

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 لېدانى بەرامبەرەكانيان بە دوور دېگرن، ئەمەش بۇ ماوھىيەكى كاتى پېشوختە ديارى كراو لەناو ئەلقەى بۇكسىن وە پېى دەوترېت خولەكان (Rounds). يارىزانان بە زۇرى دەستكېشى خۇپارىزى لەبەر دېكەن و كەل وپەلى خۇپارىزى ترىش وەك باندىجى دەست و دەم پارېز. ئەو يارىزانەى زياترىن خال بەدەست دېنىت پاش چەند خولېك بە براوہ ديار دەكرېت ياخود سەرکەوتن بە ئەنجامدانى لېدانى كوشندە لەكاتى كەوتنى يارىزانى بەرامبەر و نەتوانېت ھەستېتەوہ. يان يارىيەكە بە برپارى ناوبزىوان كۇتايى پېھىئىرېت ئەگەر يەكېك لە يارىزانەكان شايستەى ئەوہ نەبوو بەردەوام بېت لە رىكابەرىيەكان. خالەكان بۇ لېدانى روون و ئاشكرا لە شوپنە ياسايىيەكان لە لاي پېشەوہ لەش و سەرەوہى كەمەر دەبېت، ئەو لېدانانەى كە بەرەو سەر و جەستە تۇمار دەكرېن بە بەھاترىن ئەژماردەكرېن.

كارامەكانى مشتەكۆلە:

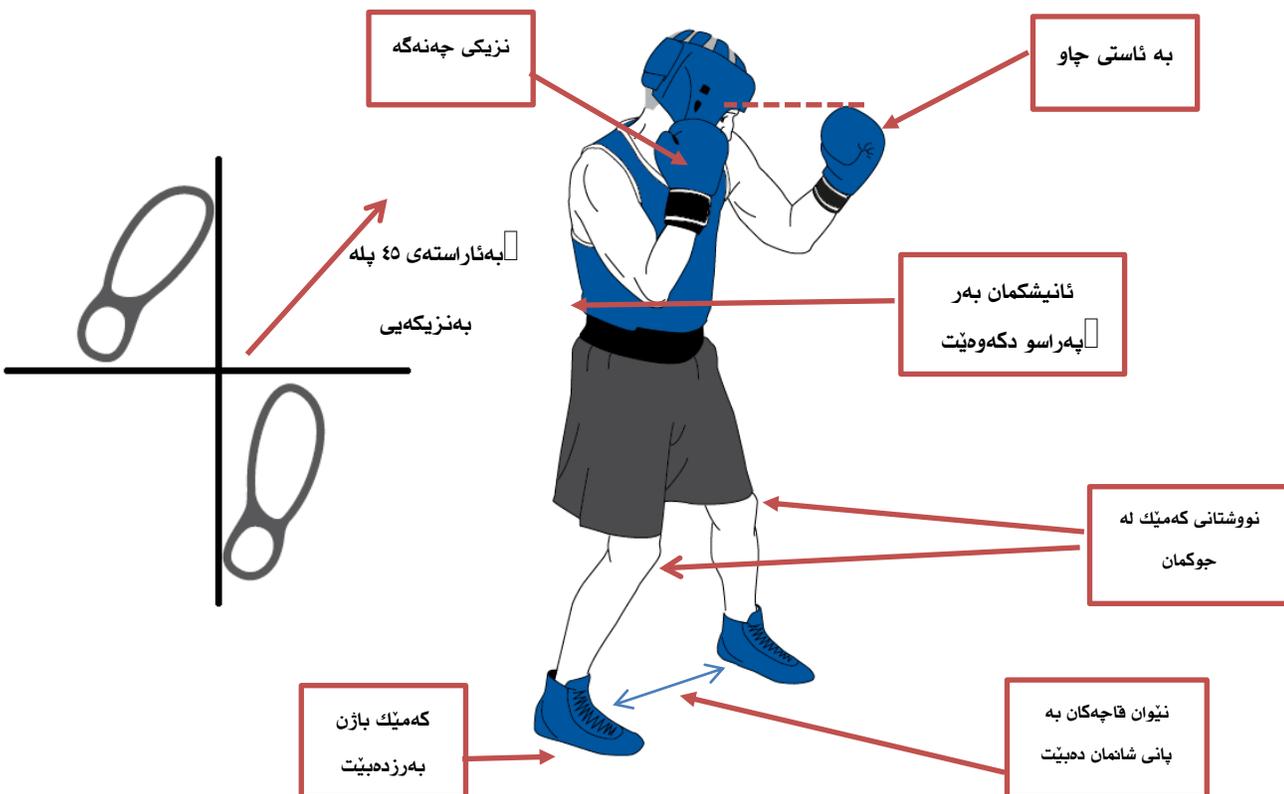
۱. وەستانى بۇكسىن (وقفە الملاكمة) BOXING STANCE
۲. ھەنگاوەكانى بۇكسىن (خطوات الملاكمة) BOXING STEPS
۳. مشتەكۆلە بنچىنەكانى بۇكسىن (اللکمت الأساسیة للملاكمة) BASIC BOXING PUNCHES
۴. بەرگرییە بنچىنەكانى بۇكسىن (الدفاعات الأساسیة للملاكمة) BASIC BOXING DEFENSES
۵. پېكھاتەكانى مشتەكۆلە (مجموعات من اللکمت)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

