Reading Material **SPL 05**

DR. MCR HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT INSTITUTE OF ANDHRA PRADESH HYDERABAD

UN-ARMED COMBAT

Published for

ANDHRA PRADESH SPECIAL POLICE

ప్రియ మిత్రమా,

భారీస్థాయిలో శిక్షణ - మానవ వనరుల అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలుకు శ్రీకారం చుట్టింది ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం. ప్రభుత్వం చేపట్టున్న పలు కార్యక్రమాలు పటిష్టంగా, పకడ్బందీగా అమలు పర్చాలంటే సుశిక్షుతులైన, విషయ పరిజ్ఞానమున్న అధికార యంత్రాంగం కావాలి. ప్రతి పౌరునికి తృప్తి నిచ్చే (SMART), సులభతర (Simple), నైతిక (Moral), అందుబాటులోని (Accessible), బాధ్యతాయుతమైన (Responsive) మరియు స్వచ్ఛమైన (Transparent) పరిపాలనే ధ్యేయంగా పనిచేస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రవేశపెట్టడంతో పాటు పాలనాపరమైన సంస్కరణలను కూడా తీసుకొస్తున్నది.

వివిధ స్థాయిల్లో పనిచేస్తుండే అధికార యంత్రాంగం త్రికరణ శుద్ధితో ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో బాధ్యతాయుతంగా పాలు పంచుకోనంత వరకు అవి విజయవంతంగా అమలు పర్చటం సాధ్యపడదు. ప్రతి ఉద్యోగికీ తాను నిర్వహించవలసిన పాత్ర, తన విధులనూ బాధ్యతలనూ గుర్తు చేస్తూ తమ ద్వారా ప్రభుత్వం పొందగోరుతున్నదేమిటో వారికి స్పష్టంగా తెలియపర్చడం ద్వారానే యావత్ అధికార యంత్రాంగాన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలులో పరిపూర్ణంగా భాగస్వామ్యం చేయడం వీలవుతుంది. ఇది సాధించేటందుకు ప్రతి ఉద్యోగికీ ఏ రకమైన శిక్షణావసరాలున్నాయో కనుగొనే ప్రయత్నం చేశాం. ఆప్టికల్ మార్క్ రీడర్ (OMR) పద్ధతి పత్రాల ద్వారా ఈ సమాచారాన్ని సేకరించి క్రోడీకరించే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడం కూడా జరిగిందనే విషయం మీకు తెలిసిందే. బహుశా మీరు కూడా ఈ సరికే ఓ.ఎమ్.ఆర్. పత్రాలను నింపి తద్వారా మీ గురించి, మీ శిక్షణావసరాల ను గురించి మేం తెలుసుకునే అవకాశం కల్పించారని అనుకుంటున్నాను.

ప్రభుత్వ శాఖల్లో పనిచేసే ప్రతి ఉద్యోగికీ తన శాఖ పనితీరు, ఓ ప్రభుత్వోద్యోగిగా అతను / ఆమె ప్రత్యేకంగా నిర్వహించవలసిన విధుల గురించి పరిపూర్ణంగా తెలియజేసే సమాచారంతో నిండిన పుస్తక ప్రతులను అందరికీ సమకూర్చవలసిన అవసరాన్ని గుర్తించాం.

ప్రాథమిక శిక్షణా కార్యక్రమాలు, అధునాతన సాంకేతిక శిక్షణా కార్యక్రమాలు, సాధారణ పరిపాలనా సంబంధిత శిక్షణా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నాం. ఇవన్నీ ప్రతి ఉద్యోగికి ఎంతో అవసరం. ప్రతి ఉద్యోగికీ ఏడాదిలో కనీసం ఒక్క శిక్షణాకార్యక్రమాన్నైనా ఏర్పాటు చేయాలన్నది ప్రభుత్వ నిర్ణయం.

పైన పేర్కొన్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోవటానికి, వివిధ పాలనాంశాలపై, సంబంధిత శాఖల సహాయ సహకారాలతో, పుస్తకాలను ప్రచురించి సంబంధిత ఉద్యోగులకు ఎప్పటికప్పుడు అందించాలని రాష్ట్ర

ప్రభుత్వ డాక్టర్ మర్రి చెన్నారెడ్డి మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ తలపెట్టింది. ఈ పుస్తకాలలో పొందు పర్చిన అంశాలను శిక్షణా కాలంలో చదువుకునేటందుకు, తదనంతరం దైనందిక ఉద్యోగ నిర్వహణలో విషయ సేకరణకు ఉపయోగించుకోవచ్చు.

మీ ముందున్న ఈ పుస్తకములో పోలీసు శాఖలో పనిచేస్తున్న సిబ్బందికి అవసరమైన నిరాయుధ యుద్ధ తంత్రకళలో సమగ్ర సమాచారాన్ని పొందుపర్చడం జరిగింది. ఈ పుస్తకాన్ని రూపొందించటంలో తోడ్పడిన ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రత్యేక పోలీసు శాఖవారికి మా కృతజ్ఞతలు. అందులోని విషయాలను సేకరించిన వారందరికీ కృతజ్ఞతలు. ఈ పుస్తకంలో ఇచ్చిన సమాచారం శిక్షణ నిమిత్తం తయారు చేసిందే కాని ఎటువంటి చట్టపరమైన లావాదేవీలకు - కీచులాటలకు తోడ్పడేందుకు మాత్రం కాదనేది అర్థం చేసుకోవాలి.

పుస్తకం ఆసాంతం చదవండి. ఏదన్నా సూచనకాని, సలహా కాని ఇవ్వదలచుకుంటే దయచేసి "డైరెక్టర్ జనరల్, డాక్టర్ ఎమ్.సి.ఆర్. మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, రోడ్ నెం. 25, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033" కు వ్రాయగలరు. పుస్తకం పేరు, పుస్తకం వరుస కోడ్ నంబరు తెలియజేయండి.

మీరిచ్చిన సలహాలను పొందు పర్చి అవసరమనుకున్నప్పుడు ఈ పుస్తకాలను మరల ముద్రించే ప్రయత్నం చేస్తాం.

ఇట్లు

పి.వి.ఆర్.కె. ప్రసాద్

డైరెక్టర్ జనరల్

డాక్టర్ ఎమ్.సి.ఆర్. మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

తొలిపలుకులు

మన భారతదేశము నందు నిరాయుధ యుద్ధతంత్ర విద్య (అన్ ఆర్మ్డ్ కంబాట్) అన్నది అతి పురాతన మైనది. రామాయణం మరియు మహాభారతంల యందు చక్రవర్తులు, రాజులు, మహారాజుల పరిపాలనా కాలముల యందు కూడా ప్రత్యర్థులను (అపొనెంట్స్) మట్టుబెట్టుటకు ఈ నిరాయుధ యుద్ధతంత్ర విద్య అన్నది ఎంతో ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకొన్నది.

ప్రస్తుత కాలములో కూడా ఈ నిరాయుధ యుద్ధతంత్ర విద్యలకు అంతే ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చుట జరిగినది. ఈ విద్యను (అన్ ఆర్మ్డ్ కంబాట్) అభ్యసించుట వలన ప్రత్యర్థి ఆయుధముతో ఉన్నా లేకున్నా అతి వేగముగా, చాకచక్యముతో దెబ్బతీయవచ్చును. ఈ ప్రక్రియ మన దేశముతో పాటు అనేక దేశములలో కూడా మంచి ఆదరణ పొందినది.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రత్యేక పోలీసు చరిత్రలో మొట్టమొదటిసారిగా ప్రావీణ్యత మరియు అనుభవం కలిగిన కోచ్‌చే మన ఎ.పి.ఎస్.సి. బెటాలియన్స్ నుండి 40 మంది పిన్న వయసు మరియు దేహదారుఢ్యత కలిగిన జవానులను పిలిపించి రెండు నెలల శిక్షణను ఇచ్చి కమాండోలుగా మరియు శిక్షకులు (ఇన్స్ట్రక్టర్స్) గా తీర్చిదిద్దుట జరిగినది. వీరు ఆయా బెటాలియన్స్‌లో శిక్షణ పొందుతున్నటువంటి జవానులకు ఈ నిరాయుధ యుద్ధంతత్ర విద్య (అన్ ఆర్మ్డ్ కంబాట్) లోని మెళుకువలను నేర్పించుట ద్వారా వారిని పరిపూర్ణ (ఫుల్ ఫ్లెడ్జ్డ్) జవానులుగా తీర్చిదిద్దుటకు తోడ్పడుదురు.

ఈ ప్రయత్నంలోని భాగంగా మంచి శిక్షణ కొరకు మరియు కలకాలం ఈ శిక్షణను కొనసాగించుట కొరకు "నిరాయుధ యుద్ధతంత్ర్య విద్య" పాఠ్య పుస్తకమును రూపొందించుట జరిగినది. ఈ పుస్తకములో ఈ విద్య యొక్క ప్రాముఖ్యతను మరియు ఆచరించు విధానాలను,

పద్ధతులను పటముల సహాయంతో నేర్పించుటకు అనువుగా ఉండునట్లు ఎన్నో వ్యయ ప్రయాసాల కోర్చి తయారుచేయట జరిగింది.

ఈ పుస్తకమును శ్రీమతి తేజ్‌దీప్, ఐ.పి.ఎస్., డి.ఐ.జి., ఎ.పి.ఎస్.పి. బెటాలియన్స్ గారి నేతృత్వంలో, శ్రీ సి.హనుమంతరావుగారు, చీఫ్ కోచ్, ఆన్ ఆర్మ్‌డ్ కంబాట్ మరియు శ్రీ యం.సుధాకర్‌గారు, అసిస్టెంట్ కమాండెంటు, 10వ పటాలము, బీచుపల్లీ ఎన్నో శ్రమల కోర్చి ఈ నిరాయుధ యుద్ధతంత్ర కళ పుస్తకమును రూపొందించిన వీరు ఎంతైనా అభినందనీయులు.

ఈ పుస్తకమును సహృదయతతో స్వీకరించి ఇందలి పాఠ్యాంశములను నేర్పుట యందు శ్రద్ధ వహించగలరని ఆశిస్తూ.

తేది: 27-3-99,

స్థలము: హైదరాబాద్

మీ

రామావతార్ యాదవ్, ఐ.పి.ఎస్.,

ఇన్స్‌పెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీసు,

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రత్యేక పోలీసు, హైదరాబాద్.

UN-ARMED
COMBAT

విషయసూచిక

నిరాయుధ యుద్ధతంత్రము

(1) **ఉపోద్ఘాతము:** నిరాయుధ యుద్ధతంత్రము అనగా ఏ ఆయుధము లేకుండా పోరాడు విద్య. ఇది చాలా పురాతనమైన విద్య. ఈ విద్య జూడో, జుజిట్సూ, కరాటే, బాక్సింగ్, ఎకిడో మరియు యోగా విద్యల సమ్మేళనము. ఈ విద్యలు రామాయణ, మహాభారతంలో కూడా వాడుకలో ఉండేవి. కనుక ఈ విద్యలు పురాతన కాలము నుండి కూడా వాడుకలో ఉన్నవని తెలుయుచున్నది.

ఈ విద్యల సమూహం నిరాయుధ యుద్ధతంత్రము. మన భారతదేశములోనే ప్రప్రథమముగా పుట్టి బౌద్ధ భిక్షువుల ద్వారా చైనా, జపాన్, బర్మా మొదలగు దేశాలకు వ్యాప్తి చెందినది.

నిరాయుధ పోరాట పటిమ మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో ఒక భాగము మాత్రమే. ఇది ప్రాచీన మరియు ఆధునిక కాలములో కొన్ని భాగములుగా విభజించబడినది. దీని ముఖ్య ఉద్దేశం ప్రత్యర్థిని నిర్బంధించటం, నిస్సత్తువ చేయడం లేదా హతమార్చటం. సాయుదుడు, నిరాయుధుడై కూడా ప్రత్యర్థిపై ఏకధాటిగా దాడి (ఘాతాన్ని) చేయుటలో ఇది తోడ్పడుతుంది.

మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో గల వివిధ ప్రక్రియులను ఆత్మరక్షణ కొరకు అనే నామకరణము చేసినారు. మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో గల ప్రక్రియలన్నీ పోరాట ప్రక్రియలే. ఈ ప్రక్రియులలోని మెళకువలన్నీ మనల్ని మనము కాపాడుకుంటూ ఎదుటి వాడిపై దాడి చేయుటకు కూడా ఉపయోగపడతాయి. ఆత్మరక్షణ పద్ధతిని పరీక్షించుకొనుటకు, శత్రువులపై చేసిన దాడి సరి అయినదా లేదా అని నిర్ధారించుకోవాలి. శత్రువుపై గుడ్డిగా చేసే దాడి కంటే మెళుకవలతో కూడిన దాడికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తూ, శత్రూఘాతాన్ని తట్టుకునే సహనశక్తి కలిగి ఉండాలి. బలహీనమైనటువంటి శత్రువు బంధనము (జాయింట్‌లాక్) నుండి విముక్తిపొంది తిరిగి శత్రువు కోలుకొననటువంటి మెరుపు దాడి చేయవలెను. ఇలా చేయడానికి రెండు పద్ధతులున్నాయి.

(1) అధిక శక్తి ఉపయోగించి శత్రువు బారి జాయింట్లుపై లేదా

(2) తక్కువ శక్తిని ఉపయోగించి చిన్న జాయింట్లపై అధిక నొప్పి కలిగే విధంగా దాడి చేయాలి.

శత్రువు దాడి నుంచి తప్పించుకొని మనల్ని మనం నిదాన (కంట్రోల్) పరచుకుంటూ మంచి ఘాతకమైన మెళుకువలతో శత్రువుపై దాడి చేస్తూ అతని సహన శక్తిని కోల్పోవు విధముగా చేయాలి.

నిరాయుధ పోరాట పటిమ

నిరాయుధ యుద్ధతంత్ర కళా ప్రపంచమునకు స్వాగతం. ఈ నిరాయుధ యుద్ధతంత్ర్య కళ మొక్క ప్రాథమిక మెళకువలను నేర్చుకున్న యెడల, ఎదుటి వాడి యొక్క దాడి మరియు ఎత్తులను చిత్తు చేయగల ధైర్యం మరియు ధృడవిశ్వాసం ఏర్పడుతుంది.

నేర్చుకున్న మెళుకువలు నిరాయుధ యుద్ధతంత్ర్య కళా ప్రాథమిక జ్ఞానాన్ని మరియు అవగాహనను తెలుసుకొనుటకు తోడ్పడతాయి. ఇందులో ప్రాథమిక అంశాలను నేర్చుకొనిన తరువాత ఉన్నతమైన మెళుకువలు నేర్చుకొనుటకు, మంచి నైపుణ్యం గల నేర్పరి అయిన గురువు వద్ద శిక్షణ పొందుట అవసరము.

పోలీసులకు యు.ఎ.సి. శిక్షణ ఎందుకు అవసరము?

పోలీసు అధికారి/సిబ్బంది వృత్తీ రీత్యా విధి నిర్వహణలో ప్రజల ధన, ప్రాణాలు మరియు తన ప్రాణాలు కాపాడుకోవడంలో ఎలాంటి సమయ సందర్భాలలో నయినా ఎదురుపడే ఆటంకములను ఎదుర్కొనుటకు, తుపాకీ-తుటాలు మరియు కాల్పులు, పొగ బాంబులే కాక చేతి వాటము, చేతి విద్యలు కూడా ఎంతో అవసరము. పోలీసు అధికారి కాల్పులు జరపడానికి అనుకూలించని పరిస్థితులలో, జన సమూహములో అనేక ఇబ్బందులకు గురి కావలసి వస్తుంది. ఒక వ్యక్తి సరి అయిన పద్ధతిలో ఈ యు.ఎ.సి. ఉపయోగించుట వల్ల సత్ఫలితాలు పొందవచ్చు.

మరియు దోషులు నేర్పుగా తప్పించుకొనుటకు ఆస్కారం తక్కువ. యు.ఎ.సి. నేర్చుకొనడం వలన దేహధారుఢ్యం (శరీర సౌష్ఠవం, శరీర పుష్టి) కలిగి యుండి, తదుపరి శిక్షణా నంతరము ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మస్థైర్యం పెంచుకొనుటకు దోహదపడుతుంది. కొన్ని పరిస్థితులలో పూర్తి అవగాహన లేని వారిని ఎదుర్కొనుటలో కూడా అధికారులు/సిబ్బంది విఫలమవుతున్నారు. ఇది చాలా దురదృష్టకరమైన విషయము. కానీ ఇలాంటి పరిస్థితులు ప్రస్తుతం కూడా ఎదురువుతున్నాయి. నిరాయుధుడైన ప్రత్యర్థి చేతిలో ఒక పోలీసు అధికారి/ సిబ్బంది చతకిల పడడం పోలీసుల గౌరవాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.

నిరాయుధ యుద్ధతంత్రములోని విద్యలు:-

(1)	జూడో	(2)	కరాటే	(3)	ఎకిడో
(4)	యావారా	(5)	సవాబే	(6)	కుంగ్-ఫూ
(7)	బాక్సింగ్	(8)	ఊషూ	(9)	మల్లయుద్ధము
(10)	యోగా				

నిరాయుధ యుద్ధతంత్రము నేర్చుకొన్న వ్యక్తి ఎంతో చాకచక్యంగా అమోఘముగా తనను తాను శత్రువుల నుండి గాని, శత్రు సమూహముల నుండి గాని రక్షించు కొనగల ధైర్యం వస్తుంది.

ఉదాహరణకు:-

(ఎ) అకస్మాత్తుగా ఎదురయ్యే పోరాటాన్ని

(బి) తన కంటే బలవంతుడైన శత్రువులను

(సి) ఈ విద్యలోని మెళకువలను, మనసు మరియు శరీరము యొక్క ఏకాగ్రతత వలన ఆయుధములు కలిగిన శత్రువులను ఏ విధమైన ఆయుధము లేకుండా చిత్తు చేయగలరు.

(2) మానవ శరీరములో తొందరగా గాయపడుదగు అపాయకరమైన ప్రదేశములు:-

మానవ శరీరము నందలి సున్నితమైన, హానికరమైన, తొందరగా గాయపడే ప్రదేశముల గురించి తెలిసి యుండుట వలన నిరాయుధ యుద్ధతంత్రములోని మెళుకువలను సమర్థవంతముగా ఉపయోగించవచ్చును.

నిరాయుధ యుద్ధతంత్రము ద్వారా ఎముకలు మరియు కండరముల వలన రక్షింప బడనటువంటి భాగముల మీద సున్నితమైన వత్తిడి గాని దెబ్బలు కొట్టుట ద్వారా గాని, శత్రువును అదుపు చేయవచ్చును.

కొన్ని సున్నితమైన భాగములు:-

(1) పుర్రె, కపాలం (2) కనులు (3) ముక్కు

(4) చెవి వెనుక క్రింది భాగము (5) కాలి పిక్కు ముందు భాగము

(6) వెన్నుముక (7) మణికట్టు (8) మోచేయి

అతి సున్నితమైన భాగములు:-

(1) కడుపు (2) గొంతు (3) గొంతు ముడి

(4) నాభి చక్రం (సోలార్ ఫ్లక్సస్) (5) వృషణములు

3. కరెక్ట్ స్టాన్స్ యొక్క ప్రాముఖ్యత:-

నిరాయుధ యుద్ధతంత్రములో గెలుచుట అనేది కరెక్ట్ స్టాన్స్ లేదా పోస్టర్ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నిరాయుధ యుద్ధతంత్రములో స్టాన్స్‌లు, బిల్డింగ్ యొక్క పునాది (ఫౌండేషన్) తో సరిపోల్చుదురు.

బాడి బ్యాలెన్స్ నైపుణ్యం తెలిసిన నిరాయుధ యుద్ధతంత్రము వారికి శత్రువు యొక్క తప్పుడు విధానాల వలన గెలిచే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

1. **స్టాన్స్‌లు మూడు రకాలు:-**

(ఎ) **నేచురల్ స్టాన్స్:-** రెండు కాళ్ళను మన భుజములకు సమాంతరముగా ఉంచినిలబడుట.

(బి) **ప్రాక్టిన్ స్టాన్స్:-** సాధనకు అనుకూలమైన నిలబడు పద్ధతులు.

(సి) **ఫైటింగ్ స్టాన్స్:-** శత్రువును ఎదుర్కొనుటకు అనువుగా నిలబడు పద్ధతులు.

(ఎ) **నేచురల్ స్టాన్స్:-** మనం మామూలుగా నిలుచునే స్టాన్స్‌లోనే కాస్తా, ఎలర్ట్‌గా ఉండుట.

(బి) **ప్రాక్టిన్ స్టాన్స్ :-** ఇవి చాలా రకములు.

(ఎ) **ఫార్వర్డ్ బెన్డ్** (ముందుకు వంగి నిలబడుట)

(బి) **రివర్స్ బెన్డ్** (వెనుకు వంగి నిలబడుట)

(సి) **హార్స్ రైడింగ్ స్టాన్స్** (గుఱ్ఱము మీద స్వారీ లా నిలబడుట)

(డి) **లెఫ్ట్ లెగ్ ఫార్వర్డ్ స్టాన్స్** (ఎడమ కాలు ముందుకు ఉంచి నిలబడుట)

(ఇ) **రైట్ లెగ్ ఫార్వర్డ్ స్టాన్స్** (కుడి కాలు ముందుకు వంచి నిలుబడుట)

(ఎఫ్) **బ్యాక్ లీవినింగ్ స్టాన్స్ :** (వెనుక కాలు వంచి నిలుబడుట)

(జి) **క్యాట్ లీనింగ్ స్టాన్స్ :-** (పిల్లి లాగ రెండు కాళ్ళను దగ్గరగా ఉంచి నిలుబడుట)

ఫైటింగ్ స్టాన్స్ :- ఇవి 5 రకములు.

(ఎ) కరాటే టీ పొజిషన్

(బి) బాక్సింగ్ పొజిషన్

(సి) రైడింగ్ హార్స్ ఫైటింగ్ పొజిషన్

(డి) లెఫ్ట్ ఫార్వర్డ్ ఫైటింగ్ పొజిషన్

(ఇ) బ్యాక్ లీనింగ్ ఫైటింగ్ పొజిషన్

(4) చెయ్యే ఒక ఆయుధము :-

మానవ శరీరములో చెయ్యి ఒక అతి ముఖ్యమైన ఆయుధము. నిరాయుధ యుద్ధతంత్రములో చేతిని ఉపయోగించి శత్రువులను అడ్డుకొనుటకు ఉపయోగించే పద్ధతులు

(ఎ) పంచింగ్

(బి) పట్టుకొనుట

(సి) త్రోయుట

(డి) పొడుచుట

(ఇ) గీరుట

(ఎఫ్) విరుచుట మొదలగునవి. చేతితోటి చేసే దాడులను బ్లాక్స్, హిట్స్ మరియు పంచెస్‌గా విభజించవచ్చును.

1. వ్రేళ్ళతో స్ట్రైక్:-

(ఎ) ఒక వ్రేలితో స్ట్రైక్, ఒక వ్రేలితో పొడుచుట.

(బి) రెండు వ్రేళ్ళతో స్ట్రైక్, రెండు వ్రేళ్ళతో పొడుచుట..

(సి) ఐదు వ్రేళ్ళతో స్ట్రైక్, ఐదు వ్రేళ్ళతో పొడుచుట.

(డి) సింహం పంజా స్ట్రైక్.

2. చెయ్యి తెరచి కొట్టుట :-

(ఎ) అరచేతితో కొట్టుట

(బి) అరచేతి వెనుక భాగముతో కొట్టుట

(సి) అరచేతి క్రింది భాగముతో కొట్టుట

(డి) అరచేతి అంచుతో కొట్టుట

(ఇ) బ్రోటన వ్రేలు మరియు చూపుడు వ్రేలు మధ్య భాగముతో కొట్టుట.

(ఎఫ్) వేలి కణుపులతో కొట్టుట.

3. పంచెస్‌లోని రకాలు :-

ఎ) స్ట్రెయిట్ పంచ్

బి) హుక్ పంచ్

సి) అండర్ కట్ పంచ్

డి) హాఫ్ కట్ పంచ్

ఇ) ఎల్ బో పంచ్

ఎఫ్) రౌండ్ హౌస్ పంచ్.

(5) కాలే ఒక ఆయుధముగా :-

మానవ శరీరములో అతి బలమైన ఆయుధము కాలు. కాలుతో తన్నుటను 'కిక్' అని అందురు.

I. కిక్స్‌లోని రకాలు :-

(ఎ)	టోకిక్	:	పాదము ముందు భాగముతో తన్నుట.
(బి)	సోల్ కిక్	:	పాదము మధ్య భాగముతో తన్నుట.
(సి)	ఇన్ స్టెప్ కిక్	:	పాదము లోపలి భాగముతో తన్నుట.
(డి)	అవుట్ స్టెప్ కిక్	:	పాదము బయటి భాగముతో తన్నుట.
(ఇ)	స్ట్రెయిట్ కిక్	:	కాలి పాదముతో తన్నుట.
(ఎఫ్)	ని కిక్	:	మోకాలితో తన్నుట
(జి)	వన్ లెగ్ ఫ్లైయింగ్ కిక్	:	ఒక కాలితో ఎగిరి తన్నుట.
(హెచ్)	టూ లెగ్ ఫ్లైయింగ్ కిక్	:	రెండు కాళ్ళతో ఎగిరి తన్నుట.
(ఐ)	సిజర్ కిక్	:	ఎగిరి కాళ్ళతోటి కత్తెర వేయుట.
(జె)	డ్రాచి కిక్	:	కాలుని పైకి లేపి మడమ తోటి లాగి కొట్టుట.
(కె)	హుక్ కిక్	:	మడమతో గుండ్రముగా తిరిగి కొట్టుట.
(ఎల్)	డబుల్ ట్రస్ట్ కిక్	:	రెండు కాళ్ళతో ఎగిరి తన్నుట.

II. 'కిక్' ను ఎప్పుడు ఉపయోగిస్తారు?

(ఎ) చేతికి అందనంత దూరంగా ఉన్న శత్రువుపై దాడి చేయుటకు.

(బి) బలమైన దాడి (అటాక్) అవసరమైనప్పుడు.

(సి) చేతులను శత్రువు బంధించి నప్పుడు.

(డి) శత్రువు ఆయుధము (వెపన్) తో దాడి చేసేటప్పుడు.

(ఇ) శత్రువును దూరంగా త్రోయుటకు మరియు త్రోసిన తరువాత.

(ఎఫ్) ఒక శత్రువు కంటే ఎక్కువ మందిపై దాడి చేయవలసివచ్చినప్పుడు.

(జి) నేల మీదకు శత్రువుని త్రోయుటకు 'కిక్' లను ఉపయోగించవచ్చును.

(6) పడుట మరియు దొర్లుట:-

మన శరీరములోని అతి సున్నితమైన భాగములను శత్రవు నుండి రక్షించు కొనుటకు, శత్రువు (పరిధి) నుంచి త్వరగా బయట పడుటకు దొర్లుట మరియు పడుట వలన తనను తాను రక్షించుకొన వచ్చును.

1. ఫాల్స్ లోని రకాలు :- (పడుటలోని రకాలు)

(ఎ) ఫ్రంట్ ఫాల్ (ముందుకి పడుట)

(బి) బ్యాక్ ఫాల్ (వెనకకు పడుట)

(సి) సైడ్ ఫాల్ (ప్రక్కకు పడుట)

(డి) ఫార్వర్డ్ రోల్ (ముందుకు దొర్లుతూ పడుట)

2. రోల్స్‌లోని రకాలు :- (దొర్లుటలోని రకములు)

(ఎ) ఫ్రంట్‌రోల్ (ముందుకి దొర్లుట)

(బి) బ్యాక్ రోల్ (వెనుకకు దొర్లుట)

(సి) సైడ్ రోల్ (ప్రక్కకి దొర్లుట)

(డి) లాంగ్ డైవ్ రోల్ (ఇద్దరి కన్నా ఎక్కువ మంది వంగి నప్పుడు వారి మీద నుంచి తిన్నగా డైవ్ చేయుట).

3. (ఫాల్స్) పడుటను మూడు (3) రకాలుగా చెప్పవచ్చును.

(ఎ) బేసిక్ :- ప్రాథమిక

(బి) ఇంటర్ మీడియట్ : మధ్యమ

(సి) అడ్వాన్స్

4. రోల్స్ మరియు ఫాల్స్ చేసేటప్పుడు గుర్తుంచుకొన వలసిన ముఖ్యమైన విషయములు :-

(ఎ) సరైన రన్నింగ్

(బి) కరక్ట్ టేకాఫ్

(సి) కరెక్ట్‌గా బాడీ బెండింగ్ గాలిలో చేయుట

(డి) కరెక్ట్‌గాలేండ్ అవడములో మెళుకువలు.

(ఇ) బ్రీత్ కంట్రోల్

(ఎఫ్) చురకు తనము.

(జి) మనసు, మరియు శరీరము యొక్క సమ్మేళనము.

(7) త్రోస్ :-

నిరాయుధ యుద్ధతంత్రములో త్రో అంటే శత్రువును నేల మీద పడవేయుట. ఎంత బరువైన శత్రువునైనా చాకచాక్యముగా ఈ పద్ధతి ద్వారా పడద్రోయ వచ్చును.

1. త్రోస్ లోని రకములు :-

(ఎ) బేసిక్ హిప్ త్రో

(బి) రివర్స్ హిప్ త్రో

(సి) స్టాండర్డ్ హిప్ త్రో.

(డి) ఓవర్ ఆర్మ్ త్రో.

(ఇ) అండర్ ఆర్మ్ త్రో.

(ఎఫ్) స్ట్రెయిట్ ఆర్మ్ త్రో.

(జి) ట్విస్టింగ్ త్రో.

(హెచ్) ఓన్ హ్యాండ్ నెక్ త్రో.

(ఐ) టూ హ్యాండ్ నెక్ త్రో.

(జె) ఓన్ లెగ్ సర్కిల్ త్రో.

(కె) కిక్ బ్యాక్ త్రో.

(ఎల్) ఇన్నర్ స్టెప్ త్రో.

(ఎమ్) అవుటర్ స్టెప్ త్రో.

(ఎన్) లెటరల్ డిష్‌త్రో

(ఒ) స్టైయిట్ పుట్ త్రో.

(పి) బాడీ బెండింగ్ డ్రాప్ త్రో.

(క్యూ) ఓవర్ హెడ్ త్రో.

(ఆర్) స్వీప్ త్రో.

(8) హోల్డ్స్, లాక్స్ అండ్ రిలీజింగ్ :-

హోల్డ్స్, లాక్స్ అనగా శత్రువుని చేతులు, ముంజేతులు కాళ్ళతో త్రిప్పి బాధించుట.

1. హోల్డ్స్, లాక్స్‌లోని రకాలు:-

(ఎ) వన్ ఫింగర్ లాక్.

(బి) టూ ఫింగర్ లాక్.

(సి) త్రి ఫింగర్ లాక్.

(డి) థంబ్ లాక్.

(ఇ) రిస్ట్ లాక్ (మణికట్టు)

(ఎఫ్) హెమర్ లాక్.

(జి) డబుల్ హెమర్ లాక్

(హెచ్) హాఫ్ నెల్‌సన్ లాక్

(ఐ) ఫుల్‌సెల్‌సన్‌లాక్ హోల్డ్

(జె) ఫ్రంట్ స్ట్రేంజిల్ హోల్డ్

(కె) రియర్ స్ట్రేంజిల్ హోల్డ్

(ఎల్) క్రాస్ కాలర్ హోల్డ్

(ఎమ్) హోల్డింగ్ ఆఫ్ హెయిర్.

