မောင်းကို သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ဆွဲချနိုင်သည်၊ သင်၏ပြိုင်ဘက်လူသည် ရှေ့သို့ကုန်းသော အပြုအမူမျိုး ဖြစ်သောကြောင့် သင်၏ညာဘက်ခြေဖဝါးကို ရှေ့သို့အနည်းငယ် တိုးပေးပြီး တချိန်ထဲမှာပင် သင်၏ခါးဆစ်ကို နှိမ့်၍သင်၏ညာဘက်လက်ကို သူ၏ပေါင်ခွကြားထဲသို့ လျှိုလိုက်ပြီး သူ၏ညာဘက်ပေါင်ရင်းကို ဖိပေးရမည်၊ ထိုအချိန်တွင် သင်၏ဘယ်ဘက်လက်က သူ့ညာလက်မောင်းကို ဆုပ်မြဲဆုပ်ကိုင်ထားပြီး သူ့ကိုလက်ကောက်ဝတ်မှနေ၍ အပေါ်တွင် မ့ထားမည့်ဟန်လုပ်၍မြှောက်လိုက်ပါ၊ ထို့နောက် သင်၏ဦးခေါင်းကို သူ၏ညာဘက်ဂျိုင်းအောက်ကလျှိုပြီး သင်၏လည်ပင်းက ခွန်အားရော-လက်မောင်းက ခွန်အားပါပေါင်းစပ်၍ သူ့ညာဘက်ပေါင်ကိုဖျစ်ဆုပ်ထားပြီး ထိုလူကို သင်၏ပခုံးပေါ် ထမ်းထားနိုင်သည်အထိ တအားကြိုး၍မြှောက်တင်လိုက်ရမည်၊ (ပုံစံ၇-ကိုကြည့်ပါလေ။)



(ပုံ-၇)

ဤအခြေအနေ အခွင့်အရေးကို ရယူပြီးနောက် သူ့ကို သင်ကြိုက်သလို လုပ်နိုင်လေပြီ၊ သင့်ရှေ့ ကြမ်းပြင်ပေါ်ပစ်ချ လိုပါက သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်နှင့်ဆွဲပြီး ညာဘက်လက်နှင့် တွန်းပေးကာ တပြိုင်နက်ရှေ့သို့ အသာအယာကုန်းပေလိုက်ရုံနှင့် ထိုသူသည် သင့်ရှေ့တွင် ကြမ်းပေါ်သို့ ပက်လက်လန် ကျသွား ပေလိမ့်မည်။

ဤတွင် ဖော်ပြထားသော မတ်တတ်ရပ်လျက်က လူကို မြှောက်၍ ပစ်ပေါက်သော နည်းနာတို့ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံး ပြုလျှင် ၎င်းလဲကျသွားသူနှင့်အတူ သူ့အပေါ်ကထပ်၍ လှဲချ လိုက်ရန် အကြံပေးရမည်ကို နားလည်ထားဘို့ လိုပေသည်၊ သို့မှသာ သူ့အဘို့ တံတားခင်းပြီး ကန့်လန့်ခံနေနိုင်ရန် အခွင့် မသာဖြစ်ပေလိမ့်မည့်၊ ပထမ ပစ်ချလိုက်သည့်အခါတွင် သူ၏ ပခုံးနှစ်ဘက် ကြမ်းပြင်နှင့်မထိလျှင် သူ့အဘို့ Bridge တံတား ခင်းရန် အကွက်ကောင်း ရသွားနိုင်ပေသည်။



(ပုံ—၈)

နောက်က ကိုင်ပေါက်ခြင်း
Rear—Throw

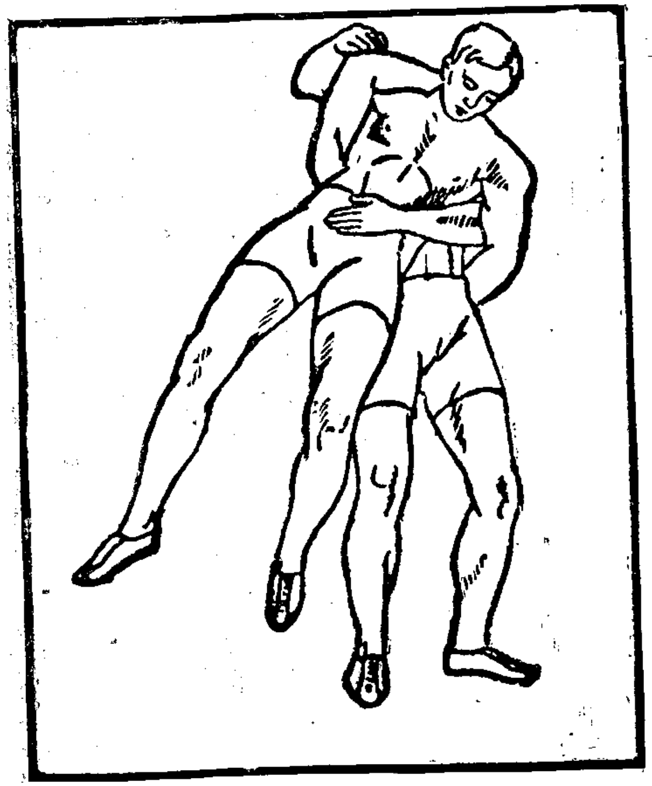
ဤပေါက်နည်းသည် ဂရေစို—ရိုမင် Graeco—Roman နဘမ်းလုံးသတ်နည်းထဲက ပေါက်နည်းတမျိုးနှင့် ထပ်တူထပ်မျှ တူညီလှသည်၊ ဤပေါက်နည်းအတွက် အစဖော်ပေးလေ့ထုံးစံ မှာ သင့်ပြိုင်ဘက်၏ ဘယ်ဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆုပ်ကိုင်

ထားပြီး သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် သူ့တတောင်ဆစ် အထက် ဘယ်လက်မောင်းရင်းကို စက်ဝိုင်းလိုဆုပ်ကိုင်ပြီး သင့်ဘက်သို့ ခတ်ပြင်းပြင်းဆွဲယူလိုက်လျှင် သူသည် ပုံစံ(ဂ)မှာကဲ့သို့ ကျော ပေး၍ လည်သွားလိမ့်မည်၊ ထိုနောက် သင်၏ညာဘက်လက်နှင့် လက်မောင်း တို့ဖြင့် သူ့ကိုယ်ကို ညာဘက်ဘေးက သိုင်းဖက် လိုက်ပြီး သင်၏လက်ဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် လက်ချင်းဆက်၍ သူ့ကိုအပေါ်သို့ ဆွဲမြှောက်လိုက်ရမည်။

အကယ်၍ ဤအတိုင်းအောင်မြင်သော် ညာလက်ကို ကိုင် ထားရာမှလွှတ်ပြီး သူ၏လည်ဂုတ်သို့ပြောင်း၍ ညာဘက်မှပင် ဖမ်းကိုင်လိုက်ရမည်၊ ဤသို့လုပ်သည်နှင့် တပြိုင်နက် သင်၏ ညာဘက် ခြေဘဝါးကိုလှည့်ပြီး ဘယ်ခြေဘဝါးက နောက်သို့ အတန်ငယ် ဆုတ်လှမ်းလိုက်ရမည်၊ ထိုအခါ သင်၏ ဘယ်ဘက် လက်မောင်းကို တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်တင်ပါးမှ ရုပ်သိမ်းလိုက် ပြီး သင်၏ **Half—Nelson** နယ်လဆင်တဝက်နည်းနှင့် သင့် ညာဘက်တင်ပါးက ကုတ်လို တပြိုင်နက် နှစ်အား စုပေါင်း၍ ကော်ထည့်လိုက်လျှင် ထိုလူသည် ဖျာပေါ်သို့ ပစ်လဲကျသွား ပေလိမ့်မည်၊ ထိုအခါ သင်ကလည်း သူ့အပေါ် တပြိုင်နက် လှဲချလိုက်ရမည်၊ (ပုံ ၉—နှင့် ၁၀—ကို ကြည့်ပါလေ။)

(ပုံ—၉)

သင့်ပြိုင်ဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးစောင်းသည် ကော်ဇော နှင့် ချက်ချင်းထိသွားသော်လည်း သူ့ညာဘက်ပခုံးကကော်ဇော



(ပုံ—၁၀)

နှင့်မထိသေးလျှင် သင်သည် **Half—Nelson** နယ်လဆင်ဝက် နည်းကိုသုံး၍ ကိစ္စကိုအပြီးသတ်အောင် လုပ်ပေးရမည်။

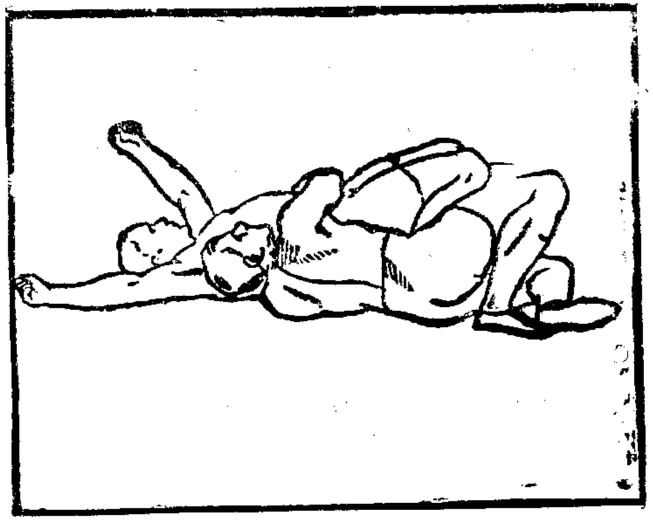
နောက်က ကိုင်ပေါက်သောနည်းကို လုပ်နိုင်ရန်အခြားသော အခွင့်အလမ်းများမှာ သင်၏ ပြိုင်ဘက်လူသည် သင့်ဘက်သို့ ကျောပေး၍ လှည့်မိသောအခါ သင့်လက်များကလည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှိနေသော အခါမျိုးဖြစ်သည်၊ ယင်းသို့သော နည်းနာကို တစုံတယောက်က အသုံးပြုရန် အားထုတ်သော အခါ၎င်းကို တုန့်ပြန်နိုင်ရန် တဘက်လူ၏ လက်မောင်းများကို သင်၏ နဘေးဘက်၌ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဖိကပ် ထားရမည်၊ သို့မှသာ ၎င်းသည် နယ်လဆင်ဝက် **Half—Nelson** နည်းကို မသုံးနိုင်ဘဲ ရှိပေလိမ့်မည်။

ဆောပလက်ဆိနည်း

Souplesse.

ဤနည်းသည် **Catch-as-Catch-Can** နဘမ်းနှင့် **Graeco—Roman** နဘမ်းသတ်နည်းများစွာအနက် အခက်ဆုံး အပြင်းထန်ဆုံးနှင့် စိတ်အထိခိုက်နိုင်ဆုံး ကိုင်ပေါက်နည်း ဖြစ်လေသည်၊ အပြင်းအထန် လုံးသတ်ရသောအခါများ၌ လစ်သိုနီယာလူမျိုး **Kar Pojello** ပိုဂျဲလို၏နည်း **Tour de Force** တမျိုးကို ပြန်လည် သတိရအောက်မေ့မိကြပေလိမ့်မည်၊ ဤနည်းကို တဘက်

လူ၏နောက်မှဖြစ်စေ၊ ရှေ့မှဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်သည်၊ နောက်က လုပ်ခြင်းနှင့် ရှေ့ကလုပ်ခြင်းတို့ ခြားနားချက်မှာ—(၁) နောက်ကလုပ်သည့်အခါတွင် ၎င်း၏ချက်ချင်းလုပ်ရမည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင့်ပြိုင်ဘက်လူကို ပခုံးနှင့် ကြမ်းပေါ်ထောက်၍ လဲကျအောင် လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ (၂) ရှေ့မှလုပ်သောအခါ၌သူ့ကို အလားတူ လဲကျသွားအောင် လုပ်ဘို့ အကွက်ကောင်း ရှာရသည်။



(ပုံ—၁၁)

အစပထမတုံးက ဤနည်းကို နောက်မှနေ၍ ကိုင်ပေါက်သောနည်းအတွက် အစားသွင်းပေးရန် အသုံးပြုရသည်၊ သင်၏ ပြိုင်ဘက်အား ခါးကို သိုင်းဖက်ပြီး ဖမ်းချုပ်ကာ အပေါ်သို့ မြှောက်နိုင်သမျှ မြှောက်အောင် မြှောက်ထားရမည်၊ ထို့နောက် သင့်၏ကိုယ်ကို နောက်သို့ကော့ပေးပြီး ထိုလူကို ဖက်လျက်သား သင့်ကိုယ်ကို ကော်ဇောပေါ်သို့ လှဲချလိုက်ပါ၊ သို့ရာတွင်သူ့ကို သင့်ကိုယ်ပေါ် ကျော်၍ ဘယ်ဘက်သို့ လွင့်ကျသွားအောင် လွှဲချမ်းပေးရမည်၊ ထို့ကြောင့် သူ၏ပခုံးများသည် ကော်ဇောပေါ်သို့ သင့်ဦးခေါင်းကို လွန်၍ကျသွားပေလိမ့်မည်၊ သင့်ကိုယ်တိုင်ကလည်း တံတားတဝက်ခင်း Half-Bridge ပုံစံမျိုးလုပ်၍ သူ့လိုလဲကျအောင် လုပ်ပေးရသည်၊ Half-Bridge လုပ်ပုံမှာ သင်၏ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ကော့လှန်ပြီး သင်၏ညာဘက်ခြေထောက်က သင်၏ ခါးကော့ထားခြင်းကို တစိတ် တဒေသ အားဖြင့် ကူ၍ထောက်ပေးထားရသည်၊ (ပုံစံ ၁၁-ကို ကြည့်ပါလေ။)

အကယ်၍ Souplesse. ဆော့ပလက်ဆီနည်းသည် အသင့်အတင့် အားစိုက်ရုံနှင့် တကယ် ထိရောက်သည်ကို တွေ့ရလျှင် သင့်ပြိုင်ဘက်သည် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပခုံးများဖြင့် ထောက်၍ လဲကျရမည်မှာ မုချတာအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်၊ သို့ရာတွင် သူသည် ကော်ဇောပေါ်သို့ တံတားခင်းသလိုကျအောင် ကြိုးစားနိုင်လျှင် သူသည် အရှုံးမဖြစ်ဘဲ လွတ်မြောက်သွားပါလိမ့်မည်။

ဆော့ပလက်ဆီ Souplesse နည်းကို ရှေ့မှနေ၍ အသုံးပြုသောအခါ တဘက်လူ၏ လက်မောင်းများကို သူ့နံဘေးတွင်

ကပ်ထားခြင်းသည် ကောင်းသော လုပ်နည်းလုပ်ဟန် ဖြစ်သည်။ ထိုနောက် ထိုလူကိုဖက်ပြီး (နောက်က ဖက်လှဲသကဲ့သို့ပင်) သင့်ကိုယ်ကို နောက်သို့ ပစ်လှဲချလိုက်ရမည်။ (ပုံစံ-၁၂ ကို ကြည့်ပါလေ)

ကျွမ်းကျင်သော လူတော် တယောက်အဘို့ဆိုလျှင် မိမိကိုယ်တိုင် တံတားခင်းသကဲ့သို့ လှဲချပြီး တဘက်လူကို ဘယ်ဘက်သို့ ဦးခေါင်းဇောက်ထိုး ကျသွားအောင် မလုပ်နိုင်စရာ မရှိပါ။ ဆော့ပလက်ဆီ နည်းသည် နောင်အခါ All–in နည်းကို အသုံးပြုသော အခါ၌ များစွာ အရေးပါလာသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

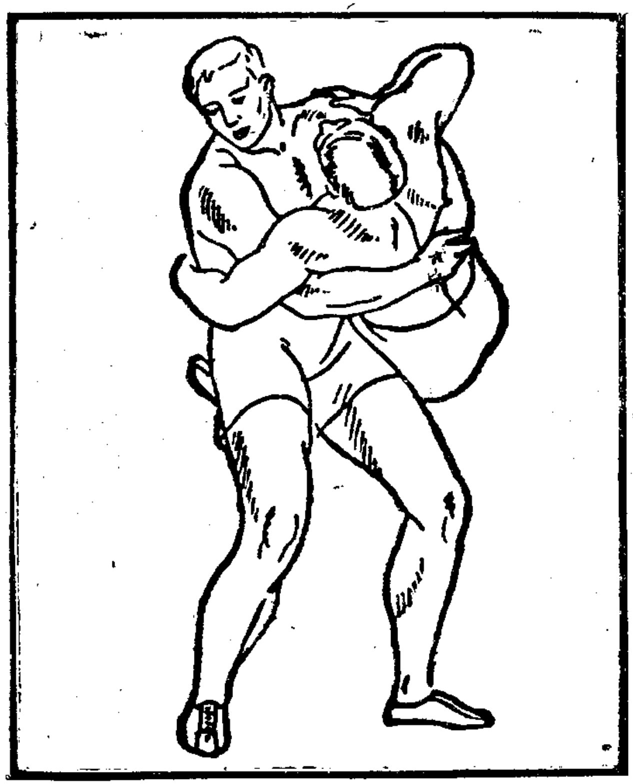
ခါးဖက်နည်း
Waist Hold

ဤနည်းမှာ အနည်းနှင့် အများဆိုသလို ဂရေစို–ရိုမန် Graceo—Roman နဘမ်းသတ်နည်းထဲက "ကုပ်ဒီစင်ကြူဒီဗန့်" ခေါ် သတ်နည်းတမျိုးနှင့် ဆင်တူပေသည်။ ခါးကို ဖက်ရန် ကြိုးပမ်းရာ၌ အခွင့်အသာ ဆုံးမှာ သင့်ပြိုင်ဘက်သည် နောက်ပြန်မှီနေသော အခါမျိုးဖြစ်သည်။ သူ့ခါးကို သင်၏ လက်နှစ်ဘက်စလုံးနှင့် သိုင်းဖက်လိုက်ပြီး သင့်ဘက်သို့ တအားဆွဲယူပြီး အပေါ်သို့ မြှောက်လိုက်ပါ၊ ထိုနောက် ၎င်းကို သင်၏ ညာဘက် တင်ပါးပေါ်က ဖြစ်စေ ဘယ်ဘက်တင်ပါးပေါ်က ဖြစ်စေ ကျော်သွားအောင် လွှဲ၍ လှဲချလိုက်ရမည်။ လိုအပ်လျှင်

(ပုံ–၁၂)

သင့်ကိုယ်တိုင် သူ့ကို ဖက်လျက်သား လှဲချပစ်လိုက်ရမည်။ သို့မှသာ သူသည် ကြမ်းပေါ် ပခုံးနှင့်မကျအောင် တံတားခင်းသလို တောင့်ခံထားဘို့ အကွက်မရဘဲ ရှိပေလိမ့်မည်။

ခါးဖက်ခြင်း မပြုနိုင်အောင် ကာကွယ်ရာ၌ အသုံးဝင်သောနည်းမှာ သင့်ပြိုင်ဘက်လူ၏ ဦးခေါင်းနောက်စေ့ကို လှန်တွန်းထားရန် သူ့မေးရိုးကို သင်၏ လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် တအားတွန်းထားခြင်းသည် ကောင်းသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ (ပုံစံ—၁၃ နှင့် ၁၄ ကိုကြည့်ပါ)



(ပုံ—၁၃)

မတ်တတ်ရပ်လျက် လက်မောင်းကို ဖမ်းချုပ် ကိုင်ပေါက်နည်း။

Standing Arm-lock and throw

တဘက်လူ၏ ညာဘက်ခါးကို သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် သိုင်းဖက်ထားပြီးလျှင် သင်၏ ဖက်ထားသော လက်ကိုမလွှတ်ဘဲ သင့်ကိုယ်ကို သူ့ဘက်သို့ လှည့်၍ ကျောပေးလိုက်ပါ။ ထိုနောက် သင်၏ ညာဘက်လက်မောင်းက သူ့ညာဘက် လက်မောင်းအရင်းလောက်ဆီသို့ လှမ်းဆုပ်လိုက်ပြီး၊ သင်၏ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းဆီသို့ ကပ်နေအောင် ဖက်ထားပါ၊ ဤနည်းအားဖြင့် သူ၏ ညာလက်မောင်းကို နာကျင်စွာ ဖမ်းချုပ်ထားနိုင်သည်။ ဤအချက်မှနေ၍ နောက်ပိုင်း၌ သင့်ပြိုင်ဘက်လူ၏ ညာဘက်ခြေ

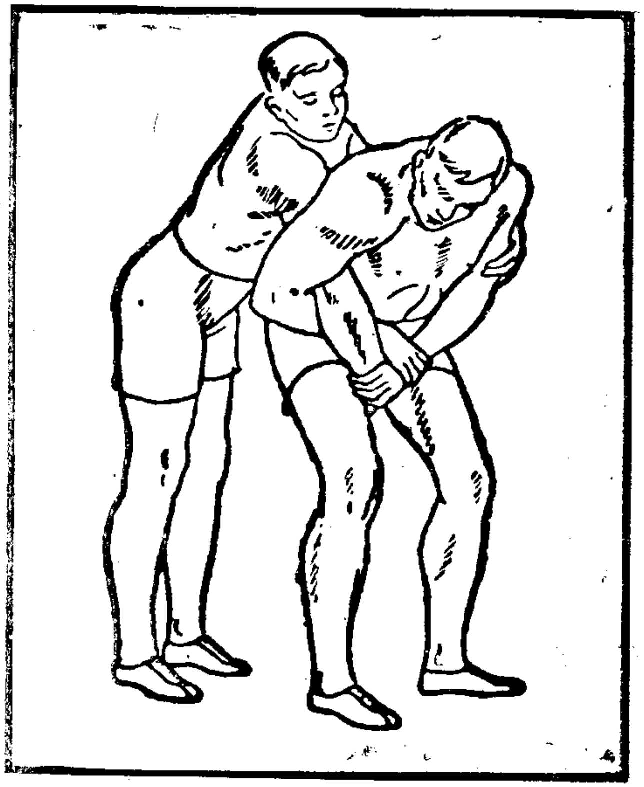
(ပုံ-၁၄)

