

آشنایی با مجموعه تکنیک‌هایی از

سیستم رزمی کوک سول وان

گردآوری و ترجمه:
مسعود حایری خیایوی

فهرست

۸	مقدمه
۱۰	تاریخ جدید کوک سول وان
	بعضی حقایق در زمینه تمرینات هنرهای رزمی: طول عمر در برابر
۱۹	جراحت
۲۱	تمرینات دست
۲۲	ضربات پا
۲۳	تمرین بیش از اندازه
۲۴	طب سنتی مشرق زمین در زمینه هنرهای رزمی
۲۸	سلامتی مفصل
۲۹	نتیجه‌گیری
۳۰	آشنایی با نقاط فشار برای مبتدیان
۴۷	رها شده از میان کمان
۴۸	قسمت اول: ضربات پا
۶۵	قسمت دوم: ضربات دست
۸۰	جانوران مبارز در هنرهای رزمی گُره
۸۲	جنگیدن همانند یک حیوان
۸۳	اژدها
۸۹	مار
۹۶	ببر و عقاب
۱۰۲	درنا
۱۰۶	سلاح چاقو و نحوه پرتاب آن در هنر رزمی کوک سول وان

- ۱۰۸ نکات ایمنی
- ۱۰۹ چاقو
- ۱۱۵ نحوه ایستادن برای پرتاب چاقو
- ۱۱۵ نحوه تنظیم فاصله تا هدف
- ۱۱۷ نحوه پرتاب چاقو
- ۱۲۲ مسابقات پرتاب چاقو در «کوک سول وان»
- ۱۲۶ تیر و کمان در هنر رزمی سنتی کوک سول وان
- ۱۲۶ مقدمه
- ۱۲۷ خلاصه ای از تاریخ تیر و کمان کره‌ای
- ۱۳۳ کمان‌های مورد استفاده در کوک سول وان
- ۱۳۵ نحوه اتصال زه به کمان
- ۱۳۵ مشخصات تیرهای مورد استفاده در کوک سول وان
- ۱۳۶ زه کمان
- ۱۳۷ انگشت دانه یا **Gakji**
- ۱۳۷ نحوه استفاده از تیر و کمان
- ۱۴۰ چگونه هدف بگیریم
- ۱۴۲ آیا تکنیک‌های کوک سول نمایشی است؟
- ۱۴۵ منابع

پیش‌گفتار

کتابی که در حال حاضر در دست شماست، مجموعه ای انتخابی از ترجمه (همراه با اضافات) مقالات و مطالبی نوشته شده در زمینه سیستم رزمی «کوک سول وان» یا KuK Sool Won در مجلات معتبری چون black belt و کتابهایی در زمینه دفاع شخصی می‌باشد. مقاله آخر هم نوشته خود نویسنده است که در مجله تکواندو تایمز به چاپ رسیده است.

این مطالب سالها پیش در مجلات معتبر و شناخته شده رزمی کشور از جمله «مجله رزم‌آور» توسط اینجانب به چاپ رسیده بودند که اینک به صورت یک کتاب در اختیار شما علاقمندان به هنرهای رزمی قرار گرفته است. همچنین مطالب اولیه و بخش «جانوران مبارز در هنرهای رزمی کره» از کتابی که خودم سالها پیش با عنوان «درس‌هایی که از هنرهای رزمی آموختم» چاپ انتشارات شب‌قره و با مدیر مسئولی آقای «سعید شب‌قره» آورده شده است. علاقمندان به این رشته می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت سازمان جهانی و سایت کوک‌سول‌وان ایران به آدرس‌های زیر رجوع نمایند:

<https://www.kuksoolwon.com/>

<https://kuksoolwon.ir>

امیدوارم مطالب این کتاب، مفید واقع شوند و از خواندن آنها لذت

ببرید.

مسعود حایری خیایوی

محقق هنرهای رزمی و دان ۳ سیستم رزمی کوک سول وان

این کتاب را تقدیم می‌کنم به:

دوران کودکی‌ام با آرزوهای بزرگ و خوبی که بسیاری از آنها محقق
نشدند.

و تشکر می‌کنم از:

اساتید و هم باشگاهیان خوبم در سبک کوکسولوان از سال ۱۳۶۷
(باشگاه نهران در میدان شاپور) و سایر باشگاه‌ها تاکنون؛ چه کسانی
که همچنان در این سبک فعالیت می‌کنند و چه کسانی که بنابردلایلی
در این سبک دیگر فعالیت ندارند.