(ఎన్) హ్యాండ్ షేక్ లాక్

(ఒ) స్ట్రెయిట్ ఆర్మ్ లాక్.

(పి) స్ట్రెయిట్ ఆర్మ్ విత్ రిస్ట్ లాక్

(క్యూ) ఎల్ బో లాక్

(ఆర్) నెక్‌లాక్

2. గ్రిప్స్ లోని రకాలు :-

(ఎ) ఫ్రంట్ అండర్ గ్రిప్.

(బి) రియర్ అండర్ గ్రిప్.

(సి) ఫ్రంట్ ఓవర్ గ్రిప్.

(డి) రియర్ ఓవర్ గ్రిప్.

3. చోక్స్ లోని రకాలు:-

(ఎ) క్రాస్ ఆర్మ్ చోక్

(బి) రియర్ వన్ ఆర్మ్ చోక్

(సి) చోక్ విత్ హాఫ్ నెల్‌సన్.

(డి) రియర్ ఓవర్ డ్రిప్

4. గ్రౌండ్ లాక్స్:-

(ఎ) డబుల్ ఆర్మ్ లాక్

(బి) స్ట్రెయిట్ ఆర్మ్ లాక్.

(సి) బెంట్ విత్ ఆర్మ్ లాక్

(9) కత్తి మరియు ఇతర ఆయుధముల దాడిని ఎదుర్కొనుట:-

నిరాయుధ యుద్ధతంత్రములో చాలా ముఖ్యమైనవి. కత్తి దాడుల నుండి కాపాడుకొనుట. కత్తి పట్టుకొనుట, లాక్స్ వేసే పద్ధతులను బట్టి శరీరములో ఏ భాగములు దాడి కాపాడతాయి అనేది డిఫెండర్‌కు తెలిసి ఉండాలి.

1. కత్తి పట్టుటలో రకాలు:-

(ఎ) పిస్ట్ గ్రిప్:- కత్తి పిడిని నాలుగు వ్రేళ్ళతో గట్టిగా మడిచి బ్రొటన వ్రేలుపై నుండి గట్టిగా పిడికిలి బిగించి పట్టుకునే పద్ధతి.

(బి) టార్చ్ గ్రిప్ :- నాలుగు వ్రేళ్ళ గ్రిప్‌తో టార్చ్ లాగ క్రింద నుంచి పైకి పట్టుకొని ఎటాక్ చేయుట, బ్రోటన వ్రేలు కత్తిపైన స్ట్రెయిట్‌గా ఉండును.

(సి) ఓవర్ ఆర్మ్ గ్రిప్ :- కత్తిపిడి గుప్పిట్లో గట్టిగా పట్టుకొని, దాని కొనచేతికి ముందుగా ఉండునట్లు పట్టుకొను విధానము.

(డి) మల్లాపురం గ్రిప్:-ఇది చాలా అపాయకరమైన పద్ధతి. కత్తి పిడి అర చేతిలో కనబడకుండా ఇమిడ్చి, కత్తి మొన మణి కట్టు వద్ద చొక్కా చేతిలో కనబడకుండా పట్టుకొనే పద్ధతి.

2. కత్తి దాడి లోని రకాలు:-

(ఎ) కట్టింగ్ (బి) పొడుచుట (సి) చీల్చుట (డి) పై మూడు పద్ధతుల కలయిక.

3. కత్తి అటాక్స్ నుండి రక్షించుకొను పద్ధతులు:-

(ఎ) జంప్ చేసి రైట్‌కు గాని, లెఫ్ట్‌కు గాని స్టెప్స్ తీసుకొనుట, హ్యాండ్ బ్లాక్స్ ఉపయోగించుట, లాక్స్ ఉపయోగించుట, లెగ్ స్వీప్ ఉపయోగించుట మొదలగునవి చేయవచ్చును.

(బి) బ్లాకింగ్ చేయుట.

(సి) హోల్డింగ్ అండ్ లాకింగ్ అనగా పట్టుకొను మరియు లాక్ చేయుట.

(డి) త్రోయింగ్ (శత్రువును గాలిలోకి విసురుట).

(ఇ) రోలింగ్ పాలింగ్ మరియు బ్లాకింగ్.

4. కత్తి దాడి నుంచి రక్షించు కొనుటలో తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు:-

(ఎ) ఆత్మస్థైర్యం కావలెను. (సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్)

(బి) అవగాహన ఉండవలెను. (నాలెడ్జ్)

(సి) శక్తి (స్థామినా) పెంపొందించుకొన వలయును.

(డి) చురుకుతనము (వేగము)

(ఇ) ఆయుధము మీదనే దృష్టిని నిలుపుట.

(ఎఫ్) కాళ్ళు, చేతులను అతివేగముగా కదుపుట.

(జి) వేగముగా మరియు సరైన కౌంటర్ అటాక్ చేయుట.

(10) రివాల్వర్, రైఫిల్ మరియు కర్రలతో చేయు దాడులను, కత్తి దాడులను ఏ విధముగా డిఫెన్స్ చేసినామో, అదేవిధముగా డిఫెన్స్ చేయవచ్చును.

సైంటిఫిక్ ఫిటెనెస్ సిస్టమ్

సైంటిఫిక్ ఫిటెనెస్ సిస్టమ్

ఎక్సర్‌సైజులు (వ్యాయామము)

నిరాయుధ యుద్ధతంత్ర విద్య నభ్యసించుటకు ముందుగా ఎక్సర్‌సైజులు (వ్యాయామము) చేయు అలవాటు ఎంతైనా మంచిది. ఎక్సర్‌సైజులు చేయని యెడల శరీరములోని కండరములు దెబ్బతిను అవకాశము ఉన్నది. శరీరమును సాగదీయు ప్రక్రియ అతి ముఖ్యమైనది. ఇది శరీరమును యు.ఎ.సి. లోని కదలికలను అనుకూలము మరియు వేగమును పెంపొందింపచేయును.

ఈ ఎక్సర్‌సైజులను ప్రప్రథముగా నిదానముగా మొదలిడి. ఆ తరువాత వేగముగా చేయవలెను. ఈ ఎక్సర్‌సైజ్‌లను బాధ కలిగించే విధముగా చేయకూడదు.

(1) నెక్ రోల్:- (మెడను త్రిప్పుట) :-

ఇది చేయుట వలన మెడ నరములు వ్యాకోచము చెంది కండరములు గట్టి పడును. వీటిని ఐదుసార్లు రెండు ప్రక్కలకు చేయవలెను. ఆ తదుపరి అవసరమును బట్టి పెంచుకొనవచ్చును.

పటము నెం.1

(ఎ) భుజాలకు సమాంతరముగా పాదములను ఉంచి, మెడను కుడి ప్రక్క నుండి ఎడమ ప్రక్కకు మరియు ఎడమ ప్రక్క నుండి కుడి ప్రక్కకు త్రిప్పవలెను.

(బి) మెడను ముందు నుండి వెనుకకు మరియు వెనుక నుండి ముందుకు వంచవలెను.

(సి) మెడను కుడి నుండి ఎడమకు మరియు ఎడమ నుండి కుడికి మూడు పర్యాయముల చొప్పున త్రిప్పవలెను.

(2) **ఆమ్ రొటేషన్ (చేతులు త్రిప్పుట):-** ఇది భుజాలను, చేతులను తేలికగా ఉంచును.

(ఎ) భుజాలకు సమాంతరముగా పాదములను ఉంచి రెండు చేతులను గుండ్రముగా ముందు వైపుకు పదిసార్లు మరియు వెనుకకు పదిసార్లు త్రిప్పవలెను.

(బి) రెండుచేతుల వ్రేళ్ళను భుజములపై ఉంచి రెండు మోచేతులను ముందు వైపునకు పదిసార్లు మరియు వెనుక వైపునకు పదిసార్లు త్రిప్పవలెను.

(3) హిప్ బెండింగ్ (తుంటెని వంచే పద్ధతి):-

తుంటి కండరములు అతి తేలికగా సంకోచ, వ్యాకోచములు చెందును.

పటము నెం.2

పటము నెం. 3

పటము - 2 లో చూపిన విధముగా నిలబడి, పటము - 3లో చూపిన విధముగా ముందుకు వంగి వెంటనే పటము -2 లో చూపిన విధముగా నిలబడ వలెను. ఈ విధముగా పదిసార్లు చేయవలెను.

(4) ఫార్వర్డ్ బెండింగ్ (ముందుకు వంగే పద్ధతి):-

దీని వలన పొట్ట యందలి కండరములు సంకోచ, వ్యాకోచములు చెంది బలమును పొందును.

పటము నెం.4

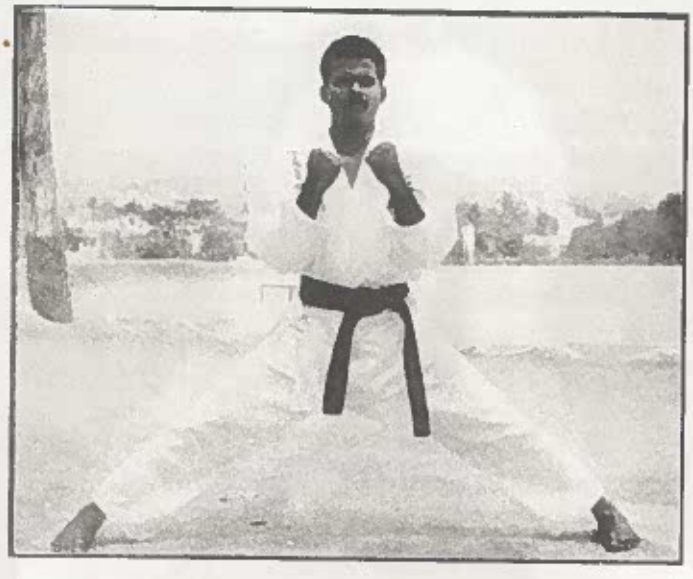
పటము నెం.5

పటము నెం 6

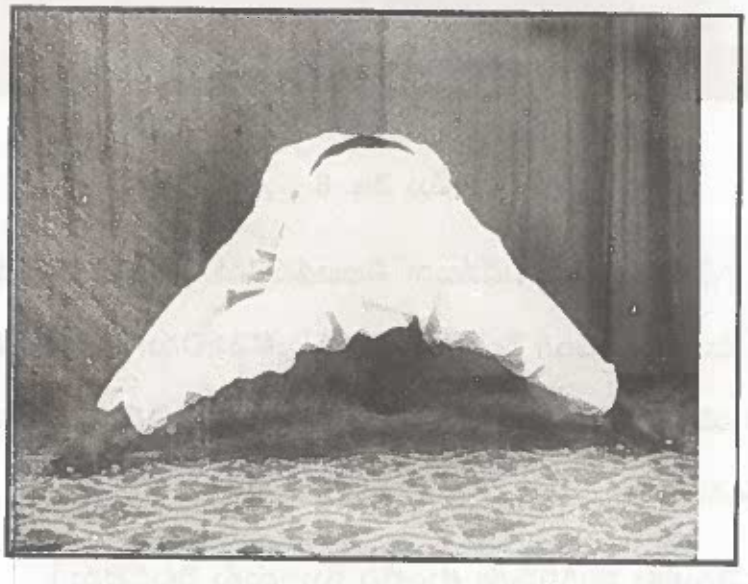
ముందుగా పటము -4లో చూపిన విధంగా నిలబడవలెను. ఆ తరువాత పటము-5లో చూపిన విధంగా ముందుకు వంచి అర చేతులు రెండు భూమికి అన్చవలెను. ఇందు చేతి వ్రేళ్ళు ముందుకు ఉండవలెను. (గమనిక:- మోకాళ్ళు వంచరాదు) తిరిగి పటము-4లో చూపిన విధముగా నిలబడి తిరిగి పటము -6లొ చూపిన విధముగా వంగవలెను. ఇందువ్రేళ్ళు వెనుకకు ఉంచవలెను. తిరిగి పటము -4, 6 లలో చూపిన విధముగా నిలబడ వలెను. ఈ విధముగా పటము -5లో లాగా ఒకసారి, పటము -6లోలాగా ఒకసారి చొప్పున పదిసార్లు చేయవలెను.

(5) బాడీ స్ట్రెచింగ్ (శరీరాన్ని సాగదీసే పద్ధతి):-

(ఎ) శరీరాన్ని ముందుకు వెనుకకు వంచుట:- దీని వలన శరీర అవయవముల యొక్క కండరములు శక్తిని మరియు వేగమును పొందును.



పటము నెం.7ఎ



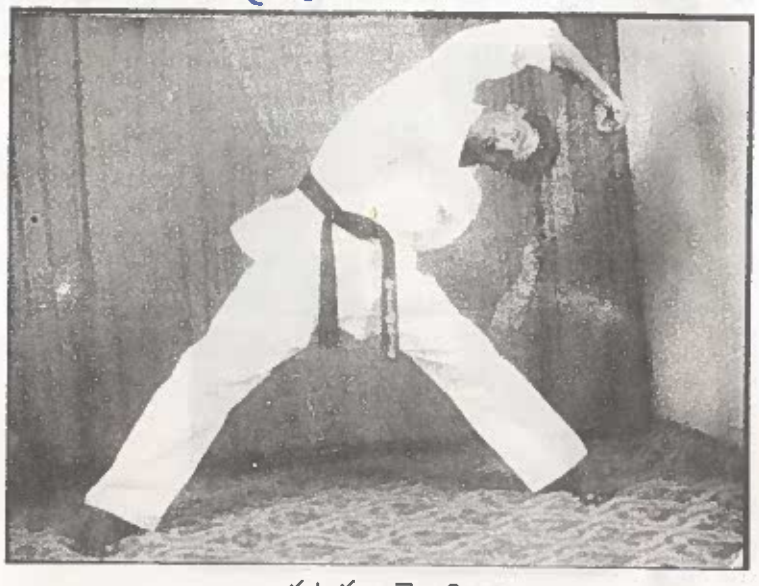
పటము నెం.7

పటము నెం. 8

పటము - 7ఎ లో చూపిన విధముగా నిలబడవలెను. ఆ తదుపరి పటము - 7లో చూపిన విధముగా ముందుకు వంగి రెండు కాళ్ళను పట్టుకొనవలెను. తిరిగి పటము - 7ఎ లో చూపిన విధముగా యధాస్థానమునుక వచ్చి పటము - 8లో చూపిన విధముగా వీలున్నంత వరకు వెనుకకు వంగవలెను.

(గమనిక:-వెనుకకు వంగినపుడు తుంటిని ముందుకు నెట్టవలెను.)

(బి) శరీరాన్ని కుడి ఎడమ ప్రక్కలకు వంచుట:-



పటము నెం.9

పటము నెం.10

మొదట పటము - 7ఎ లో చూపిన విధముగా నిలబడ వలెను. పటము -9లో మరియు 10లో చూపిన విధముగా ఎడమకు మరియు కుడి ప్రక్కలకు వంగ వలెను. ఈ విధముగా పదిసార్లు చేయవలయును.

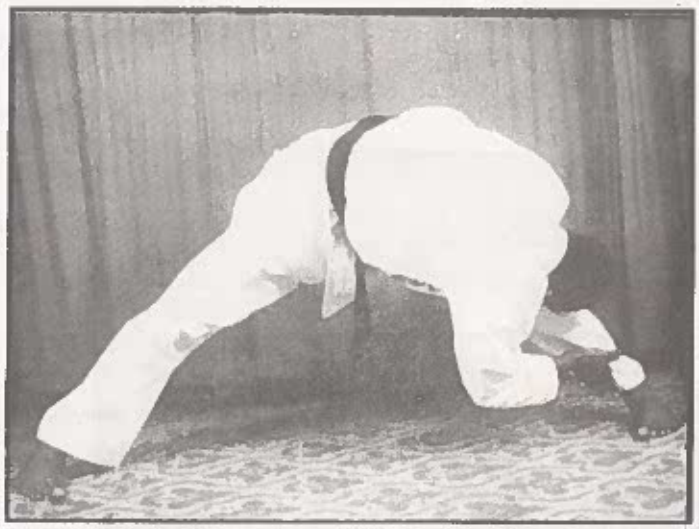
(సి) శరీరంలోని పైభాగాన్ని కుడి, ఎడమ ప్రక్కలకు త్రిప్పుట:-

పటము నెం. 11

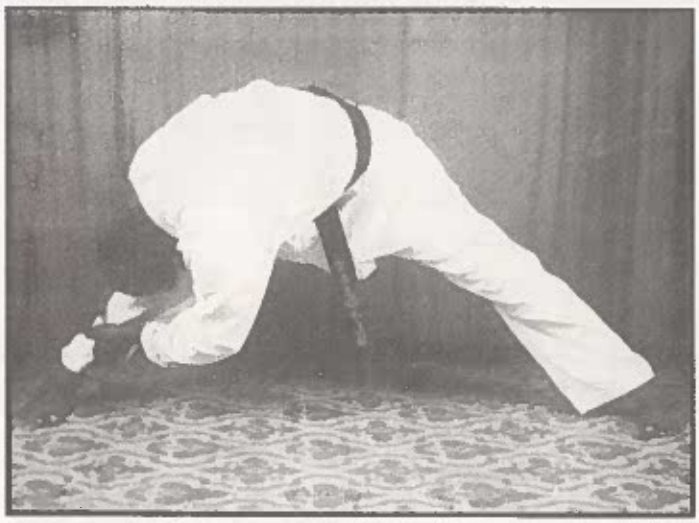
పటము నెం. 12

పటము నెం - 7ఎ లో చూపిన విధముగా నిలబడ వలెను. తదుపరి పటము - 11, 12 లలో చూపిని విధముగా శరీరములోని పై భాగాన్ని ఎడమ ప్రక్కకు మరియు కుడి ప్రక్కకు పదిసార్లు త్రిప్పవలెను.

(డి) శరీరము యొక్క బరువును కుడి మరియు ఎడమ కాలిపై నిలిపే పద్ధతి:-



పటము నెం- 13

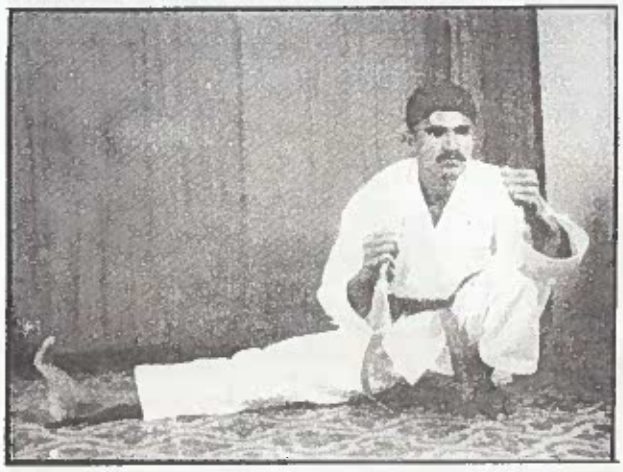


పటము నెం:- 14.

మొదట పటము - 7ఎ లో చూపిన విధముగా నిలబడవలెను. తదుపరి పటము - 13,14 లలో చూపిన విధముగా ఎడమకాలిపైకి వంగి కాలు యొక్క పాదమును పట్టుకొనవలెను. మరియు కుడివైపున కూడా చేయవలెను. ఈ విధముగా పదిసార్లు చేయవలెను.

(ఇ) సైడ్ సిటప్స్:- దీని వలన తొడ మరియు పిక్కలలోని కండరములు ఉత్తేజకము చెంది ధృఢముగా తయారగును. ఈ యొక్క వ్యాయామము చేయడము వలన సైడ్ కిక్ మరియు ఫ్రంట్ కిక్ చేయుటకు అనుకూలముగా కాళ్లు తయారగును.

పటము నెం. 15

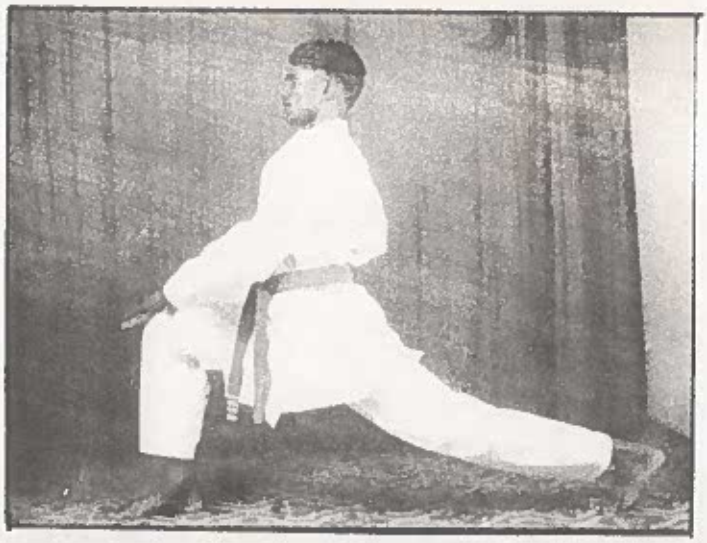


పటము నెం. 16

మొదట పటము 7ఎ లో చూపిన విధముగా నిలబడవలెను. ఆ తదుపరి పటము -15 మరియు 16 లలో చూపిన విధముగా ఎడమవైపుకు మరియు కుడివైపునకు 60 సార్లు చేయవలెను. (గమనిక:- మోకాళ్లు వంచ రాదు మరియు కూర్చున్న కాళ్ల యొక్క మడిమలను లేపరాదు.)

(ఎఫ్) 'థై' టర్నింగ్: (నడుమ మరియు తొడ యొక్క కండరములను త్రిప్పుట):-

ఇది చేయుట వలన తొడ యొక్క కండరములు మరియు తుంటి 'జాయింట్' ధృఢత్వము మరియు ఉత్తేజమును పొందును. దీని వలన టర్నింగ్ కిక్, హుక్ కిక్, మరియు బ్యాక్ కిక్ లకు అనుకూలముగా మరియు వేగముగా చేయుటకు వీలగును.



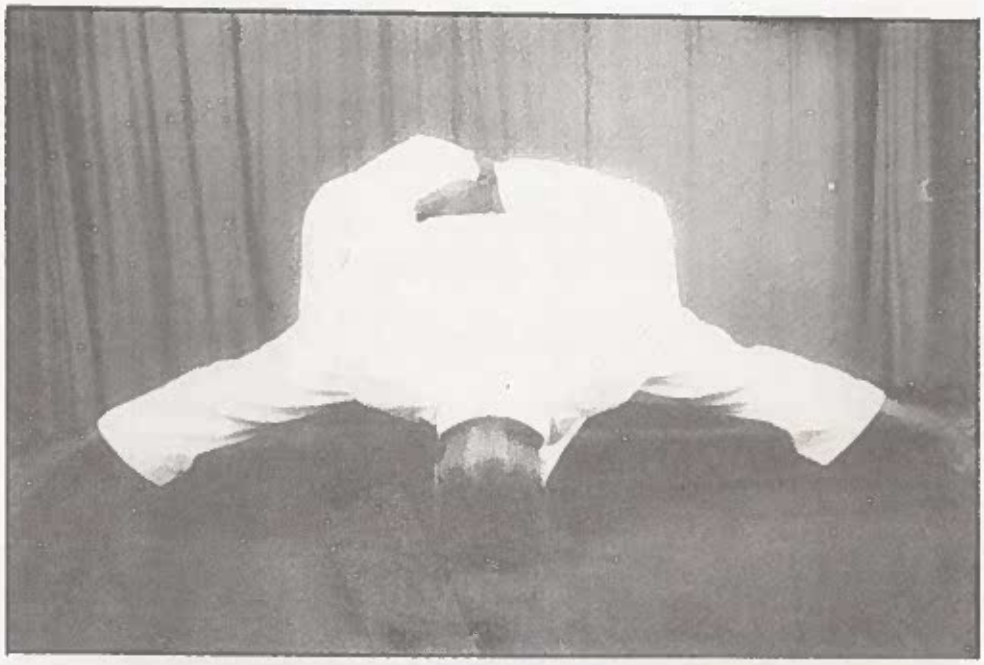
పటము నెం.17

మొదట పటము 7ఎ లో చూపిన విధముగా నిలబడవలెను. ఆ తదుపరి పటము - 17 లో చూపిన విధముగా ఎడుమ వైపునకు, పటము - 18 లో చూపిన విధముగా కుడివైపునకు నడుము యొక్క పైభాగమును త్రిప్పుచూ 20సార్లు చొప్పున చేయవలెను. (గమనిక:- నడుము పై భాగము నిటారుగా ఉండవలెను మరియు వెనుక కాళ్ళను పంజాపై నిలిపి ఉంచవలెను.)

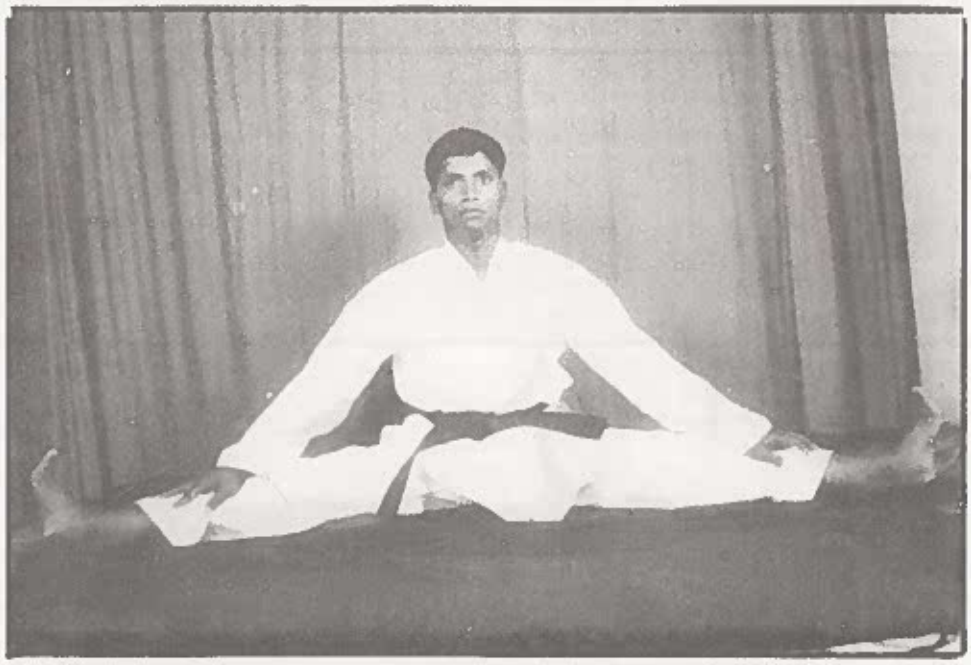
(జి) లెగ్స్ స్ప్రెడ్డింగ్: (రెండు కాళ్లను భూమికి సమాంతరముగా చాపుతూ అన్చుట):-

ఇది చేయుట వలన కాళ్ల యందలి కండరములు బాగుగా సాగబడి ధృఢత్వము పొందును.

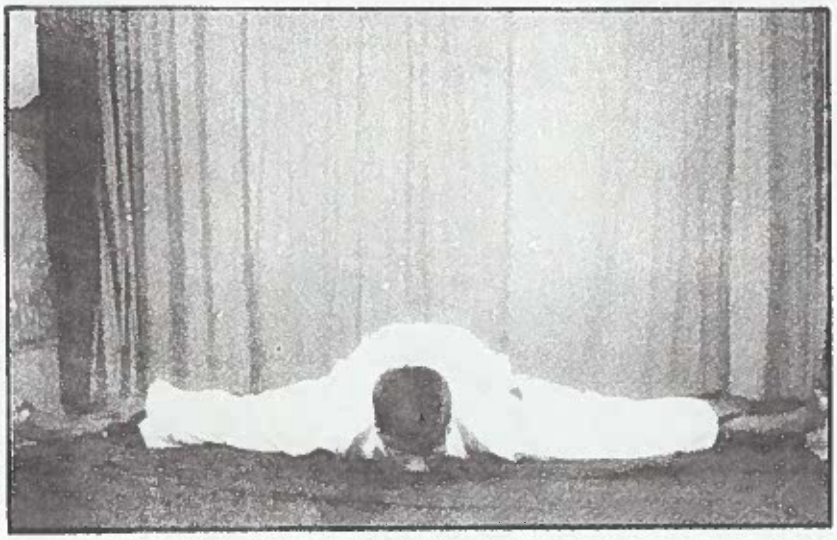
పటము నెం.19



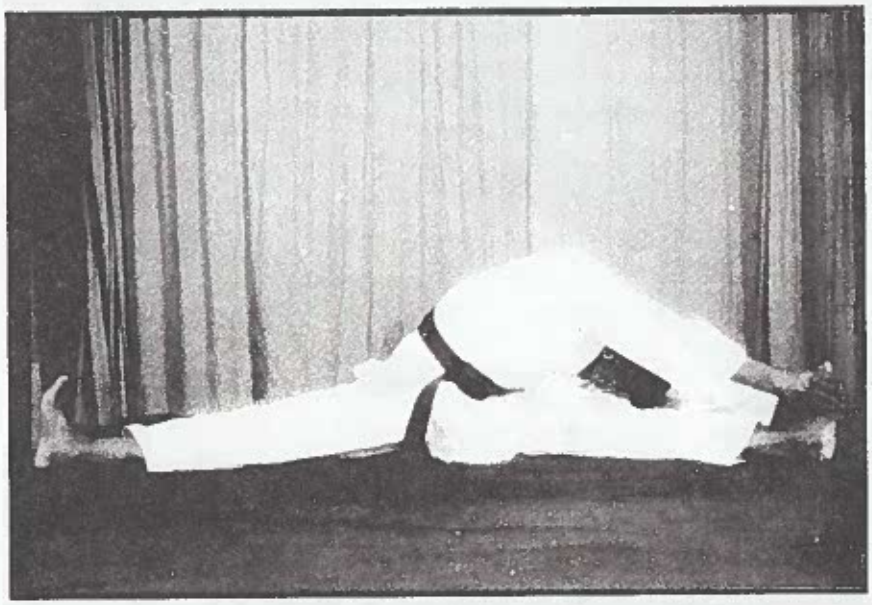
పటము నెం. 20



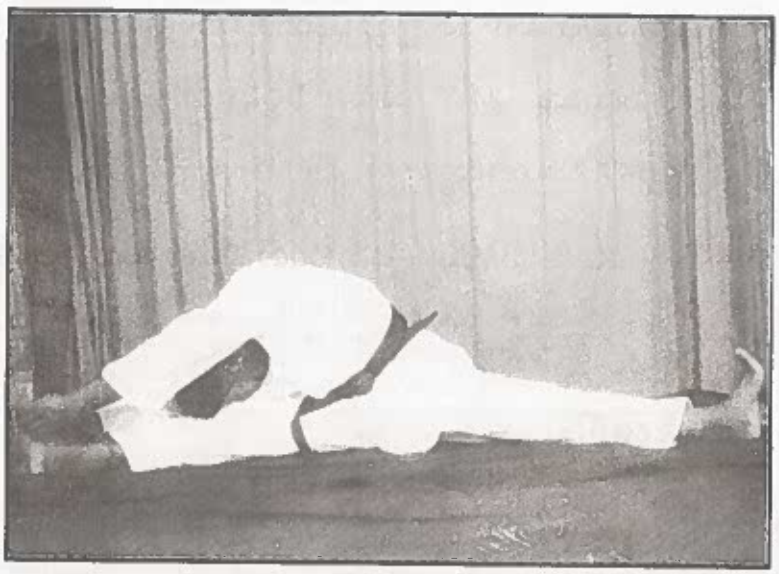
పటము నెం.21



పటము నెం.22



పటము నెం.23



పటము నెం.24

ఇది చేయుట వలన కాళ్ల యందలి కండరములు బాగుగా సాగబడి ధృఢత్వము పొందును.