ထောက်ကို သင်၏ ညာခြေဖြင့် အပြင်ဘက်က ထိုးခေါက်ပေးပြီး သူ့ကို ကော်ဇောပေါ်သို့ သင်နှင့် အတူတကွ လှဲချပစ်ဘို့မှာ မခဲယဉ်းတော့ပေ။ (ပုံစံ-၁၅ ကို ကြည့်ပါလေ)

မတ်တတ်ရပ်စဉ် လက်မောင်းချုပ်နည်း
အခြားနည်းတခု
Another Standing Arm-lock

တဘက်လူကို ကိုင်ပေါက်သည်ဖြစ်စေ၊ ကိုင်မပေါက်သည် ဖြစ်စေ၊ ဤနည်းကိုသုံးလျှင် ပို၍ ထိရောက်ပေသည်။ လုပ်ပုံ လုပ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ ဘယ်သက်လက်မောင်းနှင့် သင့်ပြိုင်ဘက်၏လည်ပင်း ကို သိုင်းဖက်လိုက်ပြီး သင်၏ ညာဘက်လက်က သူ၏ဘယ်ဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆုပ်ထားရမည်။ ထိုနောက် ဘယ်ဘက် တင်ပါးဆုံနှင့် ကလော်ချမည်ဟန် ပြန်လှည့်လိုက်ပါ။ သူသည် သင်၏လှုပ်ရှားမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်ရန် နည်းလမ်းရှာလို၍ သင်၏ ဘယ်ဘက် တတောင်ဆစ်ကို သူ၏ ညာဘက် လက်မောင်းဖြင့် မြှောက်ထားပြီး ဟိုဘက်သို့ တွန်းပစ်ကာ သူ့လည်ပင်းကို လွတ် မြောက်စေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင်က သင်၏ ဘယ်ဘက် လက် မောင်းဖြင့်သူ၏ ဘယ်ဘက် လက်မောင်းရင်း (တတောင်ဆစ်၏ အထက်ပိုင်း)ကို လျှင်မြန်စွာကျော်၍ တင်ထားလိုက်ရမည်။ သူ၏ ရှေ့လက်မောင်း(လက်မောင်းဖျား)ကို သင်၏ ညာဘက်လက်ဖြင့်



(ပုံ—၁၅)

ကွေးချပါ၊သင်၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို မြေတွင် ထောက်၍ သူနှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင်မိအောင် လှည့်ပေးပါမည်။သင်၏လက်ကို သူ၏ ဘယ်ဘက်တတောင်ဆစ်ကွေးထဲသို့ မြှောက်မ, ထားလိုက်ပြီးနောက် သင်၏ ညာလက်ဖြင့် သူ၏ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကို နောက်သို့ အတင်းပြန်တွန်းရမည်။ ထိုအခါသူ၏ လက်မောင်းအလွန်နာကျင်၍ လက်ကွေးပြီး တွဲလဲကျနေပေလိမ့်မည်။အနည်းနှင့်အများဆိုသလို Hammer—lock ဟမ်းမားလော့ဘ် ခေါ်ချုပ်နည်းတမျိုးနှင့် နီးစပ်လေသည်။

ဤချုပ်နည်းကို လိုက်စားခြင်းအားဖြင့် သင်သည် သူ့ကို လွယ်ကူစွာ ကော်ဇောပေါ်သို့ ပေါက်ချနိုင်ပါသည်၊ ထိုမှတပါးလည်း သင်သည် သူ့ကိုတည့်တည့် မျက်နှာမူမထားဘဲ အပြန်အလှန်အားဖြင့် သင့်ဘယ်ခြေထောက်ကို သူ့ဘယ်ခြေထောက်၏ အပြင်ဘက်မှထား၍ ခါးနှင့်ခါချခြင်း Sweeping-Loinဟု ခေါ်သော ဂျူ-ဂျစ်ဆူအတတ်ပညာတွင် အသုံးပြုသော နည်းဖြင့် သူ့ကိုပစ်ချလိုက်ရမည်၊ တံတားခင်း၍ခံမထားနိုင်အောင် Catch-as-Catch-Can နည်းအရ သင့်ကိုယ်ကို သူနှင့်တပါတည်း သူ့အပေါ်က ပိကျအောင် လှဲချရလေသည်။

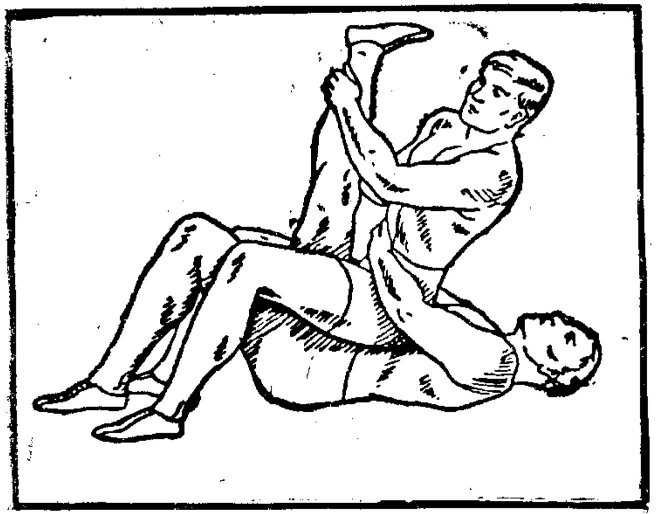
ဂျက်—နိုက်စပလစ်

Jack—knife splits

သင်၏ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်လူသည် သင့်နောက်ကနေပြီး သင့်ခါးအောက်ပိုင်းကို သူ့လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ပွေ့ကာ သင့်ကို ကော်ဇော

ပေါ်သို့ မွေ့ရမ်းကာလှဲချရန် ပြင်ဆင်နေသောအခါ ဤနည်း—ဤလှည့်ကွက် ကလေးကို အသုံးပြုရသည်၊ ထိုအခါ ရုတ်တရက် ငုံ့ပေးလိုက်ပြီး သူ့ခြေထောက်ကို သင့်လက်နှစ်ဘက်နှင့် ဖမ်းပါ၊ သူ့ခြေထောက်များ, ခြေဖဝါးများကို သင့်ခြေထောက်နှစ်ခုကြားရောက်အောင်၊ ထိုနောက် သူ၏ခြေထောက်ကို အပေါ်ကောင်း၍ ကိုင်ထားပြီး သူ့အပေါ် လှဲချလိုက်ပါ၊ ထိုအခါ သူသည် ကော်ဇောပေါ်သို့ ပက်လက်လန် လဲကျသွားလိမ့်မည်၊ သင်က သူ့ရင်ခေါင်းပေါ်၌ ခွထိုင်ထားရမည်၊ ဤနည်းအားဖြင့် ကိုယ်ကိုတံတားခင်း၍ ခံထားရန် မလုပ်နိုင်တော့ပေ၊ သင်သည် သူ့ခြေထောက်ကို မြင့်နိုင်သမျှမြင့်အောင် ထောင်ပေးနိုင်လေလေ၊ သာ၍ကောင်းလေလေ ဖြစ်ပါသည်၊ (ပုံစံ ၁၆–နှင့် ၁၇—တို့ကို ကြည့်ပါလေ၊)

(ပုံ—၁၆)



(ပုံ–၁၇)

အခဏ်း ၄၊

ကြမ်းပြင်၌ လှိမ့်၍လုံးသတ်ရာတွင် အသုံးပြုသော အဓိက နည်းနာများ

ပြီးခဲ့သောအခဏ်းတွင် "ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့" Catch—as—Catch—Can style နဘမ်းသတ်ပုံနှင့် ဆိုင်သော မတ်တတ်ရပ်လျက် ဆုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် ကိုင်ပေါက်ခြင်းများ အကြောင်းကို အတော်ပင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်၊ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်ကျွမ်းကျင်နှံ့စပ်ထားသော အခြေခံအားဖြင့်ဆိုသော် ဤအတတ်ပညာနှင့် အရေးပါပုံခြင်း တန်းတူသို့မဟုတ် မနီးရိုးစွဲလိုက်သော နည်းနာပေါင်း မည်မျှရှိသည်ကို ကုန်အောင် ဖော်ပြနိုင်မည် မထင်ပါ၊ (ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်လှိမ့်၍ နဘမ်းလုံးနည်း Ground work အခြေခံ အကြောင်းတွင် ကြည့်လေ။)

မြေပြင် (ဝါ) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လှိမ့်၍ လုံးသတ်ရသော အလုပ်တွင် ခံစစ်အတွက် အဓိက အနေအထားတို့မှာ—

(၁) ကော်ဇောပေါ်၌ တတောင်ဆစ်များ၊ သို့မဟုတ် လက်ဖဝါးများနှင့် ဒူးများဖြင့်လေးဘက်ထောက်၍ ဒူးထောက်ခြင်း ပုံစံအနေအထား။

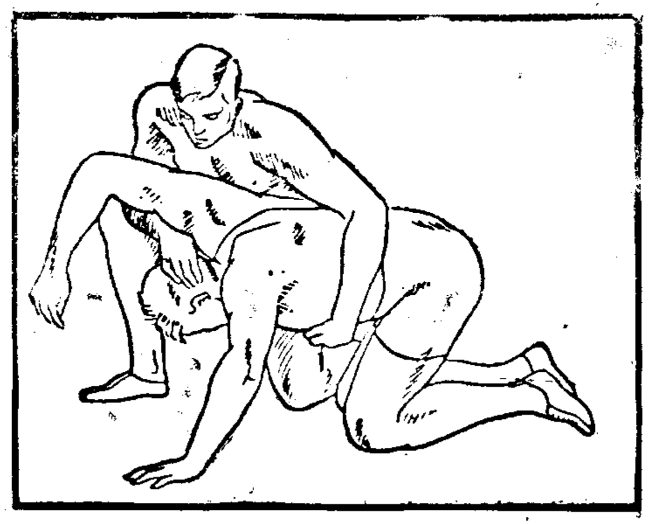
(၂) ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် မှောက်လျက်ပုံစံအနေအထား။

ဤအနေအအထား နှစ်မျိုးတွင် နံပါတ်(၁) အနေအထားသည် အလိုရှိလျှင် လွယ်လင့်တကူ ခြေစုံရပ်ခြင်း၊(ဝါ)မတ်တတ်ရပ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် ဒုတိယအနေအထားထက်ပို၍ သိပ္ပံနည်းကျသဖြင့် နှစ်သက်ဘွယ်ကောင်းပါသည်။

ဝပ်လျှားမှောက် အနေအထား၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ယေဘူယျအားဖြင့် သင့်ကို တဘက်လူက တိုက်ခိုက်လာသောအခါ သင်၏ကိုယ်အလေးချိန်အား ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် ဖြစ်ပေသည်။

နယ်လဆင်နည်းများ
The Nelsons.

ဤနည်းများကို မမှန်မကန် ဖော်ပြခြင်း မပြုသင့်ပါ၊ အကြောင်းမူကား မြေပြင်၌လိုမ့်၍ လုံးသတ်ရသော Ground work အခြေခံအလုပ်တွင် တခုထည်းသောတိုက်စစ်ဆင်နည်းတစုံတရာကို လုပ်မည်ဆိုလျှင် အလွန်အရေးပါသော နည်းဖြစ်သောကြောင့်တည်း၊ ပြိုင်ပွဲများ၌ နဘမ်းပညာတွင် ဝင်ပူး၍လုံးခြင်း



(ပုံ—၁၈)

All—in နည်းမှတပါး နယ်လဆင်နည်း Nelson method ကို လေးပုံတပုံ၊ တဝက်၊ လေးပုံသုံးပုံအထိ အသုံးပြုခွင့် ရှိပေသည်၊ နယ်လဆင်နည်း ကျပ်ပြည့်တင်းပြည့် အသုံးပြုခြင်းကိုနှစ်အတော်ကြာကြာကပင် တားမြစ် ထားခဲ့ကြသည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် အတော်ကြမ်းတမ်း၍ တခါက ဥရောပတိုက်သား နပမ်းလုံးသမားတဦး လည်ပင်း ကျိုးသွားခဲ့ဘူးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

နယ်လဆင်နည်းများကို တမျိုးတည်း အသုံးပြုခဲ့ပေသည်၊ ၎င်းတို့ကို ထမ်း၍မြှောက်ထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် တဘက်လူ၏ ကိုယ်ကို မလှုပ်နိုင်အောင် အခြားနည်းဖြင့် ဖမ်းကိုင်ထားခြင်း, သို့မဟုတ် တဘက်လူ၏ခြေထောက်ကို မလှုပ်နိုင်အောင် ဖမ်းကိုင်ထားခြင်းများနှင့် ပေါင်းစပ်၍သာ ပိုမိုအသုံးပြုလေ့ ရှိကြသည်။

ဒူးထောက်၍နေသော ပြိုင်ဘက် (တဘက်လူ)အား လွယ်ကူသော နယ်လဆင်နည်းကို အသုံးပြု၍ လုံးသတ်လျှင် တကယ်ထိရောက်ပေသည်၊ အကယ်၍ သင်သည် တိုက်စစ်ဆင်သူဖြစ်ပြီး သင်သည် ညာဘက်ဒူးကိုလည်း တဘက်လူ၏ ညာဘက်နံဘေးပေါ်တွင် ထောက်ထားလျှင် သင်၏ညာဘက်လက်နှင့် လက်မောင်းကိုသူ၏ညာဘက်ပခုံးအောက်ဘက်မှလျှိုပြီး သူ၏ဦးခေါင်းကို အောက်သို့ သင်၏ လက်ဘဝါးများဖြင့် ဇက်ပိုးအထက်မှကိုင်၍ အားရှိပါးရှိ ဖိချထားပါလေ၊ တချိန်ထည်းတွင် သူ၏ပခုံးကို အပေါ်သို့ မြှောက်ပေးပါ၊ (ပုံစံ ၁၇-ကို ကြည့်ပါလေ။)

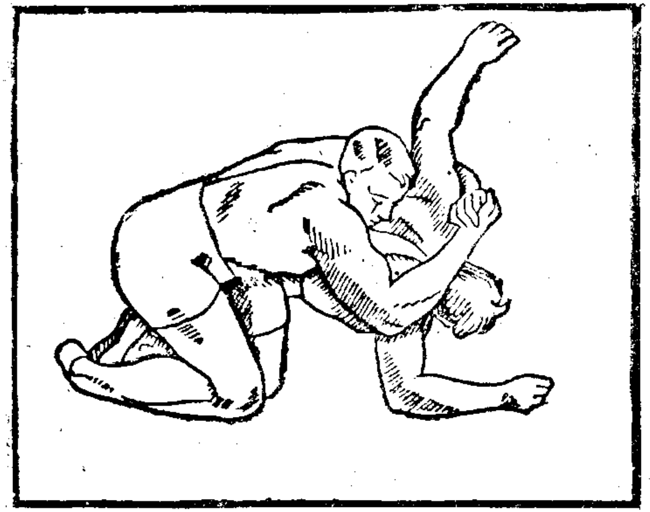
နယ်လဆင်နည်းတစိတ် (လေးပုံတပုံ) ကို အသုံးပြုရန်မှာ သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ကို တဘက်လူ၏ပခုံးအနီး အောက်ဘက်သို့ လျှိုသွင်းရသည်မှာ သင်သည် ညာဘက်နံဘေးမှနေ၍ လုပ်နေသည့် အခိပ္ပါယ်ပင်ဖြစ်သည်၊ သင်၏ညာဘက်လက်သည် ၎င်း၏ ဇက်ပိုးကို အောက်သို့နှိမ်ပေးရမည်၊ ထိုအချိန်၌ သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်က သင်၏ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို ကူ၍ဆုပ်ကိုင်ထားရမည်၊ အခြားနယ်လဆင်နည်းများမှာကဲ့သို့ သင့်ညာလက်သည် ထိုလူ၏ ဇက်ပိုးကို တအားဖိပေးနိုင်သမျှ ဖိပေးပါ၊ သင့်ဘယ်ဘက်လက်၏ အကူအညီသည် ညာဘက်လက်၏ ဖိအားကို ပိုမိုတောင့်တင်း၍ အားရှိပါးရှိ ဖိအားကောင်းသွားစေသည်ဖြင့် သင်သည် ထိုလူကို သူ့ပခုံးပေါ်သူပိပြီး လဲကျသွားအောင်လုပ်ခြင်း၌ ကောင်းစွာ အောင်မြင်ပေလိမ့်မည်။

နယ်လဆင်သုံးစိတ် (လေးပုံသုံးပုံ)အသုံးပြုရာ၌ အကယ်၍ သင်သည် တဘက်လူ၏ ညာဘက်နံဘေးမှနေ၍ လုံးသတ်နေလျှင် သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်နှင့် လက်မောင်းကို သူ၏ ရင်ခေါင်းအောက်မှနေ၍ သင့်လက်သည် သူ၏ ဘယ်ဘက် ပခုံးပေါ်သို့ ပြူထွက်လာပြီး သူ၏ လည်ပင်းအစွန်းပေါ်အရောက်တွင် သူ၏ ဇက်ပိုးအောက်မှ လျှိုထားသော သင်၏ညာဘက်လက်နှင့် ဆက်လိုက်ရမည်၊ ထိုနောက်သင်၏လက်နှစ်ဘက်အင်အားကိုစုပေါင်း၍ သင်၏ညာလက်က အောက်သို့ဖိထားပြီး သင်၏ ဘယ်ဘက်ရှေ့လက်မောင်းက အထက်သို့ တပြိုင်နက် မြှောက်ထားရင်း လက်မောင်းကို အောက်ဘက်သို့ ဖိပေးပါ၊ ယင်းသို့လုပ်ရာတွင် ညာဘက်လက်က ကူညီပေးရမည်၊ ဤနည်းအားဖြင့် သင်သည်

တဘက်လူကို သူ့ပခုံးပေါ် သူပိပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ် လဲကျသွားအောင် အတင်းလှဲချနိုင်လေသည်။

ထိုပြင် နယ်လဆင် စုဖပေါင်းလုံးသတ်နည်း အခြားတခု ရှိသေးသည်၊ ၎င်းမှာ သင်သည် တဘက်လူ၏ လကျ်ာဘက်နံဘေးမှနေ၍ လုံးသတ်သည့်အခါ သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ကိုသူ၏ ပခုံးအောက်သို့လျှိုသွင်းလိုက်ပြီး သင်၏ညာဘက်ရွှေလက်မောင်းသို့မဟုတ် တတောင်ဆစ်ကို သူ၏ဇက်ပိုးပေါ်သို့ တင်ပါ၊ (ပုံစံ ၁၉—ကို ကြည့်ပါလေ။)

သို့သော်လည်း နယ်လဆင်လုံးသတ်နည်းတခုဖြစ်သော ဤပုံဟန်သည် အထက်တွင်ပြဆိုသော နယ်လဆင်သုံးစိတ် လုံးသတ်နည်းလောက် အားမကောင်း, အထိမနာလှပေ၊ ထိုပြင် ဂရုတစိုက် သတိမထားဘဲ ခပ်ပေါ့ပေါ့ လုပ်မိလျှင် သင်သည် တဘက်လူကို အကွက်ကောင်းဆင်ပေးသလိုဖြစ်ပြီး သူ၏ထောင်ချောက်ထဲသို့ ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

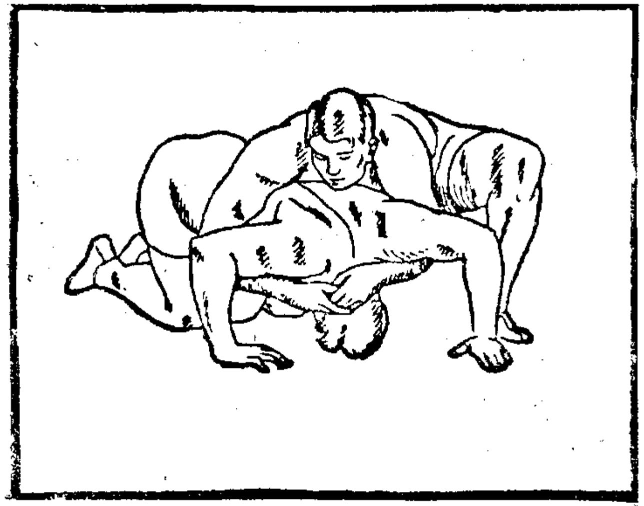


(ပုံ—၁၉)

အသင့် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း နယ်လဆင်ကို တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်အသုံးပြုခြင်းကို "ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့" **Catch-as-Catch-Can** နဘမ်းလုံးပြိုင်ပွဲများတွင် လုံးဝတားမြစ်ထားသော်လည်း ဤနေရာတွင်မူ အကျဉ်းအားဖြင့် ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်၊ ဝင်ပူး၍လုံးခြင်း **All in style** နည်းနာတွင် ဤအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်ဆက်လက်ဖော်ပြပါဦးမည်၊ ဘယ်ဘက်က်လက်နှင့် လက်

မောင်းကို သင့်ပြိုင်ဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးအောက်က လျှိုထားခြင်းအားဖြင့် ၎င်းမှာ တကယ်ထိရောက်ပေသည်၊ သင်သည် သူ၏ ဘယ်ဘက်ဘေးကနေ၍ လုံးသတ်သောအခါ သင်၏ညာဘက်လက်နှင့် လက်မောင်းကို သူ၏ညာပခုံးအောက်က လျှို၍ သူ၏ ဇက်ပိုးပေါ်၌ သင်၏လက်နှစ်ဘက်ကို ဆက်၍ထားရသည်။

ရှန်းရင်းဆန့်ခတ်လုပ်လျှင် အောက်သို့ဖိနှိပ်ထားပါ၊ သင်၏ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းတခုလုံး၏ အလေးချိန်ဖြင့်လည်း ကူ၍ဖိပေးပါ၊ သို့အားဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ ပခုံးပေါ်ဖိလျက်သား လဲကျသွားအောင် လှိမ့်ချလိုက်နိုင်ပေသည်။ (ပုံစံ ၂၀-ကို ကြည့်ပါလေ။)



(ပုံ–၂၀)

နယ်လဆင်တဝက်နည်းနှင့် ဂျိုင်းဒေါက်ထောက်ထားနည်း
Half Nelson and crutch-hold.