• وەستانى بۇكسىن (وقفە الملاكمة) BOXING STANCE

وەستانى گونجاوى يارمەتى يارىزان دەدات بە جولانەوہ بە شېوھىيەكى كارىگەر لەناو ئەلقەدا. لەھەردوو بارى ھېرش بردن و بەرگریکردن بە شېوھىيەكى بەردەوام پارېزى يارىزان دەكات بۇ بارى بالانسکردن، وەستانىش بە پېشكەوتنى قاچ و دەستى راست دەبېت ياخود بە پېچەوانەوہ بەلای چەپ، ئەمەش بەپېى بارى يارىزان و بارودخۇى يارىيەكە.

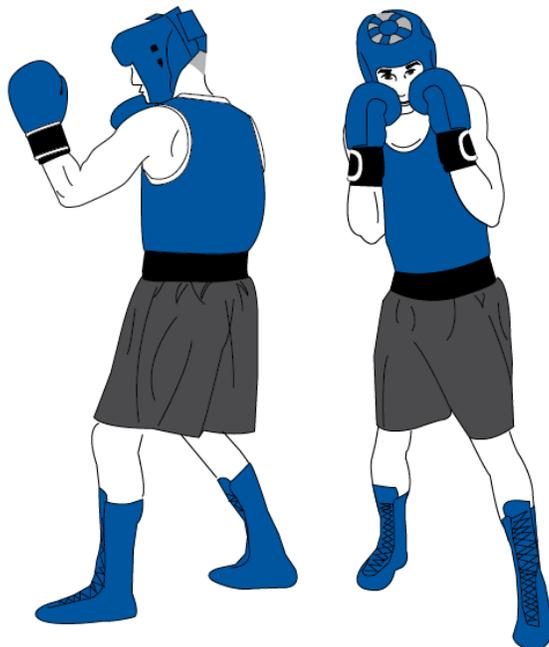
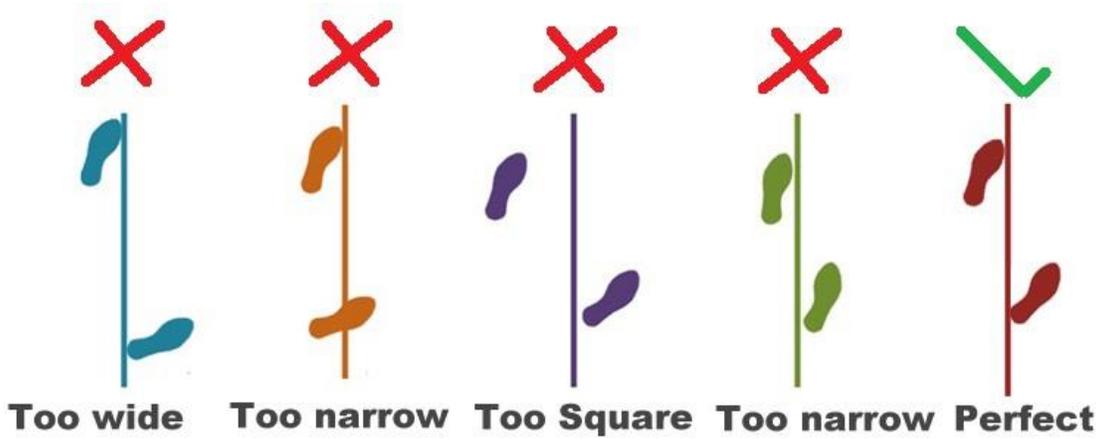
بۇ وەرگرتنى شىۋازى وەستان لە مشتەكۆلە دەبىت بەم ھەنگاوانە دا برۇين:

۱. ياريزان بە شىۋەيەكى تەنىشت دەووستىت ئاراستە لەش و قاچەكان بە گۆشەى نزيكەى ۴۵ پلە دەبىت.
۲. نىوان قاچەكان بە فراوانى شانەكان دەبىت.
۳. كىشى لەش بەشىۋەى يەكسان دەبىت لەسەر ھەردوو قاچ.
۴. ئەزىنۇيەكان كەمىك نووشتانەوہى دەبىت و بە ئاراستەى ژورى.
۵. پەنجەكانى قاچى پىشەوہ كەمىك بۇ ژورى دەبىت كەچى بەنجەكانى قاچى دواوہ كەمىك بۇ پىشەوہ دەبىت.
۶. لەش و قەدماں بۇ ژورى دەسورىت.
۷. پاژنى قاچى دواوہ كەمىك بەرز دەبىت.
۸. بارى دەستى پىشەوہ بۇ سەرەوہ دەبىت بە ئاستى چاۋ.
۹. چەنەگە بۇ خوارى نزم دەبىت بەھۇى شانى پىشەوہ پارىزراۋ دەبىت.
۱۰. راكپشانى ئەزىنۇى قۇلى دواوہ نزيكى لەشمان بەردەكەوئتە پەراسوى سىنگمان.
۱۱. مستى دەستى پشەوہ بەرز دەبىت نزيك لە چەناگە.
۱۲. مەچەك بە رىك رادەگىرى، بەجۇرىك پشتى دەست راست دەبىت لەگەل پىشەوہى قۇل.



ههله باوهكان:

- ماوهى نىوان قاچهكان زۆر فراوان بىت، ريگري له خىرايى جوئه بكات.
- ماوهى نىوان قاچهكان زۆر تهسك بن، بالانسمان تىك بدات.
- باژنمان بهر زهوى بكهويت ريگري جوئهى زنجيرهى دهكات.
- وهستان بهشيوهيهكى راست، ببىته نامانچىكى گهورهتر بۆ بهرامبهر.
- بهرزكردى چهناگه، دهرهت زياتر دهكات بۆ لىدانى چهناگه كه دهبىته لىدانى كوشتار.
- شيوهى وهستانى ياريزان به گۆشهى جياواز بىت.



مست (مشت) ى دەست:

شىۋازى مشت زۆر پىۋىستە بۇ ئەۋەى لىدانىكى كاريگەر بە دەست بەئىرئى كاتىك مشتەكە بە يارىزانى بەرامبەر بەردەكەۋىت. لەلايەكى ترەۋە بۇ ئەۋەى پىكان روونەدات لەكاتى بەركەۋتنى مشت لەگەل جەستەكان. ۋە رىگاي دروست بۇ گرتنى راست و دروست ئەۋەىە كە چۈار پەنجە بەتەۋاۋى بەيەكەۋە بگريت بەبى ئەۋەى ھىچ بۇشايىيەك لە نىۋان بەنجەكاندا ھەبىت، پاشان بە پەنجەى گەۋرە فشار دەخەينە سەر پەنجەى نامازە و بەنجەى ناروہستدا. نابىت مشتەكە بەرەۋ لايەكان خوار بىت و پشتى دەست لەگەل پىشەۋەى قۇلمان رىك بىت. ۋە نابىت دەستمان گرژ بىت لە كاتى ۋەستانى نامادەبى بۇكسىن. تەنيا لەكاتى لىدانى يارىزانى بەرامبەر دەبىت مشتەكە بە توندى بگريت.