మొదట పటము 7ఎ లో చూపిన విధముగా నిలబడవలెను. తదుపరి పటము - 19లో చూపిన విధముగా రెండు కాళ్ళను భూమికి సమాంతరముగా జార్చుతూ నిలబడ వలెను. పటము - 20లో చూపిన విధముగా రెండు చేతులను వెనుకకు ఉంచి శరీరమును ముందుకు వంచి తలను భూమికి ఆన్చి ఒక నిముషము సేపు ఉండవలెను.

(గమనిక:- రెండు పాదములు శరీరమునకు నిటారుగా ఉంచవలెను మరియు మోకాళ్లను ధృఢముగా ఉంచవలెను).

(గమనిక:- రెండు మోకాళ్లను వంచరాదు. పటములో చూపించిన విధముగా రెండు కాళ్లను ఉంచవలెను మరియు శరీరమును నిటారుగా ఉంచవలెను.)

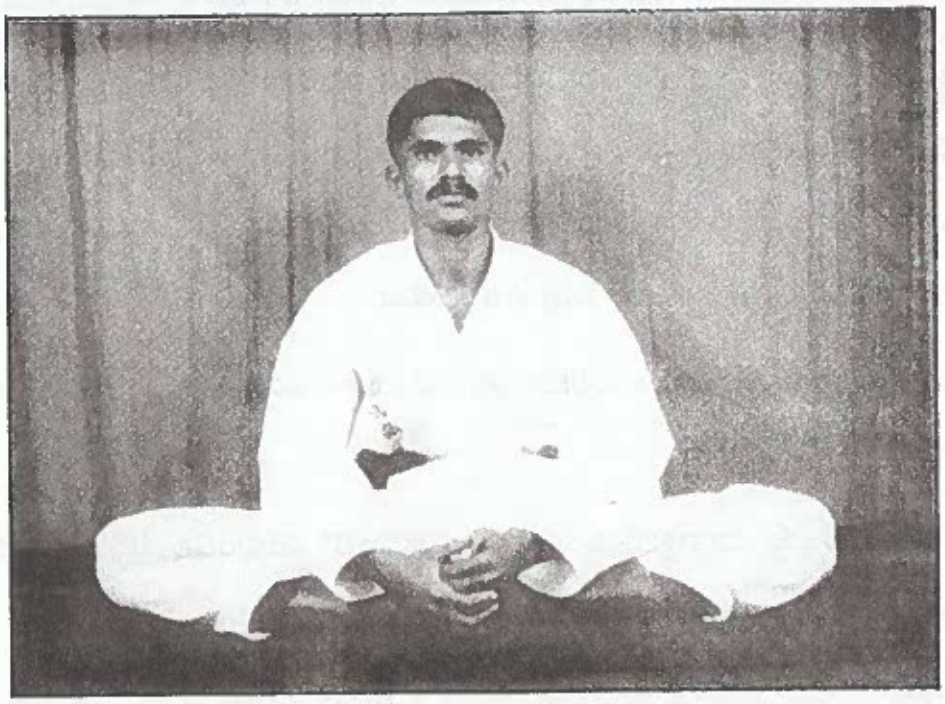
పటము - 22లో చూపిన విధముగా ఛాతిని మరియు గడ్డమును భూమికి ఆన్చి ఒక నిమిషము సేపు ఉంచవలెను మరియు రెండు చేతులతో కాళ్ల యొక్క మడిమలను పట్టుకొనవలెను.

పటము - 21లో చూపిన విధముగా కూర్చొనవలెను. తదుపరి పటము - 23లో చూపిన విధముగా ఎడమ వైపునకు పటుము -24లో చూపిన విధముగా కుడివైపునకు వంగి ఆరి కాళ్లను రెండు చేతులతో పట్టుకొనవలయును.

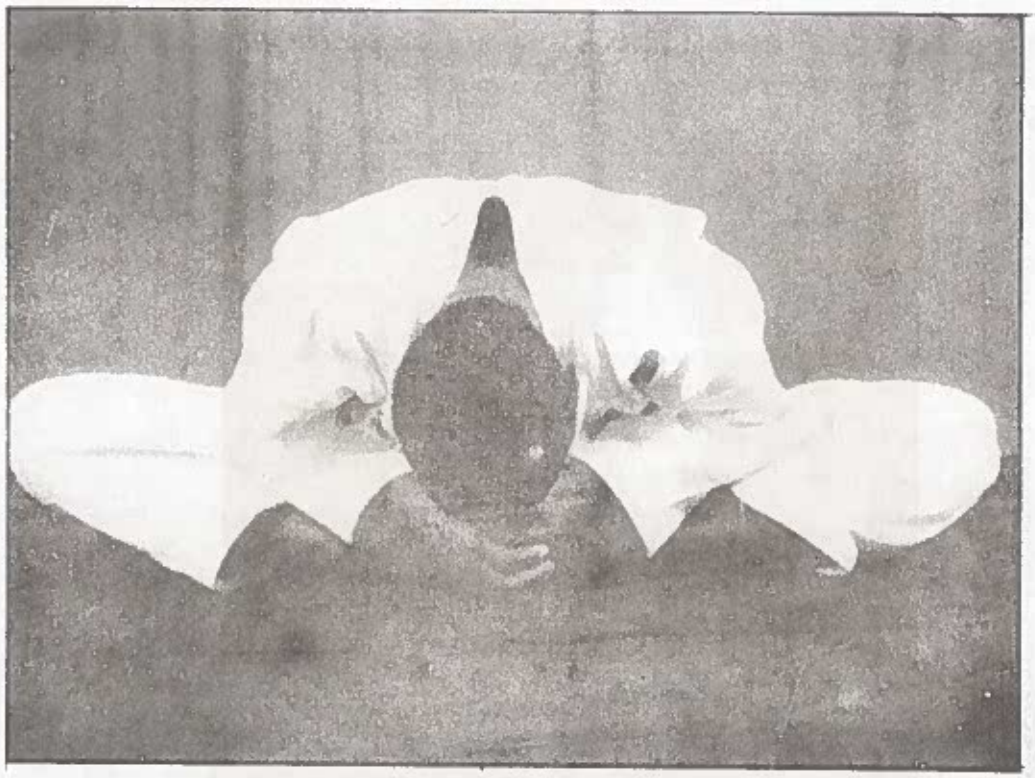
(గమనిక:- మోకాళ్లు వంచరాదు మరియు తలను రెండు చేతుల మధ్య క్రిందికి వంచుతూ మోకాలికి తగిలించవలెను).

(హెచ్) బటర్‌ఫ్లైస్వింగ్:-

ఇది చేయుట వలన కాళ్లలోని కండరములు అతి సులువుగా వ్యాకోచము చెందును. మరియు నడుము నందలి కండరములు కూడా వ్యాకోజింప చేయుటకు ఉపయోగపడును.



పటము నెం. 25



పటము నెం. 26

పటము - 25లో చూపిన విధముగా కూర్చొనవలెను.

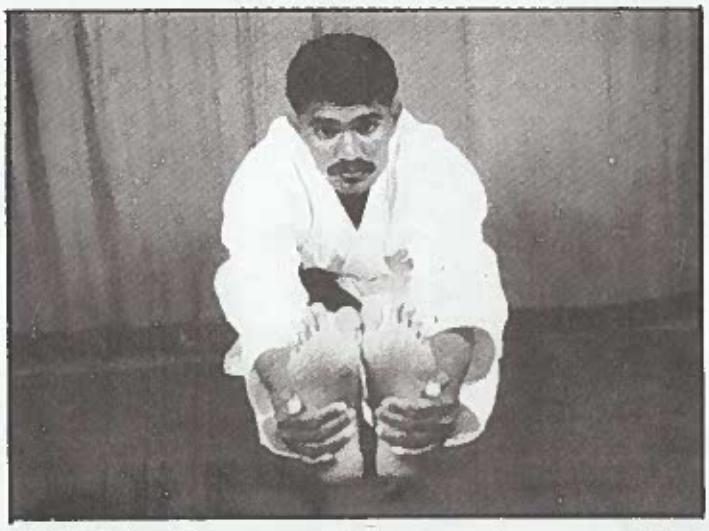
(గమనిక:-రెండు పాదములను ఒక దానికొకటి ఎదురుగా ఆన్చి వుంచి రెండు చేతులతో అదిమి పట్టుకొనవలెను.)

పటము 26లో చూపిన విధంగా తలనుముందుకు వంచి నుదురును కాలిమొక్క వ్రేళ్లకు తగిలించవలెను.

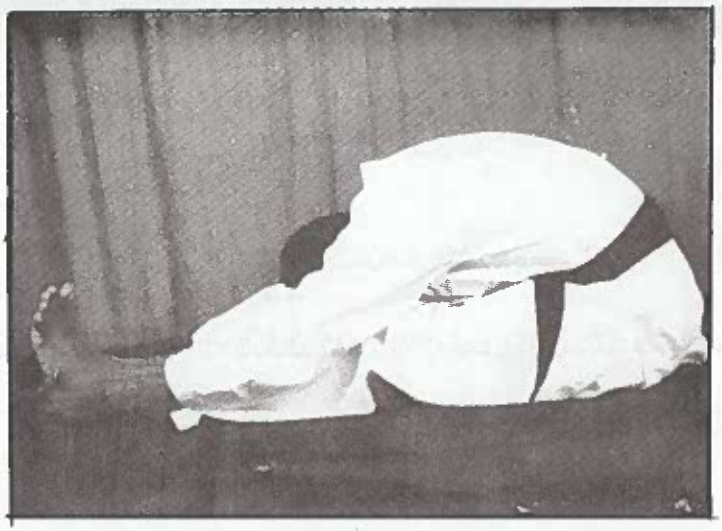
(గమనిక:-రెండు మోకాళ్లను ఎత్తరాదు మరియు భూమికి ఆదిమి పెట్టి ఉంచవలెను.

(ఐ) ఫార్వర్డ్ బెండింగ్ (ముందుకు వంగే పద్ధతి):-

ఇది చేయుట వలన నడుము, పొట్ట యొక్క కండరములు సాగి మరియు ధృఢత్వము పొందును.



పటము నెం.27



పటము నెం. 28

పటము - 27 లో చూపిన విధముగా కూర్చొని రెండు చేతులతో ఆరికాళ్లను పట్టి ఉంచవలెను.

(గమనిక:- మోకాళ్లను మరియు తలను వంచరాదు).

పటము - 28లో చూపిన విధముగా శరీరమును మరియు తలను ముందుకు వంచుతు మోకాళ్లకు ఆన్చుతూ ఒక నిమిషము పాటు ఉండవలెను.

(గమనిక:- మోకాళ్లను వంచరాదు మరియు పాదములను వదలరాదు.)

(జె) పాట్నర్‌ను తీసుకొని లెగ్‌స్ప్రెడ్డింగ్ చేయు విధానము:-

ఈ విధముగా చేయుట వలన కాలి కండరములు తొందరగా సాగును.

పటము నెం. 29

పటము నెం. 30

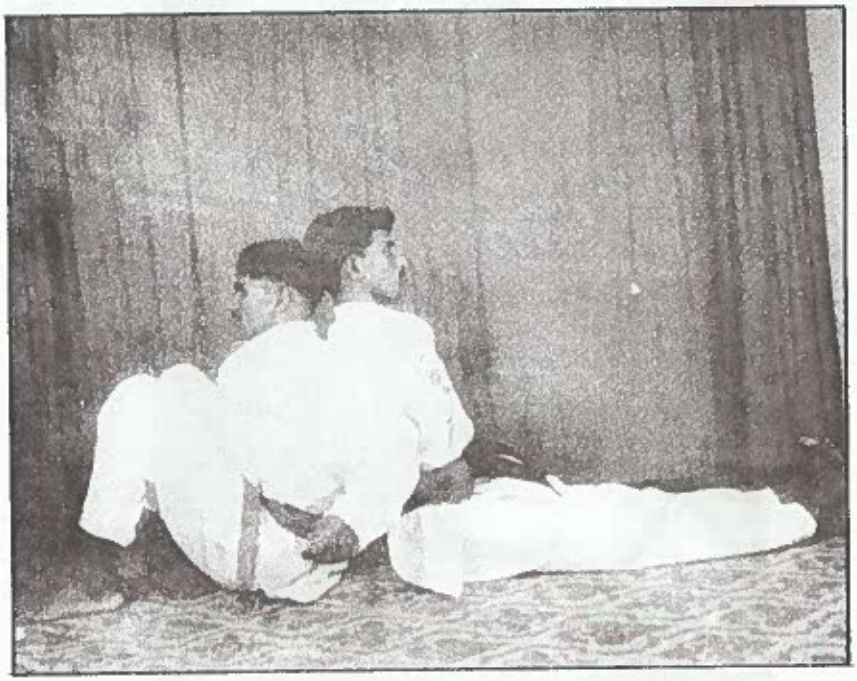
పటము - 29లో చూపిన విధముగా తన రెండు కాళ్లను ఎదుటి వ్యక్తి రెండు కాళ్లకు ఆన్చవలెను మరియు తన రెండు చేతులతో ఎదుటి వ్యక్తి రెండు చేతులను పట్టుకొనవలెను.

పటము - 30లో చూపిన విధముగా తన రెండు కాళ్లతో ఎదుటి వ్యక్తి యొక్క రెండు కాళ్లను నెట్టుతూ సాగదీయవలెను. మరియు తన రెండు చేతులతో ఎదుటి వ్యక్తి, మో చేతులను పట్టుకొని తన వైపు లాగుతూ వెనుకకు వాలిపోవలెను.

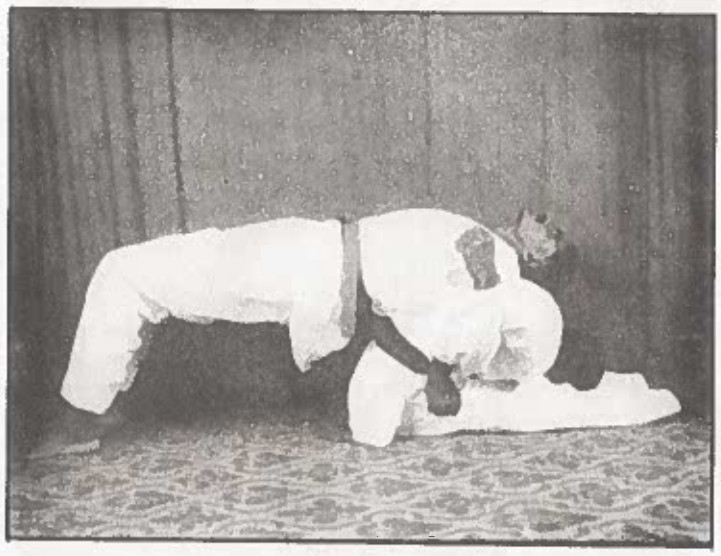
(గమనిక:- ఎదుటి వ్యక్తిని లాగుతున్నప్పుడు పైకి లేవకుండా చూడవలెను.)

(కె) బ్యాక్ బెండింగ్స్ (వెనుకకు వాలు విధానము):-

ఇది చేయుట వలన వెన్నుముక లోని కండరములను వ్యాకోజింపజేసి ధృఢపరచును.



పటమునెం.31



పటము నెం. 32

పటము - 31 లో చూపిన విధముగా తను మరియు ఎదుటి వ్యక్తి కూర్చుండ వలయును.

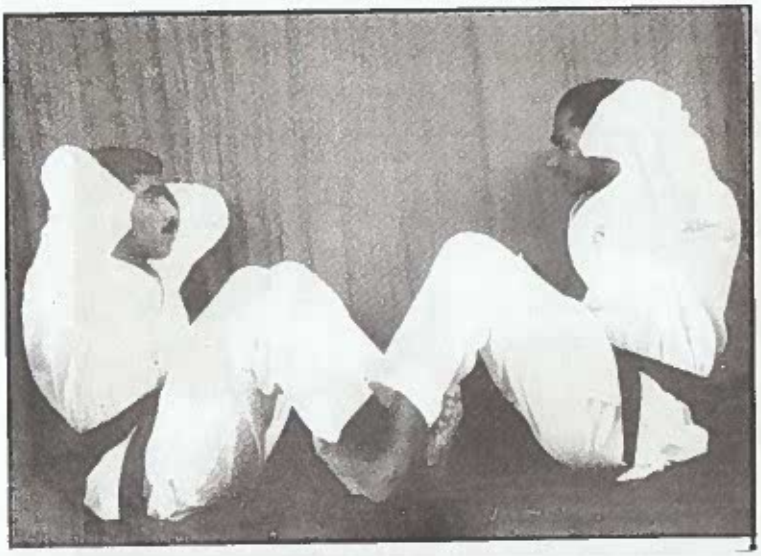
(గమనిక:- కాళ్లు చాచిన వ్యక్తి ఎటువంటి పరిస్థితులలోను కాళ్లను వంచరాదు).

పటము - 32లో చూపిన విధముగా కాళ్లు ముడిచిన వ్యక్తి తన శరీరము మొత్తమును పైకి లేపి కాళ్లు చాచిన వ్యక్తిపై తన బరువు నంతయు వేసి నొక్క వలయును. ఈ ప్రక్రియను ఇద్దరు 20 సార్లు చేయవలెను.

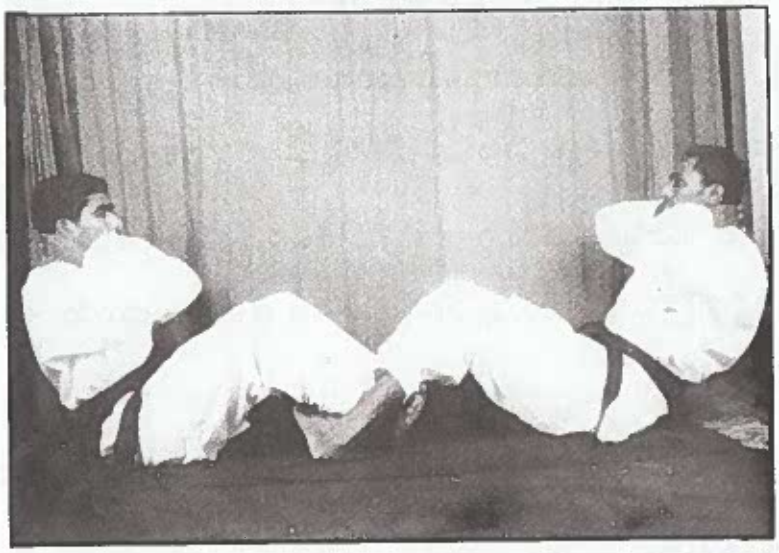
(గమనిక:- కాళ్లు చాచిన వ్యక్తి తన ఊపిరి తిత్తులలో గాలిని మొత్తము వదిలివేయవలెను.)

(ఎల్) అబ్డామిన్ సిటప్స్ - ఎ:-

ఇది చేయుట వలన పొట్టలో ఉన్న కండరములు (నాభి పై భాగము) ధృఢ పరచబడును మరియు శరీరములోని సున్నిత అవయవములైన గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు మొదలగు వాటి యొక్క నిరోధక శక్తిని పెంచును. ఇది యు.ఎ.సి. నందు అతి ప్రధానమైన వ్యాయామప్రక్రియ దీనిని 200కు తక్కువ కాకుండా చేయగలుగుశక్తిని కలిగి యుండవలెను.



పటము నెం. 33



పటము నెం.34

పటము - 33లో చూపిన విధముగా ఇద్దరు వ్యక్తులు తమ రెండు కాళ్లతో పెనవేసుకొని కూర్చొన వలెను.

(గమనిక:- ఎట్టి పరిస్థితులలోను పెన వేసుకున్న కాళ్ల యొక్క మడిమలను లేప రాదు మరియు తల వెనుక పెట్టుకొన్న రెండు చేతులను విడదీయరాదు.)

పటము - 33లో ఉన్న స్థానము నుండి పటము - 34లో ఉన్న స్థానమునకు అనగా 45 డిగ్రీలు వెనుకకు వాలి తిరిగి పటము - 33లో చూపిన స్థానమునకు రావలెను. ఈ విధముగా 200 సార్లకు తగ్గకుండా చేయవలెను.

(గమనిక:- ఇద్దరు వ్యక్తులు కాళ్లను విడదీయకుండా చేతులను వదలకుండా ఇద్దరూ ఒకేసారి వెనుకకు వాలి మరియు ఇద్దరూ ఒకేసారి యధాస్థానమునకు రావలయును).

అబ్డామిన్ సిటప్స్ - బి:-

ఇది చేయుట వలన (గజ్జల) పొత్తి కడుపుపై భాగమంతా ధృఢపరచబడును.

పటము - 35

పటము - 36

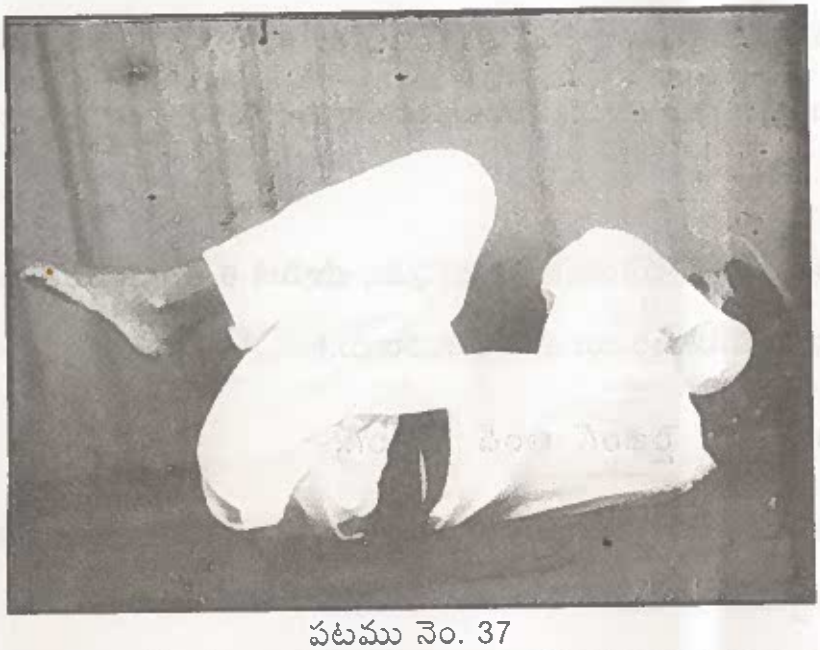
పటము - 35లో చూపిన విధముగా ఇద్దరు వ్యక్తులు ఉండవలెను.

(గమనిక:- వెనుకకు వాలిన వ్యక్తి తన రెండు చేతులను విడదీయరాదు. కూర్చున్న వ్యక్తి వాలిన వ్యక్తి యొక్క మోకాళ్లను తన వైపు అదిమి పట్టుకొని ఉంచవలెను.

పటము - 35లో ఉన్న స్థానము నుండి పటము - 36లో ఉన్న స్థానమునకు అనగా తన మోకాళ్లను నుదురుతో తాకి తిరిగి పటము - 35లో ఉన్న స్థానమునకు వెళ్లవలెను. ఈ విధముగా 100 సార్లు చేయవలెను.

(ఎమ్) అబ్డామిన్ కిక్స్ :-

ఇది చేయుట వలన పొత్తి కడుపు నుండి సోలార్ ప్లక్స్‌స్ (పక్క టెముకల మధ్యభాగము) వరకు ఉన్న కండరములు ధృఢత్వమును పొందును.



పటము నెం. 37

పటము నెం.38

పటము - 37లో చూపిన విధముగా ఉండవలెను.

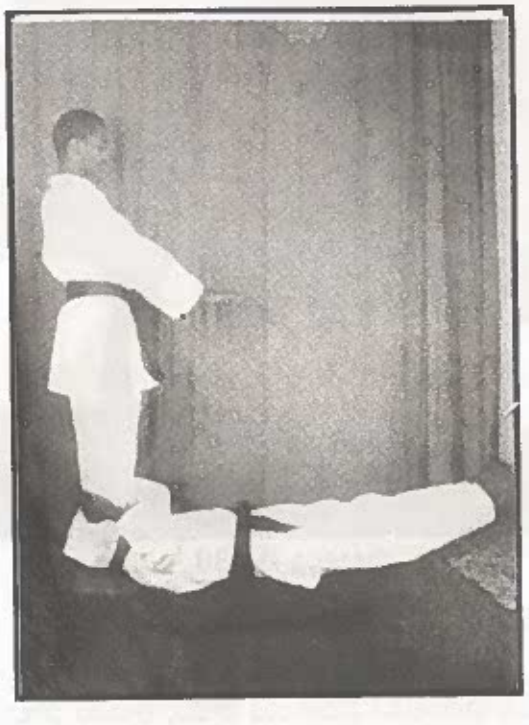
(గమనిక:- తల వెనుక చేతులను విడదీయ రాదు, తలను వాల్చ రాదు మరియు రెండు మోకాళ్లను ఛాతిపై భాగము వరకు తీసుకొని వచ్చి ఉంచవలెను.)

పటము - 37లో ఉన్న స్థానము నుండి పటము - 38లో ఉన్న స్థానమునకు అనగా కాళ్లను ముందుకు ఛాపుతూ భూమికి సమాంతరముగా ఉంచవలెను. ఈ విధంగా 100 సార్లు చేయవలెను.

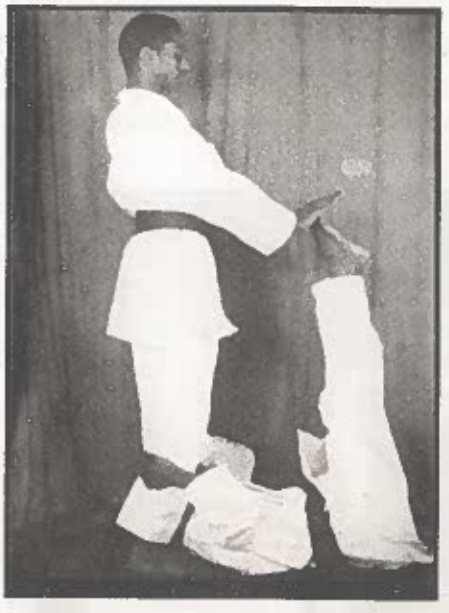
(గమనిక:- కాళ్లను ముందుకు చాపునపుడు, భూమికి 6 అంగుళముల ఎత్తు నుండి తీసుకు వెళ్తూ చాపవలెను మరియు తలను దింపరాదు.)

(ఎన్) అబ్డామిన్ లెగ్ రైజింగ్ అండ్ పుషింగ్:-

ఇది చేయుట వలన గొంతు క్రింది భాగము నుండి తొడల వరకు ఉన్న కండరములు మొత్తము ధృఢత్వమును పొందును.



పటము నెం. 39



పటము నెం. 40

పటము - 39లో చూపిన విధముగా ఇద్దరు వ్యక్తులు ఉండవలెను.

(గమనిక:- క్రింద ఉన్న వ్యక్తి తన తలను నిలబడి యున్న వ్యక్తి యొక్క రెండు కాళ్ల మధ్యలో ఉంచి తన రెండు చేతులతో అతని యొక్క రెండు కాళ్లను గట్టిగా పట్టుకొని ఉండవలెను. మరియు క్రింది ఉన్న వ్యక్తి యొక్క కాలి మడిమలు భూమి నుండి 6 అంగుళముల ఎత్తులో ఉండవలెను.

పటము - 39లో ఉన్న స్థానము నుండి పటము - 40లో ఉన్న స్థానమునకు అనగా క్రింది ఉన్న వ్యక్తి తన కాళ్లను నిటారుగా 90 డిగ్రీల కోణములో పైకి లేపవలెను. నిలబడి ఉన్న వ్యక్తి తన చేతులతో నిటారుగా లేచిన కాళ్లను క్రిందికి వేగముగా త్రోయవలెను. ఈ సమయంలో క్రిందికి త్రోయబడ్డ కాళ్లు భూమికి తగలరాదు. ఈ విధంగా 100 సార్లు చేయవలెను.

గమనిక : కాళ్లు పైకి లేపేటప్పుడు మరియు దించేటప్పుడు మోకాళ్లు ఎట్టి పరిస్థితులలోను వంచరాదు. కాళ్ళను క్రిందకు త్రోయు సమయములో నిలబడిన వ్యక్తి చేతులతో మాత్రమే త్రోయవలెను.

(ఒ) అబ్డామినల్ కాన్వంట్రేషన్ :- ఇది చేయుట వలన పాదము చివరి భాగము నుండి తల వరకు ఉన్న అన్ని కండరములు మరియు నరములు అధిక దృఢత్వమును పొందును.

పటము నెం - 41

పటము నెం - 42

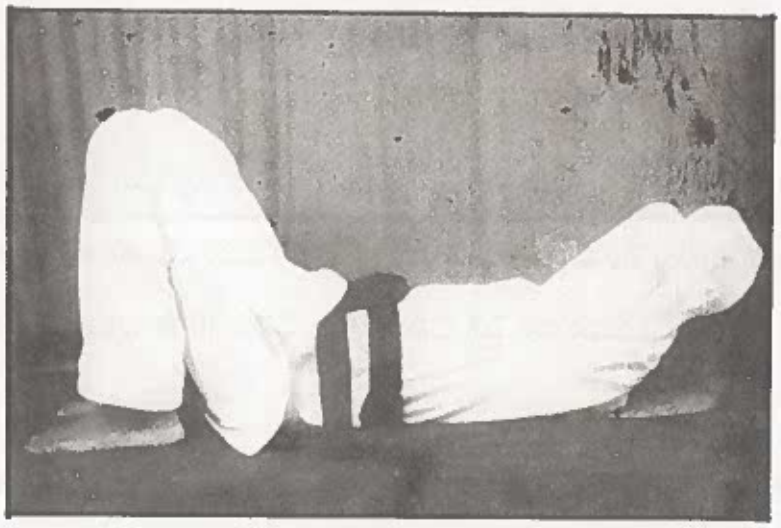
పటము - 41 లో చూపిన విధముగా ఉండ వలెను.

గమనిక :- తల క్రింది చేతలును వీడువరాదు, తలను భూమికి అన్చరాదు మరియు పాదములు భూమికి 6 అంగుళములు ఎత్తులో ఉండ వలెను మరియు ఉఛ్వాస నిశ్వాసలు నిదానముగా ఉండ వలెను.