ဤနည်းမှာ ကြမ်းပြင် (မြေပြင်) ၌ လုံးသတ်ကြသောအခါမျိုးတွင် ခဏ-ခဏ တွေ့နေကြ-လုပ်နေကြ ပုံဟန်မျိုးဖြစ်သည်၊ တဘက်လူ၏ လက်ျာဘက်နဘေးမှနေ၍ သင်၏ညာဘက်လက်ဖြင့် နယ်လဆင်တဝက်နည်းအရ လုံးသတ်ခြင်းသည် သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် သူ့ကို ဂျိုင်းဒေါက်ထောက်ထားသည့် အခံပွဲယ်မျိုးဖြစ်စေလိမ့်မည်၊ သင်နှင့်ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်သူ၏ အစွန်းတဘက်ကို သင်က ဒေါက်ထောက်ပေးထားပြီး ကျန်တဘက်စွန်းကို နယ်လဆင်တဝက်နည်းဖြင့် အောက်သို့ တပြိုင်နက်ထည်း ဖိချလျှင်

သူ၏ပခုံးများ ကော်ဇောပေါ် (ကြမ်းပြင်ပေါ်)သို့ ထိလျက်လဲ ကျသွားစေနိုင်သည်၊ တဘက်လူက ဤနည်းဖြင့် သင့်ကို တိုက်ခိုက် လုံးသတ်သောအခါ ဤအခဏ်း၏ စောစောပိုင်းက အသေးစိတ် ဖော်ပြခဲ့သော လှိမ့်နည်းမျိုးလှိမ့်၍ ရှောင်နိုင်ပေသည်။

နယ်လဆင်တဝက်နည်းနှင့် လက်ကောက်ဝတ် ဖမ်းကိုင်နည်း

Half Nelson and wrist—hold.

တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်နံဘေးမှနေ၍ သင်၏ ဘယ်ဘက် လက်ဖြင့် နယ်လဆင်တဝက်နည်းအရ လုံးသတ်၍ လဲနေသော ထိုလူက သူ၏လည်ပင်းအောက်တွင် ရှိနေသောလက်ကို သူ၏ ဘယ်လက်ဖြင့် လိန်၍ဆွဲနုတ်ရန် ကြိုးစားမည်ဆိုလျှင် သင်သည် သူ၏ဘယ်ဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ညာဘက်လက်ဖြင့် ဖမ်းဆုပ်ပြီး သူ၏ရှေ့လက်မောင်းကို အောက်ဘက်သို့ ကွေးချ လိုက်ရမည်၊ (ပုံစံ ၂၁–ကို ကြည့်ပါလေ။)

(ပုံ–၂၁)

ၚင်းမှာ လက်ကို ဖမ်းချုပ်ထားသော ပုံစံတခုဖြစ်သည်၊ ၚင်းပြင် သင်သည် လုံလောက်သော အင်အားကို အသုံးပြုမည် ဆိုလျှင် ထိုလူအား ကြမ်းပြင်(ကော်ဇော)ပေါ်သို့ ပခုံးများဖြင့် ထောက်၍ လဲကျသွားစေနိုင်ပေသည်၊ အခြား တနည်းအားဖြင့်

လည်း အကယ်၍ သင်သည် နယ်လဆင်တဝက်နည်းကို သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်နှင့် အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် သင့်ကို မြှောက်ထားဘို့ ကျိုးစားလိမ့်မည်၊ သို့ဖြစ်၍ သင်သည် သင်၏ ညာဘက်လက် မောင်းကို သူ၏ရင်ဘတ်အောက်က လျှိုသွင်းလိုက်ပြီး သူ၏ လည်ဂုတ်တွင် သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်နှင့် လက်ချင်းယှက်၍ ဆက်ထားပြီး သူ့ဦးခေါင်းကို အောက်ဘက် အတွင်းပိုင်းသို့ တအားဖိထားရမည်၊ ထိုအခါ ထိုလူ အားပျော့လာပြီး ဂျွန်း ပြန်၍ကြမ်းပြင်(ကော်ဇော)ပေါ်သို့ ပက်လက်လန် ကျသွားပေ လိမ့်မည်၊ (ပုံစံ ၂၂-ကို ကြည့်ပါလေ၊) ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့ပြီး သော နည်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍လုပ်လျှင် တကယ်ထိရောက်၍ သေချာစွာ အောင်မြင်နိုင်သော လှည့်ကွက် နည်းပရိယာယ်တရပ် ဖြစ်သည်။

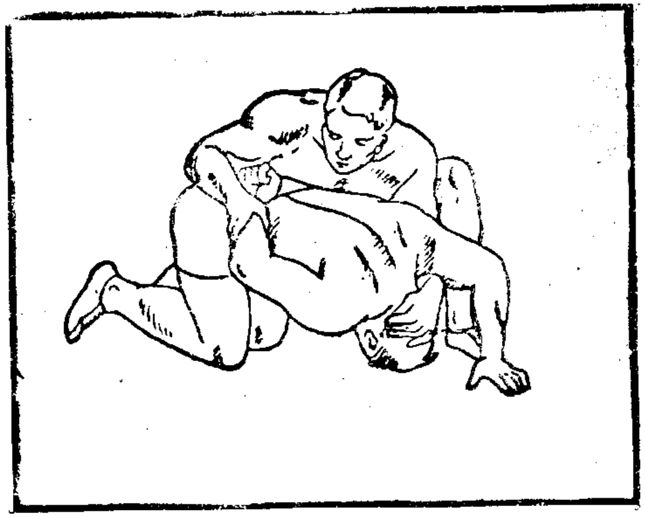
(ပုံ—၂၂)

ဤနည်း၏ အပြောင်းအလဲ နည်းနာအမျိုးမျိုးတို့အနက် နည်းခွဲတရပ်မှာ အကယ်၍ သင်သည် သူ၏ဘယ်ဘက် နံဘေးမှ နေ၍ သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ကို လျှို၍ နယ်လဆင်တဝက်နည်း ကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် သူ၏ ညာဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ညာဘက်လက်ဖြင့်ဖမ်း၍ သူ၏တတောင်ဆစ်ကို သိပ်အား မစိုက်ရဘဲနှင့် သူ့လည်ပင်းပေါ်ကျော်၍ ကွေးထားလိုက်ခြင်း မျိုးဖြစ်သည်၊ ဤသို့ပြုလုပ်လျှင် ဟမ္မားလော့ Hammer-lock ခေါ် ဖမ်းချုပ်နည်း တမျိုးပုံဟန်ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်၊ ၎င်းမှာ "ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့" Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်နည်း

မျိုးတွင် တားမြစ်ထားသော နည်းဖြစ်လေသည်၊ (ပုံစံ ၂၃-ကို ကြည့်ပါလေ။)

သို့သော်ငြားလည်း တဘက်လူသည် ထို ဘယ်ဘက်ဘေး၌ ထောက်ထားသော သူ၏ ညာဘက်လက်ကို အသုံးပြုခြင်းမလုပ် နိုင်အောင် ချော်သွားစေပြီးနောက် သင်သည် သူ့ကို တိုး၍ ဖိဖိစီးစီး လုံးသတ်နိုင်ပေသည်။ သင်သည် သူ့ကို နယ်လဆင် တဝက် Half-Nelson နည်းဖြင့် လှန်ချသည်ဖြစ်သောကြောင့် သင့်ကိုယ်ကို သူ့အပေါ်က ကျော်၍ တဘက်နံဘေးသို့ လှိမ့်ချ ပေးလိုက်ရမည်။ ဤခြေထောက် လှုပ်ရှားမှုသည် သူ့ကို လှန်ချဘို့ သင်၏ကြိုးပမ်းမှုကို အင်အား ဖြည့်လောင်းပေးရန် ဆက်သွယ်ပေးခဲ့ပေသည်။

အကယ်၍ ထိုလူက ကိုယ်ကို တံတားခင်းသော Bridge နည်းကို ကြိုးစား၍ ခုခံမည်သိုလျှင် သင်သည် ယခုရောက်ရှိနေ သော အခြားဘက်ဘေးမှနေ၍ သူ၏ ညာဘက် လက်ကောက် ဝတ်ကို နာနာ ဖျစ်ညှစ်ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး၊ နယ်လဆင်တဝက် Half-Nelson နည်းကို ဆက်လက် အသုံးပြုပေးရမည်၊ထိုအခါ ၎င်းအား ပြန်၍ လှန်မရအောင် ကာကွယ်ထားပြီးလျှင် နောက် ဆုံး၌ သူ့ကို ကြမ်းပြင် (ကော်ဇော)ပေါ်သို့ ပခုံးများဖြင့် ထောက်၍ ကျသွားအောင် လှဲချလိုက်ရမည်။ သင်၏ ပြိုင်ဘက် သည် သင့်ထက် ပို၍ ခွန်အားလည်းကောင်း၊ကျွမ်းကျင်မှုလည်း သာလွန်သူ ဖြစ်နေပါက သင်၏ ခွန်အားကို အပိုဖြည့်လောင်း ပေးရန် သင်၌ လွတ်လပ်နေသော (ဝါ) အားလပ်နေသော



(ပုံ-၂၃)

အခြားလက်တဘက်၏ အကူအညီဖြင့် အပိုအင်အားတို့ ဖြည့်လောင်းပေးနိုင်သော နည်းအမျိုးမျိုး အပြားပြားပင် ရှိပေသေးသည်။

လက်မောင်းလှည့်ခြင်းနည်း

Arm—Roll

ဤနဘမ်းလုံးနည်း၏ ထိရောက်သော လုံးပုံ သတ်ပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက် နံဘေး၌ ဒူးထောက်နေလျှင် သင်၏ ညာဘက်လက်မောင်းကို သူ၏ ဘယ်ဘက် လက်မောင်းအောက်သို့ လျှို၍ သူ၏ ညာဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ညာဘက်လက်ဖြင့် ဖမ်းဆုပ်ထားပါ၊ ထိုအချိန်တွင် သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်က နောက်မှနေ၍ သူ၏ ညာလက်မောင်း၏ အပေါ်ပိုင်း လက်မောင်းရင်းလောက်မှ ဖမ်းဆုပ်ထားရမည်။ ထိုနောက် သူ၏ ဘယ်ဘက်ဘေးကို သင်၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးဖြင့် အနီးကပ် ဖိထားပြီး သင်ဖမ်းဆုပ်ထားသော သူ၏ လက်မောင်းကို သင့်ဘက်သို့ ခပ်ပြင်းပြင်း ဆွဲယူလိုက်ပါ၊ ထိုနောက် သူ့ကို ဤနည်းအားဖြင့် သူ့ပခုံးများဖြင့် ကြမ်းပြင်ကို ထိ၍ လဲကျသွားအောင်တဆက်ထည်း တဖြည်းဖြည်း လှိမ့်ချပေးရမည်။

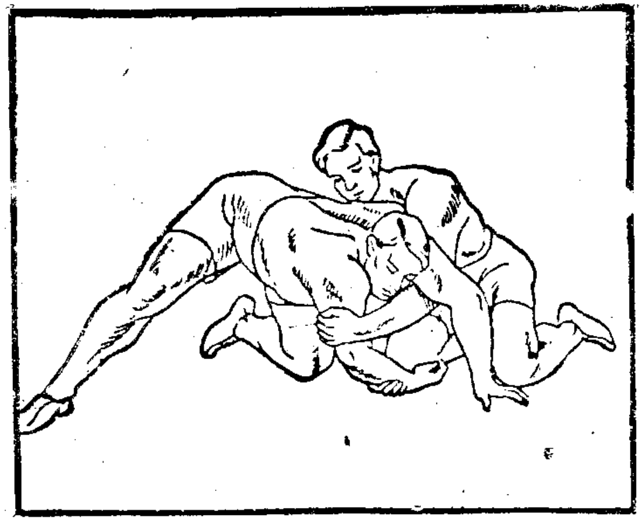
အခြားလုံးသတ်နည်းတမျိုးမှာ ရှေးဦးပထမ သူ၏ ညာလက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ဘယ်လက်ဖြင့် ဖျစ်ညှစ်ပြီး တဖန် ၎င်းကို သူ၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်း အောက်သို့ ထိုးသွင်း၍ သူ၏ ညာဘက်လက်မောင်း အပေါ်ပိုင်း အောက်သို့ သင်၏ညာလက်မောင်းကို ထိုးသွင်းပါ။ နောက် သင်၏ ညာဘက်ပခုံးကို သူ၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးအောက်သို့ ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်အောင် ထိုးသွင်းပြီးလျှင် သင်၏ ပခုံးက အပြင်ဘက်တွန်းပြီး သင်၏လက်မောင်းက ဖမ်းမိထားသော သူ၏ညာလက်မောင်းကို အတွင်းဘက် ဆွဲယူကာ သူ့ကို ပခုံးနှစ်ဘက်စလုံးပေါ် ကျော်လွန် ကျသွားအောင် တအားလှန်ချပေးရမည်။ ထိုပြင် သင်၏ လက်မောင်းနှစ်ခုစလုံးကို တဘက်လူ၌ ဘယ်လက်မောင်းအောက်သို့ ပြုံသွင်းလိုက်ပြီး ညာလက်မောင်းကို တတောင်ဆစ်ပေါ်က ကျော်၍ ဖမ်းဆုပ်ကာ သင့်ဘက်သို့ တအားဆွဲယူလိုက်လျှင် ပို၍ထိရောက်သော လုံးသတ်ချက် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ (ပုံစံ-၂၄ ကို ကြည့်ပါလေ)

အကယ်၍ တဘက်လူသည် ဤ လုံး သတ် နည်း များ ကို ကောင်းကောင်း ရိပ်မိသိရှိလျှင် ထိုနည်းနာတို့၏ ရည်မှန်းချက်ကို ဖျက်ရန် ကြိုးစားပေလိမ့်မည်၊ မည်ကဲ့သို့ ဖျက်လိမ့်မည်နည်း။ သူသည် သူ၏ ညာဘက် ခြေထောက်ကို ဘေးတဘက်သို့ ထုတ်လိုက်ပြီးနောက် ထိုခြေထောက်ဖြင့် ကျားကန်၍ အားယူပြီး ကုန်း၍ ထကာ သင့်ကို ပြန်လည် လုံးသတ်ပေလိမ့်မည်။

နယ်လဆင်တဝက်နည်းနှင့်ခြေထောက်ကိုဖမ်းကိုင်နည်း၊

Half-Nelson and Leg-Hold.

ဤနည်းကို တခါတရံ "လက်မောင်းပေါ် လေးဂဏန်းကတ်ကျေးကိုက်နည်းနှင့် နယ်လဆင်တဝက်နည်း **Figure-Four**



(ပုံ–၂၄)

Seissors and Half-Nelson ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။ ဤနှစ်ရပ်ပေါင်းစပ်ထားသောနည်းသည် သင်က သင်နှင့်ယှဉ်ပြိုင်သူ၏ ညာဘက်နံဘေးကနေ၍ လုံးသတ်ရသော အခါမျိုးတွင် ပိုမို၍ ထိရောက် လွယ်ပေသည်။ သူ၏ ဦးခေါင်းကို သင်၏ ညာဘက်လက်ဘဝါးဖြင့် နှိမ်၍ အောက်ဘက်သို့ လျှိုသွင်းလိုက်ပြီးနောက် နယ်လူဆင်တဝက်နည်းကို အသုံးပြုကာ သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်နှင့် လက်မောင်းတို့က အပြင်ဘက်မှနေ၍ ဖိပေးပါ၊ သင်သည် သူ့ကို သင် မျက်နှာမူရာဘက်သို့ တွန်းလည်းတွန်းလျက် သင်၏ ခြေနှစ်ချောင်းစလုံးက သူ၏ ညာဘက်လက်မောင်းကို ထိုးခံထားပြီး ထိုခြေထောက်များနှင့်ပင် သူ့ကို အားရှိပါးရှိ ဖိထားပေးရမည်။ ထိုအခါ နယ်လဆင်တဝက်နည်းဖြင့် ဖမ်းချုပ်ထားသော သူ၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းနှင့် သင်၏ ညာလက်ဖြင့် ဖျစ်ဆုပ်ထားသော သူ၏ လက်ကောက်ဝတ်တို့ကို သင်၏ ရင်ဘတ်အောက်သို့ ဆွဲသွင်းပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ မျက်နှာမူ၍ ဝပ်လျားမှောက် လှဲချလိုက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်းလုပ်လျှင် သင်သည် သူ့ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပခုံးနှင့်ထောက်၍ လဲကျသွားအောင်လုပ်ရာ၌ ကောင်းစွာ အောင်မြင်ပေလိမ့်မည်။

ဤနည်းကို တခါတရံ အခြားတမျိုးထွင်၍ အသုံးဝင်အောင် လုပ်နိုင်သည်။ ယင်းမှာ သင်သည် ပြိုင်ဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်နံဘေးမှနေ၍ လုပ်ရ၏။ အကယ်၍ သူမသိစေဘဲ လုပ်နိုင်လျှင် သူ၏ ဘယ်ဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ဖမ်းယူရင်း သူမျက်နှာမူရာဘက်သို့ လှည့်၍ ကြမ်းပြင်

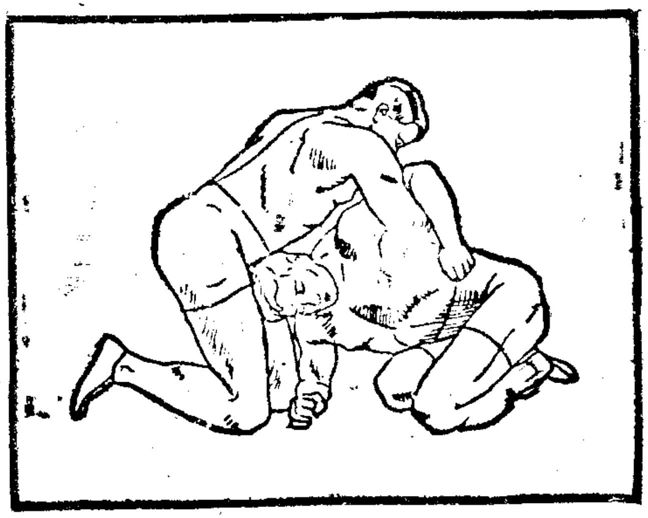
ပေါ်၌ ညာဒူးကို ထောက်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သူ့လက်ကို သင်၏ ဘယ်ဘက်ဒူးခေါင်းကို ကန့်လန့်ဖြတ် ဆွဲကိုင်ထားပါ၊ ထိုနောက် သင်၏ညာဘက်လက်နှင့် လက်မောင်းက နယ်လဆင် တဝက်နည်းကို အသုံးပြုကာ သူ၏ ညာဘက် (အပြင်ဘက်) ဘေးမှနေ၍ ဖိပေးပြီး သူ့ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပခုံးနှင့်ပိ၍ လဲကျသွားအောင် တွန်းလှဲပစ်နိုင်ပေသည်။

လက်မောင်းကိုင်လျက် ပခုံးလှိမ့်နည်း

Shoulder—Roll with Arm-Hold.

