

وانەى دووم:

پېناسەى مشتەكۆلە:

مشتەكۆلە ئەو وەرزشە كوشتارىيە كە دوو كەس رىكابەرى دېكەن لە ھەمان كېش دا، كە وەرزشوانەكان ھېرش دەبەنە سەر يەكتەر بە مشتەكانيان لەھەمان كاتدا خۇيان لە لىدانى بەرامبەرەكانيان بە دوور دېگرن، ئەمەش بۇ ماوھىيەكى كاتى پېشوختە دىارى كراو لەناو ئەلقەى بۇكسىن وە پېى دەوترىت خولەكان (Rounds). يارىزانان بە زۇرى دەستكىشى خۇپارىزى لەبەر دېكەن و كەل وپەلى خۇپارىزى ترىش وەك باندىجى دەست و دەم پارىز. ئەو يارىزانەى زياترىن خال بەدەست دىنىت پاش چەند خولىك بە براوہ دىار دەكرىت ياخود سەرکەوتن بە ئەنجامدانى لىدانى كوشندە لەكاتى كەوتنى يارىزانى بەرامبەر و نەتوانىت ھەستىتەوہ. يان يارىيەكە بە برىارى ناوبزىوان كۇتايى پېھىئىرىت ئەگەر يەكىك لە يارىزانەكان شايستەى ئەوہ نەبوو بەردەوام بىت لە رىكابەرىيەكان. خالەكان بۇ لىدانى روون و ئاشكرا لە شوپنە ياسايىەكان لە لای پېشەوہ لەش و سەرەوہى كەمەر دەبىت، ئەو لىدانانەى كە بەرەو سەر و جەستە تۇمار دەكرىن بە بەھاترىن ئەژماردەكرىن.

كارامەكانى مشتەكۆلە:

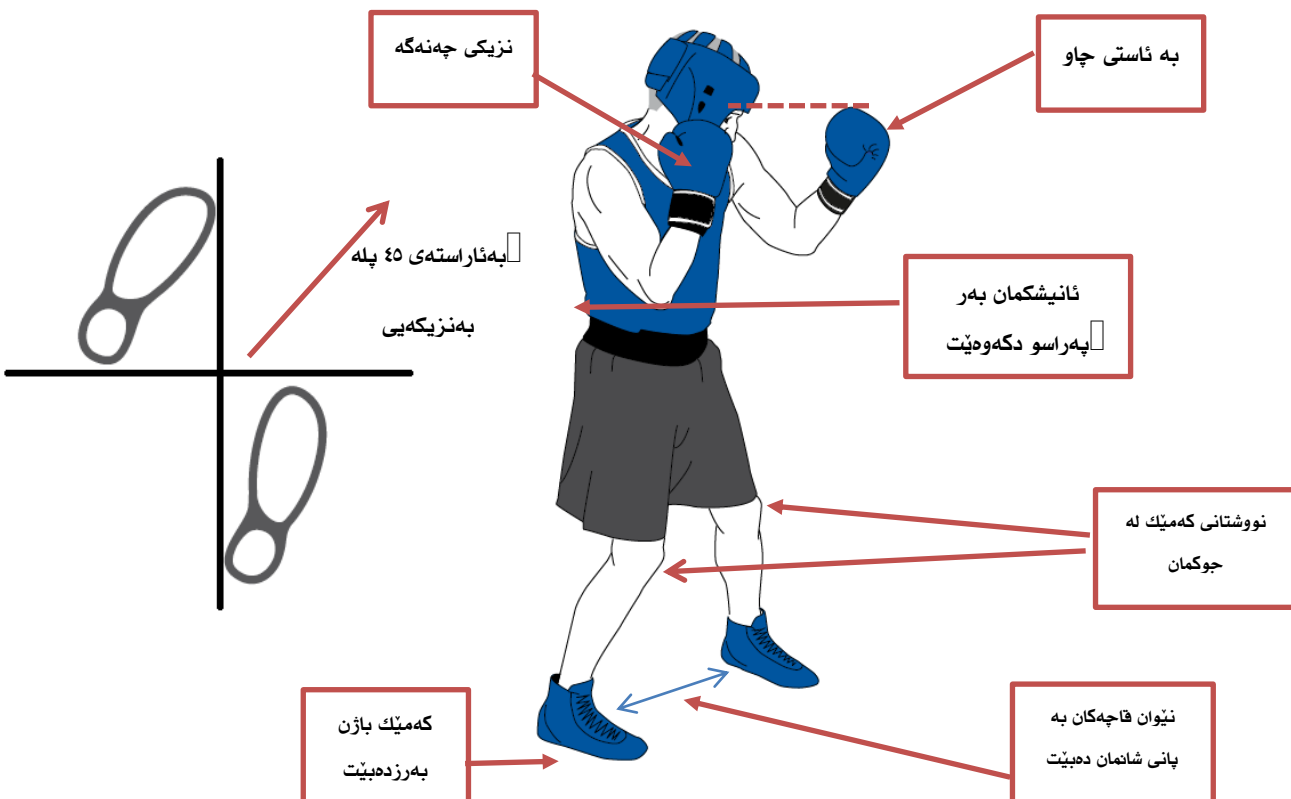
۱. وەستانى بۇكسىن (وقفە الملاكمة) BOXING STANCE
۲. ھەنگاوەكانى بۇكسىن (خطوات الملاكمة) BOXING STEPS
۳. مشتەكۆلە بنچىنەكانى بۇكسىن (اللکمت الأساسیة للملاكمة) BASIC BOXING PUNCHES
۴. بەرگرييە بنچىنەكانى بۇكسىن (الدفاعات الأساسیة للملاكمة) BASIC BOXING DEFENSES
۵. پېكھاتەكانى مشتەكۆلە (مجموعات من اللکمت) COMBINATIONS OF PUNCHES
۶. فېلەكانى بۇكسىن (خدع الملاكمة) BOXING FEINTS
۷. بۇكسىن لە مەوداى جىاواز (الملاكمة على مسافات مختلفة) BOXING AT VARIOUS DISTANCES