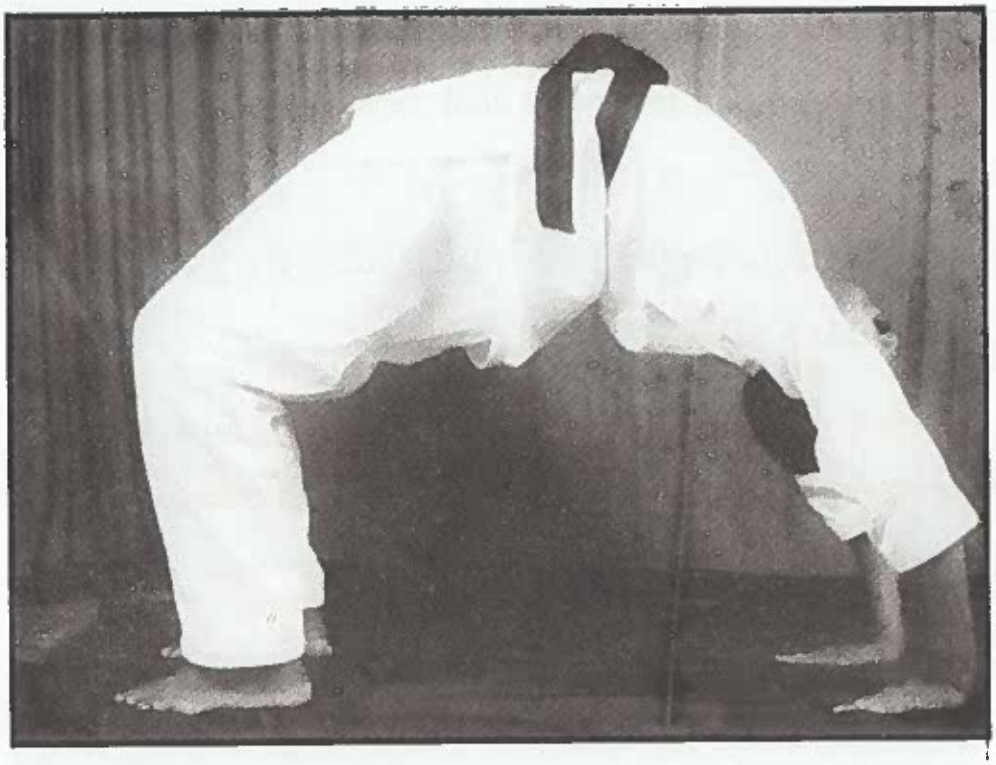
పటము - 42 లో నిలబడిన వ్యక్తి పడుకొని ఉన్న వ్యక్తి యొక్క పొట్టపై మాత్రమే నిలకడగా నిలబడి యుండ వలెను.

గమనిక :- క్రింద వున్న వ్యక్తి ఉఛ్వాస నిశ్వాసలు చేయు రాదు, పొట్ట యొక్క కండరములను బిగుతుగా ఉంచ వలెను, తల క్రింద వెనుక వున్న చేతులను విడదీయ రాదు మరియు పై నున్న వ్యక్తి క్రిందకు దిగేంత వరకు కాళ్లను తలను క్రిందకి తీసుకొని రాకూడదు.

హిప్ లిఫ్టింగ్ :- ఇది చేయుట వలన మణికట్టులు, మోచేతులు, భుజములు, వెన్నుముక, పిరుదులు, తొడలు, పిక్కలు మరియు మడిమలు అతి దృఢత్వమును పొందును.



పటము నెం - 43



పటము నెం - 44

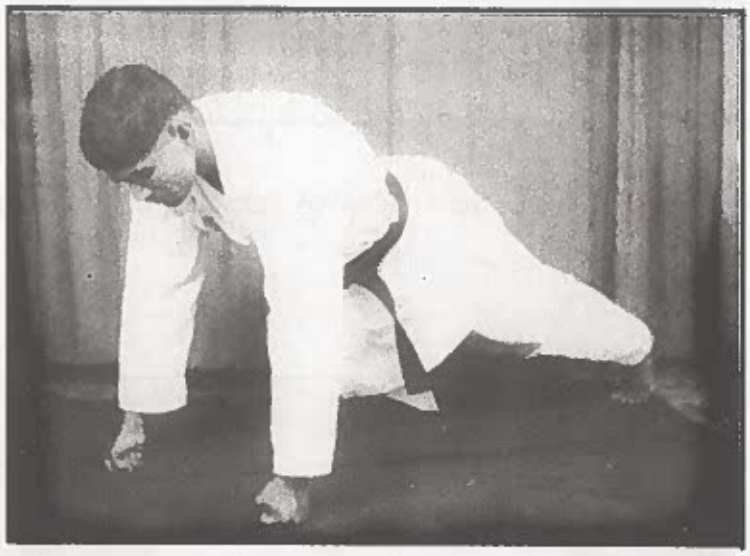
పటము - 43లో చూపిన విధముగా ఉండ వలెను.

పటము - 43లో చూపిన స్థానము నుండి పటము - 44లో స్థానమునకు రావలయును. ఇందు రెండు కాళ్లు మరియు రెండు చేతులపై మొత్తము శరీరము యొక్క బరువు ఉండును. మరియు వీలున్నంత వరకు నడుమును పైకి లేప వలెను. దీనిని 10 సార్లుకు తగ్గకుండా చేయ వలెను.

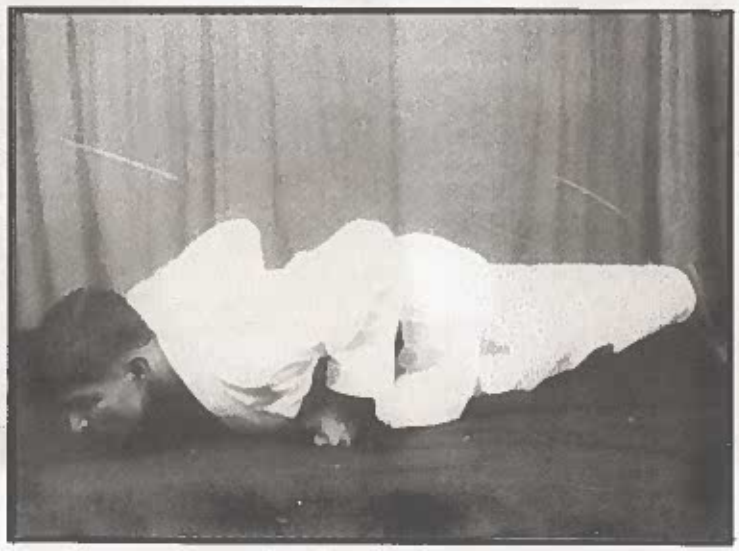
గమనిక :- మడిమలు మరియు చేతులు పైకి లేప రాదు మరియు చేతులను, కాళ్లను ఉన్న స్థానము నుండి జార విడచ రాదు.

(క్యూ) పుషప్స్ :- ఇది చేయుట వలన భుజములు, మోచేతులు, మణికట్టు, చేతుల యందలి అన్ని కండరములు మరియు అన్ని కణుపులు గట్టి పడి దృఢముగా తయారగును.

(ఎ) నఖల్ పుషప్స్ :- ఇది చేయుట వలన పిడికిలి మరియు కణుపులు గట్టి పడి దృఢత్వమును పొందును.



పటము నెం - 45



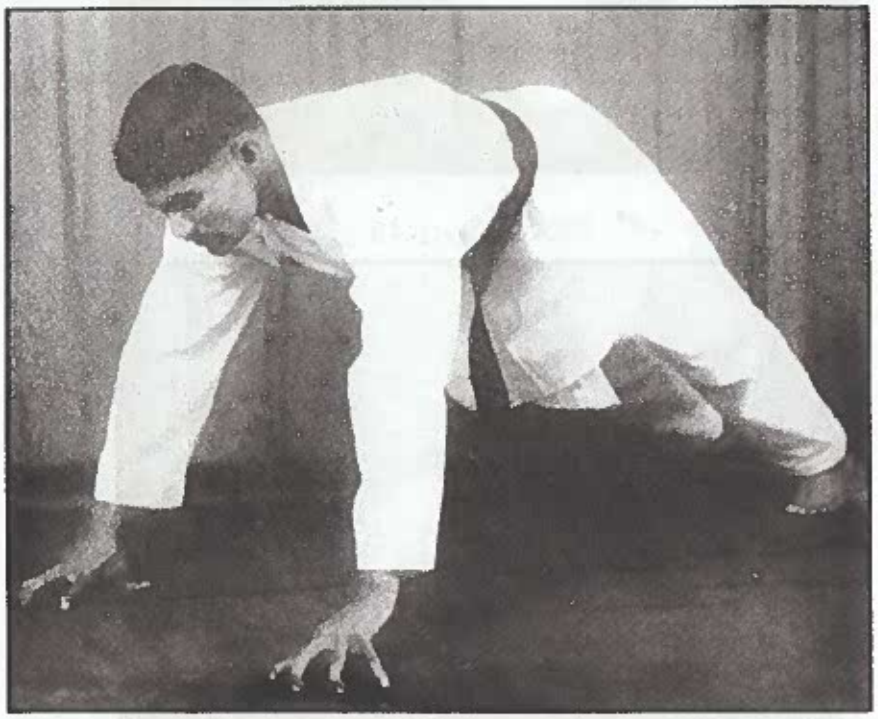
పటము నెం - 46

పటము నెం - 45లో చూపిన విధముగా ఉండవలెను.

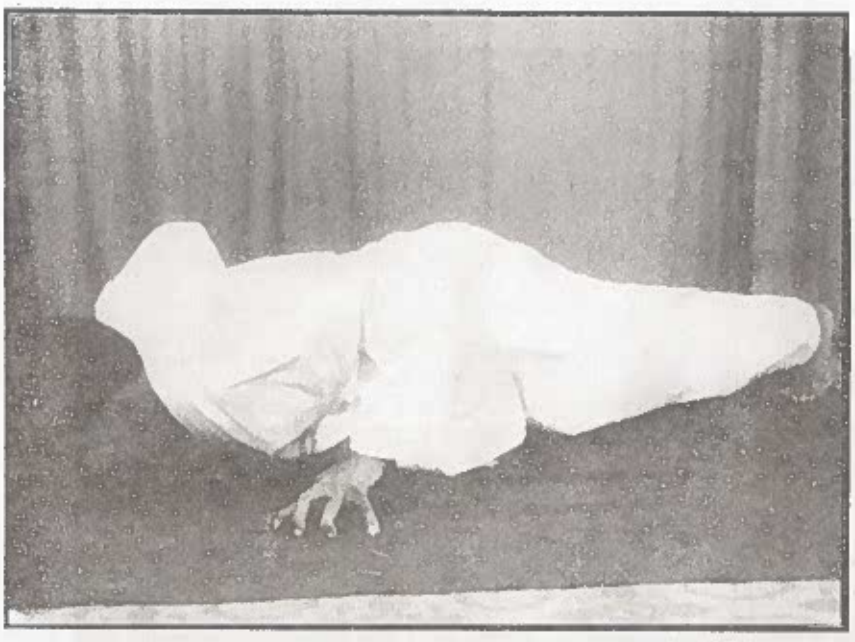
గమనిక :- పిడికిలి, మోచేతులు తిన్నగా ఉంచ వలెను మరియు పాదములు నుండి నడుము వరకు సమానముగా ఉంచ వలెను.

పటము - 45లో చూపిన స్థానము నుండి పటము - 46 లోని స్థానమునకు అనగా మోచేతులు వంచుతూ శరీరాన్ని భూమికి సమాంతరముగా క్రిందికి తీసుకు రావలయును. ఛాతిని భూమికి తగుల నీయ రాదు. దీనిని 60 సార్లుకు తగ్గకుండా చేయ వలెను.

(బి) ఫింగర్ పుషప్ :- ఇది చేయుట వలన చేతి వ్రేళ్లు కణుపులు మరియు మణికట్టు గట్టి పడి దృఢత్వమును పొందును.



పటము నెం - 47



పటము నెం - 48

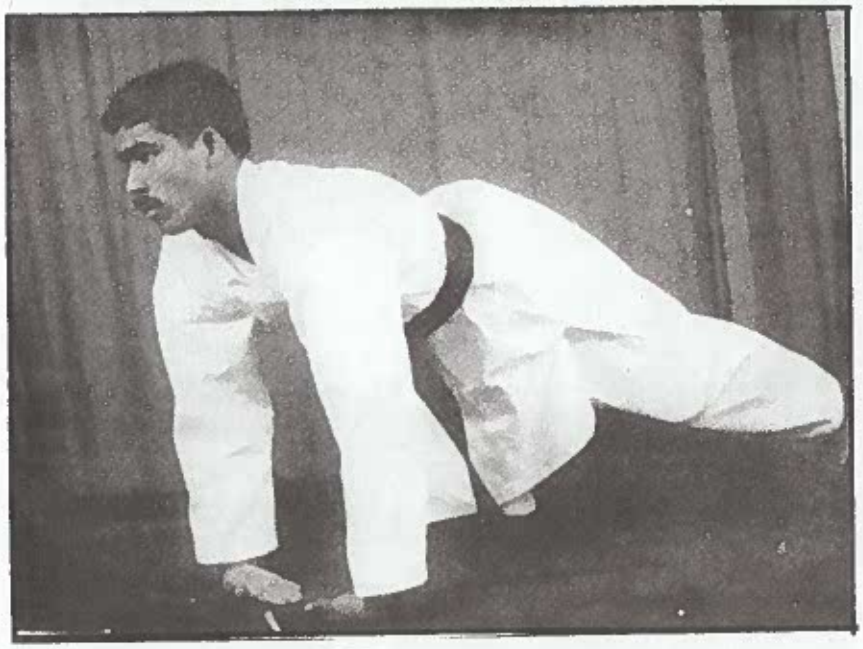
పటము - 47లో చూపిన విధముగా ఉండ వలెను.

గమనిక :- చేతి వ్రేళ్లు విడ దీసి ఉంచ వలెను, వ్రేళ్ళను వంచ రాదు మరియు భూమిపై వ్రేళ్ల మొనలు మాత్రమే ఉంచ వలెను.

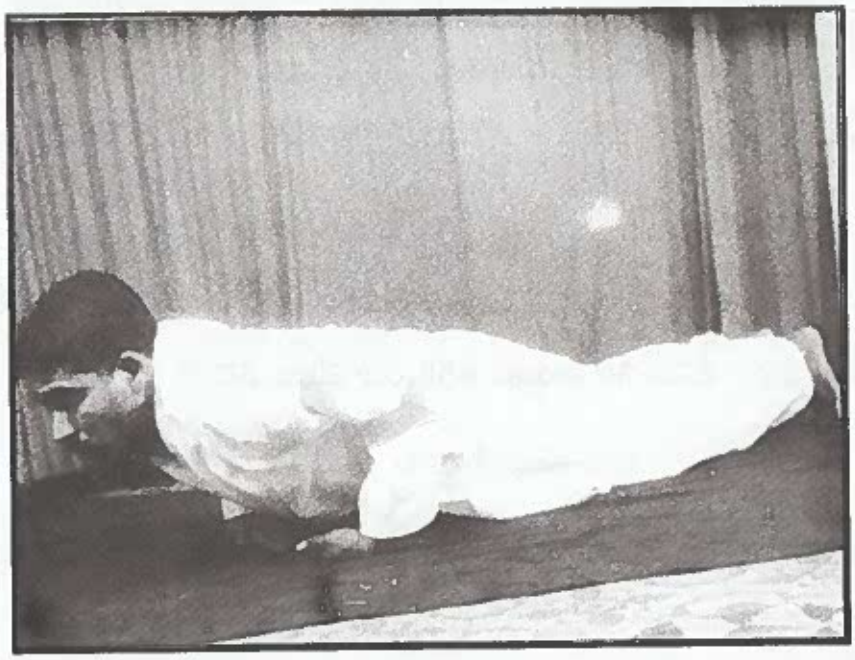
పటము - 47 లో చూపిన స్థానము నుండి పటము - 48 లో స్థానమునకు అనగా మోచేతులు వంచుతూ, శరీరాన్ని భూమికి సమాంతరముగా క్రిందికి తీసుకు రావలయును. ఛాతిని భూమికి ఆన్చరాదు. దీనిని 30 సార్లుకు తగ్గకుండా చేయ వలెను.

గమనిక :- వేళ్లు తప్ప అర చేయి భూమికి తగల రాదు.

(సి) బ్యాక్ హ్యాండ్ పుషప్స్ : ఇది చేయుట వలన అర చేతిపై భాగమంతయు, మణికట్టులోని కణుపులు గట్టిపడి దృఢత్వమును పొందును. రిస్ట్ లాక్ చేసినపుడు ఎటువంటి హాని కలుగకుండా ఉండును. మరియు చేతి యొక్క స్పర్శ జ్ఞానము తగ్గును.



పటము నెం. 49



పటము నెం. 50

పటము - 49లో చూపిన విధముగా ఉండవెలను.

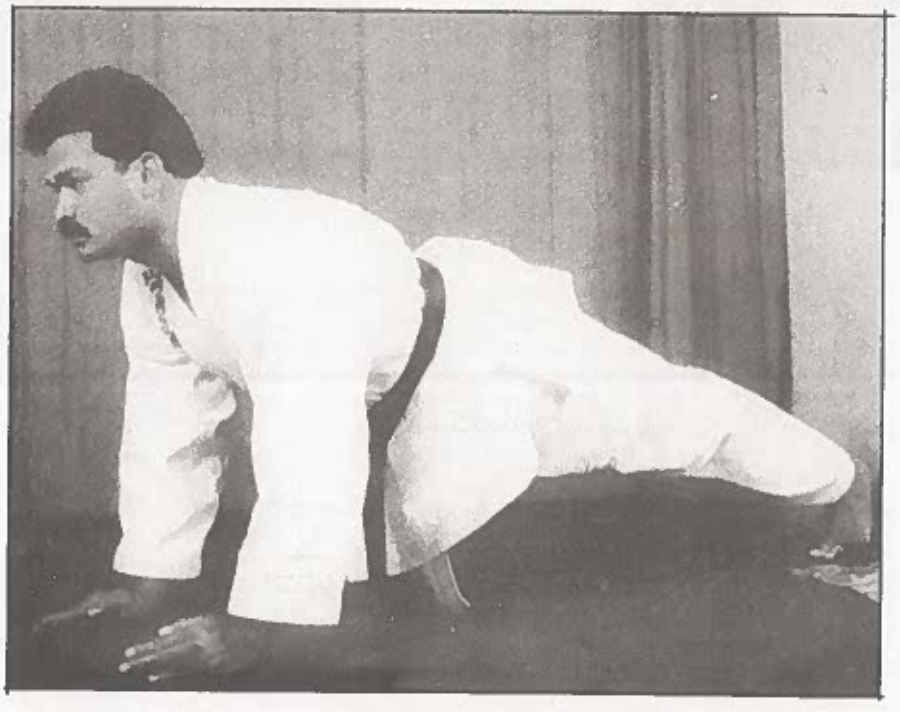
పటము - 49లో చూపిన స్థానము నుండి పటము -50లో చూపిన స్థానమునకు అనగా మోచేతులు వంచుతూ, శరీరాన్ని భూమికి సమాంతరముగా క్రిందికి తీసుకువారలయును.

ఛాతిని భూమికి ఆన్చరాదు. దీనిని 40 సార్లుకు తగ్గకుండా చేయవలెను.

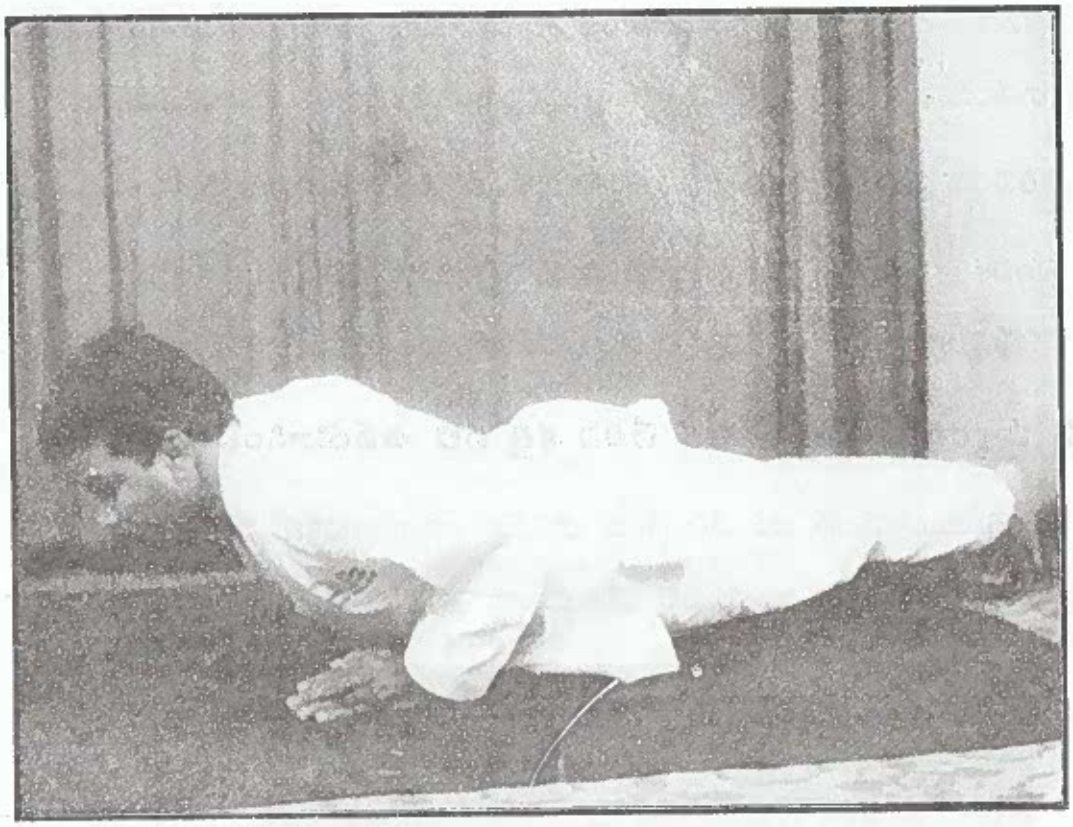
గమనిక :- మణికట్టు నుండి మోచేతి వరకు గట్టిగా పెట్టవలెను. ఏ మాత్రము వదులు చేసిన మణికట్టు విరిగి పోవుటకు అస్కారము కలదు.

డి. నైఫ్ హ్యాండ్ పుషప్స్ :- అర చేతిని కత్తి వలె ఉపయోగించే పద్ధతి :

ఇది చేయుట వలన అర చేతి క్రింది భాగము అనగా చిటికిన వ్రేళ్లు దగ్గర నుండి మణికట్టు వరకు గట్టిపడి కత్తి అంచు వలె పనిచేయును.



పటము నెం. 51.



పటము నెం. 52.

పటము - 51లో చూపిన విధముగా ఉండ వలెను.

పటము - 51లో చూపిన స్థానము నుండి పటము - 52లో చూపిన స్థానమునకు అనగా మోచేతులను వంచుతూ శరీరాన్ని భూమికి సమాంతరముగా తీసుకు రావలయును. ఛాతిని భూమికి ఆన్చరాదు. దీనిని 40 సార్లుకు తగ్గకుండా చేయ వలెను.

గమనిక :- బ్రొటన వ్రేళ్ళు మడిచి ఉంచ వలెను.

హ్యాండ్ అండ ఆర్మ్ టెక్నిక్స్

హ్యాండ్ అండ ఆర్మ్ టెక్నిక్స్

హ్యాండ్ అండ్ ఆర్మ్ టెక్నిక్స్

(1) **మేకింగ్ ఎఫిస్ట్** :- పిడికిలిని తయారు చేయు విధానము :

పిడికిలిని ఒక శక్తివంతమయిన ఆయుధముగా తయారు చేయుటకు ఇది తొలిమెట్టు.

పటము నెం. 53

పటము నెం. 54.

పటము నెం. 55

పటము - 53లో చూపిన విధముగా పిడికిలిని తయారు చేయుటకు వ్రేళ్లను మడవటము మొదటి దశ.

పటము - 54 లో చూపిన విధముగా పిడికలిని తయారు చేయుటకు వ్రేళ్లను పూర్తిగా మడుస్తూ మూయడము రెండవ దశ.

పటము - 54లో మూసిన వ్రేళ్లు పైన బ్రొటన వేళ్లు మడుస్తూ బిగించిన యెడల పటము - 55లో చూపిన విధముగా ధృఢమైన పిడికిలి తయారగును.

గమనిక :- పిడికిలిని ఎలాంటి పరిస్థితులలోను వదులు చేయరాదు.

(2) మిడిల్ పంచ్ -: ఇది చేయుట వలన ప్రత్యర్థి యొక్క ఛాతి యందలి సున్నితభాగములు దెబ్బ తినుటకు ఎక్కువ అస్కారము కలదు.

పటము నెం. 56

పటము నెం. 57

పటము నెం. 58

పటము - 56లో చూపిన విధముగా నిలబడ వలయును. పంచ్ స్థానములో ఉన్న ఎడమ చేయి తిన్నగా ఉండ వలయును మరియు మోచేయి వద్ద నుండి పిడికిలి వరకు ధృఢముగా ఉండి ప్రత్యర్థి యొక్క సోలార్ ఫ్లక్సస్ ఛాతి మధ్య భాగము నకు నేరుగా ఉండవలెను. కుడి చేయి నడుముకు ప్రక్కగా ప్రక్క టెముకులను కవర్ చేస్తూ ఉండ వలెను. తిరిగి పటము - 57లో చూసిన విధముగా కుడి చేయి పంచ్ చేస్తూ ఎడమ చేయి వెనకకు లాగి ప్రక్క టెముకలను కవర్ చేస్తూ ఉంచవలెను. ఈ విధముగా ఎడమ, కుడి చేతులను ఒక దాని తరువాత ఒకటి మారుస్తూ, పంచింగ్ ప్రాక్టీస్ చేయ వలెను.

గమనిక :- కాళ్ళు, నడుము, భుజములు ఎట్టి పరిస్థితులలోను కదల రాదు. పంచింగ్ సమయములో శరీరాన్ని పైకి క్రిందకి ఊప రాదు.

పటము - 56, 57 లలో చూపిన విధముగా పంచ్‌ను ప్రాక్టీసు చేసిన యెడల పటము - 58 లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి యొక్క సోలార్ ఫ్లక్స్‌స్ ఛాతీ మధ్య భాగము పై దెబ్బ దీయ వచ్చు. దీనిని 60 సార్లు ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(3) **ఫేస్ పంచ్** :- ప్రత్యర్థి యొక్క ముఖము పై కొట్టుటను ఫేస్ పంచ్ అందురు.

ఇది చేయుట వలన ప్రత్యర్థి యొక్క ముఖము చిట్లి రక్త గాయాలగును మరియు స్పర్శను కోల్పోయి, అపస్వారక స్థితిలో పడి చనిపోవుటకు ఆస్కారం ఉంది.

పటము నెం. 59

పటము - 59లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి ముఖముపై పంచ్ చేయ వలెను. దీనిని 60 సార్లు ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

(4) గ్రాయిన్ పంచ్ :- ఇది చేయుట వలన ప్రత్యర్థి యొక్క వృషణములకు తగిలి చని పోవుటకు ఆస్కారము కలదు.

పటము నెం. 60

పటము - 60 లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి వృషణములపై పంచ్ చేయవలెను.

(5) హాఫ్ పంచ్ :-ప్రత్యర్థి అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు అతని సోలార్ ఫ్లక్స్‌స్ మీద కొట్టుటకు చాలా అనువైనది మరియు శక్తివంతమై నటువంటి పంచ్.

పటము నెం. 61

పటము - 61లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి సోలార్ ఫ్లక్స్‌స్‌పై ఈ ఆఫ్ పంచ్ 60 సార్లును తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(6) హుక్ పంచ్ :- ఇది కూడా ప్రత్యర్థి అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు అతని సోలార్ ఫ్లక్స్‌స్ మీద కొట్టుటకు ఎంతో అనువైనది మరియు శక్తివంతమైనది. దీని వలన ప్రత్యర్థి యొక్క ఊపిరితిత్తులు మరియు గుండె ఆగి పోయి చనిపోవుటకు అవకాశము కలదు.

పటము నెం. 62

పటము - 62లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి సోలార్ ఫ్లక్స్‌స్‌పై హుక్ పంచ్ 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(7) **రౌండ్ హౌస్ పంచ్** -: ఇది కూడా ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, అతని దాడి నుండి తప్పించుకొని, అతని కణత మీద పిడికిలి వెనుక భాగము బిగించి కొట్టుటకు అనువైనది. దీని వలన ప్రత్యర్థి స్పృహ కోల్పోయి చని పోవుటకు ఆస్కారము కలదు.

పటము నెం. 63

పటము - 63లో చూపిన విధముగా 60 సార్లకు తగ్గకఉండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

(8) హాఫ్ సర్కిల్ పంచ్: - ఇది కూడా ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా ప్రక్క నుండి వచ్చినపుడు, దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థి యొక్క సోలార్ ఫ్లక్స్‌పైన కొట్టుటకు అనుకూల మైనది మరియు దీని వలన ప్రత్యర్థి చని పోవుటకు ఆస్కారము కలదు.

పటము నెం. 64.

పటము - 64 లో చూపిన విధముగా 60 సార్లుకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(9) 'యు' పంచ్ :-ఇది కూడా ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థి యొక్క ముఖము పైన, సోలార్ ఫ్లక్స్‌పైన ఒకేసారి దాడిచేయుటకు అనువైనది. దీని వలన కూడా ప్రత్యర్థి ప్రాణములు కోల్పోవు ఆస్కారము కలదు.

పటము. నెం. 65

పటము - 65లో చూపిన విధముగా చేతులను మారుస్తూ 60 సార్లుకు తగ్గకఉండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(10) బ్యాక్ ఫిస్ట్ స్ట్రైకింగ్ :- ఇది కూడా ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థి యొక్క కణత మరియు దవడ భాగము పై మెరుపు దాడి చేయుటకు అనువైనది. దీనివలన కూడా ప్రత్యర్థి స్పృహ కోల్పోయి చనిపోవు అస్కారము కలదు.

పటము. నెం. 66

పటము - 66 లో చూపిన విధముగా 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(11) **హ్యామర్ ఫిస్ట్** :- ఇది కూడా ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థి యొక్క తల భాగముపై కొట్టుటకు అనువైనది. ఈ దెబ్బ పడుట వలన బ్రెయిన్ హెమరేజ్ అయి మెడ వెనుక భాగం దెబ్బ తిని ప్రత్యర్థి చనిపోయే ఆస్కారం కలదు.

పటము నెం. 67

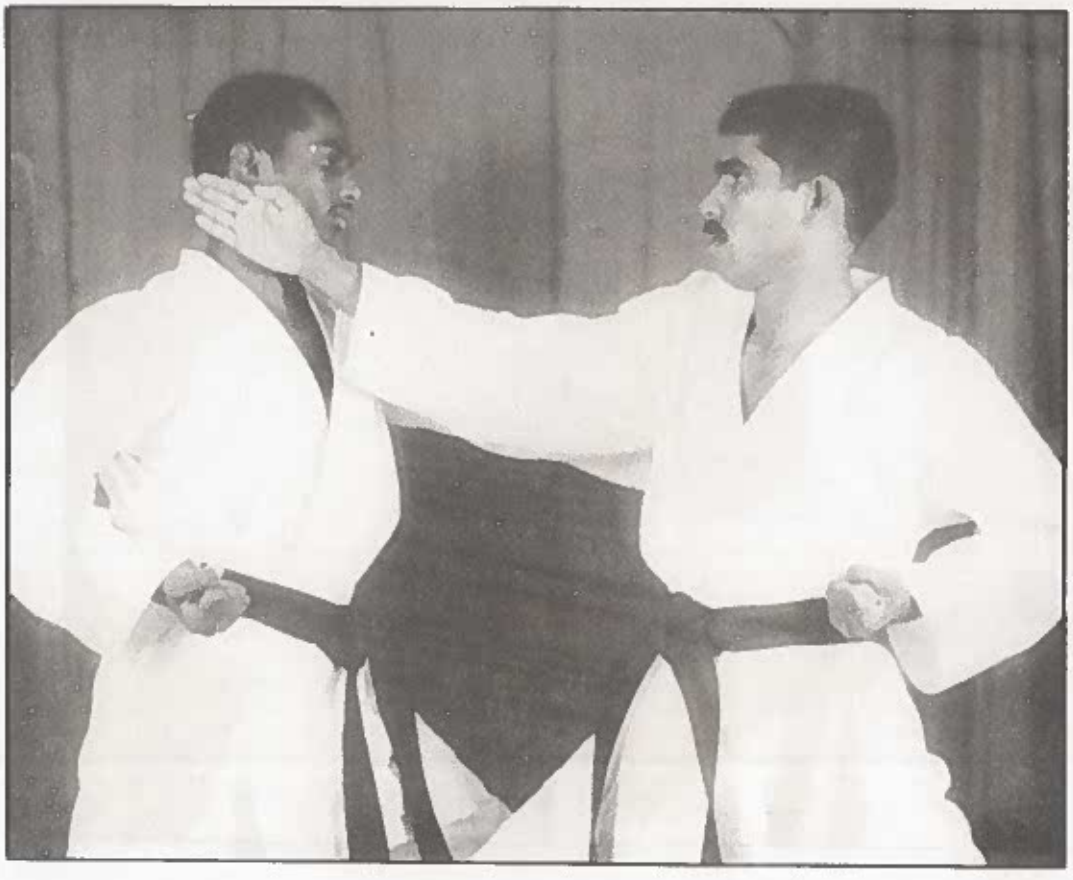
పటము - 67లో చూపిన విధముగా చేతులు మారుస్తూ 60 సార్లుకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(12) నైఫ్ హ్యాండ్ ఛాప్ :- ఇది కూడా ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థి యొక్క మెడ నరముల మీద కొట్టుట వలన నరములు చిట్లి స్పృహ కోల్పోయి చనిపోవుటకు ఆస్కారము కలదు.