ပြိုင်ဘက်လူ၏ ရှေ့တွင် ဒူးထောက်၍ သင်၏ညာဘက်လက်မောင်းကို သူ၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးအောက်သို့ လျှို၍ အပေါ်သို့ ကုန်းမ,လိုက်ရမည်။ ဤလုံးသတ်နည်းသည် သူ့ချည့် သက်သက်နှင့်ဆိုလျှင် အနိုင်ရလောက်အောင် ထိရောက်ဘို့ ခဲယဉ်းသည်။

ထို့ကြောင့် သူ၏အခြားလက်မောင်းတဘက်ကိုကိုင်၍နှစ်အားပေါင်းပြီး လုပ်ရန် အကြံပေးလိုပါသည်၊ သင်သည် ထိုလက်မောင်းကို သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် အပေါ်ဘက်က ဆုပ်ဖျစ်ထားပြီး အောက်ဘက်နှင့် အတွင်းဘက်သို့ တအားဆွဲချလိုက်ရမည်၊ ဤသို့ပြုလုပ်လျှင် သင်၏ပြိုင်ဘက်လူအား ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပုံလျက်သား လဲကျသွားစေနိုင်သည်၊ (ပုံစံ ၂၅-ကို ကြည့်ပါလေ။)



(ပုံ–၂၅)

နောက်တမျိုးလုပ်နိုင်သေးသည်၊ ၎င်းမှာ ထိုလူ၏ဘယ်ဘက်နံဘေးမှနေ၍ လုံးသတ်ခြင်းမျိုးတွင် လက်မောင်း ဆုပ်ကိုင်နည်းဖြင့် အလားတူလုပ်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်၊ ထိုအခါ သင်သည် သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းကို သူ၏ဘယ်ဘက်ပခုံးအောက်သို့ လျှိုသွင်း၍ ၎င်းကို လွတ်ထွက်မသွားရအောင် သင်၏ရင်ခေါင်းနှင့်မြဲမြဲဖိထားပါ၊ သင်၏လွတ်လပ်၍အားလပ်နေသောလက်ဖြင့် သူ၏ တခြားဘက်လက်မောင်းမှ တတောင်ဆစ်ကို သူ့ကျောပြင်၏နောက်မှ ကျော်၍ဖမ်းဆုပ်လိုက်ပြီးလျှင် အောက်ဘက်သို့

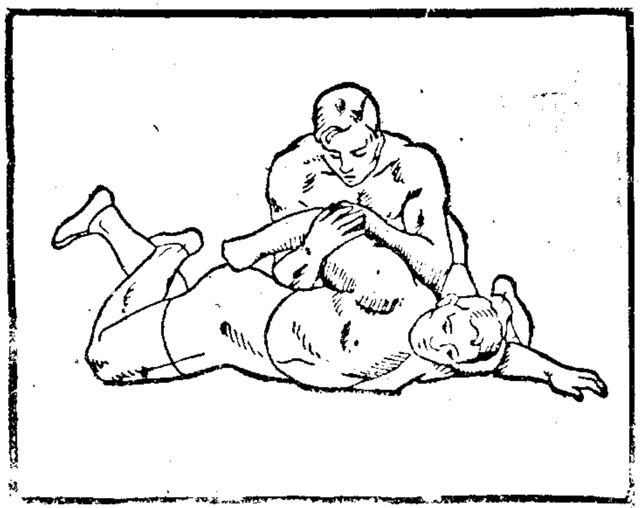
(ပုံ—၂၆)

လှည့်ပေးလျှင် သင်၏ပြိုင်ဘက်လူကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပခုံးနှင့် ပိလျက်သား ကျသွားစေပါလိမ့်မည်၊ (ပုံစံ ၂၆—ကို ကြည့်ပါလေ။)

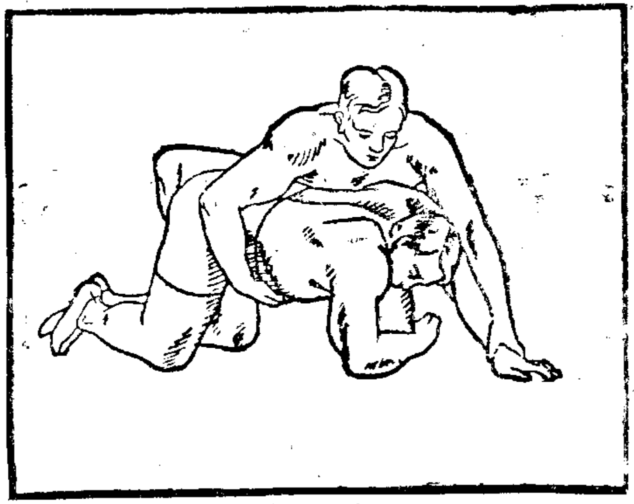
နောက်တမျိုးရှိပါသေးသည်၊ ၎င်းမှာ ရှေးဦးစွာ ပြိုင်ဘက်လူ၏ညာဘက်တတောင်ဆစ်အောက်ဘက်မှနေ၍သင်၏ညာဘက်လက်ဖြင့် ဖမ်းယူပါ၊ ယင်းသို့ဖမ်းရာ၌ သင်သည် သူ၏ဘယ်ဘက်နံဘေး၌ ဒူးထောက်လိုက်ပြီး သင်၏ညာလက်က သူ့နောက်ကျောမှ ဖြတ်သန်း၍ ရှေ့သို့တိုး၍ ဖမ်းကိုင်လိုက်ရမည်၊ ပြီးလျှင် သင်၏ညာလက်ကို သင်၏ ဘယ်လက်နှင့် ဆက်၍ထားလိုက်ပါ၊ တခါန်ထဲတွင် သင်၏ညာဘက်တတောင်ဆစ်ကို သူ၏ဘယ်ဘက်

နံဘေးအတွင်းသို့ ဖိပေးပြီး သူ့ကို သင့်ဘက်သို့ ဆွဲယူလိုက်ပြီး သူ့ကို ပခုံးနှင့်ကျအောင် တွန်းချလိုက်ရမည်၊ (ပုံစံ ၂၇-ကို ကြည့်ပါလေ။)

လက်မောင်း ဖမ်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ထားသော လုံးသတ်ပုံအခုမှာ ဘယ်ဘက်နံဘေးတွင် ဒူးထောက်၍ သူ၏ဘယ်ဘက်လက်မှ လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ညာလက်ဖြင့်၎င်း၊ သူ၏တတောင်ဆစ်ကို သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့်၎င်း ဖမ်းဆုပ်ပြီး သူ၏ရှေ့လက်မောင်းကို သူ၏ကျောက်ကုန်းရိုး(ကျောရိုး)ပေါ်၌ ထောင့်မှန်ပုံကျသွားအောင် ဆွဲလိန်လိုက်လျှင်လည်း ကောင်းစွာထိရောက်သော နည်းဖြစ်ပေသည်၊



(ပုံ—၂၇)



(ပုံ-၂၈)

ထိုအနေအထားထက် ပိုလွန်အောင် ဆွဲလိန်မည်ဆိုလျှင် တဘက်လူ၏ လက်မောင်းမှာ အဆစ်မှ ပြုတ်ထွက် သွားနိုင်သဖြင့် အန္တရာယ်ကြီးမားလှသည်။

ထိုနောက်သင်သည် တဘက်လူ၏ ညာဘက်နံဘေးသို့ ဖြတ်ကျော်ပြီး သူ့ကိုသင့်ဘက်သို့ ဆွဲလှည့်ပေးရမည်၊ အကယ်၍ သင်သည် သူ၏ဘယ်ဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို သူ့နောက်ကျော၌ လိန်ချိုးထားပြီး သင်၏ညာလက်မှ နယ်လဆင်တဝက်နည်းကိုသုံးလျှင် သင့်အဘို့ နည်းနှစ်ရပ်ပေါင်းအောင်အား အပိုဆောင်းပေးသကဲ့သို့ ရှိပေလိမ့်မည်၊ နယ်လဆင်တဝက်နည်းကို လက်မောင်း လိန်ချိုးသောနည်းနှင့် ဆက်စပ် လုပ်ကိုင်ခြင်းမှာ စွန့်စားရသော လုပ်ရပ်တခုဖြစ်၍ မိတ်ဆွေဖြစ် ကစားလုံးသတ်မှုမျိုးတွင် ဤနည်းကို ချန်လှပ်ထားကြရပေသည်။

မြေလှိမ့်လုံးသတ်ရာ၌ နောက်မှကိုင်ပေါက်နည်း

Rear–Throw ground work.

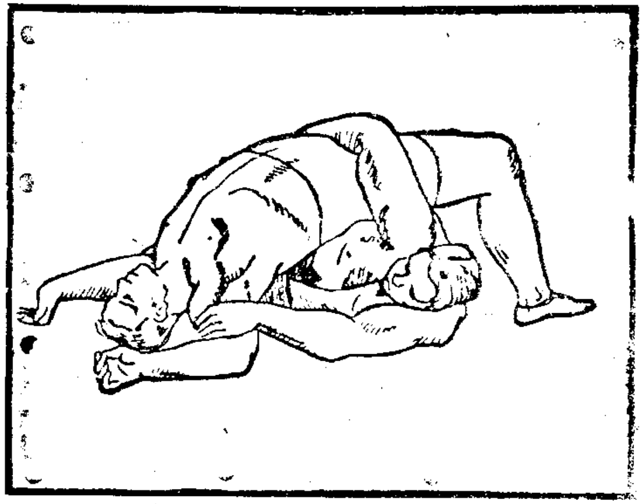
သင့်ကိုယ်ကို တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်နံဘေး၌ နေရာယူလိုက်ပြီးနောက် သင်၏ဘယ်ဘက်ဒူးဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ဒူးထောက်လိုက်ပြီး သင်၏ညာဘက်ခြေထောက်ကို တဘက်လူ၏ ခြေနှစ်ချောင်းအတွင်းတွင် ကွေးထားလိုက်ပြီးလျှင် သူ၏ ဘယ်ဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို သို့မဟုတ် သူ၏တတောင်ဆစ်ကို သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်လိုက်ပါ၊ပြီးလျှင် သင်၏ညာဘက်လက်မောင်းက သူ၏ကိုယ်ကို ဝမ်းပိုက်မှနေ၍ သိုင်းဖက်လိုက်ပါ၊ (ပုံစံ ၂၈—ကို ကြည့်ပါလေ။)

ထိုနောက် ပိုက်ဖက်ထားသော လက်မောင်းဖြင့်သူ၏ညာဘက်နံဘေးကို အပေါ်သို့ အားရှိပါးရှိ ဆွဲတင်ရမည်၊ (သင်မျက်နှာမူရာဘက်ကို ဆွဲတင်ပါ။) ထိုအချိန်တွင် သင်၏ဘယ်ဘက်လက်က သူ့ကို ဆန့်ကျင်ဘက် အရပ်မျက်နှာသို့ တွန်းပေးပါ၊ ဤသို့လုပ်ပေးခြင်းသည် သင်၏ဘယ်ဘက်ပခုံးပေါ်သို့ ထိုလူလိမ့်တက်လာပြီး သင့်အပေါ်၌ ထိုလူ၏တကိုယ်လုံး ကန့်လန့် တင်နေပေလိမ့်မည်၊ (ပုံစံ ၂၉-ကို ကြည့်ပါ။)

ထိုလူအား ကိုယ်ကိုတံတားခင်း Bridge နည်းဖြင့် ခံမထားနိုင်အောင် သင်သည် သူ့ကိုယ်ကိုသင်၏ ညာဘက်လက်ဖြင့် အားရှိပါးရှိ ကိုင်ထိန်းထားပြီးလျှင် သူ၏ဝမ်းပိုက်ကို အောက်သို့ ဖိချရမည်၊ သင်၏ဘယ်ဘက်လက်က သူ၏ညာဘက်ပခုံးကို ဖျစ်ညှစ်ပြီးလျှင် သူ့ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပခုံးများ ထိသည်တိုင်အောင် ကွေးချပေးရမည်။

ကိုယ်ကိုကတ်ကျေးကိုက်ညှပ်နည်းနှင့် နယ်လဆင်တဝက်နည်း
Body Secissors and Half—Nelson.

သင်သည် သင်၏ပြိုင်ဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက် နံဘေးမှနေ၍ လုံးသတ်လျက်ရှိသည်ဆိုပါစို့၊ သူ၏အဝေးဘက်ပခုံး (ဝါ) ညာဘက်ပခုံးကို နယ်လဆင်တဝက်နည်းဖြင့် ဂရုတစိုက် အသုံးပြုပါလေ၊ သို့သော်ငြားလည်း တဘက်လူကို သူ့အတွက်ဟန်ပြင်ဘို့ အကွက်ဆင်ပေးသလို ဖြစ်မသွားစေရ၊ သူက သင်၏ညာဘက်လက်မောင်းကို ဖမ်းညှပ်ထားရန် ကျိုးစားလျှင် သင်သည် နယ်လဆင်တဝက်နည်းကို အသုံးပြု၍ သင့်ကိုယ်ကို သူ့ကိုယ်ပေါ်သို့



(ပုံ—၂၉)

လှိမ့်တင်လိုက်ပါ၊ အကယ်၍ သူ၏ညာဘက်ပခုံးကို မြှောက်၍ သူ့ကို သင့်ဘက်သို့ ဆွဲယူရန် အင်းထုတ်လျှင် သူ၏ကိုယ်ကို သင့်ခြေထောက် နှစ်ချောင်းကြား၌ ကပ်ကျေးနှင့် ညှပ်သကဲ့သို့ ညှပ်ထားပါ၊ သို့အားဖြင့် သင့်ညာဘက် ခြေထောက်သည် သူ့ကိုယ်ပေါ်က ဘယ်ဘက်ခြေထောက်သည် သူ့ကိုယ်အောက်က အသီးသီးကျရောက်လျက် တဘက်စွန်းတွင် ခြေဖျားချင်းချိပ်ဆက်၍ သူ့ကိုယ်ကို မြဲမြဲစွာဖမ်းချုပ်ထားရသည်၊ ဤအနေအထားတွင် သင်သည် ဘယ်ဘက် တတောင်ဆစ်က ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ထောက်လျက်သား တဘက်လူနှင့် ထောင့်မှန်ကျစွာတည်ရှိနေပေလိမ့်မည်၊ သင်သည် နယ်လဆင်တဝက် Half-Nelson နည်းနှင့် ကပ်ကျေးကိုက်နည်း နှစ်မျိုးလုံးကို ပေါင်းစပ်၍ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် သူ၏ပခုံးများ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ထိလျက်တည်ရှိအောင် ဖိထားနိုင်ပေလိမ့်မည်။

တံတားချိုးနည်းများ
Methods of Breaking Bridge

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပထမနည်းမှာ ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေ အိပ်ချ်ဂျွန်ဆင် H. Johnson မကြာခဏ လုံးသတ်ပြခဲ့ဘူးသော နည်းဖြစ်သည်၊ မစ္စတာ ဂျွန်ဆင်သည် အင်္ဂလန်တွင် 'ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့' Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်နည်းတွင် ဝေါလတာဝိတ် ချန်ပီယန်ဖြစ်သည်၊ ဤနည်းသည် သူ့ကို နဘမ်းပြိုင်ပွဲများစွာတွင် အကြိမ်ကြိမ် အနိုင်ရစေခဲ့သော နည်းဖြစ်သည်၊ လုံးသတ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

သင်သည် တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်နံဘေးတွင် ရှိနေလျှင် သူ့အပေါ်က ကျော်၍ သူ၏ညာဘက်လက်မောင်းကို သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ရိုးရိုးကိုင်လိုက်ပါ၊ ထိုအခါ သူသည် ထိုလက်ကို အသုံးမပြုနိုင်တော့ပေ၊ ထိုနောက် သင်၏ညာဘက် လက်ကို အပေါ်ကကျော်၍ သူ၏ညာဘက်ပခုံးကို ဆုပ်ဖျစ် ထားရမည်၊ ထိုအခိုက် သင်၏ညာဘက်ရှေ့လက်မောင်းက သူ၏ မေးစေ့နှင့် မေးရိုးအားလုံးကို အောက်သို့ တအားတွန်းချရမည်၊ ယင်းသို့ ရုတ်တရက်ချက်ချင်းလုပ်၍ သေမလောက် ပြင်းထန်စွာ နာကျင်စေသောဒဏ်ကို မည်သည့်လည်ပင်းမျိုးမှ တောင့်ခံထား နိုင်စွမ်း မရှိပေ။

အခြားကောင်းသော အကြံအစည်တခုမှာ သင့်ကိုယ်ကို ထိုလူ၏ကိုယ်ပေါ်သို့ မျက်နှာချင်းဆိုင် လှမတတ်လှဲချလိုက်ရမည်၊ သို့ရာတွင် သင်သည် သူ၏ခြေထောက်များကို သင်၏ခြေထောက် များဖြင့် ရစ်ပတ်လိန်ထွေးထားနိုင်လေသည်၊ ထိုနောက်အကယ်၍ သင်သည် ရုတ်တရက်ချက်ချင်းဆိုသလို သင်၏ ခြေထောက်များ ကို ဆန့်ထုတ်လိုက်လျှင် သူသည် ကော်ဇော (ကြမ်းပြင်) ကို သူ့ဘိနပ်၏ ဖနောင့်ခွာနှင့် ဖိကပ်ထားခြင်း မပြုနိုင်ဘဲ၊ အား ပျော့ကာ လွတ်သွားစေနိုင်၏၊ သူ့ကိုကြမ်းပြင်ပေါ်၌ ပြားနေ အောင် လုပ်ယူနိုင်ပေသည်။

အခဏ်း—၅

ဘကိုယ်လုံးသိမ်းကြုံးချိမြှောက်၍ နဘမ်းလုံးနည်း

All-in Style of wrestling

ကျွန်ုပ်သည် ဤအခဏ်းတွင် ဖော်ပြအံ့သော အကြောင်း အရာများကို စိတ်စနောင့်စနင်းနှင့်ပင် ဖော်ပြရပေတော့မည်၊ နဂိုက သတင်းစာဆရာတဦးအနေဖြင့် လူတကာကို အသိပေး နေရသော အလုပ်ကို လုပ်နေရသူဖြစ်သောကြောင့် တရားဥပဒေ များနှင့် ရဲလက်စွဲဥပဒေများက- တစုံတယောက်သည် စိုးရိမ် လောက်အောင် ထိခိုက်နာကျင်မှု ဖြစ်သွားသောအခါ ဥပဒေအရ အရေးယူနိုင်သည်ကို ကောင်းစွာသဘောပေါက် နားလည်ထား ပြီး ဖြစ်ပါသည်၊ အမေရိကန် တိုင်းပြည်တွင် ဤကိစ္စမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ မယုံနိုင်လောက်အောင် အခွင့်အာဏာ ကျယ်ဝန်းလှ ပေသည်၊ **All-in** နည်း နဘမ်းသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း ဥပဒေများအတွင်း၌ ကြေးစားနဘမ်းလုံးသူများပင် ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်ဘွယ်ကောင်းကြပြီး ဗြိတိသျှလူမျိုးတို့၏ ရည်ရွယ်ချက် စိတ်ကူးနှင့် တခြားစီဖြစ်နေပေသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် All—in ကစားခြင်းကို အချို့သော အခြေခံ အချက်များ၌ ပြောင်းလဲပစ်ခဲ့ကြပြီ ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ် လုံး၀ သံယကင်းပြီးဖြစ်ပါသည်၊ ထိုအခါကစ၍ တားမြစ်ပိတ်ပင်ထားသော ကိုင်ပေါက်နည်းများ, ကိုင်တွယ်နည်းများနှင့် ချုပ်တည်းနည်းများမှာ အသုံးပြုချက် ပို၍ကျဲလာပေသည်၊ သို့ရာတွင် အခြားတနည်းအားဖြင့်ကား ဘ၀တသက်တာလုံး အတွေ့အကြုံများခဲ့သော ဂျပန်ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာအားလုံးလောက်မှာပင် ယင်းသို့သော All—in တကိုယ်လုံး သိမ်းကြုံးပစ်မြှောက်လုံးသတ်နည်းများ ပါ၀င်နေခဲ့ပေသည်၊ ယနေ့-ယခုလူပုံလယ်တွင် နဘမ်းလုံးသတ်ပြနေကြသော ပွဲတို့တွင် အချို့သော နည်းနာများမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လုံးသတ်ကြလျှင် ရှုံးသူသည် ယခင်ကလို ကော်ဇော (ကြမ်းပြင်)မှ ဘဲလေးကချေသည်လို လျှော၍ ထွက်မသွားနိုင်သဖြင့် ကျွန်ုပ် အတော်ပင် ကျေနပ် မိပါသည်၊ သို့ရာတွင်၊ တခါတရံ ဒဏ်ရာ-ဒဏ်ချက် ပြင်းထန်၍ ဆေးရုံသို့ ထမ်းစင်နှင့် ထမ်းထုတ်ရခြင်းမျိုးလည်း တွေ့ရတတ်ပါသည်။

သို့သော်ငြားလည်း တကိုယ်လုံးသိမ်းကြုံးလုံးသတ်နည်း All—in နဘမ်းသတ်ပုံမှာ ယခင်ကအတိုင်း Ful-Nelson နယ်လဆင်ကျပ်ပြည့် တင်းပြည့်နည်း၊ Hammer lock လက်မောင်းလိန်ချုပ်နည်း၊ Kidney—squeeze ကျောက်ကပ် ဖျစ်နည်းနှင့် အခြားအန္တရာယ်များပြားလှန်းသော နည်းများကို ဆက်လက်၍ အသက်သွင်းပေး နေကြဦးမည်ဆိုလျှင်၊ ထိုပြင် ဂျူ—ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာထဲက နည်းနာများကိုယူ၍ အသုံးပြုနေကြဦးမည်ဆိုလျှင်၊ ဤစာအုပ်ကို သင်တန်းဖတ်စာ Text Book အဖြစ်

ဖတ်ရှုလေ့ကျင့်ပြီး နဘမ်းပွဲမှ ဂုဏ်ပြုခြင်းကို ခံယူလိုသူတို့သည် နဘမ်းအတတ်၌အခြေခံဖြစ်သော ရှေးရိုး Catch-as-Catch-Can၊ နည်းကို မတတ်မြောက်သေးသမျှ All—in နည်းထဲမှ စိတ်မချမ်းသာစရာ နည်းနာများကို လိုက်နာသင်ကြားပြီး ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တတ်မြောက်အောင် လေ့ကျင့်ကြလိမ့်ဦးမည် မဟုတ်ဟု ကျွန်ုပ်တင်ကြို၍ ပြောဝံ့ပါသည်၊ အမှန်မှာ All—in နည်းထဲမှ နည်းနာများမှာ အားလုံးလိုလိုပင် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာထဲတွင် ပါ၀င်ပြီးဖြစ်နေကြလေသည်။

နဘမ်းပညာ တကယ်လိုလားသူသည် ဤအကြံကို လိုက်နာမည်ဆိုလျှင် သူသည် All-in နည်းစုထဲက အကောင်းဆုံး နည်းနာများကိုဆွဲထုတ်ပြီး မည်သည်ကပို၍ လိမ္မာပါးနပ်စွာ လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည်၊ ဘယ်သင်းကပို၍ အစွမ်းထက်သည်တို့ကို ရွေးချယ်၍ အသဲထိတ် ရင်ဖိုဖြစ်စေမည့် နည်းတို့ကို ကျေနပ်စွာ ရရှိကြပေလိမ့်မည်၊ All-in နည်းကိုသုံး၍ ၀မ်းစာအတွက် ကြေးစားလုံးသတ်နေကြသော နဘမ်းသမားတိုင်း နဘမ်းပညာကို ထူးထူးချွန်ချွန် တတ်မြောက်နေကြသည်မဟုတ်ဟု ဆိုသောစကားမှာ ငြင်းစရာမရှိပါ။ ထိုပြင် သူတို့အသုံးပြုနေသော များစွာသော ကိုင်နည်းဆုပ်နည်းများနှင့် ဖမ်းချုပ်နည်းများကို တကယ်စိတ်ပါ လက်ပါနှင့် နာကျည်းစွာ အသုံးပြုနေကြရပေသည်။ All-in နည်းနာများ၌ အထူးချွန်ဆုံး လူတော်တယောက်ဖြစ်၍ အလွန်ထင်ရှား ကျော်ဇောသော လူသီယာနာ လူမျိုး ချန်ပီယန် Karl Pojelo ကားလ်ပိုဂျဲလို ကိုယ်တိုင်ပင် မှတ်သားလောက်သော စံချိန်ကိုချိုးပြခဲ့လေသည်။