ماهانمه رزمی «رزم‌آور»- همکاران خوبم: آقایان استاد مجید
علی‌نژاد و استاد مازیار عبدالهی‌نیا

کوک سول وان، یک سیستم و هنر رزمی است که در کشور کره تولد یافته و رشد نموده است، اگرچه مرکزیت اصلی آن اکنون در ایالات متحده آمریکا می‌باشد. کوک سول وان، مجموعه‌ای جامع از هنرهای دفاع شخصی است که در یک سیستم گرد هم آمده‌اند. برای مثال، بیشتر تکنیک‌های کاراته (دفاع و حمله با دست و پای غیر مسلح) در کوک سول دیده می‌شود. هم‌چنین، نحوه‌ی دفاع در مقابل حریفی که میچ دست، لباس، گردن و سایر قسمت‌های بدن را در چنگ خود دارد از قسمت‌های دیگر کوک سول است. روش‌های دفاع با پرتاب و دفاع در برابر پرتاب شدن توسط حریف هم جزو کوک سول وان است. بعلاوه چگونگی دفع حمله با چاقو و سایر سلاح‌های سرد و نحوه‌ی مبارزه با چوب و شمشیر و استفاده از عصا، بادبز و طناب، در از پای درآوردن حریف همگی از جمله تکنیک‌های پیشرفته این هنر یا سیستم رزمی محسوب می‌شوند.



تمرین صحیح و طولانی به انسان می‌آموزد که چگونه هرکدام از این نقاط را بدون تأمل بدست آورده و بکار گیرد. بدن‌سازی هم از قسمت‌های مهم دیگر کوک سول است. علاوه بر روش‌های متداول نرمش و بدن‌سازی، بسیاری از تکنیک‌های ورزش یوگا نیز به کار گرفته می‌شوند. بدن باید در تمام جهات نرمش داده شود و قدرت لازم در تمام ماهیچه‌های بدن پدید

آید. برای اجرای تکنیک‌های کوک‌سول که متجاوز از ۳۵۰۰ نوع است داشتن یک جسم قوی و با انعطاف جزو ضروریات اولیه به شمار می‌رود. یکی دیگر از بخش‌های بسیار با اهمیت هنر کوک‌سول‌وان، تکنیک‌های تنفسی یا «کی» می‌باشد. برای قدرت و دقت لازم در هر ضربه یا پرتاب، لازم است که نیروی بدن انسان در یک نقطه یا امتداد تمرکز پیدا کند و این کار توسط تمرین‌های تنفسی تحقق می‌پذیرد، مثلاً انسان وقتی مصمم به خارج کردن دست خود از چنگ حریف است، باید نیروی بدنی خود را در امتداد دست خود و در مسیر حرکت دست به جریان انداخته تا به راحتی بر حریف فائق آید در غیر این صورت، به خصوص اگر قدرت عضلانی حریف بیشتر باشد، این کار ممکن نمی‌گردد. به خاطر وسعت سیستم کوک‌سول‌وان و تعدد تکنیک‌ها، تسلط و احاطه بر فنون در کوک‌سول‌وان، نیاز به پشتکار و تمرین درازمدت می‌باشد. شعار کوک‌سول‌وان عبارت است از:

▪ We Need More Practice

هرکسی و در هر سنی می‌تواند از فنون نقاط حساس و قفل مفاصل در کوک‌سول‌وان استفاده نماید، زیرا برای اجرای این تکنیک‌ها نیاز به زورمندی و تنومندی نمی‌باشد.

کوک‌سول‌وان در ایران برای اولین بار در سال ۱۳۵۹ به نمایش گذاشته شد. این کار به وسیله مهندس داریوش غفاری (در حال حاضر ایشان در این هنر رزمی دیگر فعالیت‌هایی ندارند). که به تازگی تحصیلات خود را در خارج به اتمام رسانیده و به وطن بازگشته بود عملی شد. ایشان اولین کلاس‌های کوک‌سول‌وان را در مهر همان سال در باشگاه آتش‌نشانی تهران دایر نمود. کلاس‌های کوک‌سول‌وان از آن زمان به بعد علی‌رغم بروز بعضی مشکلات و نیز تغییر و تحولات در سطوح مدیریتی، همچنان و بدون وقفه به فعالیت خود ادامه داده‌اند. بعضی از اساتید سایر هنرهای رزمی کراهی در ایران، سابقه فعالیت در این هنر رزمی را در رزومه خود دارند. در حال حاضر مرکزیت