• وەستانى بۇكسىن (وقفە الملاكمة) BOXING STANCE

وەستانى گونجاوى يارمەتى يارىزان دەدات بە جولانەوہ بە شىوہىيەكى كارىگەر لەناو ئەلقەدا. لەھەردوو بارى ھېرش بردن و بەرگريكردن بە شىوہىيەكى بەردەوام پارىزى يارىزان دەكات بۇ بارى بالانسكردن، وەستانىش بە پېشكەوتنى قاچ و دەستى راست دەبىت ياخود بە پېچەوانەوہ بەلای چەپ، ئەمەش بەپېى بارى يارىزان و بارودخۇى يارىيەكە.

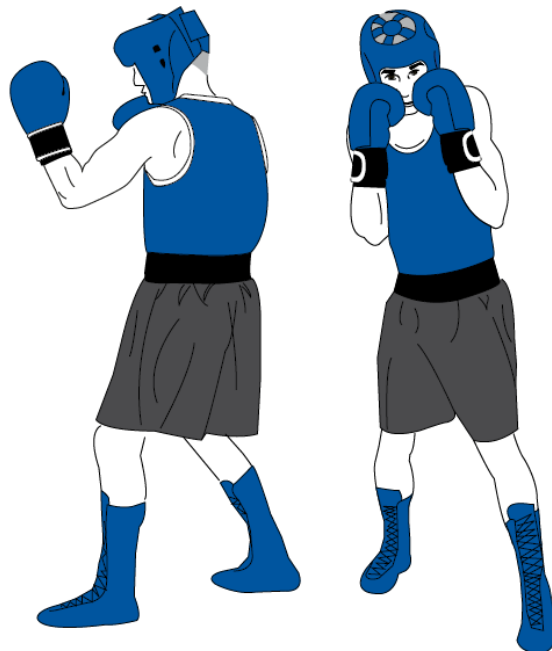
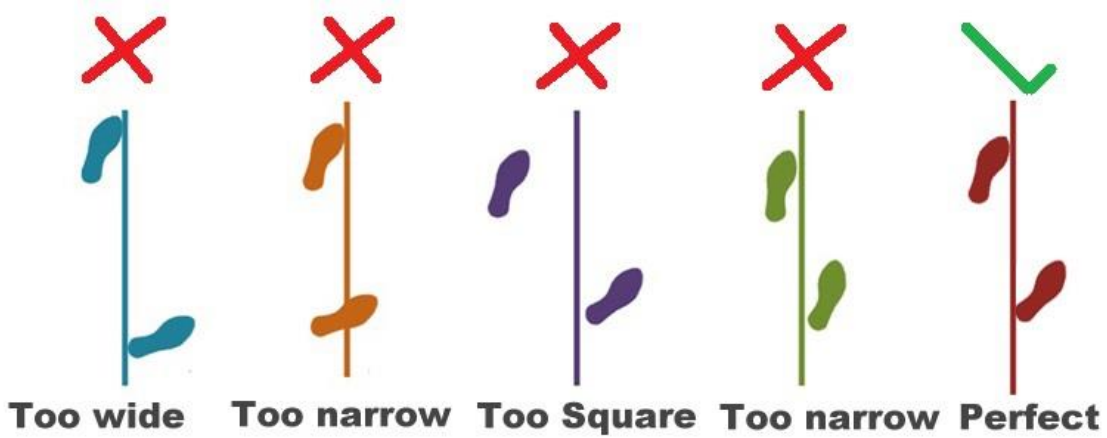
بۇ وەرگرتنى شىۋازى وەستان لە مشتەكۆلە دەبىت بەم ھەنگاوانە دا برۇين:

۱. ياريزان بە شىۋەيەكى تەنىشت دەوستىت ئاراستە لەش و قاچەكان بە گۆشەى نزيكەى ۴۵ پلە دەبىت.
۲. نيوان قاچەكان بە فراوانى شانەكان دەبىت.
۳. كىشى لەش بەشىۋەى يەكسان دەبىت لەسەر ھەردوو قاچ.
۴. ئەژنۇيەكان كەمىك نووشتانەۋەى دەبىت و بە ئاراستەى ژورى.
۵. پەنجەكانى قاچى پىشەۋە كەمىك بۇ ژورى دەبىت كەچى بەنجەكانى قاچى دواۋە كەمىك بۇ پىشەۋە دەبىت.
۶. لەش و قەدما بۇ ژورى دەسورىت.
۷. پاژنى قاچى دواۋە كەمىك بەرز دەبىت.
۸. بارى دەستى پىشەۋە بۇ سەرۋە دەبىت بە ئاستى چاۋ.
۹. چەنەگە بۇ خوارى نزم دەبىت بەھۋى شانى پىشەۋە پاريزراۋ دەبىت.
۱۰. راكيشانى ئەژنۇى قۇلى دواۋە نزيكى لەشمان بەردەكەۋىتە پەراسۋى سىنگمان.
۱۱. مستى دەستى پشتهۋە بەرز دەبىت نزيك لە چەناگە.
۱۲. مەچەك بە ريك رادەگىرى، بەجۇرىك پشتى دەست راست دەبىت لەگەل پىشەۋەى قۇل.



ھەلە باوەكان:

- ماوەى نىوان قاچەكان زۆر فراوان بىت، رىگىرى لە خىرايى جوئە بكات.
- ماوەى نىوان قاچەكان زۆر تەسك بن، بالانسمان تىك بدات.
- باژنمان بەر زەوى بکەوئىت رىگىرى جوئەى زنجيرەيى دەكات.
- وەستان بەشىوھيەكى راست، ببىتە ئامانجىكى گەورەتر بۆ بەرامبەر.
- بەرزکردنى چەناگە، دەرفەت زياتر دەدات بۆ لىدانى چەناگە كە دەبىتە لىدانى كوشتار.
- شىوھى وەستانى ياريزان بە گۆشەى جياواز بىت.



## مست (مشت) ى دەست:

شىۋازى مشت زۆر پىۋىستە بۇ ئەۋەى لىدانىكى كارىگەر بە دەست بەئىرئىت كاتىك مشتەكە بە يارىزانى بەرامبەر بەردەكەۋىت. لەلایەكى ترەۋە بۇ ئەۋەى پىكان روونەدات لەكاتى بەركەۋتنى مشت لەگەل جەستەكان. ۋە رىگای دروست بۇ گرتنى راست و دروست ئەۋەىە كە چۈار پەنجە بەتەۋاۋى بەىەكەۋە بگرىت بەبى ئەۋەى ھىچ بۇشايىيەك لە نىۋان بەنجەكاندا ھەبىت، پاشان بە پەنجەى گەۋرە فشار دەخەىنە سەر پەنجەى نامازە و بەنجەى ناروہستدا. نابىت مشتەكە بەرەۋ لایەكان خوار بىت و پشتى دەست لەگەل پىشەۋەى قۇلمان رىك بىت. ۋە نابىت دەستمان گرژ بىت لە كاتى ۋەستانى نامادەبى بۇكسىن. تەنیا لەكاتى لىدانى يارىزانى بەرامبەر دەبىت مشتەكە بە توندى بگرىت.