သူသည် လွန်ခဲ့သော ၁၉၁၂-ခုနှစ်အတွင်းက ဂရေစို ရိုမင် **Graeceo-Roman Style** နဘမ်းလုံးနည်းဖြင့် စိန့်ပီတာစဘတ်မြို့၌ ကျင်းပသော နဘမ်းပြိုင်ပွဲတွင် ရုရှားပြည်ချန်ပီယံဘွဲ့ကို ဆွတ်ခူးခဲ့သည်၊ နောင်နှစ်တွင် တဖန် ကီအက်ဗ်မြို့တွင် ကျင်းပသော ရုရှားအိုလံပစ်ပွဲတော်၌ ချန်ပီယံဘွဲ့ ရရှိခဲ့ပြီး ဘရက်စဂေါ်မြို့တွင် ကျင်းပသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တောနားမင့် ချန်ပီယံဘွဲ့ကိုလည်း ရရှိခဲ့သည်။ ထိုနောက် ၁၉၁၄-ခုနှစ်တွင် ကျင်းပသော ဒုတိယရုရှားအိုလံပစ် ပွဲတော်၌ ချန်ပီယံဘွဲ့ ရရှိခဲ့သည်၊ ၎င်းပြင် ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးပြီး နောက်ပိုင်းတွင်လည်း အရှေ့ဘက်နိုင်ငံများက ပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုး၌ ချန်ပီယံဘွဲ့များ အကြိမ်ကြိမ်ဆွတ်ခူးခဲ့ပြီးလျှင် ဂျပန်သိုင်း ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာကို လေ့လာ သင်ကြားခဲ့သဖြင့် **All-in** အဆင့်များသို့ ရောက်သည်အထိ အကောင်းဆုံး—အတော်ဆုံး ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်ခဲ့လေသည်။

သူသည် အမေရိကန်ပြည် ၁၉၂၃-ခုနှစ်တွင် ရောက်ရှိသွားခဲ့ပြီးနောက် ဂျွန်နီမေယာ **Johnny Meyers** နှင့် ကမ္ဘာ့အပေါ်စားဟဲဗီးဝိတ်ဘွဲ့အတွက် ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်၍ အနိုင်ရရှိခဲ့လေသည်။ သူသည် ဟဲဗီးဝိတ်တန်းသို့ ဝင်ခဲ့ပြီးကတည်းက ဥရောပချန်ပီယံဘွဲ့ကို အုတ်ကလေး **Oakley** နှင့် ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်ပြီး ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်မှာ အမှန်ကို လိုလားသူဖြစ်သည့်အတိုင်း **Ali-in** နည်းကို ဆက်သွယ်ပေးလိုသောကြောင့် ရှေ့ဆောင်လမ်းထွင်သွားသူ၏ တာဝန်ကို ကောက်ယူလိုက်ရခြင်းမှာ သူတို့သည်

မိမိတို့၏အဖြစ်ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်မဆိုင်ရဲကြ၊ ထိုပြင် ကောင်းသောလည်မျိုညှစ်နည်း—နည်းဟောင်းတို့ကို ပြန်လည် အသက်သွင်း မပေးဝံ့ကြခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုလည်မျိုညှစ်နည်းတို့ နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာ ကာလထုံးက **Catch-as-Catch-Can** နဘမ်းသတ်နည်း ရိုးရိုးထဲ၌ ပါဝင်ခဲ့ကြလေသည်။ ထိုနည်းတို့ကို ပထမ ကမ္ဘာစစ်ကြီး မဖြစ်မီ ကာလက နာနိုင်မို ခေါ် အိန္ဒိယတောင်ပိုင်းသား အင်အားကောင်းသော ကုလားလူမျိုးကြီးက ကျွန်ုပ်အား သင်ပြပေးခဲ့လေသည်။

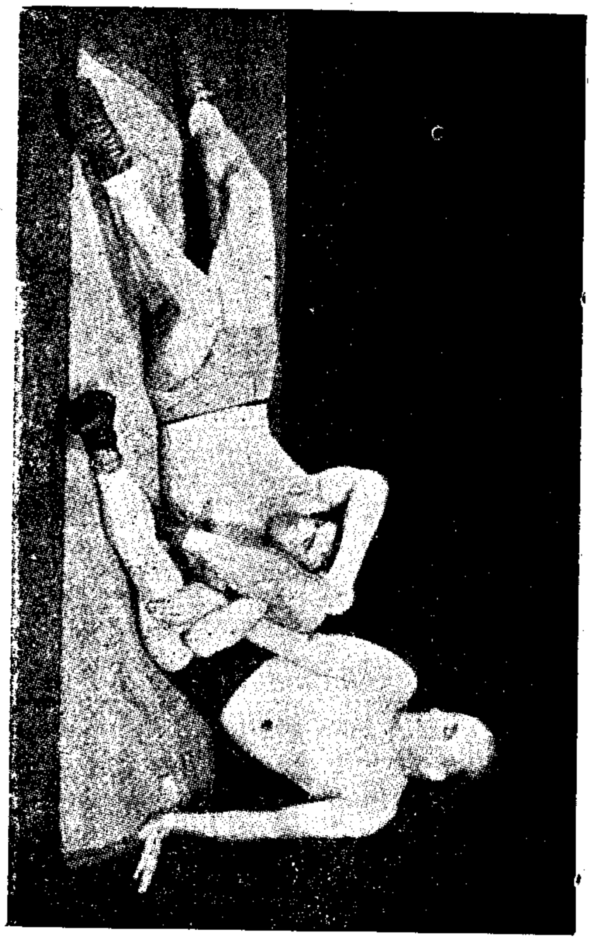
ကျွန်ုပ်တို့သည် "Rabbit" ဟု ခေါ်သော **Punch** ထိုးခြင်းကို **All-in** နည်း ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်သောအခါ၌ မကြာခဏ အသုံးချတတ်သည်ကို တွေ့မြင်ရသောအခါ ဤချင်းချက် အပိုတခုထည့်ထားရန် ရှိပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နဘမ်းသတ်ပညာကို ယေဘူယျအားဖြင့် အတွေ့အကြုံ ရှိထားသောလူများနှင့် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာကို ကျကျနန တတ်ကျွမ်းထားသူများအကြား၌ လက်ချောင်းကလေးများနှင့် လူ့ကိုယ်ရှိ ချက်ကောင်းတနေရာရာကို တချက်ထိုးခြင်းသည် လည်ပင်းကို တခါတရာ ဖျစ်ညှစ်သည်ထက် ပို၍ သေဘေးနှင့် နီးသည့်ပြင် အထိုးခံရသူမှာ ဘာမှမလုပ်ရမီ အမြန်ဆုံးလက်မြှောက်၍ အရှုံးပေးရသောနည်း ဖြစ်သည်ကို မသိကြသလော။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ကပင် တွန့်ဆုတ် ရွတ်ထွေးတတ်သူမဟုတ်သည့်ပြင် လည်ပင်းဖျစ်ညှစ်မှုကို အသုံးချတတ်ဘို့နှင့် အပျော်တမ်းဖြစ်ဖြစ်၊ ကြေးစားဖြစ်ဖြစ် တရားဝင် အပြုအမူများကို အသုံးချတတ်ရန်အတွက် ရှေ့လာမည့် အခါကား၌ တဘက်လူကို

အသက်ရှူမှားအောင် လုပ်ရာ၌ ပိုမိုကောင်းမွန်သော နည်းများကို ဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်၊ နဘမ်းလုံးအတတ်ကိုလေ့လာသင်ကြားသူများအား အမြန်ဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး တတ်မြောက်စေရန် တွက်ချက်စီစဉ်၍ ဖော်ပြပါမည်။

ကျန်သောအကြောင်းအရာတို့တွင် မိမိပြိုင်ဘက်လူကို ဒဏ်ရာအနာတရ မဖြစ်စေဘဲ နဘမ်းသတ်ပုံ၊ သို့ရာတွင် ထိုသူကအရှုံးမပေး-အလျှော့မပေးလျှင် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေတတ်သော နည်းနာများကိုလည်း သန့်သန့် ဖော်ပြသွားပါမည်၊ ယင်းသို့ တဘက်လူက ခုခံခြင်းတွင် ဤနည်းများကို All—in style နည်းထဲ၌ ယေဘုယျအားဖြင့် ထည့်သွင်းချမှတ်ပေးခြင်းရှိမရှိဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်နှင့်လုံးဝမသက်ဆိုင်ပါ၊ နဘမ်းသတ်ခြင်းအတတ်ကို သင်ယူနေသော တပည့်များအဘို့ သင်တန်းပေးစာစောင်ငယ်မှ နည်းနာတို့ကို ခံယူနိုင်ကြဘို့ရန်မှာ ပို၍အရေးကြီးပါသည်၊ အကယ်၍သာ သူသည် All—in နည်းကို တကယ်အလိုရှိပါက ဤစာအုပ်ငယ်သည် သူ့အတွက် အမှန်အသုံးကျပေလိမ့်မည်။

အချို့ All—in နဘမ်းသမားများသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော ချက်ကောင်းနေရာများကို ဂျူ-ဂျစ်ဆူ နည်းဖြင့် လုံးသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပညာဗဟုသုတတို့ကို ပိုမိုရရှိထားသင့်ကြ ပေသည်၊ ထိုပြင် ၎င်းတို့သည် ယှဉ်ပြိုင်သူတယောက်ကို ဒဏ်ရာ အပြင်းအထန် ရရှိသွားစေရန်သော်၎င်း၊ မေ့မျောသွားစေရန်သော်၎င်း လုပ်နိုင်ကြပေသည်၊ကျွန်ုပ်အတို့ကား ဤသို့သောနည်းပရိယာယ်လှည့်ကွက်မျိုးကို ဤနိုင်ငံတွင် ဖြစ်စေ၊ အခြား ယဉ်ကျေး



လက်မောင်းကတ်ကျေးကိုက် လုံးသတ်ပုံ—
ပုံ (၅) သည့် လော၏ဘယ်ဘက်လက်မောင်းကို ဖမ်းချုပ်ထားပုံ။

သော တိုင်းပြည်တို့တွင်ဖြစ်စေ အကြောင်း လုံလောက်ခြင်း ကောင်းမွန်ခြင်းရှိက ခွင့်ပြုသင့်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ပြောလိုပါသည်၊ ထင်ရှားကျော်စောသော ပါမောက္ခကြီး ဂျီဂိုရိုကာနို တည်ထောင်ခဲ့သော တိုကျိုမြို့ရှိ နာမည်ကျော် ကိုဒိုကန် ကျောင်းတော်ကြီး၏ စည်းမျဉ်းဥပဒေများသာ မဟုတ်သေး 'ရီယူဂီ' Ryugi ခေါ် ဂျပန်ပြည်ရှိဂျူ-ဂျစ်ဆူကျောင်းတိုက်တွင်လည်းဤနည်း၏အကိုင်းအခက်တခုဖြစ်သော 'အတေမိ' Atemi နည်းကို အဆင့်အတန်း တစုံတခုရရှိပြီးသော တပည့်ကြီးများကိုသာ သစ္စာခံစေပြီးမှ သင်ကြား ပို့ချပေးရပေသည်၊ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်လည်းအလားတူပင် သစ္စာဆိုထားရသည်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ယင်းသို့သော 'တေ' te အတတ်ပညာမျိုးကိုသော်၎င်း, သူတို့၏ နည်းနာအစုံအလင်ကိုသော်၎င်း ဖော်ပြရန်မှာ ကျွန်ုပ်အဘို့ အလွန်မြင့်မားလှသော မသင့်လျော်မှုမျိုး ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်၊ သို့ရာတွင် အချိန်ကာလ အရှည်အကြာအလိုက် ယိုပေါက်များ ရှိသင့်သလောက် ရှိလာသည်မှာ ငြင်းကွယ်နိုင်စရာမမြင်ပါ၊ All—in နည်းပရိယာယ်မှ အထောက်အထားအနေဖြင့် ကျွန်ုပ် တွေ့ခဲ့ရဘူးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြားခဲ့ရဘူးခြင်းတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ရှေ့စာမျက်နှာများ၌ ၎င်းတို့အတွက် အလျဉ်းသင့်သလို အကိုးအကား မှန်မှန်ကန်ကန်များကို ဆွဲလွဲပြသနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်၊ နောက်ပိုင်း ကျန်သော အခဏ်းများ အတွက် Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်နည်း နှင့် Cumberland and westmorland ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နဘမ်းသတ်နည်းတို့၌ အစုလိုက် အပြုံလိုက် တွေ့ရှိကြရပါလိမ့်မည်၊ ထိုပြင် သိပ်အရေးတကြီး အရင်စလို ဖတ်ရှုလေ့ကျင့်မသွားဘဲ မှန်မှန်

လေ့ကျက်သွားမည် ဆိုလျှင် လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်ခန့်က ကျွန်ုပ်ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သော ဤစာအုပ်အရွယ် Art of Ju-jitsu 'ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာ' စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့ကျင့်စေလိုသည်၊ ဤအစီအစဉ်အားလုံးမှ ရရှိသောနည်းနာ ပညာဗဟုသုတတို့ကို ပေါင်းစည်း၍ အသုံးချနိုင်လျှင် All—in နဘမ်းသတ်နည်းအဘို့ အရည်အချင်း ပြည့်စုံလုံလောက် စေနိုင်သော အကောင်းဆုံးအကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ဤစာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေသော ဂျူ—ဂျစ်ဆူ စာအုပ်ကိုလည်း ဝယ်ယူလေ့ကျင့်သင့်သည်။

ထုတ်ဝေသူ

All—in style နဘမ်းသတ်နည်းတွင် အခြား နဘမ်းသတ်နည်းပေါင်းစုံ ပါဝင်နေသည်ကို ဤနေရာတွင် အတိအလင်း ဖော်ပြရမည်ဖြစ်သည်၊ All—in style သတ်နည်းတွင် Catch-as-catch-can သတ်နည်းနှင့် Graeco—Roman သတ်နည်းတို့ကို အညီအမျှဆတူအသုံးပြုနိုင်ပေသည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပထမနာမည်ပေးထားသော Style ပုံဟန်၌ ဒုတိယနှင့် တတိယ ပုံဟန် Style များကဲ့သို့ပင် တဘက်လူ၏ ပခုံးများကို မြေ၌ တစ်–နှစ်–သုံးဟု သုံးကြိမ်အောင်၍ ကပ်ထားပြီး အောင်ပန်းဆွတ်ခူးနိုင်ပေသည်။

ထပ်လောင်း၍ ဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင် All—in style သတ်နည်းမှာပင် သင်၏ပြိုင်ဘက်လူကို နာနာဖျစ်ညှစ်၍၎င်း, နာနာလိန်ချိုး၍၎င်း အရှေ့ပေးစေခြင်း၊ အရှုံးပေးစေခြင်းဖြင့်လည်း အနိုင်ယူနိုင်ပေသည်၊ ယင်းကို 'လက်မြှောက်အရှုံး' Submission

fall ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်၊ ထိုပြင်လည်း သိသိသာသာ အနိုင်ရကြောင်း ထင်ရှားစေရန် တဘက်လူအား လက်ဝှေ့ပွဲများမှာကဲ့သို့ တစ်-နှစ်-သုံး—လေး........တဆယ်အထိ ရေတွက်ပြီး အနိုင်အရှုံး ဆုံးဖြတ်ခြင်းလည်း ရှိသေးသည်။

သို့သော်ငြားလည်း All—in style သတ်နည်းတွင် လက်သီးကိုဆုပ်၍ ထုခြင်း—ရိုက်ခြင်း မပြုလုပ်ရ၊ သို့ရာတွင် လက်ဝါးစောင်းနှင့်ဖြစ်စေ၊လက်ကောက်ဝတ်နှင့်ဖြစ်စေ ထုခွင့်ရှိလေသည်၊ ထိုနောက် ယခင်ပြဆိုခဲ့သည့် အချက်များအရ၊ တကယ်လိုလားသူသည် ယခုအခဏ်းကို အခဏ်း ၃—ခဏ်း၊ အခဏ်း ၄ ·တို့နှင့် ဆက်စပ်ပြီး Catch-as-Catch-Can မှ မတ်တတ်ရပ်လျက် ကိုင်ထားနည်းနှင့် ကိုင်ပေါက်နည်းများအပြင် မြေပြင်၌လှိမ့်၍ လုံးသတ်ပုံနည်းနာများကိုပါ ဆက်သွယ်၍ လေ့လာ သင်ကြားရန် လိုပေသည်၊ ကျွန်ုပ်စီစဉ်ထားခြင်းမှာ သခ်ဏ်းစာများကို ပင်ပမ်းအောင် ဖော်ပြထားခြင်း တခုမျှ မပါရှိပါ၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားနေသူတပည့်တဦးအတွက် ဤသခ်ဏ်းစာကို စတင် လေ့လာသောအခါ သူ့မှာ Catch-as-Catch-Can နပန်းသတ်နည်းကို လက်တွေ့သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့ပြီးပြီဟု ယူဆထားပြီး တကယ့်တကယ် ပြိုင်ပွဲများ၌ ဝင်နွှဲသောအခါ ကိုင်နည်း-တွယ်နည်းနှင့် ဖမ်းနည်းချုပ်နည်းများ ပိုမိုတိုးတက် ကျွမ်းကျင်လာစေရန် ၎င်းအား တစုံတခုကို ဖြည့်လျှောင်းသင်ကြားပေးရန် ရှိပေသည်၊ ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာနှင့် ရင်းနှီးမှုတစုံတရာ ရှိလျှင်လည်း သူ့အတွက် အခြေအနေအရ များစွာသော အခြားနည်းနာတို့ကိုပါ လုပ်ကိုင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

စောစောက အခဏ်းတွင် Ful Nelson နယ်လဆင်ကျပ်ပြည့်တင်းပြည့်နည်းအကြောင်း ကျွန်ုပ်ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်၊ ၎င်းကို ယခုခေတ်၌ Catch-as-Catch-Can နပန်းသတ်နည်းတွင် မသုံးရကြောင်းကိုလည်း ထောက်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်၊ သို့ဖြစ်၍ ထိုအကြောင်းကို ဤအခဏ်း၌ ထိုနည်းကို အဓိကအခဏ်းဖွဲ့၍ ထပ်မံပြဆိုရန် လိုတော့မည် မထင်ပါ။

လက်လိန်ချိုး၍ ဖမ်းချုပ်နည်း Hammer-Locks များအကြောင်း အခြားတနေရာတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်၊ ထိုနည်းမှာလည်း အချော့မွမ်းမံထားခြင်း သို့မဟုတ် တဝက်တပြက် ပြုပြင်ထားခြင်းမျိုးရှိတတ်သည်၊ စာဖတ်သူတို့သည် စစ်မှန်သော All—in ဝင်ပူးလုံးသတ်နည်းကို နားလည်ကြပေလိမ့်မည်၊ သူသည် ဂျောင်ပိတ်၍ ညှပ်မိထားသော လက်မောင်းကို ထောင့်မှန် ကျကျ ကွေးညွတ်သွားအောင် ချိုးပေးခြင်းအားဖြင့် တဘက်လူက အရှုံးပေးပါပြီဟု လက်လျှော့ တောင်းဆိုသည်အထိ လုပ်ထားနိုင်ပေသည်။

ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော နည်းနာကို ထပ်လောင်းဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင် လက်လိန်ချိုးခြင်း Hammer-locks ကို မြေပြင် (ကြမ်းပြင်)၌ လှိမ့်၍ လုံးသတ်နေခိုက်တွင်လည်း လုပ်နိုင်ပေသည်။ လုပ်ပုံမှာ တဘက်လူ၏ ညာဘက်နံဘေးမှနေ၍ သူ၏ ညာဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ညာဘက်လက်ဖြင့် အတွင်းမှ ဖခ်းဆုပ်လိုက်ပြီး သူ့ကျောပြင်ကိုကျော်၍ သင့်ဘက်သို့ တအားဆွဲယူလိုက်ရမည်။ ထိုနောက် သင်သည် အနေအထားကို ချက်ချင်းပြင်၍ တဘက်လူ၏ ရှေ့သို့ ပြောင်းရွေ့

လိုက်ပြီးလျှင် သူ၏ ဦးခေါင်းကို သင်၏ ဒူးနှစ်လုံးကြား သွင်း၍ ညှပ်ထားရမည်၊ ထိုအခါ လက်နှစ်ဘက်စလုံးကိုအသုံးပြု၍ဖမ်းမိထားသော သူ၏ညာလက်မောင်းကို ချုပ်ထားနိုင်ပေသည်။ သင်သည် ထိုလက်ကိုတတောင်ဆစ်မှနေ၍ သူ၏လည်ပင်းရှိရာ အပေါ်ဘက်သို့ ဆွဲမြှောက် ပေးမည်ဆိုလျှင် သင်သည် ထိုသူအရှုံးပေးသည်အထိ အကြပ်ကိုင်ထားနိုင်ပေသည်။သို့မဟုတ်လျှင်လည်း သူ၏လက်မောင်းအဆစ်ပြုတ်ထွက်သွားလောက်အောင် အန္တရာယ်ကြီးလှပေသည်။

လည်ပင်းညှစ်ခြင်း
Strangle-Hold.

Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်နည်းတွင် စောစောကထည့်သွင်းခဲ့ဘူးသော လည်ပင်းညှစ်နည်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကြပ်အောင် လုပ်နည်းမျိုးများအတွင်း၌ ထင်ရှားသောမိသားစုအသွင်တူနည်းတမျိုး ရှိသေးသည်။ သို့ရာတွင် ထိုနည်းကို ယခုအခါ အဆိုပါ Catch-as-Catch-Can Style နဘမ်း သတ်နည်းစုထဲတွင်၎င်း၊ All-in Style နဘမ်းသတ်နည်းစုထဲတွင်၎င်း၊ တားမြစ်ထားသော နည်းတခုဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းကို ဂျူ-ဂျစ်ဆူနည်းများ၌ Hadakajime ဟာဒါကာဂျီမေ နည်းဟု အတန်းသီးခြား ခွဲထားသည်။ ၎င်းပြင် အင်္ဂလိပ် ဘာသာ စကားနှင့် Strangling naked ဘလာချည် လည်ညှစ်နည်းဟူ၍လည်း ခေါ်ဝေါ်ပေသည်။ ၎င်းမှာ Ju-jitsu ဂျူ-ဂျစ်ဆူ သင်တန်းသားများ လေ့ကျင့်သောအခါ ဝတ်ဆင်သည့် အင်္ကျီ-ဘောင်းဘီ

ခြေချောင်းကလေးကိုကိုင်ဖမ်းခြင်း–ဂု (ဒ) သည် လော၏ကိုယ်ပေါ်မှခွ၍ ခြေများကို ခုထိုင်ထားပြီး ၎လော၏ဦးခေါင်းကို နောက်ပြန်ဆွဲထားသည်။

အပွမျိုး မဝတ်ဘဲ လုံးသတ်ရသော ပုံဟန်မျိုးဖြစ်သည်။ တရားဝင် မြစ်တားချက်များရှိသည့် အကြားကပင် ကောင်းသော ဖမ်းချုပ်ပုံ အနည်းငယ်ကို ပူးတွဲဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

အကယ်၍ သင်သည် တဘက်လူနှင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လုံးသတ်နေကြသည်ဖြစ်အံ့၊ ထိုလူ၏ လည်ပင်းကို သင်၏ ဘယ်လက်မောင်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ ညာလက်မောင်းနှင့်ဖြစ်စေ သိမ်းဖက်လိုက်ရမည်။ အကယ်၍ သင်သည် သင်၏ ညာဘက်လက်မောင်းကို အသုံးပြုခဲ့လျှင် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ ပညာမှာကဲ့သို့ သင်၏ လက်ဘဝါးကို အောက်ဘက်သို့ စိုက်၍ ဘယ်လက်က လက်ဘဝါးကို အပေါ်သို့ ထောင်ပြီး လက်ချင်းယှက်ထားရမည်။ ထိုအနေအထားမှတဆင့် ထိုလူ၏ ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ပြန်၍ ဆွဲနိုင်သမျှ ဆွဲရမည်။ နောက်ဆုံးအရှုံးပေးပါပြီဟု ပြောသည် အထိ ဆွဲယူရမည်။

အကယ်၍ သင်သည် သူ၏ ညာဘက်မှနေ၍ သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ထိုလူ၏ လည်ပင်းကို သိမ်းဖက်လိုက်မည်ဆိုလျှင် သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဘဝါးကို ရှေ့နည်းတူ အောက်ဘက် စိုက်၍ သင်၏ ညာဘက်လက်ဘဝါးက အပေါ်ထောင်ပြီး လက်ခြင်းဆက်ထားရမည်။ အကယ်၍ သင့်ဦးခေါင်း၏ ဘယ်ဘက်ဂျိုစောင်းနှင့် သူ့ဦးခေါင်း၏ ညာဘက် ဂျိုစောင်းကို ဂျူ-ဂျစ်ဆူ ပညာမှာကဲ့သို့ နာနာဖိပေးလျှင် ဤနည်းက ပိုမို၍ ထိရောက်နိုင်ပေသည်။

အကယ်၍ ချုပ်တည်းခြင်းကို ကျကျနန လုပ်မည်ဆိုလျှင် သင်၏ ပြိုင်ဘက်လူသည် အရှုံးပေးကာ လက်မြှောက်ချင်မြှောက်

မည်။ မမြှောက်လျှင်လည်း ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လဲကျရှုံးနိမ့်ပေလိမ့်မည်။ တဘက်လူ၏ **ဘယ်ဘက်နံဘေး** မှနေ၍ အလားတူပင် **ညာဘက်လက်မောင်း** ဖြင့် အသက်ရှူကြပ်အောင် ညှစ်ထားပြီး သင့်ဦးခေါင်း၏ ညာဘက်ဂျိုစောင်းနှင့် သူ့ဦးခေါင်း၏ ဘယ်ဘက် ဂျိုစောင်းကို ဖိပေးကာ အနိုင်ရအောင် လုပ်ယူနိုင်ပေသည်။

ဤလည်ပင်းညှစ်နည်းအတိုင်းပင် တဘက်လူက ထိုင်လျက်အနေအထားတွင် ရှိနေလျှင် သင်က သူ၏ နောက်မှနေ၍ ဂျူ-ဂျစ်ဆူကဲ့သို့ လုပ်လျှင် ပိုမိုထိရောက်နိုင်ပေသည်။ဤနည်းကို အသုံးပြုပုံမှာ၊ သင်သည် လည်ပင်းကို ဖက်ထားသော လက်ကို ကိုင်၍ အားရှိပါးရှိ ဖိနိုင်စေရန် သင်၏ လက်ကောက်ဝတ်၏ စောင်းထက်သော ဘေးစောင်းဖြင့် ဆိုလူ၏ အသက်ရှူသော လေကြောကို ဖိညှစ်ပေးရမည်။

သင်၏ အနေအထားသည် အထက်၌ ဖော်ပြသည့်အတိုင်း အတူတူပင် ရှိနေသောအခါ အခြားတမျိုး လုပ်နိုင် သည်။ ယင်းမှာ သင်၏ ညာဘက်လက်မောင်းကို သူ၏ လည်မျိုကို ဖြတ်၍ သိုင်းလိုက်ပြီး သူ၏ ပခုံးပေါ်က ကျော်၍ သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းရင်းကို လှမ်း၍ ဆုပ်မိအောင်ကွေးရမည်၊ ထိုအချိန်တွင် သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ထိုလူ၏ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ပြန်ဖိပေးပါ။ ထိုနောက် သင်၏ ညာဘက်လက်ကဆွဲ၍ သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်က တွန်းခြင်းအားဖြင့် သူ့ဦးခေါင်း၏ နောက်ပိုင်းကို အားနှစ်အားပေါင်းဖြင့် ရှေ့သို့ဖိတွန်းပေးသော အခါ သင်သည် သူ့ကို သင်၏ လက်မောင်း နှစ်ခုကြားတွင် ညှပ်ထားနိုင်ပေတော့၏။

ကျောက်ကပ်ဖျစ်ခြင်းနည်း
Kidney Squceze.

ကျွန်ုပ်သည် ဤနည်းကို အောက်တွင် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲ၍ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်၊ ပထမနည်းမှာ ရှေးယခင်အခါက **Catch-as-Catch-Can** နပန်းသမားများ အသုံးပြုနေကျနည်းတခုဖြစ်၍ နောက်တခုမှာ ဂျူ-ဂျစ်ဆူ နည်းတခု ဖြစ်၍ **Catch-as-Catch-Can** နပန်းသတ်ခြင်း၌ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ ပါဝင်ခွင့်မပြုပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသူမှာ ကိုယ့်ဟာနှင့်ကိုယ် အရှုံးတွေ့ရတတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ပခုံးနှစ်ဘက်နှင့် ကြမ်းပြင်ပေါ် ပိ၍ လဲကျတတ်သည်။

ပထမနည်းတွင် သင်သည် ဘေးစောင်း လျောင်းနေရမည်၊ ဆိုလိုရင်းမှာ ညာဘက်စောင်း၍ ဖြစ်စေ၊ ဘယ်ဘက် စောင်း၍ ဖြစ်စေ၊ အခြေအနေကိုလိုက်၍ ပခုံးတဘက်ကို ထောက်၍ လျောင်းနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအနေအထားတွင်ခြေတချောင်းကို တဘက်လူ၏ ကိုယ်အောက်မှ ဖြတ်၍၎င်း၊ အခြား ခြေတချောင်းက သူ့ကိုယ်ပေါ်မှ ကျော်၍၎င်း အောက်ဆုံးနံရိုးနားတွင် တင်ပြီး ခြေဖျားနှစ်ခုကို ချိတ်၍ လိန်ထားလျှင် သူ့ကိုယ်ကို ကတ်ကျေးနှင့် ညှပ်ထားသည့်ပုံဟန် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ထိုနောက် သူ့ကိုယ်ကို သင်၏ ဒူးဆစ်ရိုးနှင့် ထောက်၍ ခြေနှစ်ချောင်းကို ဖိဖျစ်ပေးရမည်။ ဂျူ—ဂျစ်ဆူနည်းတွင်မူ သင်သည် ထိုလူကို ဖက်၍ ကြမ်းပေါ်သို့ ပက်လက် လှန်ချလိုက်ရသည်။ သူ၏ အသက်ရှူလေပြွန်ကိုလည်း သင်၏ လက်မများနှင့် ထိုးဆွ

ပေးနိုင်သေးသည်။ ဤအနေအထားတွင် ဖျစ်ညှစ်ခြင်းသည် ပို၍ ထိရောက်သည်ပြင် ဘေးဘက်မှ လုပ်သည်ထက် ပို၍နာကျင်ပေသည်။

ခြေချောင်းကလေးကို ကိုင်ထားနည်း
Toe—Hold.

ဤနည်းမှာ ရန့်ကြမ်း၍ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော ချုပ်နည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းနည်းကို သင်၏ တဘက်လူ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မှောက်လျက် လဲနေစဉ်အခါ၌ အသုံးပြုရသည်။ သင်၏ညာဘက်ခြေကို သူ၏ဘယ်ဘက်ခြေပေါ်တင်၍ ခြေမျက်စိပေါ်တွင်ကန့်လန့်ဖြတ်တင်ထားပါ၊ ထိုနောက်သင်၏ ရင်ခေါင်းတွင်ကပ်၍ ဖိချုပ်ထားပြီး ၎င်းအား ခြေထောက်များ ကွေးအောင် အတင်းအကြပ်ကိုင်ပေးရမည်။

ထိုနောက် ရှေ့နှင့်အောက်ဘက်သို့ ငိုက်သွားအောင် လက်ဖြင့် တွန်းထားပြီး၊ လက်ဖျားနှစ်ဘက်ကိုဆက်၍ သူ့ဦးခေါင်းငယ်ထိပ်ကို ဖိပြီး နောက်ဘက်သို့ လှန်တွန်းပေးရမည်၊ ဤနည်းအားဖြင့် သူ၏ ကျောရိုးနှင့် လည်ပင်းတို့မှာ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်စေနိုင်ပေသည်။

ခွဲနည်းများ
Splits

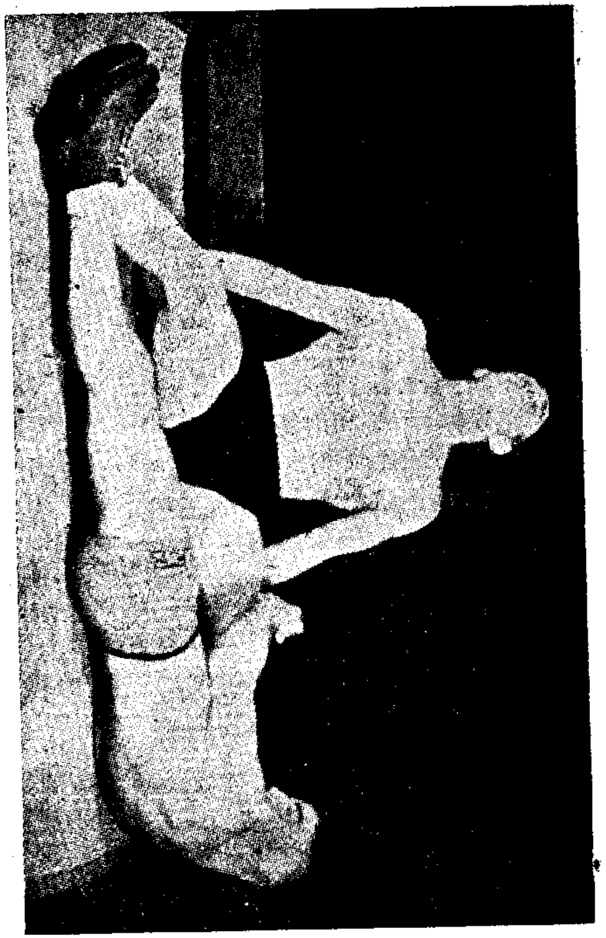
တဘက်လူသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ကိုယ်ကို တံတားခင်း **Bridge** ဟန်အနေအထား သို့မဟုတ် ပခုံးတဘက်ကို ဖိလျက် လျောင်းနေသော အနေအထားမျိုး ရှိနေပြီး သင်က သူ၏

လက်ျာဘက်နံဘေးမှ လုံးသတ်ရမည်ဆိုလျှင် သင်၏ ညာဘက်လက်မောင်းကို သူ့လက်ျာခြေထောက် ခြေမျက်စိအောက်တည့်တည့်မှလျှို၍ သင်၏ ဘယ်လက်မောင်းနှင့် တဘက်တွင် ဆက်၍ သူ၏ ခြေသလုံးကြွက်သားကို ညှပ်ထားရမည်။ ထိုနောက် ယင်းသို့ ဖမ်းမိထားသော ခြေထောက်ကို သင်၏ ရင်ခေါင်းသို့ ကပ်နေအောင် ဖက်ထားပြီး၊ သို့တည်းမဟုတ် ၎င်းကို သင်၏ လည်ကုတ်မှပတ်၍ ကျော်သွားစေပြီး သူ၏ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ကို သင်၏ ခြေဘဝါးနှစ်ခုကြား အလယ်လောက်တွင် ထား၍ ဖျစ်ညှစ်ထားရမည်။ ထိုနောက် ၎င်းကို အပြင်ဘက်သို့ သင့်ကိုယ်မှ ကွာနိုင်သမျှ ကွာသွားအောင်ဖိပေးပါ။ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျဉ်ပြီး အရှုံးပေး လက်မြှောက်ပေလိမ့်မည်။

လက်မောင်းတိုနှင့် ကပ်ကျေးကိုက်

Short—arm Scissor.

သင်၏ပြိုင်ဘက်လူသည် ပက်လက်လှန်၍ လဲလျောင်းနေလျှင် သင်သည် သူ၏ညာဘက်နံဘေးတွင် သူ့ကိုမျက်နှာမူ၍ထိုင်ပါ၊ ထိုနောက်သူ၏ ညာလက်မောင်းကို သင်၏ညာလက်ဖြင့် သူ့တတောင်ဆစ်ကွေးကို ကိုင်ဆုပ်၍ သင်၏ ညာခြေထောက်က သူ၏ကွေးထားသော ရှေ့လက်မောင်းပေါ်မှ ပတ်ထားလိုက်ရမည်၊ သင်၏ညာဘက်ခြေဘဝါးက သင်၏ပြင်ဘက် ပြူထွက်နေသော ဘယ်ခြေထောက်ကို ဒူးဆစ်အနီး၌ ထိနေအောင်လုပ်ရမည်၊ ဤသို့သော ဖမ်းနည်းမျိုးမှာ လွယ်ကူလှသော နည်းမဟုတ်ပေ။



ခြေထောက်ခွဲ၍ ဖမ်းချုပ်ပုံ—
ဠလောသည်ဝ(ဒ)၏ ခြေထောက်များကိုခွဲ၍ ဖမ်းချုပ်ထားသည်။

အရိုးဆက်များကို ကန်ခြင်း

Actions Joints Combined with Kicking.

ကျွန်ုပ်သည် ဤနည်းနာများမှ အချို့ကို တကယ်ကောင်းမှ ကောင်းပါ့မလားဟု သံသယဖြစ်ကြောင်း ယခင်က ပြောခဲ့ဘူးသည်၊ ကန်ခြင်း—ကြောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သမျှ ဆိုလျှင် ဘယ်နည်းနှင့်မျှ သံသယဖြစ်ဘွယ်မရှိပါ၊ ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာ၏ အတေမီ Atemi နည်းတွင် အဓိကအချက်ကို အမှန်ပင် တွေ့မြင်သိမှတ်ခဲ့ကြရပြီး ဖြစ်သည်အတိုင်း တဘက်က ရှုံးသူမှာ မည်သို့မျှ နာလန်ထူလိမ့်မည် မဟုတ်ကြောင်းကို သိကြလေပြီ၊ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်မှာမူ ဤကန်နည်းကို အတော်စိတ်ဝင်စားမိပါသည်၊ ကျွန်ုပ်မြင်ခဲ့ရသူမှာ တင်ရှင်ရှိဂို-ရျူ Tenshin Shigo-ryu နည်းကို သင်ပြပို့ချပေးသောဆရာ ဟာဂီဝါဇာ Hagiwaza ဆိုသူဖြစ်သည်၊ သူသည် ယိုကိုဟာမာမြို့တွင် ကျောင်းတခုတည် ထောင်ဖွင့်လှစ်ထားရာ ကျွန်ုပ်သည် ကိုဒိုကန် ကျောင်းတိုက်သို့ သွားရောက်သင်ကြားခြင်း မပြုမီက ထိုသူထံတွင် လေ့ကျင့် သင်ကြားခဲ့ရဘူးပါသည်၊ ထိုအတတ်ကို သင်ယူ လေ့ကျင့်ရသော အခါ နည်းနာမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်—

ကိုယ်ကိုကတ်ကျေးကိုက်ညှပ်နည်းနှင့် နယ်လဆင်တဝက်နည်း
လော က ဝ(၆)ကိုယ်ပေါ်မှခွ၍ ကတ်ကျေးကိုက် ခြေနှင့်လိန်ချုပ်ထားသည်။

ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်သူတို့သည် ခြေထောက်တွင် ဘိနပ်စီးမထားရပေ၊ ကန်ကြောက်ရာတွင် ခြေဖျား၊ ခြေချောင်းကလေးများနှင့် မကန်မကြောက်ရ၊ **ခြေဖနောင့်ဖြင့်** သာလျှင် ကန်ကြောက်ရ

သည်၊ ကန့်ကြောက်သောအခါ လျင်မြန်၍ ပြတ်ပြတ်-တောက်တောက်ကန့်ကြောက်ရသည်၊ ကန့်ကြောက်ပြီးလျှင် ခြေထောက်ကို လျှပ်စစ်လက်သကဲ့သို့ လျင်မြန်စွာ ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းရမည်၊ ဤလမ်းစဉ်များကို အမြဲမပြတ် လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ပေးလျှင် တကယ်ထူးချွန်သူများ ဖြစ်လာပြီး ခြေဖနောင့်လည်း လူကိုသာမက သစ်သားနှင့် ကျောက်တုံးတို့ကိုပင်လျှင် မနာမကျင်—မကွဲမရှဘဲ ကန့်ကြောက်နိုင်ပေသည်၊ အဆိုပါ ကျောင်းဆရာ ဟာဂိဝါရာသည် သူ၏နဘမ်းလေ့ကျင့်ရာ အခန်းထဲရှိ သစ်သားငုတ်တိုင်ကြီးတခုကို တအားလွှဲ၍လွှဲ၍ မကြာခဏ ကန့်ကြောက်ရာ ပြင်းထန်လွန်း၍ အိမ်တအိမ်လုံး ယိမ်းယိုင်တုန်လှုပ် သွားတတ်လေသည်၊ သို့ရာတွင် ခြေဖျား—ခြေချောင်း ကလေးများနှင့် ကန့်ကြောက်မည်ဆိုလျှင် ယင်းသို့ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မဖြစ်နိုင်သည်မှာ ထင်ရှားလှပါသည်၊ ၎င်းပြင် လူတယောက်အနေနှင့် ယင်းကဲ့သို့ အင်အားကြီးမားစွာနှင့် အထူးသဖြင့် ချက်ကောင်းနေရာတခုကို ခြေဖျားနှင့် ကန့်ကြောက်မည်ဆိုလျှင် လုံးလုံး စိတ်ဝင်စားဘွယ်မဟုတ်သော အဖြစ်များနောက်ပိုင်းတွင် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာစရာအကြောင်း ရှိပေသည်။

ထိုအခါ အကယ်၍ All—in နည်းဟန်ဖြင့် လုံးသတ်ခြင်းတွင် သင်သည် တဘက်လူ၏ လက်ဝဲဘက်လက်မှ လက်ချောင်းကလေးများကိုသင်၏လကျာ်ဘက်လက်နှင့်ဆုပ်ကိုင်၍ သူ့လက်ဘဝါးကို အပြင်ဘက်သို့ လိန်ချိုးလိုက်ပြီး သင်၏ ဘယ်ဘက်သက်က သူ၏ ဖမ်းမိထားသောလက်ကို လက်ကောက်ဝတ်မှလှန်ချိုးပါ၊

သင်၏လက်မများသည် သူ၏ ပထမနှင့် ဒုတိယ လက်ချောင်းများနှင့် ထိကပ်သွားအောင် ဖိပေးရမည်၊ သင်၏ အပေါ်က အုပ်၍ကိုင်ထားသော လက်နှစ်ခုစလုံး၏အောက်ခြေ ဘေးစောင်းတို့သည် သူ၏လက်ကောက်ဝတ် အတွင်းသားပေါ်၌ တင်ရှိနေစေကာ သူ့ကိုအောက်သို့ ကုန်းကျသွားအောင် အားနှင့်တွန်းချပေးရမည်၊ ယင်းအနေအထားတွင် သင်သည် သူ၏နှလုံးသားတည့်တည့်သို့ သင်၏ခြေဖနောင့်ဖြင့် အဆင်သင့်စွာ တအားဆောင့်ကန်နိုင်ပေလိမ့်မည်၊ ဤနည်းကို All—in နဘမ်းသတ်ပွဲများ၌ ကောင်းစွာ လိုက်နာလုပ်ကိုင်လျက် ရှိကြသည်။

တဘက်လူကို လက်နှင့်ရိုက်နှက်ထိုးသတ်ရာတွင်လည်း အလားတူပင်ဖြစ်သည်၊ All—in နည်းကို အသုံးပြုသော နဘမ်းသမားတို့သည် ဂျူ—ဂျစ်ဆူ၏ အတေမိ Atemi နည်းမှ နည်းညွှန်းများကိုယူ၍ ဤကိစ္စတွင်လည်း လက်၏ပြင်ဘက် အနားစွန်းကို အသုံးပြုကြသည်၊ သို့သော်ငြားလည်း အကယ်၍ ချက်ကောင်းနေရာများကို ဤနည်းဖြင့် ပြင်းထန်စွာ သတ်ပုတ်မိခဲ့လျှင် အခြေအနေမှာ လွန်စွာဆိုးဝါးပြီး အသက်အန္တရာယ်ကို စိုးရိမ်ရပေသည်၊ ယင်းသို့သော ချက်ကောင်းနေရာများအနက် လည်ချောင်းသွေးကြောကြီး နှာရိုးအပေါ်နားဆီ၌ရှိသော Uto **နှာရောင်**နှင့် အပေါ်နှုတ်ခမ်း၏ အပေါ်ဘက်ရှိ Ninchu နှင်ချူခေါ် နှာသီးဖျားတို့ကဲ့သို့သော နေရာများကို လက်ချောင်းကလေးများနှင့်စု၍ ထိုးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခြေထောက်နှင့် ကန့်ကြောက်ခြင်းပြုလျှင် ဒဏ်ချက်ပြင်း၍ လွန်စွာနာကျင်ပေသည်။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လဲနေသောတဘက်လူ၏ Uto နှာရောင်နှင့် Ninchu နှာနု–နှာသီးဖျားကို ခုတ်ခြင်းသည် သူ့ကို သတိလစ်၍ မေ့မျောသွားသည်အထိ ပြင်းထန်သောဒဏ်ချက်ကိုခံစားရစေသည်၊ သိပ်မဆိုးဝါးဘူးသည်တိုင်အောင် ၎င်းတို့မှာ အရေးကြီးသော အာရုံကြောဆိုင်ရာ အကြောဆုံများနှင့် ဆက်စပ်နေသောကြောင့် စိုးရိမ်ဘွယ်ရှိပေသည်။