పటము నెం. 68

పటము - 68లో చూపిన విధముగా 60 సార్లుకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(13) ఓపెన్ బ్యాక్ హ్యాండ్ స్లాప్ :- ఇది కూడా ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థి యొక్క చెవి తమ్మె క్రింద కొట్టుటకు అనువైనది. దీని వలన ప్రత్యర్థి స్పృహ కొల్పోయి చనిపోవుటకు ఆస్కారము కలదు.



పటము నెం. 69

పటము - 69లో చూపిన విధముగా చేతులు మారుస్తూ 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(14) ఫోర్ ఫింగర్ ట్రస్ట్ :- ఇది కూడా ప్రత్యర్థి దాడ చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థి యొక్క సోలార్ ఫ్లక్స్‌పై దాడి చేయుటకు అనువైనది. దీని వలన ప్రత్యర్థి విపరీత బాధకు లోనగును.

పటము నెం. 70

పటము - 70లో చూపిన ఏధముగా చేతులు మారుస్తూ 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

(15) పామ్ హీల్ స్ట్రైక్ :- ఇది కూడా ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థి యొక్క గడ్డము క్రింద గొంతుపైన కొట్టుటకు అనువైనది. దీని వలన దవడ మరియు మెడ ఎడమ ఎముకలు విరిగి పోవుటకు ఆస్కారము కలదు మరియు ప్రత్యర్థి స్పృహ కోల్పోయి చని పోవుటకు ఆస్కారము కలదు.

పటము నెం. 71

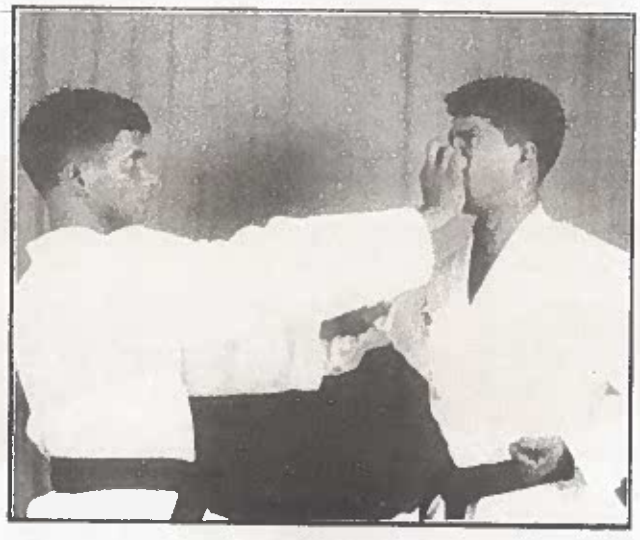
పటము - 71లో చూపిన విధముగా 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(16) ఆక్స్ జాహాండ్స్ స్ట్రైక్ :- ఇది కూడా ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థి యొక్క కాలర్ బోన్ మీద కొట్టుటకు అనువైనది. దీని వలన ప్రత్యర్థి ఉఛ్వాస, నిశ్వాసలు చేయుటకు కష్ట మగును. మరియు చేతులు పని చేయుట ఆగి పోవును.

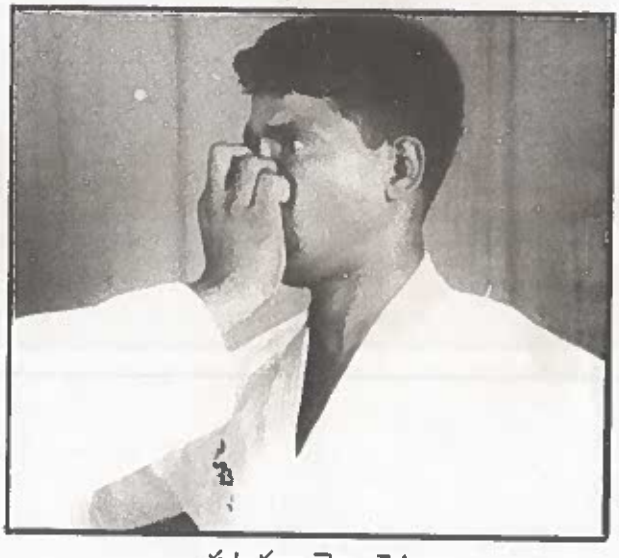
పటము. నెం. 72

పటము - 72 లో చూపిన విధముగా చేతులు మారుస్తూ 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(17) బేర్ హ్యాండ్ స్ట్రైక్ :- ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు దాడి నుండి తప్పించుకొని మన చేతిని పంజాగా చేసి ప్రత్యర్థి యొక్క ముఖము మీద కొట్టుటకు అనువైనది. దీనివలన ప్రత్యర్థి యొక్క కళ్లు, ముక్కు మొదలగునవి గాయ పడును.



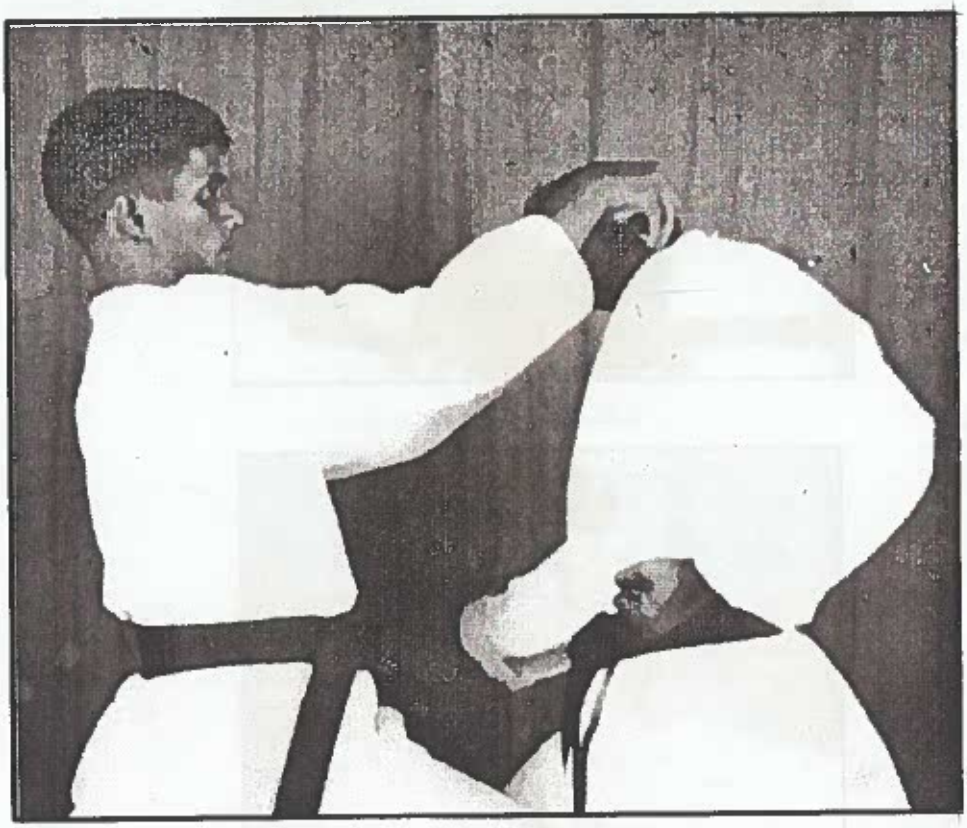
పటము నెం. 73



పటము నెం. 74

పటము - 73లో చూపిన [illegible] చేతులు మారుస్తూ 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(18) ఈగల్ హ్యాండ్ స్ట్రైక్ :- ఇది ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థి యొక్క భుజము, మెడ మధ్య గల నాడీ మండలముపై దాడి చేయుటకు అనువైనది. దీని వలన ప్రత్యర్థి కొంతసేపటికి అచేతనుడగును.



పటము నెం. 75

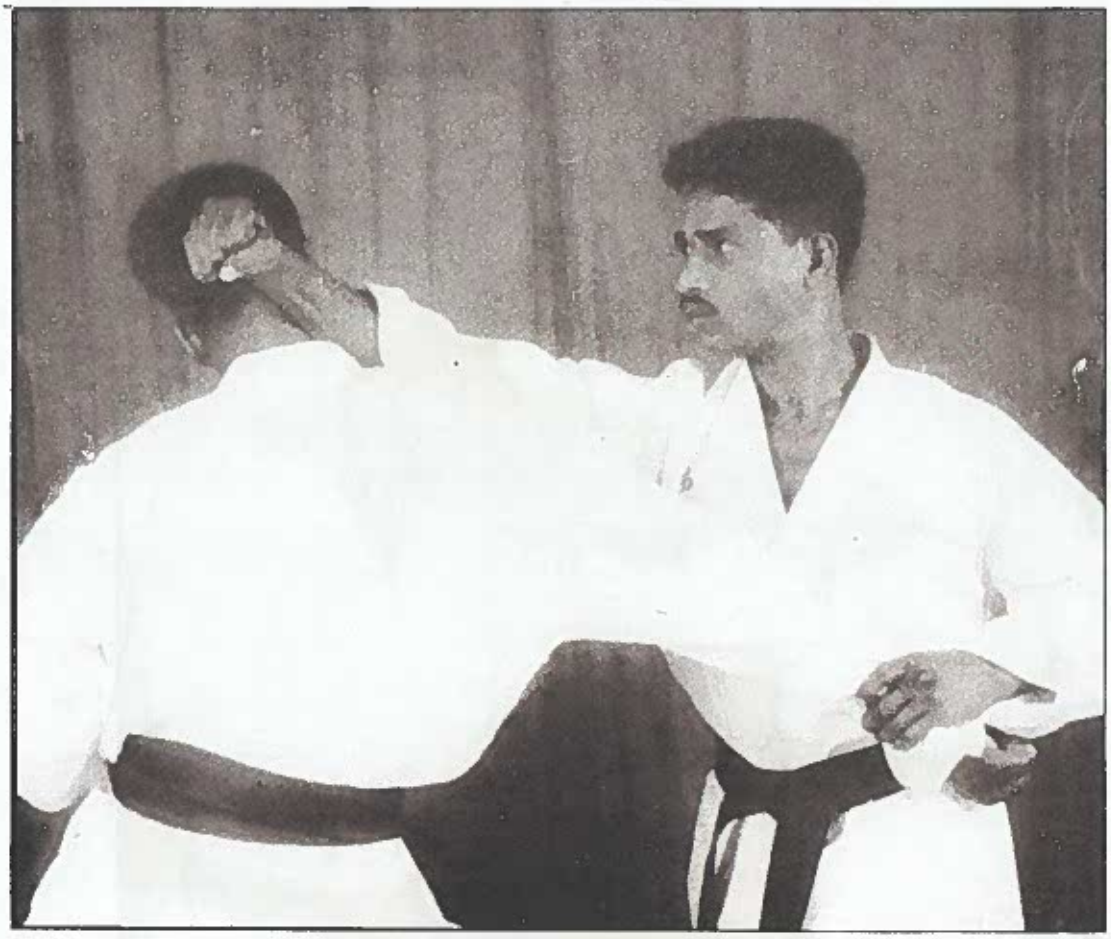
పటము - 75లో చూపిన విధముగా 60 సార్లుకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(19) బెంట్ రిస్ట్ స్ట్రైక్ :- ఇది ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థి యొక్క చంక భాగములో మణికట్టుతో దాడి చేయుటకు అన్నువైనది. దీని వలన ప్రత్యర్థి యొక్క భుజము నుండి చేయి వరకు స్థాన భ్రంశము పొందుటకు అవకాశము కలదు.

పటము నెం. 76

పటము - 76లో చూపిన విధముగా 60 సార్లకు తగ్గకుండా చేయవలెను.

(20) ఆర్మ్ స్ట్రైకింగ్ :- ఇది ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థి యొక్క మెడ ప్రక్కపై కొట్టుటకు అనువైనది. దీనివలన ప్రత్యర్థి యొక్క మెడ విరిగి, స్పృహ తప్పి చనిపోవుటకు అస్కారము కలదు.



పటము నెం. 77

పటము - 77లో చూపిన విధముగా చేతులు మారుస్తూ 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

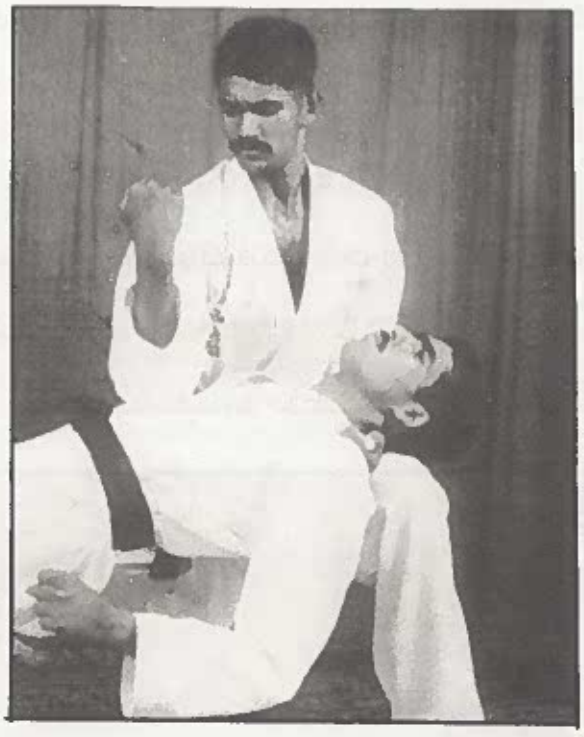
(21) ఎల్బోస్ట్రైక్ :- ఇది ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు ప్రత్యర్థి దాడి నుండి తప్పించుకొని ప్రత్యర్థి మోచేతితో దాడి చేయుటకు అనువైనది. ఇది అన్ని చేతి దాడుల కంటే చాలా శక్తివంతమైనది. ఈ మోచేతి దాడి మూడు బలమైన ఎముకల యొక్క సమ్మేళనమైనందున ఇది మిగతా దాడుల కంటే దృఢమైనది.

పటము నెం. 78

పటము నెం. 79

పటము నెం. 80

పటము నెం. 81



పటము నెం. 82

పటము నెం. 78 :- దీనిని అప్పర్ ఎల్బో స్ట్రైయిక్ అందురు. ఈ ప్రక్రియలో ప్రత్యర్థి యొక్క గడ్డము క్రింది భాగము నందు కొట్టుటకు అనువైనది.

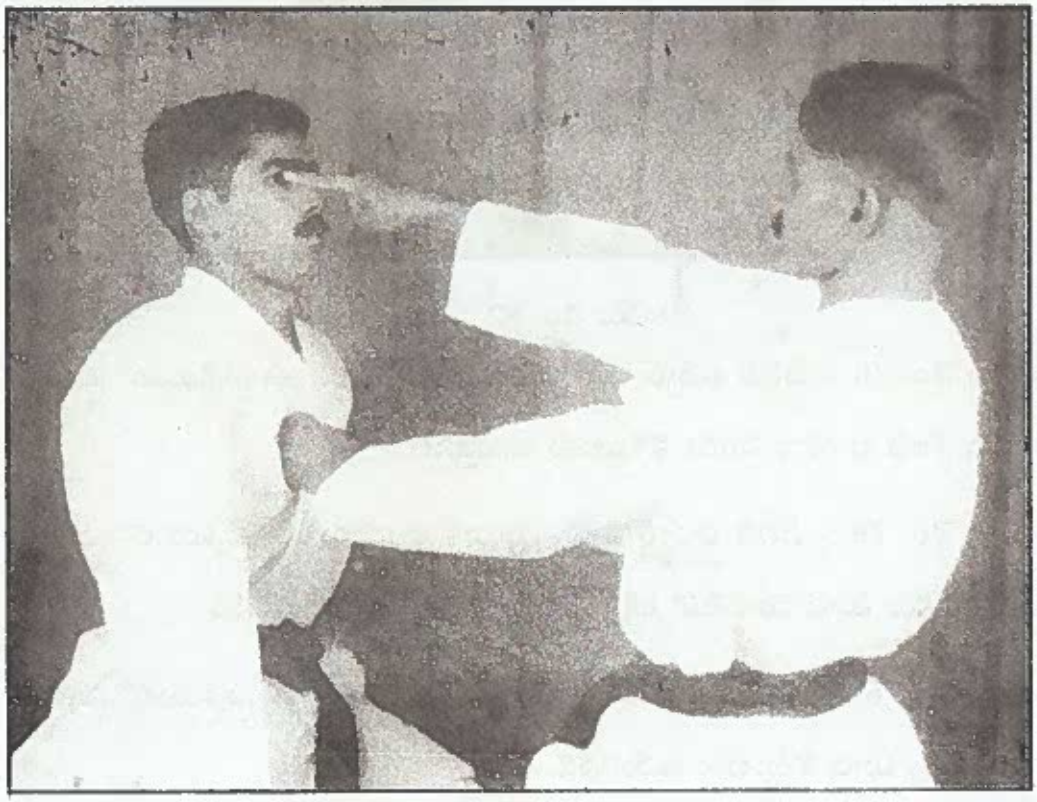
పటము నెం. 79 :- దీనిని ఫార్వర్డ్ ఎల్బో స్ట్రైయిక్ అందురు. ఈ ప్రక్రియలో ప్రత్యర్థి యొక్క మెడ భాగము మీద మోచేతితో శక్తివంతముగా కొట్టుటకు అనువైనది.

పటము నెం. 80 :- దీనిని సైడ్ ఎల్బో స్ట్రైయిక్ అందురు. ఈ ప్రక్రియలో ప్రత్యర్థి యొక్క సోలార్ ఫ్లక్స్ మీద కొట్టుటకు అనువైనది.

పటము నెం. 81 :- దీనిని రౌండ్ హౌస్ ఎల్బో స్ట్రైయిక్ అందురు. ఈ ప్రక్రియలో ప్రత్యర్థి దాడి నుండి తప్పించుకొని, ప్రత్యర్థిని ముందుకు వంచి మోచేతితో మెడ క్రింది భాగము పై కొట్టుటకు అనుకూల మైనది.

పటము నెం. 82 :- దీనిని డౌన్ ఎల్బో స్ట్రైయిక్ అందురు. ఈ ప్రక్రియలో ప్రత్యర్థియొక్క దాడి నుండి తప్పించుకొని, పటములో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థిని తొడపై వెల్ల కిల్లా పడవేసి మోచేతితో సొలార్ ఫ్లక్స్‌పై కొట్టుటకు అనుకూల మైనది.

22 టూఫింగర్ స్ట్రైక్ :- - ఇది ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు దాడి నుండి తప్పించుకొని, ఒక చేత్తో ప్రత్యర్థిని పట్టుకొని రెండవ చేతి చూపుడు వ్రేలు మరియు మధ్య వేలు మొనలతో ప్రత్యర్థి కళ్ళలోకి పొడచుటకు అనువైనది.



పటము నెం. 83

పటము - 83 లో చూపిన విధముగా చేతులు మారుస్తూ 60 సార్లుకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

బ్లాకింగ్ టెక్నిక్స్

బ్లాకింగ్ టెక్నిక్స్

బ్లాక్స్

బ్లాక్ :- ప్రత్యర్థి యొక్క ఎటువంటి దాడి నయినా అడ్డు కొనుటను బ్లాక్ అంటారు. ఉదాహరణకు : దాడి చేతితో అయినా కావచ్చు, కాలితో నయినా లేదా ఆయుధాలతో కూడినవి అయినా సరే. ఈ బ్లాక్స్‌ను లో లెవల్ బ్లాక్స్, మిడిల్ లెవల్ బాక్స్, హై లెవల్ బ్లాక్స్, ఇన్నర్ బ్లాక్స్ మరియు అవుటర్ బ్లాక్స్‌గా చేయ వచ్చును.

ప్రత్యర్థి యొక్క ఎటువంటి దాడి నుండి నయినా సమర్థవంతముగా అడ్డుకొని తిరిగి మెరుపు దాడి చేయుటకు అనుకూలమైనవి.

(1) **లో లెవల్ బ్లాక్ :-** దీనినే డౌన్ వర్డ్ బ్లాక్ అని కూడా అందురు. నాభి నుండి క్రింది భాగముపై ప్రత్యర్థి దాడి చేసినపుడు ఆ దాడిని సమర్థవంతముగా అడ్డుకొనుటకు చేయు ప్రక్రియ.

పటము నెం. 84

పటము నెం. 85

పటము నెం. 86

పటము నెం. 87

పటము నెం. 88

పటము - 85లో చూపిన విధముగా కుడి చేతితో లోవర్ బ్లాక్ చేయవలెనన్న పటము - 84లో వలె ఉండవలెను.

పటము - 87లో చూపిన విధముగా ఎడమ చేతితో లోలెవల్ బ్లాక్ చేయవలెనన్న పటము - 86లో వలె ఉండ వలెను.

దీనిని చేతులు మారుస్తూ 100 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

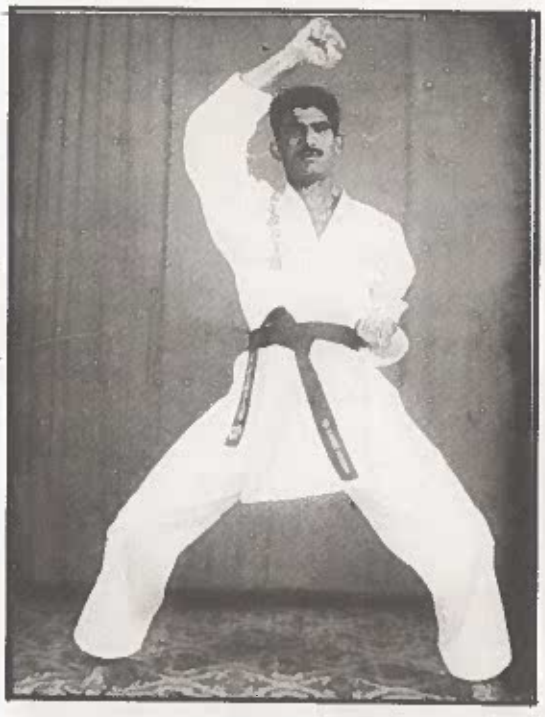
గమనిక :- లోవర్ బ్లాక్ చేసిన తరువాత ఆ చేతిని మోకాలి మీద 6 అంగుళముల ఎత్తులో ఉంచవలెను. రెండవ చేతిని పటము - 85,87 లో చూపిన విధముగా ప్రక్కటెముకలకు ప్రక్కన పిడికిలి బిగించి ఉంచ వలెను.

పటము - 88 లో ప్రత్యర్థి యొక్క దాడిని లోవర్ బ్లాక్ ద్వారా ఏ విధంగా ఎదుర్కొనవచ్చునో చూప బడినది.

(2) అప్పర్ బ్లాక్స్ :- తలపై ప్రత్యర్థి దాడి చేసినపుడు బలముగా అడ్డుకునే ప్రక్రియ.

పటము నెం. 89

పటము నెం. 90

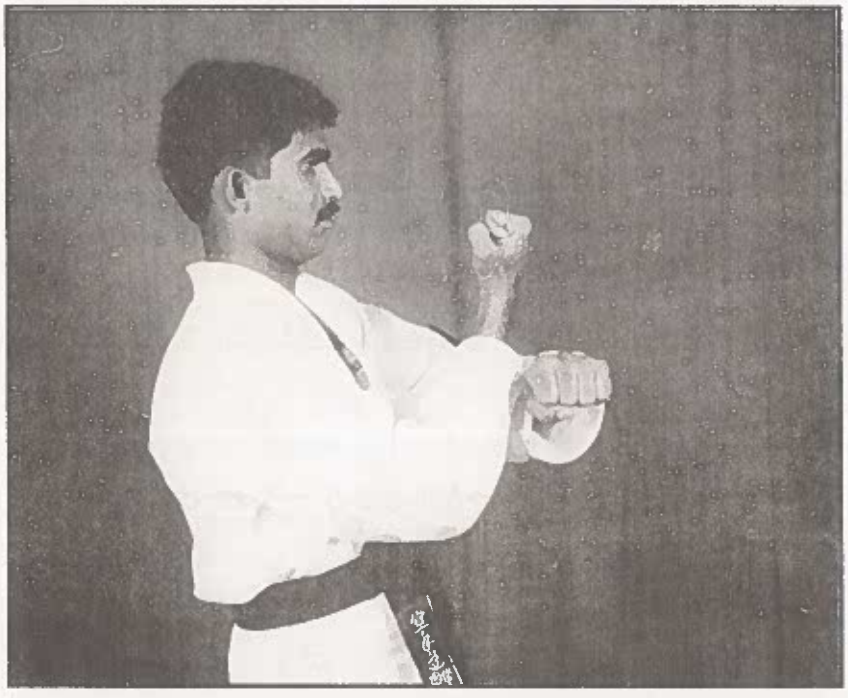


పటము నెం. 91

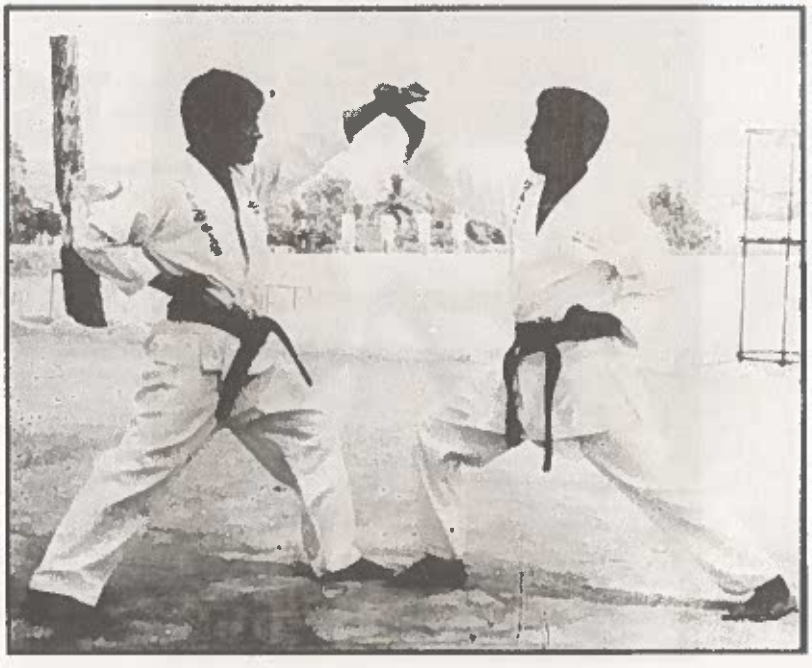
పటము నెం. 92

పటము నెం. 93

పటము నెం. 94



పటము నెం. 95



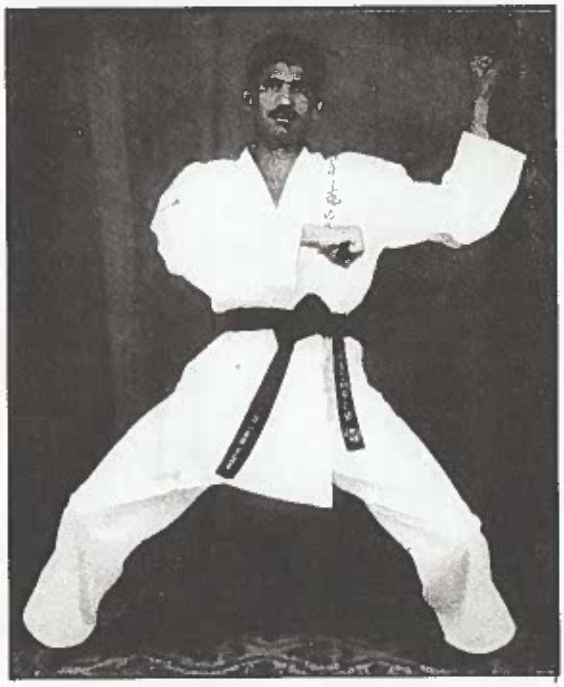
పటము నెం. 96

పటము - 91లో చూపిన విధముగా కుడి చేతితో అప్పర్ బ్లాక్ చేయవలెనన్న పటము - 89 మరియు పటము - 90లలో వలె ఉండవలెను. పటము - 90 లో చేతులు ఉంచు పద్ధతిని సులభముగా తెలుసుకొనుటకు పటము - 95లో చూపబడినది.

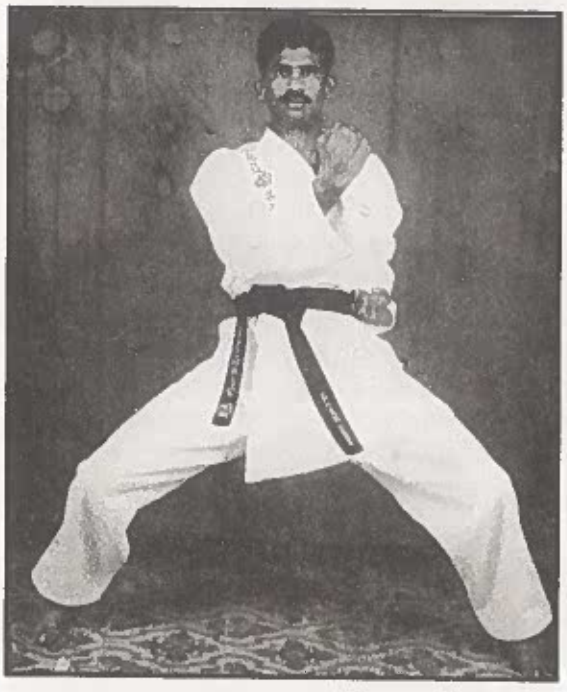
పటము - 94 లో చూపిన విధముగా ఎడమ చేతిలో అప్పర్ బ్లాక్ చేయ వలెనన్న పటము - 92 మరియు పటము - 93 లలో వలె ఉండ వలెను. దీనిని చేతులు మారుస్తూ 100 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

పటము 96లో ప్రత్యర్థి యొక్క దాడిని అప్పర్ బ్లాక్ ద్వారా ఏ విధంగా ఎదుర్కొన వచ్చునో [illegible] పబడినది.

