



برخی از نظریه های بروس لی در مورد مبارزه

نکاتی در مورد مبارزه (که بروس لی بر آنها معتقد بود

### حمله شما :

حمله شما باید ساده و مستقیم باشد، چون ممکن است کنترل آن دشوار باشد، اما در برابر مبارزی که با نقشه حرکت می کند، باید دست به یک حمله پیچیده و مرکب بزنید .

زمان سنجی، کلید یک حمله پیچیده است، پس باید آنقدر تمرین کنید تا در آن کاملا ماهر شوید، حمله فریبنده شما باید حواس حریف را منحرف کند تا راهی برای ضد حمله شما باز شود .

### پاهای توانا :

اگر پاهایتان را با مهارت به کار ببرید، احتمالاً به آسانی شکست نخواهید خورد، زیرا با لگدهای قوی و مرگبار خود، می‌توانید حریفان را عاجز کنید. لگد ساق پا می‌تواند حمله‌ای را متوقف کند، در حالی که لگد جانبی می‌تواند کمر حریف را بشکند.

لگد چرخشی می‌تواند حریف را به زانو در آورد یا او را شگفت زده کرده و به زمین بیندازد.

از لگد جارویی به ندرت استفاده می‌شود چون حریف را فقط زخمی می‌کند، اگر چه در فیلم‌ها صحنه‌های جالبی خلق می‌کند، اما در واقعیت قدرت چندانی ندارد.

### تاکتیک :

تاکتیک مخصوص فرد باهوشی است که همواره یک قدم از حریفش جلوتر است. او در مبارزه از هوش خود بهره می‌گیرد در حالی که حریفش از دیدن این نور غافل است.

برای هر یک از حریفانش تاکتیک متفاوتی را به کار می‌گیرد، تاکتیک مشت و لگدهایی که در سطح بالا و پائین پرتاب می‌شوند.

او حریفش را با دقت مطالعه و بررسی می‌کند و با قضاوتی صحیح و با جرأت مبارزه می‌کند.

تاکتیک به تنهایی ضامن پیروزی نیست، طرز برخورد هم قسمتی از این فرآیند است.

مبارزی که اعتماد به نفس اش قوی باشد، شیوه مبارزه را آگاهانه طرح ریزی می‌کند.

### دستهای ماهر :

در مبارزه، دستها اهمیت حیاتی و ویژه‌ای دارند، آنها حکم سپر و شمشیر گلادیاتورها را دارند.

از دستها بیشتر برای ضربه زدن استفاده می‌شود، اما آنها ابزارهای دفاعی یک مبارز نیز محسوب می‌شوند.

دستها چابکتر از پاها هستند، از این رو می‌توانند به سرعت و در جهات مختلف حرکت نمایند.

کسی که در تکنیکهای دست مهارت داشته باشد، می‌تواند در رقابت با اکثر رزمی‌کاران پیروز شود.

تصور کنید که اگر دست نداشتید، در یک مبارزه واقعی چه می‌کردید.

اما افراد زیادی هم هستند که دست دارند، اما هرگز طرز استفاده صحیح از آنها را نیاموخته‌اند.

## دفع حمله :

دفع حمله یک تاکتیک دفاعی است که به سادگی قابل اجرا است حرکتی است که برای منحرف کردن ضربه حریف به کار می رود . اگر به اندازه کافی تمرین کرده باشید دفع حمله به صورت اتوماتیک انجام خواهد شد . اگر با تکنیک دفع حمله را برانید انجام آن بسیار ساده خواهد بود . دفع حمله با دفاع متفاوت است زیرا که دفع حمله خیلی قویتر و غیر قابل کنترل است . زیرا می تواند تعادل شما را مختل کند و قدرت ضد حمله را از شما سلب کند .

## ضربه های راست :

موضوع فقط کمبود سرعت نیست که شما واقعا نگرانش هستید، بلکه مسئله ضرباتی است که علیه حریفان گوناگون به کار می برید، شاید این ضربه ها برای هر مبارزه ای مناسب نباشند، بنابراین موجبات ناراحتی و سردرگمی شما را فراهم می آورند . پس بیاموزید که ضربه ها را درست و بجا به کار ببرید تا بتوانید در برابر همه دشمنان به نحو احسن مبارزه کنید .

## ضد حمله :

ضد حمله ممکن است ظاهرا شبیه دفاع باشد، اما در واقع شکل پیشرفته تر حمله است . ضد حمله یک استراتژی حيله گرانه است و نیاز به هنر واقعی در مبارزه می باشد . ضد حمله می تواند حریف را بی قرار، مخصوصا وقتی که صبورانه انتظار می کشید . بهترین زمان برای ضد حمله زمانی که حریف اول حرکت می کند زیرا نمی تواند گارد مؤثری داشته باشد .

## مهارت در حرکت :

دقت در حرکت یک ویژگی غریزی نیست، بلکه مانند سایر مهارتها مستلزم آموزش و یادگیری است . تمرین واجب است والا مانند هر فن دیگری که احتیاج به تکرار و تمرین دارد، به تدریج از بین خواهد رفت . سعی کنید، پاهایتان را سریعاً حرکت بدهید، وحتی در ناتوانی کامل هم ناامید نشوید . بزودی با مهارت و استادی کامل قادر به فریب دادن حریفان خواهید شد، مخصوصا

هنگامی که به عقب و جلو حرکت می کنید .  
با اراده ای آهنین تمرین و تمرین کنید ... تا در اولین رویارویی با حریف، در اوج قدرت  
ومهارت باشید .

### مهارت در لگد زدن :

لگد به عنوان نخستین حربه دفاعی در برابر حمله به کار می رود .  
زیرا لگد بهترین ضربه ای است که از فاصله دور می توان اعمال کرد .  
لگد در برابر یک مبارز ماهر وسیله ای با ارزش محسوب می گردد. مبارزی که قادر  
نیست تاکتیک هایش را بهم بریزد، خوب می داند که چه موقع باید ضربه حمله کند .  
مهارت در لگد زدن زمانی بدست می آید که واقعا سخت تمرین کرده باشید .  
با این نوع تمرین مستمر و مداوم می توانید بر رخوت و سستی فائق آید .

### هدفها :

در مبارزه نمی توان ملایم و مهربان بود، چون مسئله مرگ و زندگی در میان است .  
لگد زدن به کشاله رانهای حریف و حتی فرو کردن انگشت در چشم های حریف  
مانعی ندارد .  
مبارزه کردن فقط به معنای زدن نیست بلکه هدف گرفتن نقاط ضعف حریفان است  
به جای اینکه از چند ضربه استفاده کنید، بهتر است کار را با یک ضربه تمام کنید .  
در بدن هدفهای متعددی وجود دارند که نسبت به یک ضربه حساس هستند . اما  
شما باید کاملا ماهر و آماده باشید تا با تمام وجودتان ضربه بزنید . برگرفته از سایت  
clevers-kungfu.com رزمی

❖ جهت ارتباط مستقیم با گراند ماستر دزفولی می توانید با این شماره ها تماس  
حاصل فرمائید .

۰۹۱۹۱۵۱۲۸۷۲ - ۰۹۱۳۴۵۱۴۶۰۹ - فلکس : ۷۷۶۰۱۴۸ - ۰۲۵۱ - ارسال پیام کوتاه  
۰۹۳۵۹۸۷۸۷۶۹

[www.clevers-kungfu.com](http://www.clevers-kungfu.com)