All—in နည်း ကျွမ်းကျင်သော နဘမ်းသမား တို့သည် အတေမိ Atemi ခေါ် ဂျူ-ဂျစ်ဆူပညာမှ ဒုတ်ကိုး Dokko ဟုခေါ်သော ထိုးသတ်နည်းတမျိုးကိုတု၍ နားသန်သီး၏အောက်ဘက်သို့လက်မနှင့် ထောက်ခြင်းမျိုးကို ကောင်းစွာ တတ်ကျွမ်းထားကြပေသည်၊ ဤနည်းကို တဖြည်းဖြည်း အသုံးချကြည့်ကြပြီးလျှင် ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ဖန်များလာသော် အထူးကျွမ်းကျင်လာပေလိမ့်မည်၊ ဤနည်းမှာ တဘက်လူအတို့ အလွန်နာကျင်ပြီး မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ကာ အရှုံးပေးနိုင်လေသည်။

လူမြင်သူမြင် ကိုင်မြှောက်ပြီး ပစ်ချခြင်းမျိုးကို တခါတရံ Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်ခြင်းမျိုးနှင့် Graeco—Roman နဘမ်းသတ်ခြင်း မျိုးများတွင် တခါတရံ တွေ့ရတတ်သည်၊ ထိုသို့ ကိုင်မြှောက် ပစ်ချခြင်း နည်းမှာ သင်၏ပြိုင်ဘက်လူသည် သင့်ရှေ့တွင် အနိမ့် အနေအထားမျိုး ရှိစဉ်

အခါ၌ လုပ်ရသော နည်းဖြစ်သည်၊ အကယ်၍ သင်သည် ပုံစံ (၃၀)တွင်ပြထားသော အနေအထား မျိုးဖြင့် သူ့ခါးကို အပေါ်မှ နေ၍ ဆုပ်ကိုင်ပြီး သူ့ကိုယ်ကို အပေါ်သို့ ဇောက်ထိုးဆွဲမြှောက်လိုက်လျှင် သူ၏ ကိုယ်မှာ သင့်ကိုယ်နှင့်

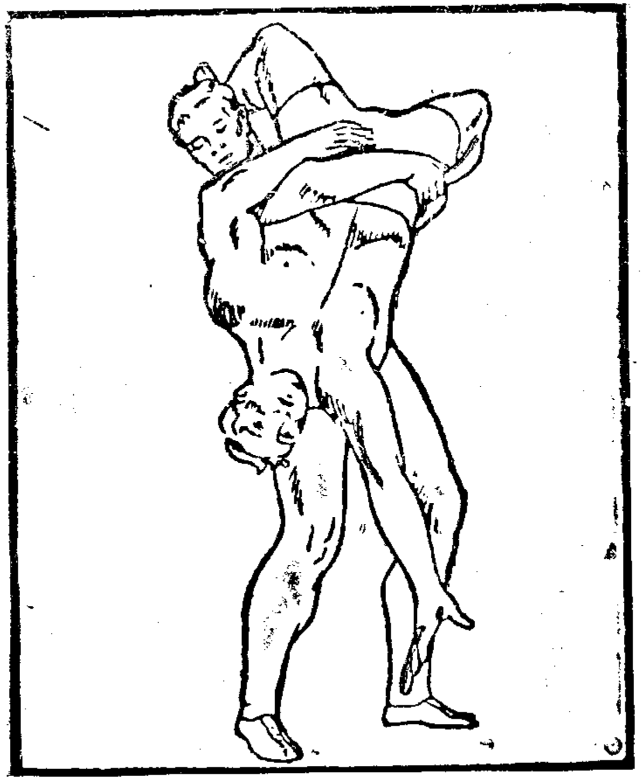
(ပုံ–၃၀)

အထက်အောက် မတ်မတ်ထောင်နေလိမ့်မည်၊ ပုံစံ ၃၁-တွင် မြင်ရသည့် အနေ အထားမျိုး ဖြစ်သည်၊ ထိုနောက် သင်သည် သင်၏ ရင်ပတ်ကို ရှေ့သို့ ချန်ကော့ ပေးလိုက်လျှင် တဘက်လူအား ရှေ့သို့ လွှဲခါပစ်လိုက်သလို ဖြစ်ပြီး ထိုအချက်ကောင်းကိုယူ၍ သူ၏ပခုံးများကိုကြမ်းပြင်နှင့်ဆော့၍ ပစ်ချလိုက်ရမည်၊ ထိုလူသည် ဦးခေါင်းကိုကွေးပြီး အရှုံးမခံရအောင်လုပ်၍ကြမ်းပြင်နှင့်မထိဘဲလွတ်မြောက်သွားလျှင်သင်သည် သူ့ကို နောက်ထပ် ပြန်မြောက်လိုက်ပြီး နောက်တကြိမ် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့အလားတူ ပခုံးနှင့်ကျအောင် ဇောက်ထိုးချပါဦး၊ ဤနည်းအတိုင်း လိုအပ်သလို မဖြစ်မနေ လုပ်ပေးရမည်။

ကျွန်ုပ်သည် All—in နည်းနာများ၏ ဤအကျဉ်းချုပ် အကြောင်းအရာများကို ပြည့်စုံအောင် အသေးစိတ် ရှင်းလင်း ဖော်ပြပါမည်၊ သို့ရာတွင် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ နည်းနာများ အထဲမှ တရားဝင်စွာ ကျကျနန ပစ်ပေါက်ခြင်းနည်းမျိုးကို All—in နဘမ်းသတ်အတတ်တွင်၎င်း Catch-as-Catch-Canနည်းနာများ တွင်၎င်း၊ အလှည့်သင့်သလို ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းကို အကျိုးဝတ်မထားသောပြိုင်ဘက် လူကို လုံးသတ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ နဘမ်းပွဲ စဖွင့်ချိန်၌ သင်၏ ပြိုင်ဘက်လူ၏ ညာဘက်လက် သို့မဟုတ် ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ညာလက်ဖြင့် အပြင်ဘက်မှနေ၍ လျင်မြန်စွာ ဖမ်းဆုပ်လိုက်ရမည်၊ ဤသို့ဖမ်းဆုပ်ရာ၌ သင်၏လက်မကို အပြင်ဘက်ကထားရမည်၊ ထိုနောက် လျင်မြန်စွာ သူ့ဘက်သို့ ကျောခိုင်းပစ်လိုက်

ပြီး တပြိုင်နက်ထည်းမှာပင် ဖမ်းမိထားသော သူ၏လက်ဖြင့် သင်၏လည်ပင်းကို နောက်မှ သိုင်းဖက်ထားပါလေ၊ ထိုအခါ သင်သည် တဘက်လူနှင့် ဘေးချင်းယှဉ်မိလျက်သား ရှိနေပေလိမ့်မည်၊ ထိုနောက် သင်၏ဘယ်ဘက်လက်မောင်းဖြင့် ထိုလူ၏



(ပုံ-၃၁)

ခါးကိုဖက်လိုက်ပါ၊ သို့မဟုတ် သင်၏ညာဘက်လက်က သူ၏ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို သင့်လည်ပင်းပေါ်မှ ကျော်၍ကိုင်ထားခြင်းအတွက် ကူ၍အားဖြည့် ပေးရမည်၊ ထိုနောက်သင်သည် ထိုလူကိုပါ သင်နှင့်အတူ ညာဘက်ဘေးသို့ မွေ့ လှည့်ပစ်လိုက်ရမည်၊ ထိုအခါ ထိုလူသည် သင့်ခြေရင်း ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ကြောက်မက်ဖွယ်အရှိန်ဖြင့် လဲကျသွားပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် Catch-as-Catch-Can နှင့် Graeco-Roman နပန်းပညာတို့တွင် အခြားသော ကိုင်ပေါက်နည်းများအတော်များများရှိသေးကြောင်း ကျွန်ုပ်ထပ်လောင်း၍ ပြောလိုပါသည်၊ ထိုအတူ ကိုင်နည်း-ဖမ်းနည်းနှင့် ချုပ်နည်း-နှောင်နည်း များစွာလည်း ရှိကြပါသေးသည်၊ ၎င်းတို့ကို All--in နပန်းသတ်နည်းထဲတွင် အသုံးပြုနိုင်ကြ၍ အကြောင်းအရာများကို ယခုစာအုပ်တွင် စေ့စေ့စပ်စပ် လေ့လာကြည့်ရှု၍ ရဲဘော်-ရဲဘက်တဦးနှင့်အတူ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပြီး အကောင်းဆုံး ကိုက်ရာတခုကိုရွေး၍ ပိုင်နိုင်အောင် လုပ်ထားကြရန် သင့်ပေသည်။

အခန်း—၆၊

ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင်နည်း

Cumberland and Westmorland style.

ဤစာအုပ်၏ စောစောပိုင်း စာမျက်နှာများ၌ နပန်းသတ်နည်းအတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်နှင့် ပတ်သက်၍ကျွန်ုပ်၏ ယူဆချက်များကို မချွင်းမချန် အကုန်လှန်ပြန်တင်ပြခဲ့ပါသည်၊ နပန်းသမား လူတော်တယောက် ဖြစ်ချင်သောအာသာဆန္ဒ ပြင်းပြသူသည် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် Cumberland and Westmorland style နည်းများထက် ပို၍အတွေ့အကြုံနှင့် ဗဟုသုတစုံစုံလင်လင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရရှိလေလေ၊ကောင်းလေလေဖြစ်သည်ကိုဝန်ခံရပေမည်၊ထိုပြင်လည်း နပန်းသမားတဦးသည် မိမိကိုယ်ကို စီမံဆောင်ရွက်ဘို့အတွက် လေ့ကျင့်ချိန်ကို မရှိမဖြစ် သတ်မှတ်ထားရှိမည်ဆိုလျှင် ထိုနည်းတခုတည်းမှ အဓိက စည်းကမ်း နည်းလမ်းများဖြင့်ပင် အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပေသည်။

သို့သော်လည်း ယခုခေတ်တွင် တိုက်စစ်မှာဖြစ်စေ၊ ခံစစ်မှာဖြစ်စေ နည်းစုံပါဝင်ပြီး လက်တွေ့အကျဆုံးသော နဘမ်းသတ်နည်းများဟူ၍ လူသိများပြီး ထင်ရှားနေသော ဂျူ-ဂျစ်ဆူခေါ် ဂျပန်သိုင်းပညာနှင့် နှစ်ရှည်လများ ကျွမ်းဝင် ရင်းနှီးခဲ့သည့် ကျွန်ုပ်၏ အတွေ့အကြုံဗဟုသုတများအရဆိုလျှင် မိမိကိုယ်အင်္ဂါ ခြေလက်တစုံတရာကို အသုံးပြုခွင့်မရှိသော နဘမ်းသတ်နည်း တစုံတရာကိုမူ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ အားမပေးနိုင်ပါ၊ သို့အားဖြင့် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်းနာများကိုထောက်ခံသူသည် ဂရေစို-ရိုမင် Graeco—Roman နည်းထဲက ခြေထိုးခြင်း၊ ခြေချိတ်ခြင်းအလုပ်ကို ပြက်ရယ်ပြုနေပြီးလက်မောင်းများကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် အသုံးပြုခြင်းမှ တားမြစ်ထားသော ဂိုဏ်းတို့ကို မျက်နှာလိုက်ခြင်းမှာတော့ နည်းနည်းမျှ မဆီလျော်ပေ။

ထိုမှတပါးလည်း အကယ်၍ အရေးတကြီး အသုံးပြုရန် တကယ်လိုအပ်သည့် ပညာရပ်တခုအနေဖြင့် တတ်မြောက်ထားရန် သင့်သည်ဟု ဆင်ခြင်ယူဆမိလျှင်ပင် လက်မောင်းများနှင့် လုံးသတ်ခြင်းမျိုးမှာ အနိုင်ရယူဘို့နည်းလမ်း၏ ဒုတိယအဆင့် လိုအပ်ချက်ဟုသင့်ကိုယ်တိုင်က အယူမှား အကျင့်မှားသက်သက် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်၊ ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်းနာတို့ အထဲမှာပင်လျှင် လက်မောင်းများ၏အကူအညီကိုယူ၍ လုပ်ကိုင်ကြရသည်ကိုကျွန်ုပ်မငြင်းဆိုပါ၊သို့ရာတွင်Catch-as-Catch-Can and Graeco—Roman style ကက်ချ်ကက်ချ်ကင်နှင့် ဂရေစို ရိုမင်နည်းတို့တွင် ပါဝင်သော နည်းနာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့် မည်ဆိုလျှင် (ဂျူ—ဂျစ်ဆူကိုတော့ ဖော်ပြမနေတော့ပါ)နည်းစုံ

နာစုံပေါင်းခြုံထားသည့်အထဲရှိ ၎င်းတို့၏ဝေစုမှာမဖြစ်လောက်၍ လစ်လျူရှုထားဘို့သက်သက်မျှသာ ရှိပါသည်။

"ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့" Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ် နည်းထဲတွင် လက်မောင်းများကို လွတ်လပ်စွာ အသုံးပြုခွင့်ပေး ထားခြင်းနှင့်အတူကမ်ဘာလင်နှင့်ဝက်စမိုလင် နည်းတို့တွင်လည်း ကိုင်ပေါက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆုပ်ကိုင်ခြင်းတို့ကို စောစောက ပြခဲ့သောသင်္ခမ်းစာများ၌ ပို၍ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ပေသေး သည်၊ စောစောကနည်းတွင် နည်းမျိုးစုံပါဝင်၍ မတ်တတ်ရပ် လျက်ကိုင်ပေါက်ပုံ၊ မတ်တတ်ရပ်လျက်ဖမ်းကိုင်ပုံ၊ ကြမ်းပြင်တွင် သတ်ရင်း ခြေတွေလက်တွေ အသုံးချပုံ— နှစ်မျိုးစလုံးပေါင်း၍ အသုံးချပုံ စသည်တို့ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်နိုင်ပေသည်၊ Catch-as-Catch-Can style အကြောင်း၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် နည်းနာများနှင့် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်းနာများတွင် အကောင်းဆုံး နည်းပရိယာယ်တို့မှာ စောစောက နည်းနာများ တွင် ပါပြီးကြောင်း တပည့်တို့ သဘောပေါက်ကြပေလိမ့်မည်၊ တင်ပါးဆုံနှင့် ကလပ်နည်း Gross–bouttock ခြေနှင့် ကလပ် နည်း Hank ဖနောင့်နှင့် နောက်ပေါက်ပေါက်ခြင်း Back–heel မြင်းပျံနည်း Flying-mare စသော နည်းပရိယာယ်များ သည် အချက်ပိုင်သော နည်းများဖြစ်ကြသည်၊ ထိုကြောင့် ၎င်းတို့ကို အခန်း ၃—၌ ကျွန်ုပ်ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ထိုအကြောင်း များကို ပြန်လည် ပြဆိုရန်လိုတော့မည် မဟုတ်ပေ၊ ဤတွင် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင်ဆိုင်ရာ လိုအပ်သော နည်းနာ များကိုသာ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင် အသုံးပြုသွားသင့် ကြောင်း ဆက်လက်ပြညွှန်ပါမည်။

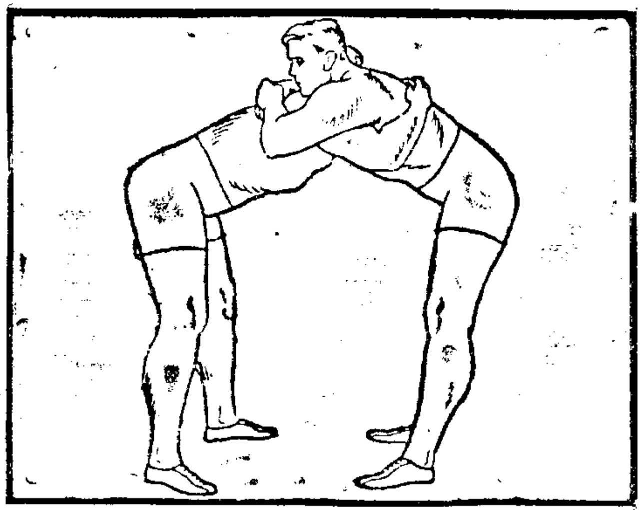
ကိုင်တွယ်ခြင်း

Taking hold.

နဘမ်းသမားနှစ်ဦးသည်တဦးနှင့်တဦးရင်ချင်းဆိုင်၍မတ်တတ်ရပ်နေကြသည်။ တယောက်၏မေးဖျားက တခြားတယောက်၏ ညာဘက်ပခုံးပေါ်သို့ အသီးသီး တင်ထားကြသည်၊ ထိုပြင် လက်မောင်းဆုပ်ကိုင်ခြင်းကို အသုံးပြု၍ တယောက်၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းကို အခြားတယောက်၏ ညာဘက်လက်မောင်းပေါ် တင်ထားပြီးလျှင် ညာလက်မောင်းကိုမူ အခြားတယောက်၏ ဘယ်လက်မောင်းအောက်က လျှိုထားကြသည်၊ လက်များကို တဦး၏ နောက်ကျောပေါ်တွင် တဦးလက်ချင်းယှက်မထားဘဲ လက်နှင့်ချိပ်၍ ဆက်ထားကြသည်၊လက်နှင့်ချိပ်ပုံမှာ ညာလက်၏ အနှောင့်လက်ခုံဖြင့် တဘက်လူ၏ ကျောပြင်ကို ကုပ်တွယ်ထားခြင်းမျိုးဖြစ်သည်၊ (ပုံစံ ၃၂—ကို ကြည့်ပါလေ။)

ဤပုံစံမျိုး နဘမ်းလုံးခြင်း၏ စည်းမျဉ်းအရ နဘမ်းသမားတဦးသည် သူကိုင်ထားသောလက်ပြေလွတ်သွားသောအခါ ကိုင်ပေါက်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်လျှင်၊ သူနှင့်ယှဉ်ပြိုင်သူက သူ့လက်ကို သူ ထားမြဲထားနေပါက သူသည် ကိုင်ပေါက်မှုကို လက်လျှော့ အရှုံးပေးရပေသည်။

အကယ်၍ တယောက်ယောက်က ကြမ်းပြင်ကို ဒူးနှင့်ထိမိလျှင် သို့တည်းမဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းတခုခုနှင့် ထိမိလျှင် သူသည်တဘက်လူကို ကိုင်မြဲ ကိုင်ထားစေကာမူ သူ့ကို အရှုံးဟူ၍ပင် ကျေညာခြင်း ခံရမည်ဖြစ်သည်။



(ပုံ-၃၂)

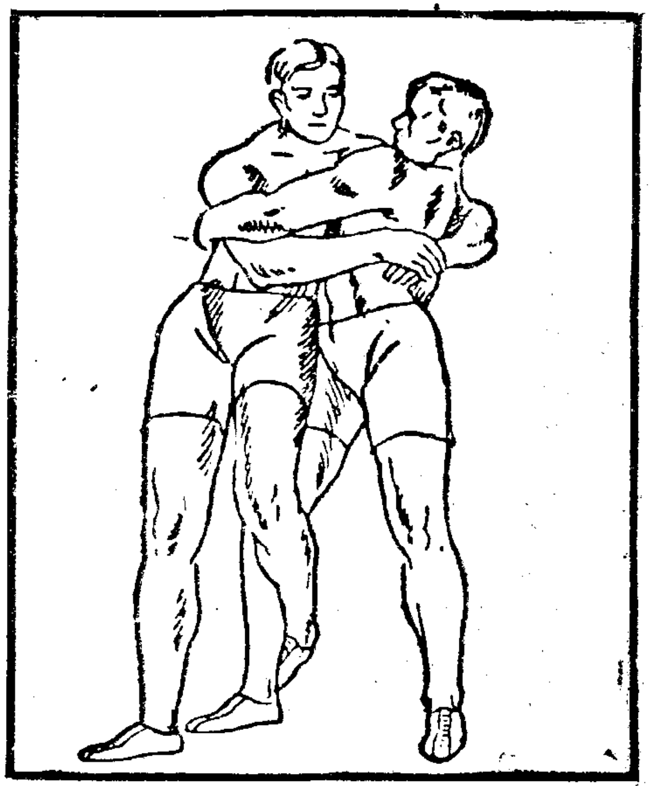
အကယ်၍ နှစ်ယောက်စလုံး ကြမ်းပြင်ပေါ် လဲကျသွားကြလျှင် ပထမကျသူ၊ သို့မဟုတ် အောက်ကကျနေသူကို အရှုံးဟု ကျေညာခြင်းခံရမည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သူတို့သည် ဘေးချင်းတိုက် ယှဉ်၍လဲကျသည် ဖြစ်စေ၊ သို့တည်းမဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ မည်သူက ပထမကျသည်ကို ဝေခွဲမရ သံသယဖြစ်ဘွယ်* ရှိသည်ဖြစ်စေ ၎င်းကို ခွေးကျ Dog fall ကျသည်ဟု ဆိုရ၍ သရေဖြစ်ပြီး ထပ်မံပြန်လည်၍ နဘမ်းသတ်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

ခြေနှင့်ကလပ်ခြင်း
The Hank

ဤနည်းကို အခန်း ၃-တွင် ကြည့်ပါ၊ လက်မောင်းဆုပ်ကိုင်နည်းမှတပါး အခြေခံနည်းနာများမှာ အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်၊ သက်ဆိုင်ရာ၌တွဲပြထားသော ပုံကိုကြည့်လျှင် လုပ်ရမည့် နည်းလမ်းကို ကောင်းစွာစိတ်ကူး ရနိုင်ပါသည်၊ ဤတွင် နဘမ်းလုံးသူသည် သူ၏ဘယ်ဘက်ဘေးသားကို တဘက်လူဘက်သို့ လှည့်ပေးပြီး သူ၏ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က တဘက်လူ၏ ညာဘက်ခြေထောက်ကို ခြေသလုံးကြွက်သား အောက်ဘက်တွင် ချိပ်လိုက်ရမည်၊ တခြားနည်းအားဖြင့်လည်း သူ၏ညာဘက်ဘေးသားကို တဘက်လူဘက်သို့ လှည့်လိုက်လျှင် သူ၏ ညာဘက်ခြေထောက်က တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်၏ ခြေသလုံးကြွက်သားအောက်ဘက်ကိုထိုးခေါက်လိုက်ရမည်၊ Catch—as—

Catch—Can နည်းမှာကဲ့သို့ သင်သည် ထိုလူအား ဗိုင်းဗိုင်းသား လဲကျသွားအောင် လဲနိုင်သမျှ လှဲချလိုက်ပါလေ၊ (ပုံစံ-၃၃ တွင် ကြည့်ပါလေ။)



(ပုံ—၃၃)

ဖနောင့်နှင့်ကန်ကြောက်ခြင်း

Back Heeling.

ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင်နည်းကို တဘက်လူ၏ အနည်းငယ်ရှေ့သို့ ကြွးနေသော ညာဘက်ခြေထောက်ကို သင်၏ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ဖြင့် ကန်ကြောက်ရာတွင် အသုံးပြုရသည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအနေအထားတွင် သင်၏ညာဘက်လက်မောင်းက ဂျိုင်းအောက်ကလျှို၍ မ,ထားနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်၊ (ပုံစံ ၃၄—ကို ကြည့်ပါလေ။)

အထူးကျွမ်းကျင်သော နဘမ်းသမားသည် ဤအနေအထားတွင် တဘက်လူ၏ ညာဘက်ခြေထောက်ကို သင်၏ညာဘက်ခြေဖနောင့်နှင့်ကန်ဘို့ လမ်းပွင့်နေသည်ကို တွေ့ရ ပေလိမ့်မည်၊ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း ထိုခြေထောက်ကို ဒူးခေါင်း၏ နောက်ပိုင်း (ဒဂေါက်ခွက်)ကို အောက်သို့ကွေးကျသွားအောင် ဂျူ—ဂျစ်ဆူနည်းမှ အိုဆိုတိုအော်တိုးရှိ Osoto—Otoshi နည်းဖြင့် ကွေးချလိုက်ရမည်။

ခြေဖနောင့်နှင့် ကန်ကြောက်ခြင်းသည် ခံစစ်၌ပို၍ အသုံးဝင်ပါသည်၊တဘက်လူက သင့်ကို မြေမှမြှောက်တင်တော့မည်ဟု ရိပ်မိလျှင် ဤနည်းဖြင့် ခံတိုက်ရသည်၊ ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စ

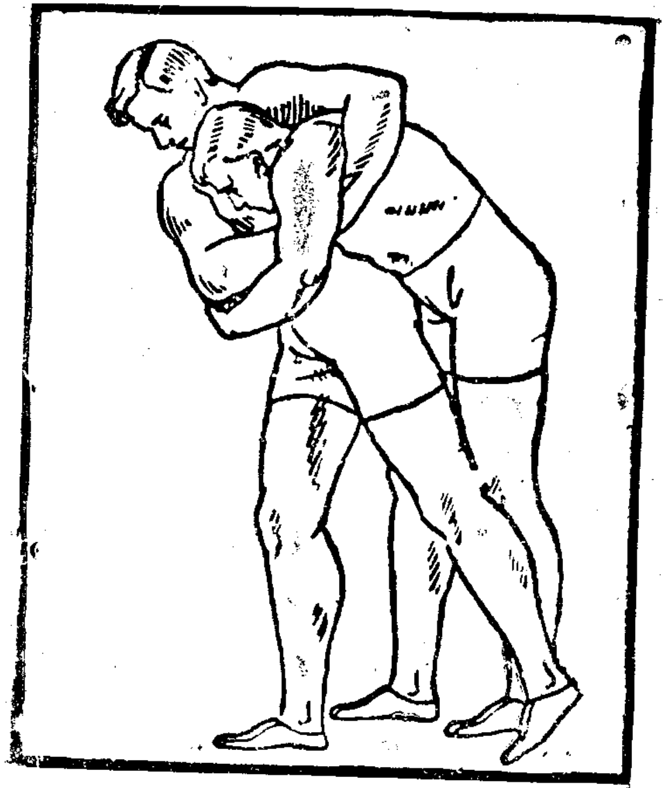
(ပုံ—၃၄)

မိုလင် နည်းပြဆရာအားလုံးလောက်သည်၊ ဤ Back-Heel ဖနောင့်နှင့်ကန်နည်းကို ဘက်ဘက်ခြေထောက်နှင့် အသုံးပြုရန် အကြံပေးလေ့ရှိကြပါသည်၊ သို့ရာတွင် ဂျူ—ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာကို ကောင်းစွာ တတ်သိထားသော နဘမ်းသမားသည် ဤနည်းကို ညာဘက်ခြေနှင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်၍ နှစ်မျိုးစလုံး ပေါင်းစပ်၍ အသုံးပြုရန်ကိုပါ အကြံပေးပေလိမ့်မည်။

တင်ပါးဆုံနှင့်ကလော်ချခြင်း
Cross Buttock

ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင်နည်းမှာဘယ်ဘက်ခြေထောက်နှင့်သာ လုပ်လေ့ရှိသည်၊ (ပုံစံ ၃၅—ကို ကြည့်လေ။)

ကိုယ်ကို မလှည့်မီ ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းကို လျော့ပေးရသည်၊ သို့ရာတွင် တကယ် လုံးသတ်သောအချိန်တွင် တဘက်လူ၏လည်ပင်းနှင့်ပခုံးကို လက်မောင်းနှင့် တင်းကြပ်စွာ ဖက်ထားပြီးမှ ထိုသူကို ပစ်လှဲလိုက်ရမည်၊ သင်၏ဘယ်ဘက်နံပါးကို တဘက်လူဘက်သို့ လှည့်ပြီး သူ၏ခြေထောက်နှစ်ချောင်းစလုံးကို သင်၏ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ဖြင့် ကန့်လန့်ခံထားလိုက်ပါ၊ တပြိုင်နက်ထည်းမှာပင် ထိုလူကို ရှေ့သို့ တအားတွန်း၍ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လှဲချလိုက်ရမည်။



(ပုံ—၃၅)

အကယ်၍ ပို့မို့ကောင်းမွန်သော နည်းရှိသေးလျှင် အရိပ်အမြွက်မျှ ပြောပြပါဟု ကျွန်ုပ်ကို တိုက်တွန်းလျှင်မူ ကျွန်ုပ်ကောင်းစွာ ကျွမ်းကျင်ထားသော ဂျူ-ဂျစ်ဆူအတတ်ပညာအရ သင်၏ တင်ပါးဆုံနှင့် ကလော်ချသောနည်း Cross buttock ကို ညွှန်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ လုပ်ရာတွင် သင်သည် ပြိုင်ဘက်လူ၏ ဘယ်ခြေထောက်ကို သင်၏ ပေါင်တန်ဖြင့်အပြင်ဘက်မှနေ၍ တိုက်ခတ်ပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပို၍ အင်အားကြီးမားစေနိုင်ပေသည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းကို ဂျူ-ဂျစ်ဆူပညာ၌ "ဟာရိုင်ဂိုရှိ" Haraigoshi သို့မဟုတ် "ခြင်္သေ့ခုန်" Sweep of the Lions ဟု ခေါ်ကြသည်။

အပြင်ဘက်ကဖြစ်စေ အတွင်းဘက်ကဖြစ်စေ
ခြေနှင့်ထိုးခေါက်ခြင်း
Outside and Inside clicks

ဤနည်းနာများသည် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါ့ပါးသောလူတို့အတွက် ပို၍ အသုံးဝင်ကြပေသည်။ သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ဖြစ်သူသည် သင့်ထက်ပို၍သန်စွမ်း၍ အရပ်လည်း မြင့်သောကြောင့် သင့်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဆွဲမြှောက်ထားသော အနေအထားမျိုးတွင် အပြင်ဘက်မှနေ၍ ခြေနှင့်ထိုးခေါက်ရန် အကောင်းဆုံး အခါအခွင့် ဖြစ်ပေသည်။

http://thaingwizard.wordpress.com/

(ပုံ-၃၆)

http://thaingwizard.wordpress.com/

ခြေနှင့်ထိုးခေါက်ခြင်း အလုပ်သည် ရှေးဆန်သော ခြေဖနောက်နှင့် ကန်ကြောက်ခြင်း Back heel မျိုးမှာကဲ့သို့ သင်၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်နှင့် ထိုးခေါက်ရပေသည်။ ၎င်းကိုဖနောင့်နှင့် ကန်ကြောက်နည်းမျိုးအတိုင်း လုပ်ရန် အကြံပေးရသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် ခံစစ်အနေဖြင့် အဘက်လူ၏ ရန်ကို ကာကွယ်ရာ၌သာ အသုံးပြုရပေသည်။ သို့ရာတွင် ဖနောင့်နှင့် ကန်ကြောက်ခြင်း back–heel မှာ ထိုးစစ်ဆင်ရာတွင်သာအသုံးပြုကြရပေသည်။

အတွင်းဘက်မှနေ၍ ခြေထောက်နှင့် ထိုးခေါက်ခြင်းပြုလုပ်ရန်မှာ သင်သည် တဘက်လူကို ရှေတည့်တည့်မှရပ်၍ ရုတ်တရက် ရှေ့သို့ ဆောင့်တွန်းလိုက်ရမည်၊ ထိုနောက် သူသည် ကိုယ်ကို ပြန်၍ ဟန်ထိန်းရန် ကြိုးစားလို၍ နောက်သို့ ခြေတလှမ်းဆုတ်ပေးလိုက်သောအခါ သူ၏ နောက်သို့ လှမ်းသောခြေထောက်ကို သင်၏ ခြေနှင့် တအားဆောင့်ကန်လိုက်ပါ၊ သင်၏ ကိုယ်အလေးချိန်ဖြင့် အားဖြည့်ပေးရမည်၊ ဤနည်းကို မပြတ် လေ့ကျင့်ပေးနေမှ တကယ်ပိုင်နိုင်စွာ ကျွမ်းကျင်မည်ဖြစ်သည်။ (ပုံစံ ၃၆–ကို ကြည့်ပါလေ)

ခြေကိုဒူးနှင့် တိုက်လှဲနည်း
The Hype

ဤနည်းကို အသုံးပြုလျှင် တဘက်လူကို မြဲမြဲ တင်းကြပ်စွဲဖက်ထားပြီးနောက် သင်၏ ညာဘက်ခြေထောက်ကို သူ၏

http://thaingwizard.wordpress.com/

(ပုံ–၃၇)

http://thaingwizard.wordpress.com/

ပေါင်ခွကြားထဲသို့ ရှေ့ထိုးသွင်းပါ သူ့ကို ဆွဲမြောက်ပြီး သူ့ကို ဘယ်ဘက်သို့ အသာအယာဆွဲလှည့်လိုက်ပါ၊ ထိုနောက် တချိန်ထဲမှာပင် သူ၏ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ကို သင်၏ ညာဒူးနှင့် တိုက်လိုက်ပြီး သူ့ကို ကြမ်းပေါ်သို့ လှဲချလိုက်ရမည်။ သင်၏ လုပ်ပုံလုပ်နည်း ကျကျနန ထိထိမိမိ ရှိမည်ဆိုလျှင် ထိုလူကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပက်လက်လန် လဲကျသွားစေနိုင်ပေသည်။ ပုံစံ-၃၇ ကိုကြည့်ပါလေ။)

တင်ပါးဆုံချည့်အသုံးချနည်း
The Buttock

ဤနည်းမှာတင်ပါးဆုံနှင့် ကလော့ချနည်း **Cross–buttock** ထက်ပို၍ ခက်ခဲသည်။ သင်၏ ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ပတ်လိုက်ပါ၊ ကျောပြင်သည် တဘက်လူ၏ ဝမ်းပိုက်အောက်သို့ ရောက်သွားစေရမည်။ နဘမ်းအတတ်၌ အထူး တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်သော နဘမ်းသမားတို့သည် ဉာဏ်ရည်တူ ပညာတူ အချင်းချင်း ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်သောအခါ ဤနည်းကို အသုံးပြုခဲ့လှပေသည်။ သို့ရာတွင် မိမိထက် ပညာရည်ညံ့သောယှဉ်ပြိုင်ဘက်များကိုသာ ဤနည်းဖြင့် အသုံးပြုတတ်ကြသည်။

အင်္ဂလန်မြောက်ပိုင်းရှိ သာယာလှပသော ကျေးလက်ဒေသများ၌ ဤကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နဘမ်းသတ်နည်းများ

http://thaingwizard.wordpress.com/

သည် ပတ်ဝန်းကျင်ဒေသနှင့် လိုက်ဘက်လှသည်ကို တွေ့ရသည့်ပြင် ယင်းသို့သော အားကစားနည်းကို ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းသည် ကြွက်သား တောင့်တင်းသော ဗြိတိသျှလူမျိုးတို့အည့်က် ကိုယ်အင်္ဂါ ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံကောင်းများ ဖြစ်စေပေတော့သည်။ ထိုမှတပါးလည်း ဤနဘမ်းသတ်နည်းသည် 'ဖမ်းနိုင် ဖမ်းရော့' **Catch-as-Catch-Can** နည်း သို့မဟုတ် ဂရေစို—ရိုမင် **Gaceo—Roman Style** နည်းများနှင့် ဘယ်နေရာမှာမျှ နှိုင်းယှဉ်နိုင်လောက်အောင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လူသိရှင်ကြားမဖြစ်ခဲ့ပေ။

ရှေ့ပိုင်းက အကြမ်းရေးပြခဲ့သော ပို၍ လူသိများသည့်ပစ်လှဲနည်းများသည် နည်းမျိုးစုံ ခွဲ၍ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ သဘာဝအားဖြင့် ရှေ့က ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည်များကို ဖြည့်စွက်ပေးရုံသာ ဖြစ်၍ စာဖတ်ပရိသတ်တို့အား ပါဝင်သောနည်းနာ အမျိုးမျိုး၏ ကောင်းဆိုးနှစ်ဖြာကို မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ဝေဘန်နိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ရပေသည်။

ပြီး၏။

http://thaingwizard.wordpress.com/

အမျိုးသား စာအုပ်တိုက်တွင် အသင့်ရရှိနိုင်သော စာအုပ်များ

အားကစား

ဂျူဒို	၄-၀၀
အာကိဒို	၅-၀၀
ကရာတေး	၅-၀၀
ကိုယ်ခံပညာ	၅-၀၀
ခေတ်သစ်အလေးမနည်း	၄-၀၀
ခြင်းလုံးဋီကာ	၂-၀၀
ဘော်လီဘောကစားနည်း	၁-၅၀
အဝေးပစ်ကစားနည်း	၁-၅၀
ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း	၁-၅၀
ပြိုင်ပွဲဝင်ကြက်တောင်ရိုက်	၂-၀၀
အရပ်မြင့်အောင်လေ့ကျင့်နည်း	၁-၅၀
တင်းနစ်ကစားနည်း	၁-၅၀
ပြေးခုန်ကစားနည်း	၁-၅၀
ရေကူးလေ့ကျင့်နည်း	၁-၅၀
ရှေးဦးသင် လက်ဝှေ့ ထိုးနည်း	၁-၅၀
စားပွဲတင်တင်းနစ် (ပင်ပေါင်)	၁-၅၀
ဂိုးစောင့် အထူးလေ့ကျင့်နည်း	၁-၅၀
ရှေ့တန်းအလယ်လူ	၁-၅၀
ရှေ့တန်းအစွန်လူ	၁-၅၀
နှစ်ယောက်တန်းနောက်ခံလူ	၁-၅၀
သုံးယောက်တန်းအစွန်လူ	၁-၅၀
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဘောလုံးဥပဒေ	၂-၀၀
ဘောလုံးနည်းပရိယာယ်များ	၅-၀၀
ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းလှပမှုအထူး	၃-၀၀
ပျို့အိုမရွေးကြံ့ခိုင်ရေး	၁-၅၀
ဂျိမ်းဘားလေ့ကျင့်နည်း	၁-၅၀

အတ္ထုပ္ပတ္တိနှင့် သမိုင်းပုံပြင်များ

အမျိုးသားစာပေဆုရ

ရတနာရွှေမြေ (The Land of the Great Image) ၅-၀၀
မောရစ်ကောလစ်ရေး-ဦးလှဒင်ပြန်ဆိုသည်။

အမျိုးသားစာပေဆုရ

မာကိုပိုလို ၃-၀၀
(မောရစ်ကောလစ်ရေး-ဦးလှဒင်ပြန်ဆိုသည်)

နန်းညွန့်ဒေဝီ (She was a Queen)	၎င်း	၅-၀၀
သမတလင်ကွန်း (ဒေးလ်ကာနက်ဂျီရေး)	၎င်း	၃-၀၀
စကော့၏မြန်မာပြည်အတွေ့အကြုံ (Scot of Shan Hill) ဆာဂျော့စကော့၏မှတ်တမ်း-ဦးလှဒင်ပြန်ဆိုသည်။		၅-၀၀
ဗမာပြည်ဝယ်နှစ်လေးဆယ် (Forty years in Burma) ဒေါက်တာမတ်ရေး-	၎င်း	၄-၀၀
သောမတ်စ်အယ်ဒီဆင်	၎င်း	၂-၀၀
ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း	၎င်း	၃-၀၀
ဇေတဝန်ကျောင်းတော်	၎င်း	၁-၅၀
ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်	၎င်း	၁-၅၀
ကာလိဒါသလျှောက်ထုံးများ (၅-တွဲ)	၎င်း	၃-စီ။
ကာလိဒါသပုံပြင်	၎င်း	၂-၅၀

သမီးချစ်	ရဝေထွန်း	၂-၀၀
ပျူဖတ်စာ—သီရိပျံချီ-ဦးသာမြတ် (M.A.)		၅-၀၀

ဆေးကျမ်း

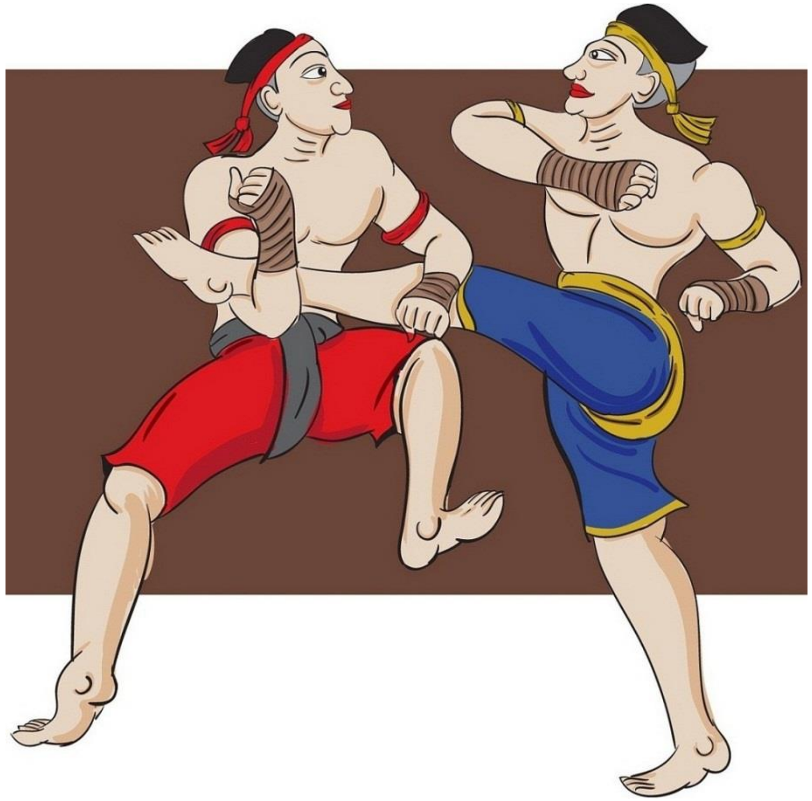
သိင်္ခရသံဟိတာ	(အရှင်နာဂသေန)	၁၂-၅၀
သာရကောမုဒီ	〃	၁၀-၀၀
နာဋီပရိက္ခရာ အကြောသွေးစမ်းကျမ်း	〃	၅-၀၀
ရသာမတအင်္ဂရလုပ်ရပ်	〃	၆-၀၀
အမြိတ္တသာဂရ	(ဦးတင်ဦး)	၆-၀၀
ဆေးအဘိဓာန်	(မောင်းထောင်)	၂-၀၀
ဗေဒတ္တနယကျုံးသျှနက္ခတ်ကျမ်း		၃-၀၀

စားပင်သုံးပင်ဆေးဘက်ဝင်

ဂျုံးစိုက်ပျိုးနည်းနှင့်ဆေးဝါးအစားအစာ		အသုံးချနည်း	၁-၅၀
ကျက်သွန်ဖြူ	〃	〃	၁-၅၀
ကြက်သွန်နီနှင့်ဇီယာ	〃	〃	၁-၅၀
ကုက္ကို	〃	〃	၁-၅၀
ပင်စိမ်း	〃	〃	၁-၅၀
တမာ	〃	〃	၁-၅၀
နနွင်း	〃	〃	၁-၅၀
မြင်းခွာ	〃	〃	၁-၅၀
သံပုရာနှင့်ရှောက်	〃	〃	၁-၅၀
ဇီးဖြူ	〃	〃	၁-၅၀
ဖန်းခါး	〃	〃	၁-၅၀
ဘုမ္မရာဇာ	〃	〃	၁-၀၀

ကျောင်းသုံးအဘိဓာန်

Progressive Dictionary with Examples; ၁၀-၀၀
(အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ အဘိဓာန်)



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

You can discuss about Martial Arts at www.facebook.com/groups/thaingwizard

If you want to tell about something you can contact via thaingwizard@gmail.com