(3) అవుటర్ బ్లాక్స్ :- ముఖముపై మరియు ఛాతిపై ప్రత్యర్థి దాడి చేసినపుడు సమర్థవంతముగా అడ్డుకునే ప్రక్రియ.



పటము నెం. 97

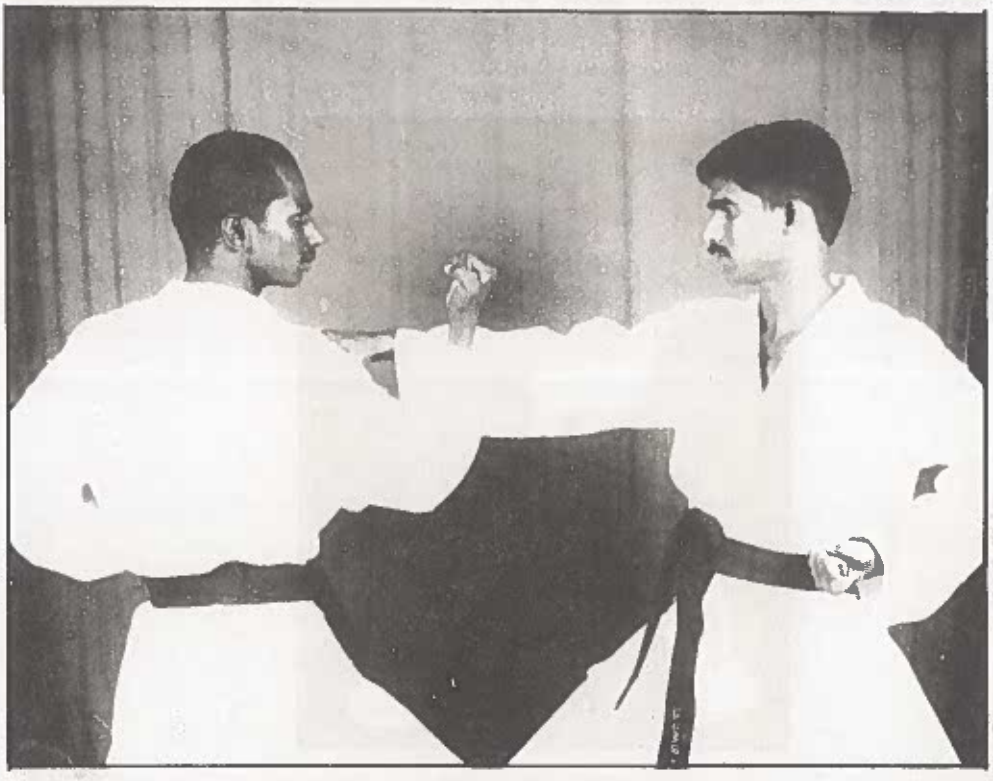


పటము నెం. 98

పటము నెం. 99

పటము నెం. 100

పటము నెం. 101



పటము నెం. 102

పటము - 98లో చూపిన విధముగా కుడి చేతితో అవుటర్ బ్లాక్ చేయవలెనన్న పటము - 97లో వలె ఉండవలెను.

పటము - 100 లో చూపిన విధముగా ఎడమ చేతితో అవుటర్ బ్లాక్ చేయవలెనన్న పటము - 99లో ఉండవలెను. దీనిని చేతులు మారుస్తూ 100 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

పటము - 101, 102 లలో ప్రత్యర్థి యొక్క కుడి చేతి మరియు ఎడమ చేతి దాడులను అవుటర్ బ్లాక్ ద్వారా ఏ విధముగా ఎదుర్కొన వచ్చునో చూప బడినది.

(4) ఇన్నర్ మిడిల్ బ్లాక్ :-దీనిని ఇన్నర్ ఫోర్ ఆమ్ బ్లాక్ అని కూడా అందురు. సొలార్ ఫ్లక్స్‌పై ప్రత్యర్థి దాడి చేసినపుడు అడ్డుకునే ప్రక్రియ.

పటము నెం. 103

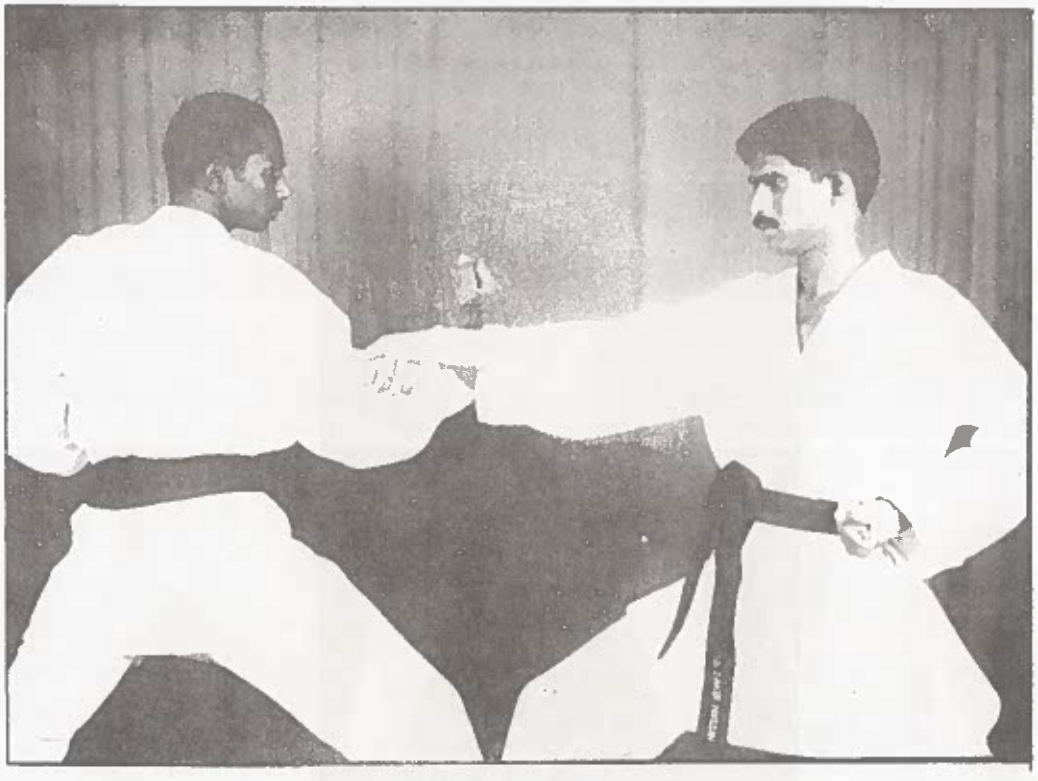
పటము నెం. 104

పటము నెం. 105

పటము నెం. 106

పటము నెం. 107

పటము నెం. 108



పటము నెం. 109

పటము - 104 లో చూపిన విధముగా కుడి చేతితో ఇన్నర్ మిడిల్ బ్లాక్ చేయవలెనన్న పటము 103లో వలె ఉండవలెను. పటము - 103లో చేతులు ఉంచు పద్ధతిని సులభముగా తెలుసు కొనుటకు పటము - 107లో చూప బడినది.

పటము - 106 లో చూపిన విధముగా ఎడమ చేతితో ఇన్నర్ మిడిల్ బ్లాక్ చేయవలెనన్న పటము - 105లో వలె ఉండ వలెను.

పటము - 109 లో ప్రత్యర్థి యొక్క దాడిని ఇన్నర్ మిడిల్ బ్లాక్ ద్వారా ఏ విధముగా ఎదుర్కొన వచ్చునో చూప బడినది.

గమనిక :- ఈ ఇన్నర్ మిడిల్ బ్లాక్ చేయునపుడు బ్లాక్ చేయు చేతిని పటము - 108లో చూపిన విధముగా బయటి నుండి మాత్రమే తీసుకు వెళ్ల వలెను.

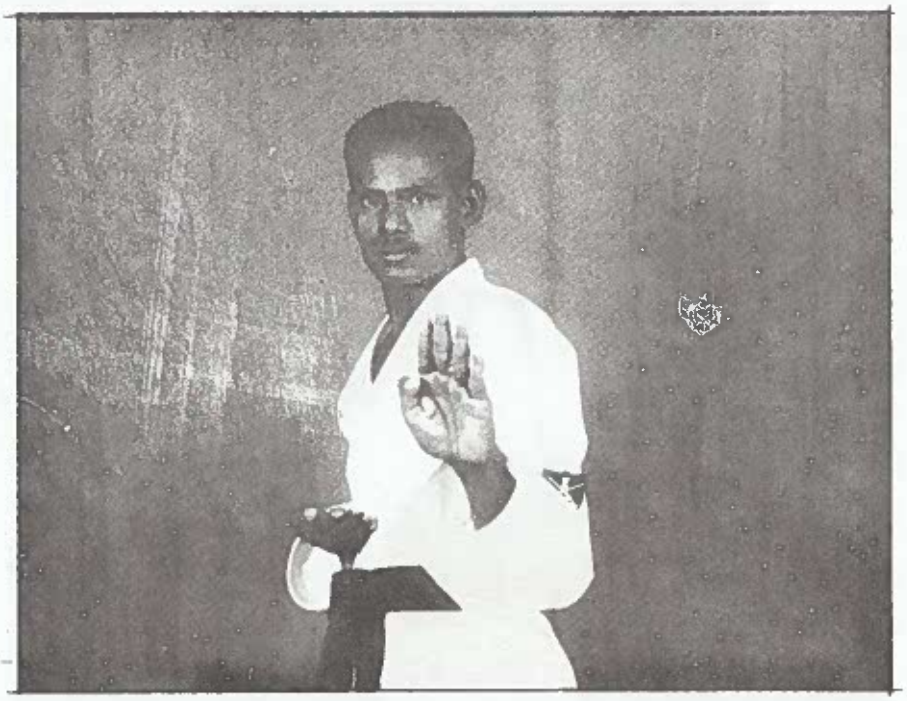
(5) నైఫ్ హ్యాండ్ బ్లాక్ :- ముఖము యొక్క ప్రక్క భాగము, సోలార్ ఫ్లక్స్‌పై మరియు ప్రక్క టెముకలపై ప్రత్యర్థి దాడి చేసినపుడు అడ్డుకునే ప్రక్రియ.

పటము నెం. 110

పటము నెం. 111

పటము నెం. 112

పటము నెం. 113



పటము నెం. 114

పటము నెం. 115

పటము నెం. 116

పటము - 111లో చూపిన విధముగా కుడి చేతితో నైఫ్ హ్యాండ్ బ్లాక్ చేయవలెనన్న పటము - 110 లో వలె ఉండ వలెను.

పటము - 113 లో చూపిన విధముగా ఎడమ చేతితో నైఫ్ హ్యాండ్ బ్లాక్ చేయవలెనన్న పటము - 112లో వలె ఉండవలెను. పటము - 113లో చేతులు ఉంచు పద్ధతిని సులభముగా తెలుసుకొనుటకు పటము - 114లో చూపబడినది.

పటము - 115 మరియు 116లలో ప్రత్యర్థి యొక్క దాడిని నైఫ్ హ్యాండ్ బ్లాక్ ద్వారా ఏ విధముగా ఎదుర్కొన వచ్చునో చూపబడినది.

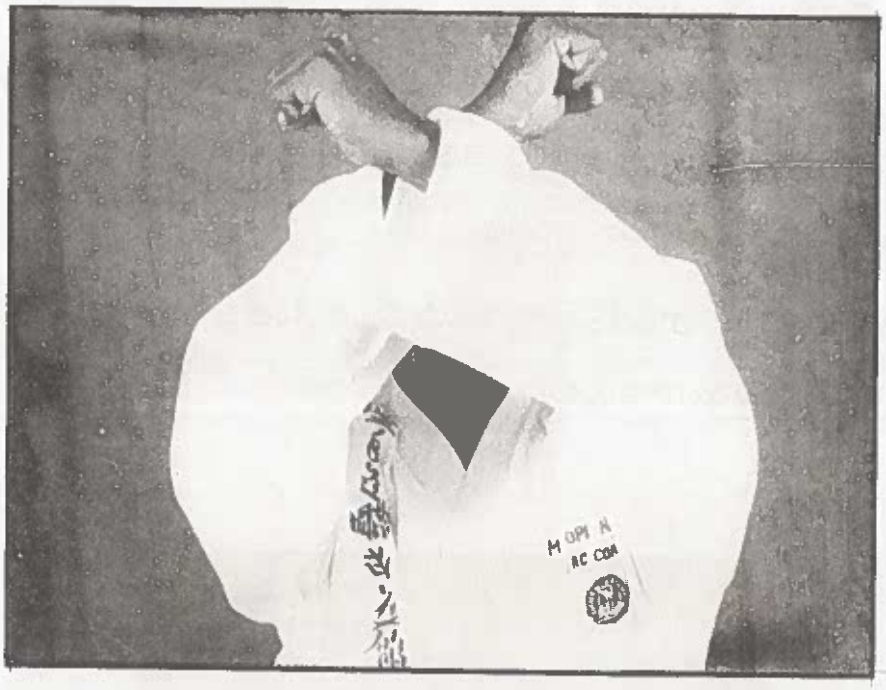
(6) డబుల్ ఎక్స్ బ్లాక్: - దీనిలో రెండు బ్లాక్‌లు కలవు.

అవి 1) **డబుల్ ఎక్స్ బ్లాక్ అప్పర్** 2) **డబుల్ ఎక్స్ బ్లాక్ లోవర్**

(1) డబుల్ ఎక్స్ బ్లాక్ అప్పర్ :- పొత్తి కడుపు నుండి పై భాగము వరకు ప్రత్యర్థి దాడి చేసినపుడు సమర్థవంతముగా అడ్డుకొనే ప్రక్రియ.

పటము నెం. 117

పటము నెం. 118



పటము నెం. 119

పటము నెం. 120

డబుల్ ఎక్స్ బ్లాక్ అప్పర్ చేయవలెనన్న పటము -117లో చూపిన విధముగా నిలబడి తదుపరి పటము - 118లో చూపిన విధముగా చేస్తూ, పటము - 119లో చూపిన విధమునకు రావలయును. పటము - 121 లలో ప్రత్యర్థి యొక్క దాడిని డబుల్ ఎక్స్ బ్లాక్ అప్పర్ ద్వారా ఏ విధముగా ఎదుర్కొన వచ్చునో చూపబడినది.

(2) **డబుల్ ఎక్స్ బ్లాక్ లోవర్ :-** పొత్తి కడుపు నుండి క్రింది భాగము వరకు ప్రత్యర్థి దాడి చేసినపుడు సమర్థ వంతముగా అడ్డుకునే ప్రక్రియ.

పటము నెం. 121

పటము నెం. 122

డబుల్ ఎక్స్ బ్లాక్ లోవర్ చేయవలెనన్న పటము - 117లో చూపిన విధముగా నిలబడి తదుపరి పటము - 121 లో చూపిన విధమునకు రావలయును. పటము - 122లో ప్రత్యర్థి యొక్క దాడిని డబుల్ ఎక్స్ బ్లాక్ లోవర్ ద్వారా ఏ విధముగా ఎదుర్కొన వచ్చునో చూపబడినది.

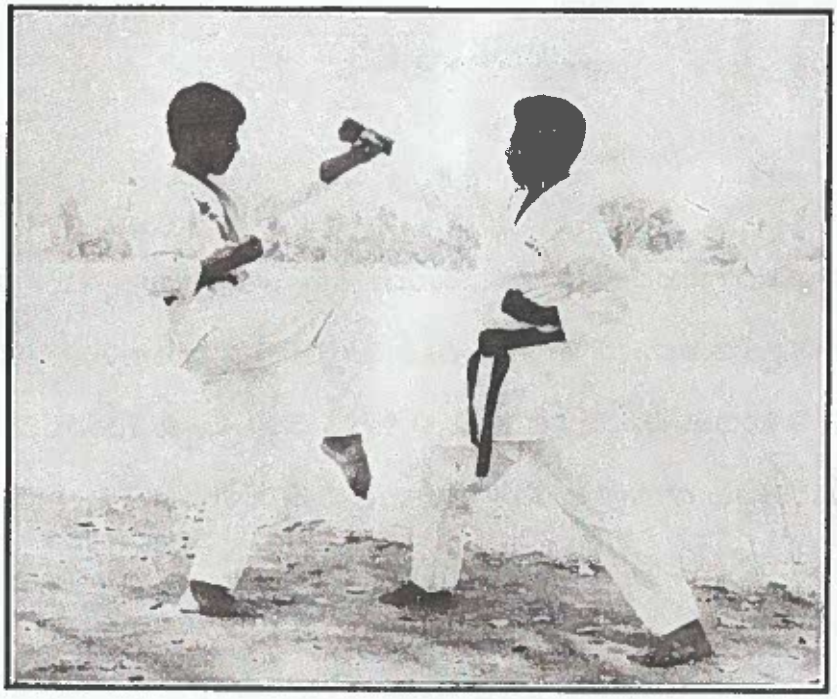
డైనమిక్ కిక్స్

డైనమిక్ కిక్స్

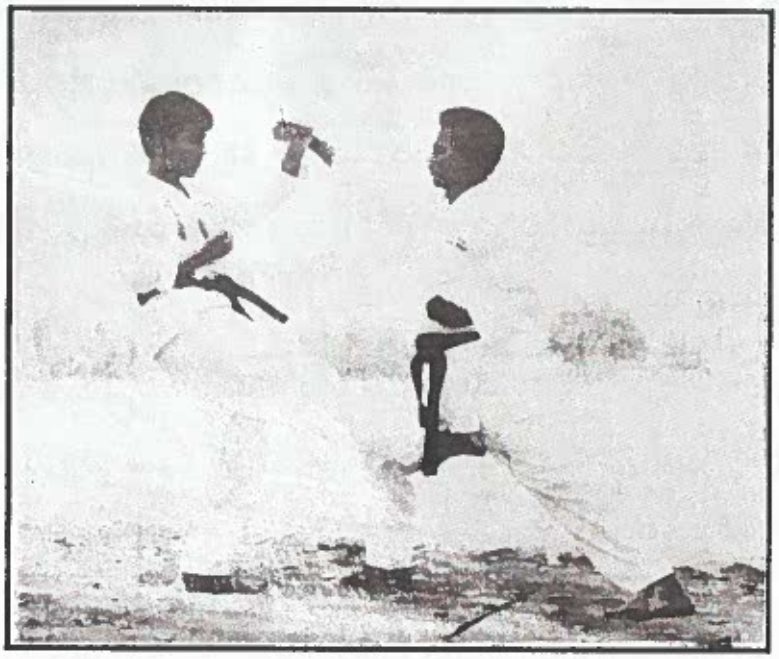
కిక్స్

ఈ నిరాయుధ యుద్ధతంత్ర కళ యందు కిక్స్ అతి ప్రాధాన్యతను కలిగి ఉన్న మెళుకువలుగా చెప్పుకొన వచ్చును. ఈ కిక్స్ పిడికిలి దెబ్బ కంటె చాలా బలము కలిగి ప్రత్యర్థిని తొందరగా మట్టు పెట్టుటకు ఉపయోగపడును. ఈ కిక్స్‌ను చేస్తున్నప్పుడు శరీరములోని బలము నంతటిని కేంద్రీకరించుట ద్వారా అనుకున్న దాని కంటె ఎక్కువ శక్తిని ఉపయోగించ వచ్చును. దీనిని సాధన చేయుటకు సహనము కలిగి ఉండ వలెను. దీనిని చేస్తున్నప్పుడు శరీరమంతయు చురుకుగా మరియు సమర్ధవంతముగా పనిచేయవలెనన్న కాలిపై బ్యాలెన్సును నిలుపుట ఎంతో అవసరము. చేతి కండరాల కంటే కాలి కండరాలు పెద్దవిగాను, దృఢంగాను ఉంటాయి. కాబట్టి చేతితో కొట్టిన దెబ్బ కంటే కాలితో కొట్టిన దెబ్బ ఎన్నో రెట్లు బలంగా ఉండును. ఆకస్మాత్తుగా శత్రువును కాలితో కొట్టినపుడు ఆ దెబ్బ నుండి శత్రువు తొందరగా కోలుకోలేడు. ఇది ఇతర దాడుల కన్నా, కాలితో దాడి చేయుట ఎంతో సులభము. ఈ కిక్స్ అన్నవి శత్రువును తొందరగా హత మార్చుటకు తోడ్పడును. ఇందులో చాలా రకములు కలవు. అయితే క్రింద కనబరచినవి ప్రధానమైనవి చెప్పవచ్చును.

(1) **గ్రోయిన్ కిక్ :** పత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చిపుడు దాడిని అడ్డుకొని, అతని యొక్క వృషణముల మీద కాలితో తన్ను ప్రక్రియ. దీని వలన ప్రత్యర్థి ప్రాణములు కోల్పోవుటకు అస్కారము కలదు.



పటము నెం. 123



పటము నెం. 124

పటము - 123లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు వచ్చినపుడు, అతని దాడిని అడ్డుకొని రెప్పపాటు వేగముతో పటము - 124లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి వృషణములపై కొట్టవలెను. దీనిని 60 సార్లకు తగ్గకుండా కాళ్లు మారుస్తూ ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు ఈ కిక్‌ను 6 అంగుళముల దూరములో ఆపవలెను. ప్రత్యర్థి ఒక చేతితో వృషణములను కాపాడుకోవలెను.

(2) **ఫ్రంట్ ట్రస్ట్ కిక్ :-** ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, అతని ముఖముపై కొట్టు ప్రక్రియ. ఈ కిక్‌ను ముఖము పైననే కాకుండా ఛాతి, కడుపు మరియు వృషణములు మీద కూడ కొట్టవచ్చు. దీని వలన ప్రత్యర్థి ప్రాణములు కొల్పోవుటకు ఆస్కారము కలదు.

పటము నెం. 125

పటము నెం. 126

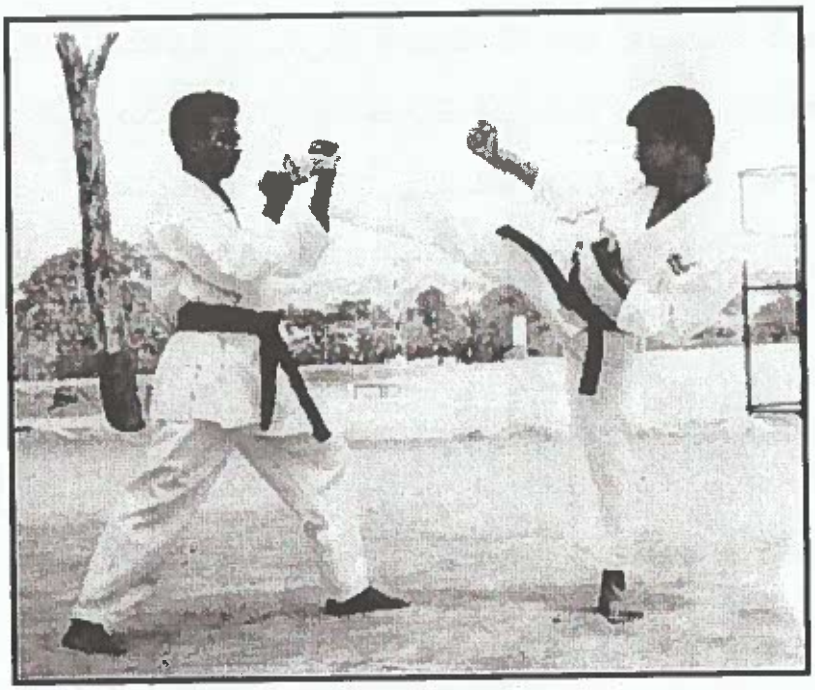
పటము నెం. 127

ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు పటము - 125 లో చూపిన విధముగా మోకాలును నడుము కంటె పైకి లేపి ఉంచినపుడు పాదము పటము - 126లో చూపిన విధముగా ఉంచవలెను. తదుపరి పటము - 127లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి యొక్క ముఖము మీద పాదము యొక్క ముందు భాగముతో తన్న వలెను. దీనిని 60 సార్లకు తగ్గకుండా కాళ్ళు మారుస్తూ ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనకి :- మోకాళ్ళను పైకి ఎత్తి ఉంచినపుడు శరీరమును స్థిరముగా ఉంచవలెను. మరియు రెండు కాళ్ళను కొద్దిగా వంచి ఉంచవలెను. కిక్ చేయునపుడు ప్రత్యర్థి యొక్క ముఖమునకు పాదము ఒక అంగుళము దూరములో ఆపవలెను.

(3) సైడ్ కిక్ :- ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, అడ్డుకొని అతని యొక్క ముఖము, ఛాతి కడుపు మరియు వృషణములపై తన్ను ప్రక్రియ. కిక్ లన్నింటిలోకి ఈ కిక్ సమర్థవంతమైనదిగా చెప్పుకొనవచ్చును. దీని వలన ప్రత్యర్థి ప్రాణములు కొల్పోవు ఆస్కారము కలదు.

పటము నెం. 128



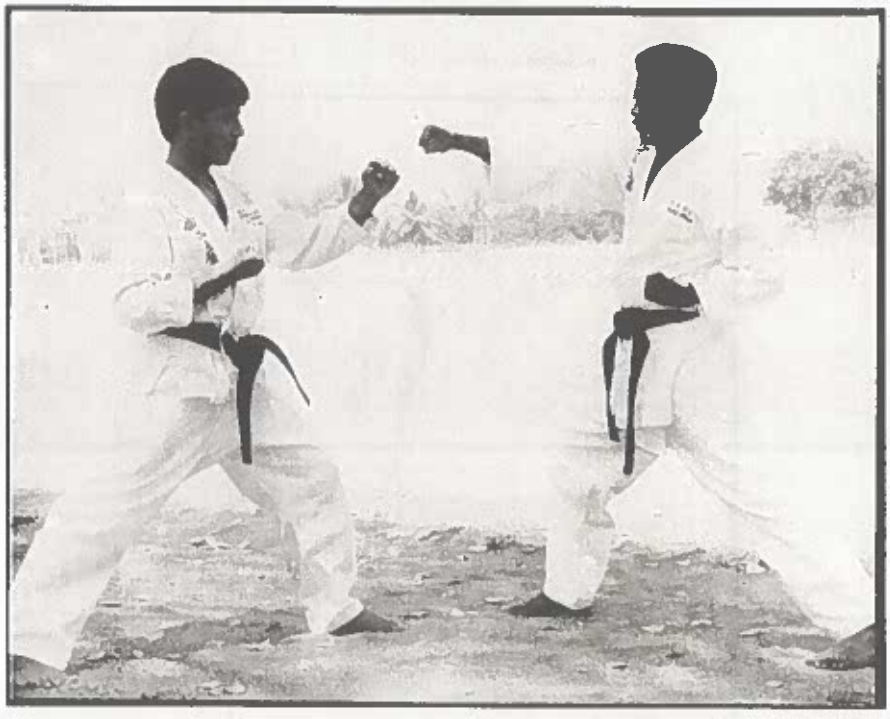
పటము నెం. 129

ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు అడ్డుకొని, పటము 125 లో చూపిన విధముగా మోకాళ్లను కడుపు కంటే పైకి లేపుతూ నిలబడి పటము - 128లో చూపిన విధముగా పాదమును కాలును శరీరమునకు ప్రక్కగా తీసుకువెళ్లి భుజములు కొద్దిగా మాత్రమే వంచి పటము - 129లో చూపిన విధముగా పాదమును ప్రత్యర్థి యొక్క ముఖమునకు దగ్గరగా తీసుకువెళ్లి పాదముల యొక్క అంచు భాగము మరియు మడిమతో తన్న వలెను. దీనిని 60 సార్లుకు తగ్గకుండా కాళ్లు మారుస్తూ ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

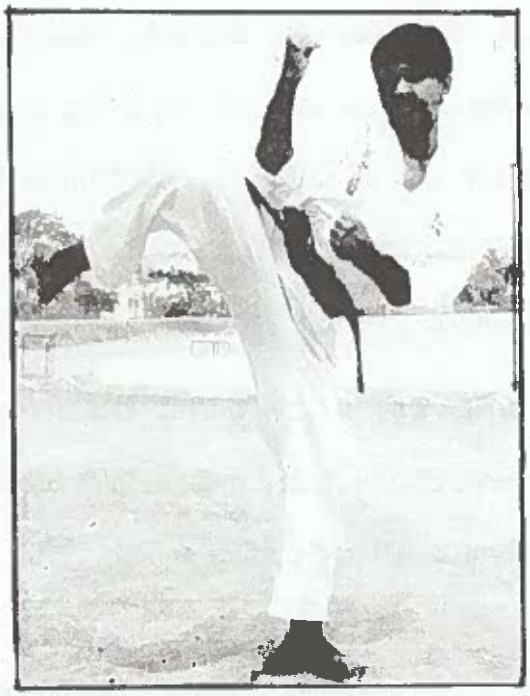
గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు మోకాలును నడుము కంటె పైకి లేపి ఉంచిన తరువాత పాదమును ప్రక్కకు త్రిప్పినపుడు అదే ఎత్తులో త్రిప్ప వలెను. తదుపరి పాదమును ప్రత్యర్థి యొక్క ముఖమునకు ప్రక్క నుండి సమాంతరముగా తీసుకు వెళ్లి ఆపవలెను. ఈ ప్రక్రియ

జరుగునంత సేపు కాళ్ల యొక్క కండరములను, చేతులను, కడుపును అబ్డామిన్ బిగించి ఏకాగ్రతతో పాదములను చూచుచూ ఒక నిముషము కంటె ఎక్కువ సేపు బ్యాలెన్సుగా ఉంచవలెను. ఇదే కిక్‌ను 100 సార్లకు తగ్గకుండా తన శక్తి నంతయు ఉపయోగించి కిట్ బ్యాగ్‌పై ప్రాక్టీసు చేయవలెను. ఇదే కిక్‌ను ప్రత్యర్థిని తన ఛాతిపై భాగమున కొట్టమని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ఛాతి బిగించి అపుటకు సాధన చేయవలెను.

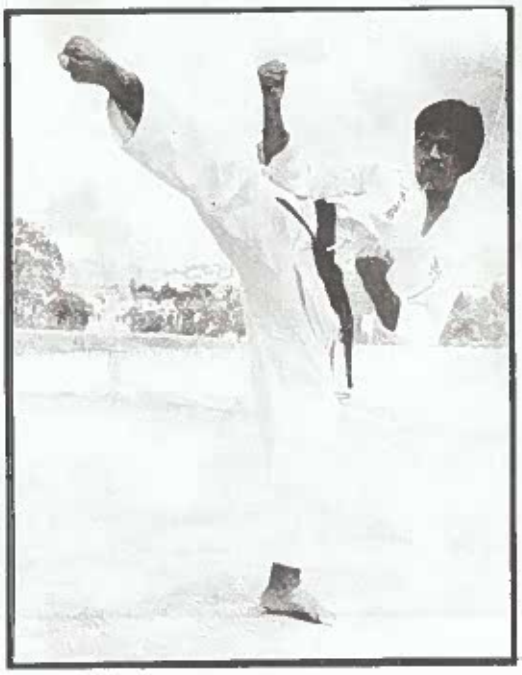
(4) స్నాప్ కిక్, (రౌండ్ హౌస్ కిక్) :- ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు దాడిని అడ్డుకొని, అతని యొక్క ముఖము, మెడ, ఛాతి మరియు శరీరము యొక్క ప్రక్క భాగములను రెప్పపాటు కాలములో బ్రద్ధలు కొట్టే ప్రక్రియ.



పటము నెం. 130



పటము నెం. 131



పటము నెం. 132

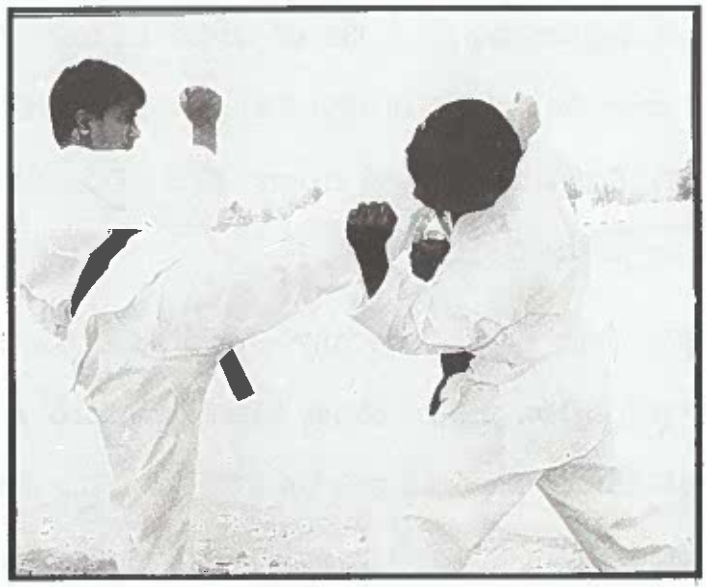
పటము నెం. 133

ప్రత్యర్థి పటము - 130 లో చూపిన విధముగా దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు దాడి నుండి తప్పించుకొని పటము - 131 లో చూపిన విధముగా వెనుక నుంచి మోకాలు వృత్తాకారముగా ఎత్తుచూ, పటము - 132 లో చూపిన విధముగా పాదము కాలు యొక్క పై భాగముతో చాలా వేగంగా పైకి తీసుకొని వెళ్లుచూ పటము - 133 లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి యొక్క మెడ ఎముకల మీద బలంగా చరచ వలెను. దీనిని 60 సార్లకు తగ్గకుండా కాళ్లు మారుస్తూ ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు ఈ కిక్ సమర్థముగా ఉండవలెనంటే తుంటిని వేగముగా, కాలును శక్తివంతముగా త్రిప్పవలెను. పాదము యొక్క ముందు భాగముతో కాని లేక వెనుక భాగముతో కాని ప్రత్యర్థిని ముందు వైపునుండి కాని లేక కొద్దిగా ప్రక్క వైపు నుండి కాని తన్న వలెను. ఈ కిక్‌ను 100 సార్లకు తగ్గకుండా తన శక్తి నంతయు ఉపయోగించి కిట్ బ్యాగ్ మరియు పంచింగ్ పాడ్‌పై ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(5) **హుక్ కిక్** :- ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు దాడిని అడ్డుకొని అతని యొక్క ముఖము, మెడ, ఛాతి మరియు శరీరము యొక్క ప్రక్క భాగములు రెప్పపాటు కాలములో బ్రద్ధలు కొట్టే ప్రక్రియ.

పటము నెం. 134



పటము నెం. 135

ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు దాడిని అడ్డుకొని మోకాలును పైకి లేపి శరీరమునకు ముందు భాగము నుండి అర్ధ చంద్రాకారముగా పటము - 134లో చూపిన విధముగా త్రిప్పుచూ పటము - 135లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి యొక్క మెడ ఎముకల మీద వేగముగా మరియు బలముగా కాలు యొక్క మడమతో దాడి చేయవలెను.

దీనిని 60 సార్లకు తగ్గకుండా కాళ్లు మారుస్తూ ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ఈ కిక్‌ను ప్రాక్టీసు చేయునపుడు కాలి మడమ భాగము యొక్క గమనము ఎంతో ముఖ్యమైనది. ఈ కిక్ యొక్క గమనము మిగతా కిక్స్‌లలో కంటెచాలా వ్యత్యాసమై నటువంటిది. ఎందు వలననగా తుంటి, మోకాళ్ళు, మడిమ రివర్స్ డైరెక్షన్ వ్యతిరేక దిశలో ప్రయోగించ వలసి ఉండును.

కనుక మనయొక్క ఉదర భాగమును, భుజములను బిగుతుగా ఉంచుకొని మనసు నంతయు మడిమపై లగ్నము చేసి తిరిగి యధా స్థానమునకు తీసుకొని రావలయును.

ఇదే కిక్ ను వెనుక నుంచి అతి వేగముగా తిరుగుచూ కూడా ప్రయోగించవచ్చును. ఈ కిక్‌ను 100 సార్లుకు తగ్గకుండా శక్తి నంతయు ఉపయోగించి కిట్ బ్యాగ్ మీదను మరియు పంచింగ్ పాడ్ మీదను ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(6) బ్యాక్ కిక్ :- ప్రత్యర్థి వెనుక నుండి పట్టుకొన్నప్పుడు మరియు దాడి చేసినపుడు ఈ కిక్‌ను సమర్థ వంతముగా ఉపయోగించ వచ్చును.

శత్రువు యొక్క ముఖము, సోలార్ ఫ్లక్స్, పొట్టను, వృషణములు, తొడ మరియు కాళ్లను నిర్వీర్యము చేయు ప్రక్రియ.

పటము నెం. 136

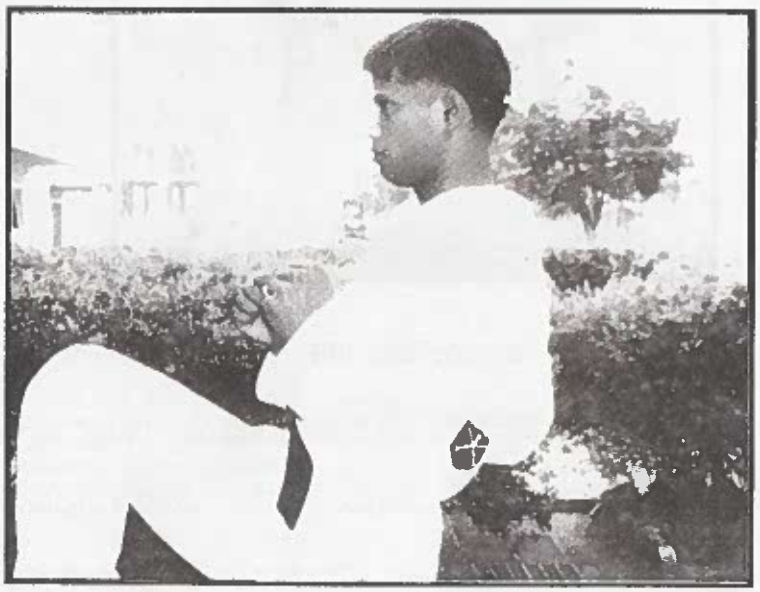
పటము నెం. 137

పటము నెం. 138

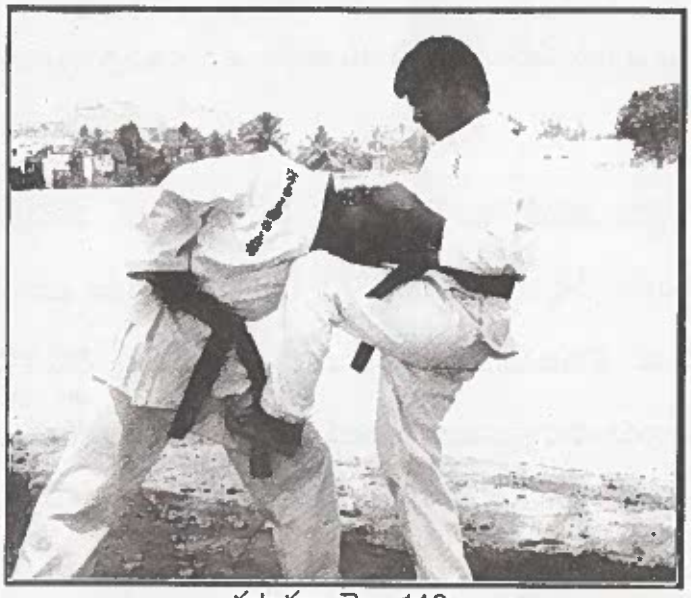
ప్రత్యర్థి వెనుక నుండి దాడి చేయుటకు వచ్చినపుడు పటము - 136లో చూపిన విధముగా మోకాళ్ళను ముందు వైపునకు వేగముగా ఎత్తి పటము - 137లో చూపిన విధముగా వేగముగా వెనుకకు తిరిగి ప్రత్యర్థిని చూచుచూ పాదమును, మోకాలును వెనుకకు వేగముగా లేపుచూ పటము - 138లో చూపిన విధముగా పాదము యొక్క మడిమ భాగముతో వేగంగా ప్రత్యర్థి యొక్క సోలార్ ఫ్లక్స్‌స్‌మీద తన్న వలెను. దీనిని 60 సార్లకు తగ్గకుండ కాళ్లు మారుస్తూ, ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు మోకాలును పైకి లేపునపుడు పాదమును భూమికి సమాంతరముగా ఉంచుచూ వ్రేళ్ళను అన్నింటిని పైకి లేపి ఉంచవలెను. మోకాళ్ళను వెనుకకు తీసుకు వెళ్లునపుడు రెండు తొడలను ఒక దానికి ఒకటి తగులునట్లు తీసుకొని వెళ్ళ వలెను. తొడలను వెడల్పు చేయరాదు. సాధ్యమైనంత వరకుమన నాభి నుంచి పై శరీరమును ముందుకు వంగనీయ రాదు. ఈ కిక్‌ను 100 సార్లకు తగ్గకుండా శక్తినంతయు ఉపయోగించి కిట్ బాగ్ మరియు పంచింగ్ పాడ్ మీద ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

(7) సీ కిక్ :- ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు మోకాలితో ప్రత్యర్థి యొక్క ముఖము, ఛాతి భాగము, పొట్ట భాగము, వృషణములు మరియు వెన్నుముకలను నిర్వీర్యము చేయు ప్రక్రియ.



పటము నెం. 139



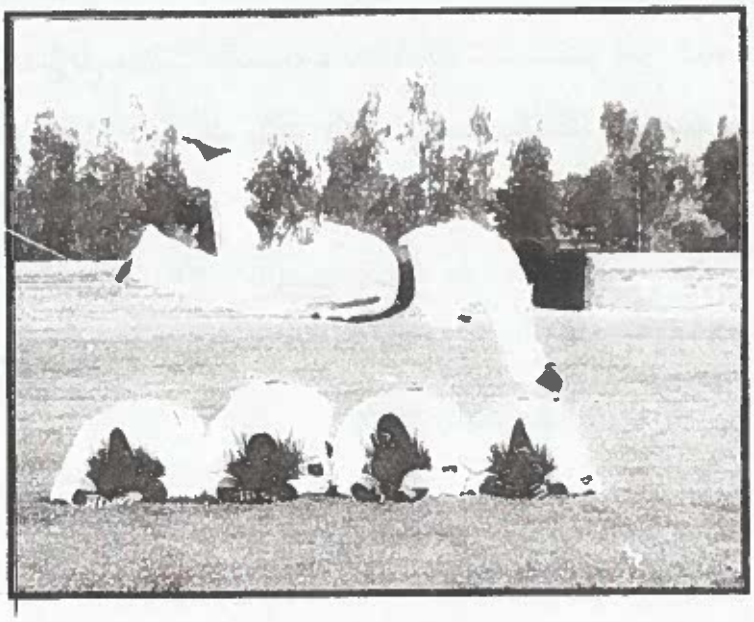
పటము నెం. 140

ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు పటము - 140లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి యొక్క తలను రెండు చేతులతో వడిసి పట్టుకొని ప్రక్కకు త్రిప్పుచూ వేగంగా తలను క్రిందకు లాగుచూ, అదే సమయమున మోకాలును క్రింద నుండి పైకి లేపుతూ ప్రత్యర్థి ముఖము మీద కొట్ట వలెను. ఈ విధముగా 60 సార్లకు తగ్గకుండా కాళ్లు మారుస్తూ ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

గమనిక :- ఈ నీ కిక్ చేయునపుడు ముఖ్యంగా పటము - 139లో చూపిన విధముగా మోకాలును క్రింద నుండి పైకి నడుము ఎత్తు వరకు బలముగా లేపుట ప్రాక్టీసు చేయవలెను. ఎట్టి పరిస్థితులలోను మన శరీరమును ముందులకు కాని, వెనుకకు కాని వంగనీయరాదు. నిటారుగా ఉంచ వలెను. తొడను, పిక్కలను, పాదమును గట్టిగా బిగించి ఉంచ వలెను. పాదము యొక్క వ్రేళ్లను పైకి లేపి ఉంచ వలెను. ఈ విధముగా 100 సార్లకు తగ్గకుండా శక్తినంతయు ఉపయోగించి కిట్ బ్యాగ్ మీద ప్రాక్టీసు చేయవలెను. పార్టనర్‌తో ప్రాక్టీసు చేయునపుడు టార్గెట్‌నకు అతి సమీపములో అగునట్లు ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

డైవ్ ఫాల్

ఈ యుద్ధ తంత్ర కళ యందు అనుకోని పరిస్థితులో అడ్డంకులు ఏర్పడినపుడు ఆత్మ రక్షణ కొఱకు ఎత్తైన మరియు పొడవై నటువంటి అడ్డంకులను అధిగమించుటకు గాలిలోకి ఎగిరి దూకుతూ శరీరములోని భాగములు ఏ మాత్రము గాయ పడకుండా దొర్లడానికి అతి ముఖ్యమైనటువంటి ప్రక్రియనే 'డైవ్ ఫాల్' అందురు.



పటము నెం. 141

పటము -141 లో చూపిన విధముగా అడ్డంకులను చూపబడిన నలుగురు వ్యక్తులను పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చి గాలిలోకి ఎగిరి దొర్లుతూ వారిని అధిగమించు ప్రక్రియను ప్రాక్టీసు ఇవ్వవలెను.

గమనిక :- ఇది ప్రాక్టీసుకు ముందు ఫ్రంట్ రోల్ వేయుట నేర్పించ వలెను. తరువాత ఒక వ్యక్తిని పటములో చూపిన విధముగా పడుకోబెట్టి ఫ్రంట్ రోల్ సహాయముతో దొర్లుతూ

అధిక మించుట నేర్ప వలెను. క్రమక్రమముగా పడుకొని వున్న వ్యక్తుల సంఖ్య పెంచుతూ గాలిలోకి ఎగిరి దొర్లుతూ వారిని అధిగమించుట నేర్ప వలెను. దొర్లు సమయములో చేతులు, తల భూమికి తగుల రాదు. కేవలం వీపు భాగము మాత్రమే భూమికి తగల వలెను. దొర్లు సమయములో చేతులు భూమిపై మోపుట వలన చేతులు విరిగే ప్రమాదమున్నది.

సేఫ్టీ ఫాల్స్

సేఫ్టీ ఫాల్స్

ఫాల్స్

ప్రత్యర్థి అకస్మాత్తుగా త్రోసి వేసినపుడు కాని, పైకి ఎత్తి పడవేసినప్పుడు కాని శరీరము భూమిని తాకే లోపల, శరీరములోని అవయములనకు దెబ్బ తగులకుండా టాపింగ్ చేస్తూ కాపాడు కొనుటకు చేయు ప్రక్రియను 'ఫాల్స్' అందురు. (టాపింగ్) చేతితో తట్టడం అనునది ఈ ఫాల్స్ నందు అతి ముఖ్యమైన ప్రక్రియ.

ఈ ఫాల్స్ ద్వారా శరీరములోని అవయములకు దెబ్బ తగులకుండా కాపాడు కొనుటయే కాకుండా వెను వెంటనే ప్రత్యర్థిపై తిరిగి దాడి చేయుటకు కూడా అనువైనది.

ఈ ఫాల్స్‌లో మూడు రకములు కలవు.

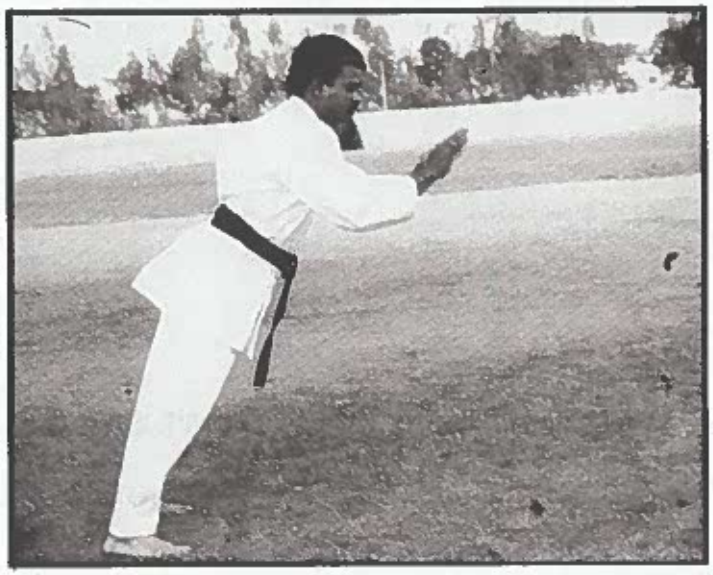
1) ఫ్రంట్ ఫాల్

2) సైడ్ ఫాల్

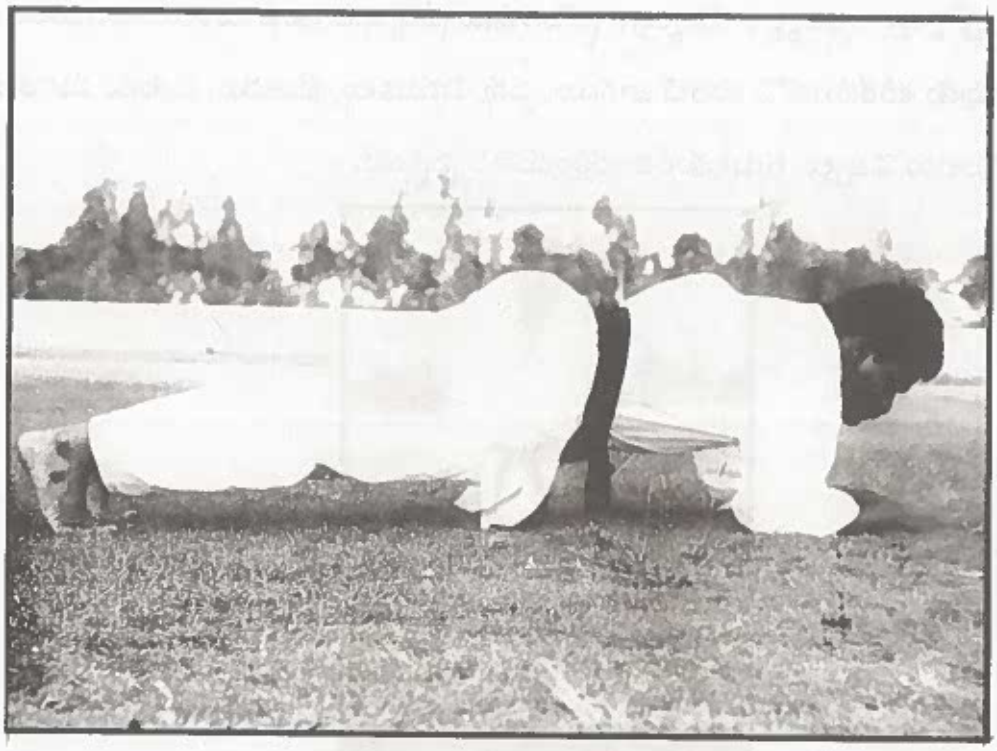
3) బ్యాక్ ఫాల్.

(1) **ఫ్రంట్ ఫాల్** :-ప్రత్యర్థి అకస్మాత్తుగా వెనుక నుండి త్రోసినపుడు లేక అనుకోకుండా తూలి ముందుకు పడి పోవునపుడు తలను, మరియు ఛాతి భాగములకు దెబ్బలు తగలకుండా కాపాడుకునే ప్రక్రియ.

పటము నెం. 142



పటము నెం. 143



పటము నెం. 144

పటము నెం. 142 లో చూపిన విధముగా నిలబడ వలెను. తదుపరి పటము - 143లో చూపిన విధముగా ముందుకు వంగుతూ పటము - 144 లో చూపిన విధముగా పడవలెను.

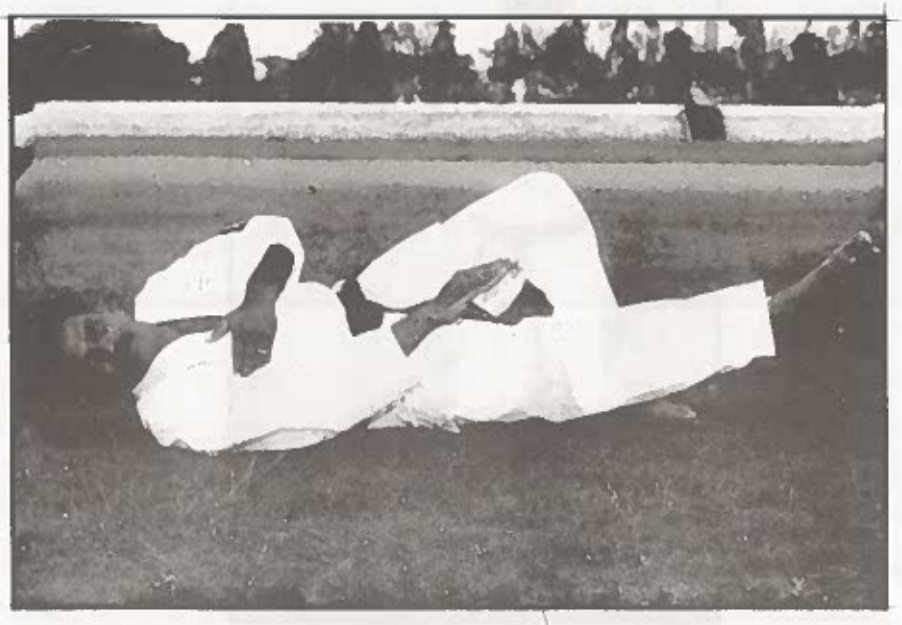
గమనిక :- ముందుకు పడునపుడు అర చేతి నుండి మోచేతి వరకు దృఢముగా ఉంచవలెను. మణికట్టును ఎలాంటి పరిస్థితులలోను వంచ రాదు. ఛాతి దగ్గర నుండి పాదము వరకు మొత్తము భాగమును బిరుసుగా ఉండ వలెను. ఊపిరి బిగబట్ట వలెను. శరీరము మొత్తము భూమిపై పడునపుడు మోచేతి నుండి అరచేతి వరకు భూమిని తట్టుతూ పడవలెను. ఈ విధముగా పడునపుడు ఛాతి మరియు ముఖము భూమికి తగుల రాదు. దీనిని 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(2) సైడ్ ఫాల్ :- ప్రత్యర్థి అకస్మాత్తుగా త్రోసినపుడు ప్రక్కలకు (కుడి మరియు ఎడమలకు) పడి పోవునపుడు శరీరములోని తుంటి భాగము, ప్రక్క టెముకలు, భుజము, చేతులు మరియు తల భాగములకు దెబ్బలు తగులకుండా రక్షించుకొనే ప్రక్రియ.

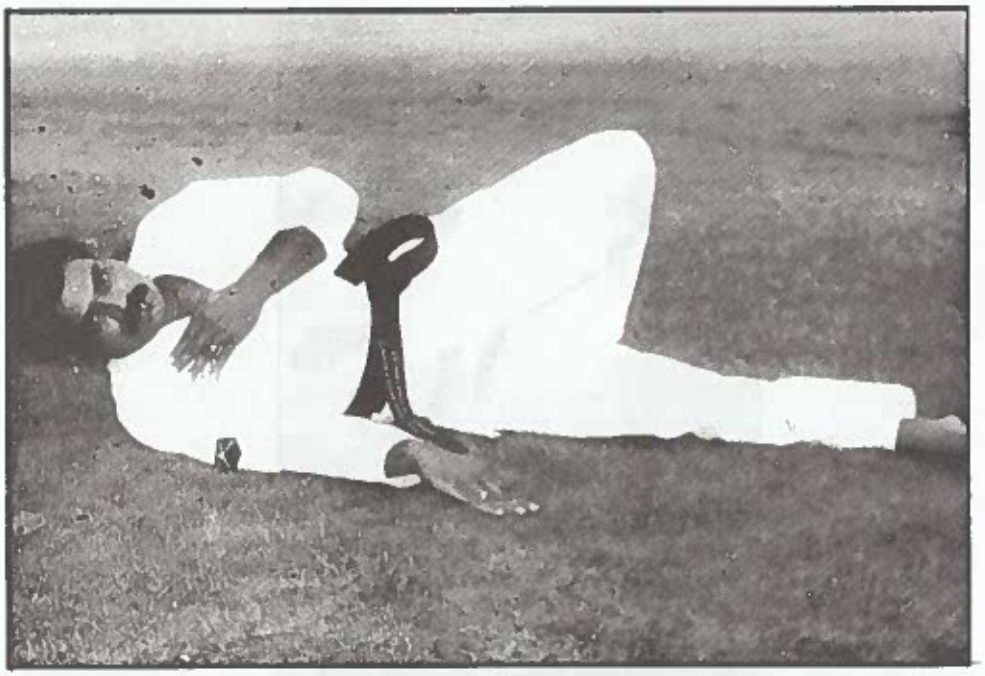
పటము నెం. 145

పటము నెం. 146

పటము నెం. 147



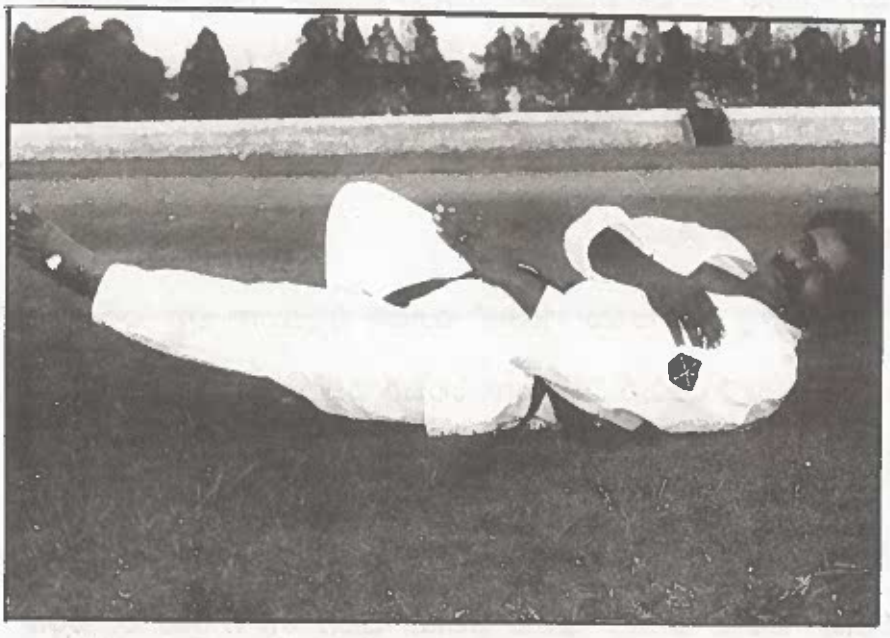
పటము నెం. 148



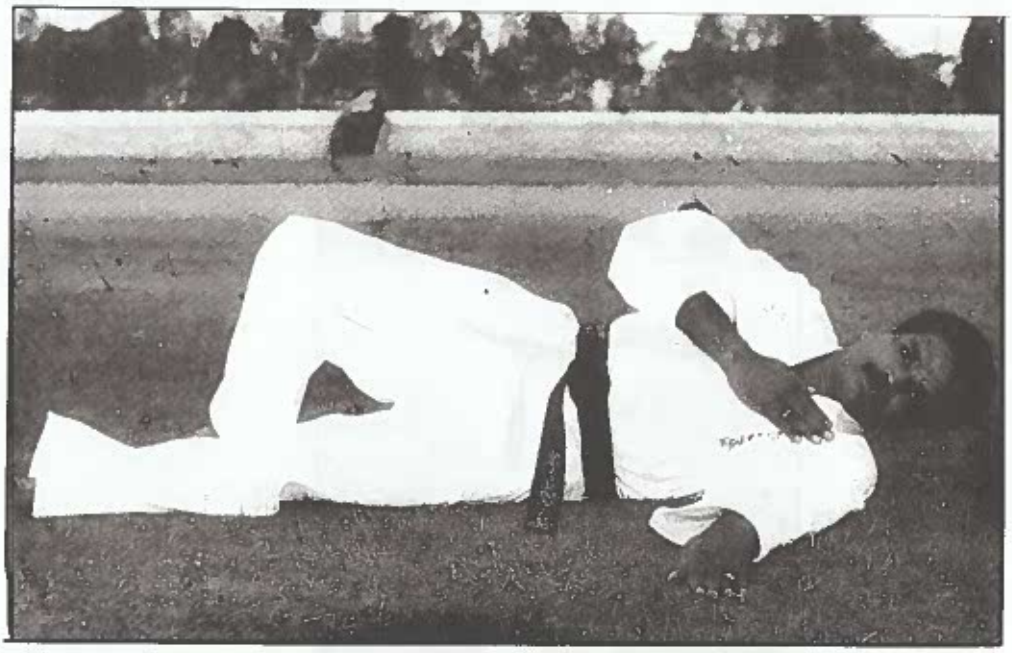
పటము నెం. 149

పటము నెం. 150

పటము నెం. 151



పటము నెం. 152



పటము నెం. 153

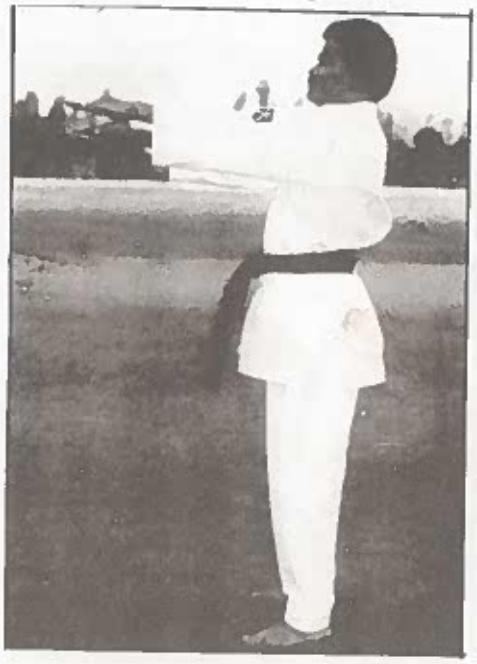
(ఎ) రైట్ సైడ్ ఫాల్ :- పటము - 149లో చూపిన విధముగా రైట్ సైడ్ ఫాల్ తీసుకొన వలెనన్న పటము - 145లో చూపిన విధముగా నిలబడి పటము - 146, 147 మరియు 148లలో చూపిన విధముగా చేయుచూ పడవలెను.

గమనిక :- పడుతున్నప్పుడు కుడి చేతితో మోచేతి నుండి అర చేతి వరకు భూమిని గట్టిగా తట్టవలెను. తలను బిగించి ఉంచ వలెను.

(బి) లెఫ్ట్ సైడ్ ఫాల్ :- పటము -153లో చూపిన విధముగా లెఫ్ట్ సైడ్ ఫాల్ తీసుకొన వలెనన్న పటము - 145లో చూపిన విధముగా నిలబడి పటములు - 150, 151 మరియు 152 లలో చూపిన విధముగా చేయుచూ పడవలెను.

గమనిక :- పడుతున్నప్పుడు ఎడమ చేతితో (మోచేతి నుండి అర చేతి వరకు) భూమిని గట్టిగా తట్టవలెను. తలను బిగించి ఉంచ వలెను. దీనిని 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

(3) బ్యాక్ ఫాల్ :- ప్రత్యర్థి అకస్మాత్తుగా త్రోసినపుడు మనము వెనుకకు పడునపుడు తల,మెడ వెన్నుముక మరియు మూత్రపిండాలకు దెబ్బలు తగులకుండా రక్షించుకునే ప్రక్రియ.



పటము నెం 154

పటము నెం. 155

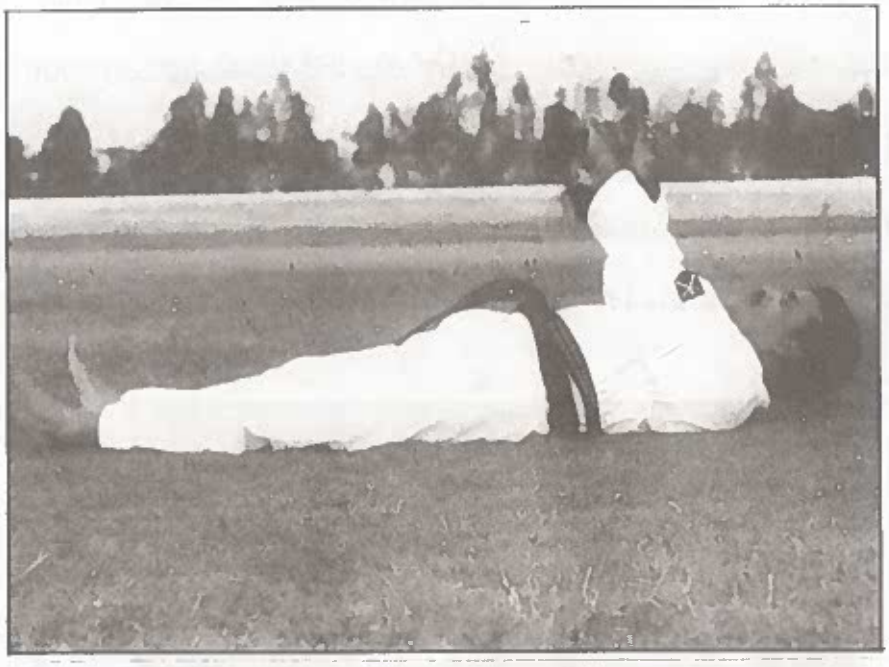
పటము నెం. 156

పటము - 156లో చూపిన విధముగా బ్యాక్ ఫాల్ తీసుకొన వలెనన్న పటము - 154లో వలె నిలబడి తదుపరి పటము -155లో వలె చేయుచూ పడవలెను.

గమనిక :- వెనుకకకు పడునపుడు తుంటి భాగము భూమికి తగలకుండా, వీపు మాత్రమే తగులునట్లు జాగ్రత్త వహించవలెను. తల వెనుక భాగము నేలకు తగులరాదు. రెండు చేతులను నేలక ప్రక్కల నుండి దృఢముగా తట్ట వలెను. దీనిని 60 సార్లకు తగ్గకుండా చేయవలెను.

టాపింగ్ చేతులతో తట్టుట :- అకస్మాత్తుగా క్రిందకు పడి పోవుచున్నప్పుడు శరీరములో కలిగే వత్తుడులను మరియు ప్రకంపనములు 'టాపింగ్' పద్ధతి ద్వారా నివారించ వచ్చును.

బోత్ హ్యాండ్స్ టాపింగ్ రెండు చేతులతో భూమిని తట్టు విధానము :-



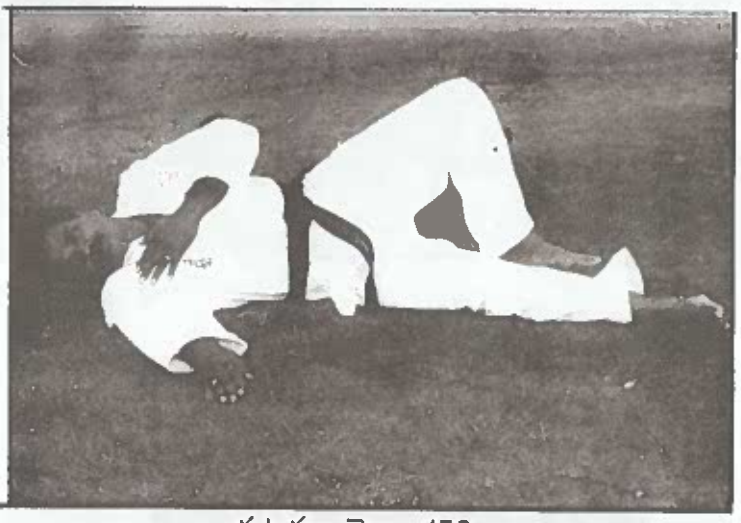
పటము నెం - 157

పటము నెం - 158

పటము - 157లో చూపిన విధముగా రెండు చేతులను ఉంచి పటము - 158లో చూపిన విధముగా భూమిపి 45 డిగ్రీల కోణములో దృఢముగా తట్ట వలెను. ఈ విధముగా 100 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- టాపింగ్ చేయునపుడు మోచేతి నుండి అరచేతి వరకు మాత్రమే భూమిని తగులు విధముగా జాగ్రత్త వహించవలెను. ప్రాక్టీసు చేసినంత సేపు తలను ఎత్తి ఉంచ వలెను.

సైడ్ టాపింగ్ :-



పటము నెం - 159

పటము నెం - 160

పటము - 159 లో చూపిన విధముగా రైట్ హ్యాండ్ టాపింగ్ చేయ వలెను.

పటము - 160 లో చూపిన విధముగా లెఫ్ట్ హ్యాండ్ టాపింగ్ చేయ వలెను దీనిని కుడి మరియు ఎడమలకు మారుస్తూ 100 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

గమనిక :- ఈ టాపింగ్ చేయునపుడు తలను వంచ రాదు, రెండు తొడలు కలువనీయరాదు. ఎడమ చేతితో టాపింగ్ చేయునపుడు కుడి చేతితో మరియు కుడి చేతితో టాపింగ్ చేయునపుడు ఎడమ చేతిని గుండెను వత్తి పెట్ట వలెను.

ఈ టాపింగ్‌ను చేతులు మారుస్తూ కుడి చేతితో, ఎడమ చేతితో 100 సార్లకు తగ్గకుండా చేయ వలెను.

డేంజరస్ట్రోస్

డేంజరస్‌త్రోస్

త్రోస్ (పడవేయుట)

ఈ నిరాయుద యుద్ధ తంత్ర విద్య నందు (యు.ఎ.సి) త్రోస్ అన్నవి ప్రధాన మైనవి. తన కంటె బలవంతమైన ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు ఈ త్రోస్ అన్న మెళుకువల నుపయోగించి ఎత్తి విసిరి వేయుట ద్వారా చిత్తు చేయ వచ్చును.

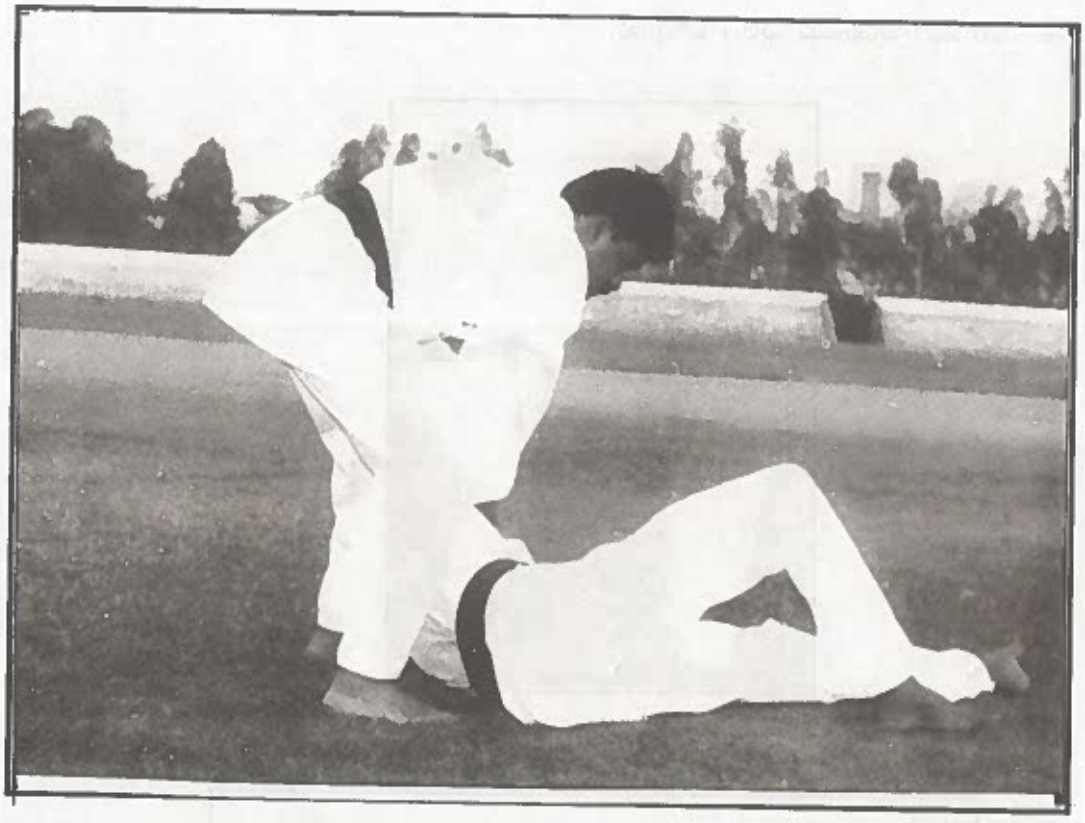
ఈ త్రోస్ నందు అనేక రకములు కలవు. అయితే ఈ క్రింద కనబడచిన త్రోస్‌ను ప్రధానమైనవిగా చెప్పుకొన వచ్చు.

(1) **బ్యాక్‌క్యారీ త్రో (సియోనాగి) :-** ఈ త్రో చేయుట ద్వారా ప్రత్యర్థి యొక్క వెన్నుముక మరియు నడుము విరిగి పోవును.

పటము నెం. 161

పటము నెం. 162

పటము నెం. 163



పటము నెం. 164

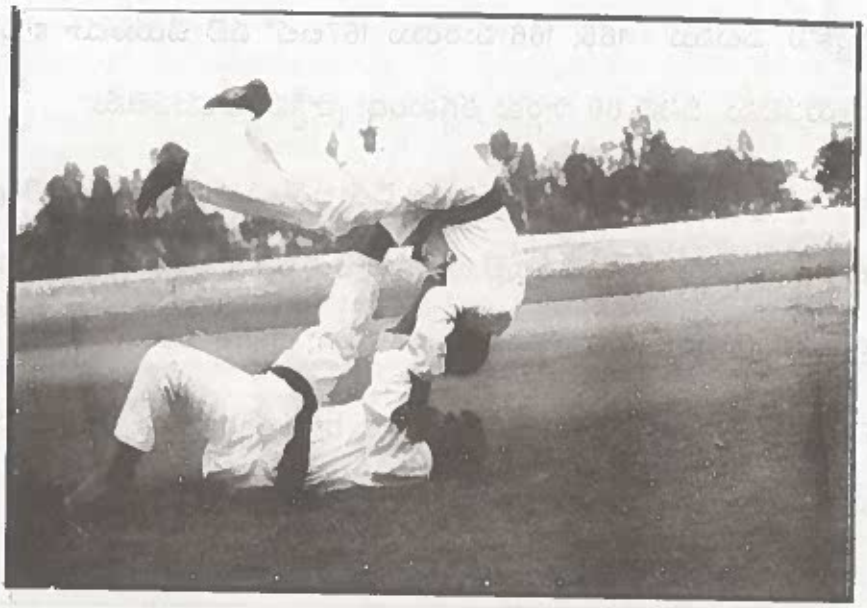
పటము - 164 లో చూపిన విధముగా బ్యాక్ క్యారీ త్రో చేయవలెనన్న పటము - 161లో చూపిన వలె ప్రత్యర్థిని పట్టుకొని పటము - 162 మరియు 163లలో వలె చేయుచూ పడవేయ వలెను. ఇది 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

గమనకి :- ప్రత్యర్థిని బ్యాక్ క్యారీ త్రో చేయునపుడు రెండు చేతులతో అతనిని గట్టిగా పట్టుకొన వలెను. ప్రాక్టీసు నందు ప్రత్యర్థిని పడవేయునపుడు జాగ్రత్త వహిస్తూ ఫాల్ తీసుకొనునట్లు చూడ వలెను.

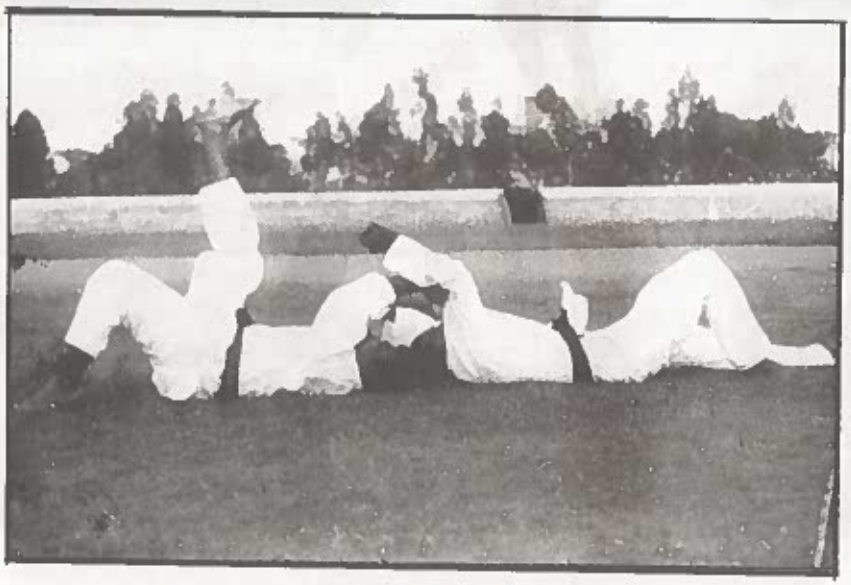
(2) లెగ్ లిఫ్ట్ త్రో - (తోమె నాగి) :- ఈ త్రో చేయుట ద్వారా ప్రత్యర్థి యొక్క మెడ వెన్నుముక మరియు నడుము విరిగి పోవును.

పటము నెం. 165

పటము నెం. 166



పటము నెం. 167



పటము నెం. 168

పటము - 168లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థిని లెగ్ లిఫ్ట్ త్రో చేయవలెనన్న పటము - 161లో వలె పట్టుకొని, పటము - 165, 166 మరియు 167లలో వలె చేయుచూ కాలితో ఎత్తి వెనుకకు పడ వేయవలెను. దీనిని 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు ప్రత్యర్థిని రెండు చేతులతో పట్టుకొని కాలితో లేపునపుడు పాదమును పొట్టపైన మాత్రమే ఉంచి లేప వలెను. విసిరి వేయునపుడు మోకాలిని వంచ రాదు. పడవేయునపుడు ప్రత్యర్థి ఫ్రంట్ రోలు తీసుకును విధముగా జాగ్రత్త వహించ వలెను.

సోల్డర్ లిఫ్ట్ త్రో (నికాల్) :- ఈ త్రో చేయుట ద్వారా ప్రత్యర్థి యొక్క మెడ, వెన్నుముక మరియు నడుము విరిగి పోవును.

పటము నెం - 169

పటము నెం - 170

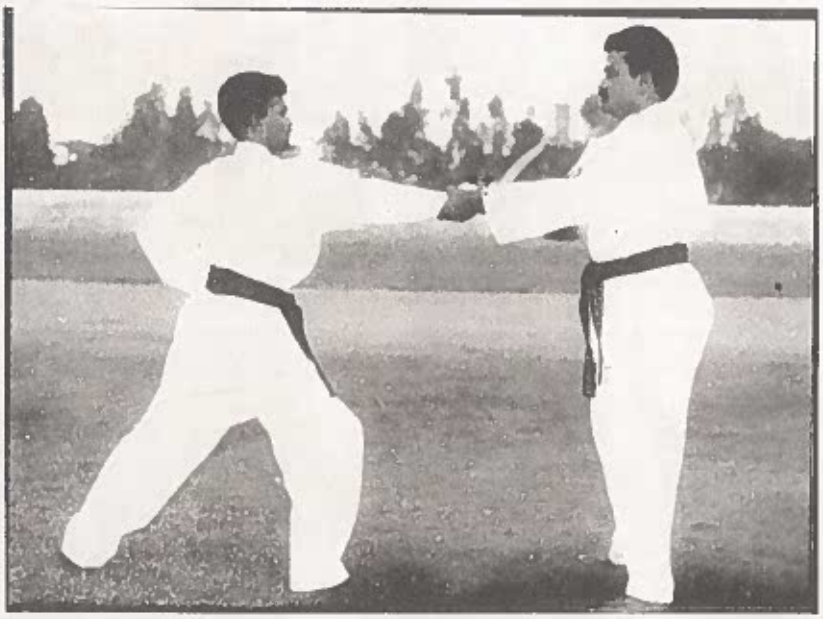
పటము నెం - 171

పటము నెం - 172

పటము నెం - 172 లో చూపిన విధముగా సోల్డర్ లిఫ్ట్ చేయవలెనన్న పటము - 161లో వలె ప్రత్యర్థిని పట్టుకొని పటము - 169, 170 మరియు 171లలో వలె చేయుచూ పడ వేయ వలెను. దీనిని 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు సోల్డర్ లిఫ్ట్ చేయునపుడు అతని వృషణములు భుజముపై పడి నలిగి పోకుండా చూడ వలెను. ప్రత్యర్థి మన మెడను పట్టుకోకుండా జాగ్రత్త వహించ వలెను. పడివేయునపుడు ప్రత్యర్థి సైడ్ రోలు తీసు కొనునట్లు చూడ వలెను.

(4) **బ్యాక్ బ్రేకింగ్ త్రో :-** ఇది చేయుట ద్వారా ప్రత్యర్థి యొక్క వెన్నుముక విరిగి పోవును.



పటము నెం - 173

పటము నెం - 174

పటము నెం - 175

ప్రత్యర్థి కత్తితో దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు పటము - 173లో చూపిన విధముగా అతని చేతిని పట్టుకొని పటము - 174లలో చూపిన విధముగా క్లాక్ వైజ్‌లో తిరుగుతూ ప్రత్యర్థి యొక్క తొడల మధ్య చేయి వేసి కాలిని పట్టుకొని వెల్లకిలా వీపుపై వేసుకొని పటము - 175 లో చూపిన విధముగా ముందుకు వంగుతూ నొక్క వలెను. దీనిని 30 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు ప్రత్యర్థిని వీపు మీద వేసుకున్నప్పుడు జాగ్రత్త వహించ వలెను. ఎట్టి పరిస్థితులలోను అతని వెన్నుముకను వంచ రాదు. ప్రాక్టీసు అనంతరము వీపుపై నుండి నిదానముగా క్రిందకు దించ వలెను.

(5) లెగ్ స్వీప్ త్రో :- ప్రత్యర్థి కత్తితో దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు అతని యొక్క బ్యాలన్స్ అవుటు చేసి క్రింద పడవేయు ప్రక్రియ. తల వెనుక భాగము, మెడ మరియు వెన్నుముక దెబ్బ తినుటకు ఆస్కారము కలుదు.

పటము నెం - 176

పటము నెం - 177

పటము - 176లో చూపిన విధముగా స్వీప్ చేస్తూ పటము - 177 లో చూపిన విధముగా "బ్యాలన్స్ అవుట్" చేసి క్రింద పడవేయ వలెను. దీనిని 60 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

(6) లిఫ్ట్ అండ్ త్రో :- ప్రత్యర్థి కత్తితో దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, అతని దాడి నుండి తప్పించుకొని, అమాంతముగా పైకి లేపి క్రిందకు వేయు ప్రక్రియ. దీని వలన ప్రాణ హాని జరుగును.

పటము - 178లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థిని అమాంతముగా పైకి లేపి క్రిందకు విసరి వేయవలెను. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ప్రత్యర్థిని ఎత్తునది మాత్రమే ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

పటము నెం - 178

లాజికల్ లాక్స్ అండ్ హోల్డ్స్

లాజికల్ లాక్స్ అండ్ హోల్డ్స్

ఎకిడో అండ్ జుజిట్స్

లాక్స్ అండ్ హోల్డ్స్

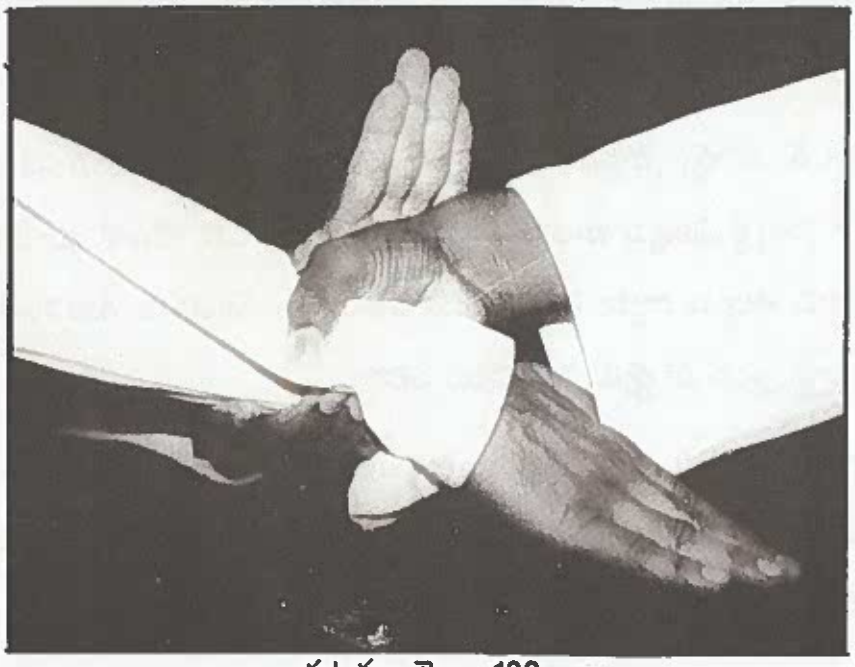
లాక్స్ మరియు హోల్డ్స్ అన్నవి సాంకేతిక పరముగా అతి ప్రధాన మైనవి. ఇవి కీళ్ళను వంచుటకు మెలి త్రిప్పుట కొఱకు మరియు ఒత్తిడి తీసుకొని వచ్చుటకు ఉపయోగ పడును. దీని వలన తీవ్ర భాద, చలనము లేకుండా చేయుటకు ఎముకలు విరుగుటకు ఆస్కారము కలదు. ఈ లాక్స్ ద్వారా ముఖ్యంగా మెడకు, కీళ్ళకు, మణికట్టుకు, భుజములకు మరియు మోచేతులకు వత్తిడి కలుగజేయ వచ్చును.

ఈ లాక్స్ మరియు హోల్డ్స్ అన్నవి యు.ఎ.సిలో అతి ప్రాధాన్యతను సంతరించుకున్నవి. ఇవి ప్రత్యర్తి ఆయుధము కలిగి మరియు ఆయుధము లేకుండా దాడి చేసినపుడు, వీటి ద్వారా ప్రత్యర్థిని మన ఆధీనంలోనికి తీసుకొని అతనిపై ఆధికత్యతను పొందవచ్చును.

లాక్స్ అండ్ హోల్డ్స్ ప్రాక్టీసు చేయునపుడు ముఖ్యముగా గమనించ వలసిన విషయమేమనగా ప్రత్యర్థి ఎక్కువ బాధకు లోనైనపుడు తన బాధను చేతితో భూమిని కాని, తనశరీరమును కాని తట్టుట ద్వారా తెలియజేయ వలెను. ఈ సూచనను గమనించిన వెను వెంటనే చేయు లాక్స్ అండ్ హోల్డ్సను నిలిపివేయ వలెను.

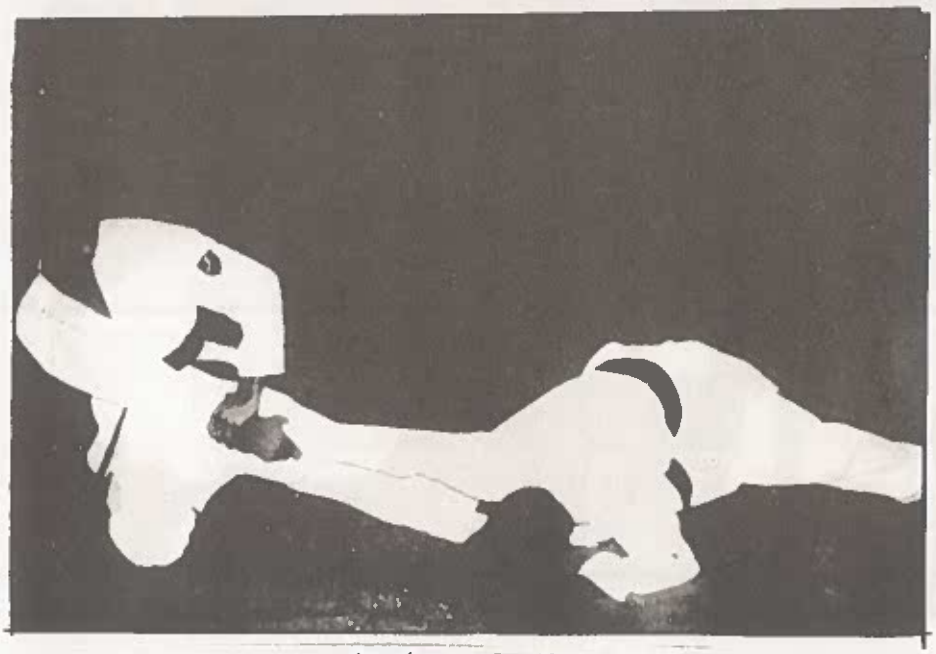
(1) **రిస్ట్‌లాక్:** - ప్రత్యర్థి దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చి మన చేతిని పట్టుకున్నప్పుడు అతని యొక్క మణి కట్టును మెలివేసి త్రిప్పి వత్తిడి కలుగజేయుచూ మన ఆధానములోనికి లొంగదీసుకొను ప్రక్రియ.

పటము నెం - 179



పటము నెం - 180

పటము నెం - 181



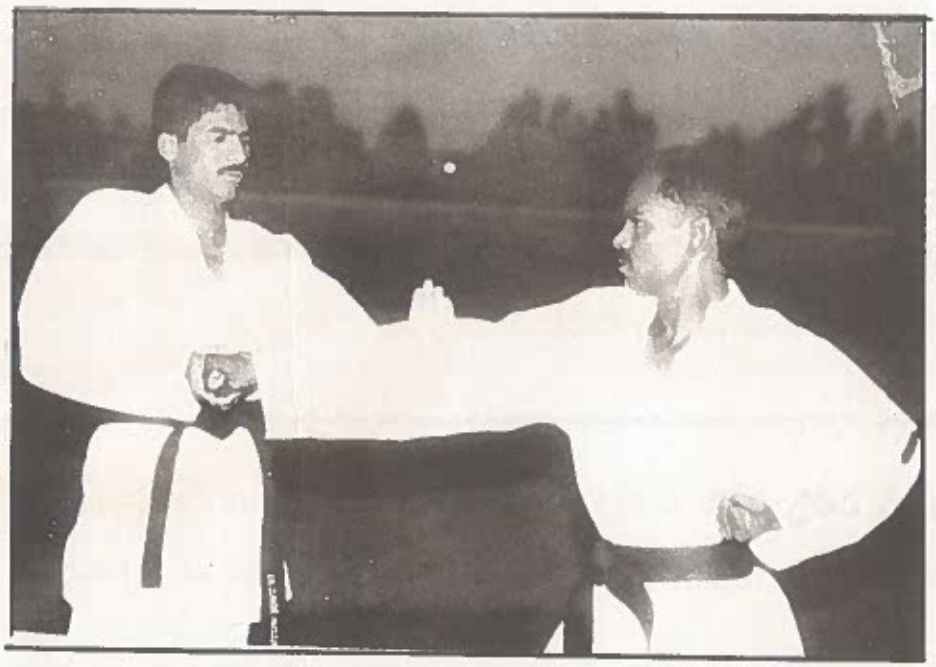
పటము నెం - 182

పటము - 179లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి మన చేతిని పట్టుకున్నప్పుడు పటము - 182లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి యొక్క మణికట్టును మెలి త్రిప్పి పట్టుకొని మన ఆధీనము లోనికి తీసుకొన వలెనన్న పటము - 180లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి యొక్క చేతిని మన అర చేతిలో నొక్కి పట్టుకొని చేతిని మొత్తము చాపి పటము - 181 లో చూపిన విధముగా క్లాక్ వైజ్‌గా ప్రత్యర్థి మణికట్టు మీద వత్తిడి కలగజేయుచూ పటము - 182లో చూపిన విధముగా మన ఆధీనము లోనికి తీసుకొన వలెను. దీనిని వేగముగా 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు సమయము నందు ప్రత్యర్థి యొక్క మణికట్టుమీద ఎక్కువ వత్తిడి కలగజేయ కుండా జాగ్రత్త వహించ వలెను.

(2) రివర్స్ ఫిన్జ్ లాక్ :- ప్రత్యర్థి పిడికిలితో కొట్టుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు లాక్ ద్వారా అతని యొక్క మణికట్టును, భుజమును, మోచేతిని తీవ్ర బాధకు గురిజేయు ప్రక్రియ.

పటము నెం - 183



పటము నెం - 184

పటము నెం - 185

పటము నెం. 183లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి పిడికిలితో కొట్టుటకు సమీపముగా వచ్చునపుడు అతని యొక్క మణికట్టును పటము - 184లో చూపిన విధముగా పట్టుకొని మోచేతిని క్రిందికి నొక్కుతూ పటము - 185లో చూపిన విధముగా మణికట్టును క్రిందికి వంచుతూ, ముందుకు త్రోయుచూ తీవ్ర బాధకు గురి చేసి మన అధీనము లోనికి లొంగ దీసుకొనవచ్చును. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :-ప్రాక్టీసు సమయములో ఎక్కువ వత్తిడి కలుగజేయ రాదు.

(3) రియర్ ఎల్బో లాక్:- ప్రత్యర్థి కొట్టుటకు అతి సమీపముగా వచ్చునపుడు ఈ లాక్ ద్వారా అతని యొక్క మోచేతిని మరియు భుజమును బాధకు గురిచేయు ప్రక్రియ.

పటము నెం - 186

పటము నెం - 187

పటము నెం - 188

పటము - 186లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి కొట్టుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు ఎడమ చేతితో ఆపు కొనుచూ పటము - 187లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి మోచేతి క్రింద నుంచి అర చేతిని పోనిచ్చి పటము - 188 లో చూపిన విధముగా అతని యొక్క చేతిని వెనుకకు మెలిత్రిప్పి మెడ నరముల మీద వత్తిడి కలుగజేస్తూ మన ఆధీనములోకి లొంగదీసుకొనవచ్చును. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు సమయములో ఎక్కువ వత్తిడి కలుగజేయరాదు.

(4) నెక్ హోల్డ్ విత్ డబుల్ హ్యాండ్స్ :- ప్రత్యర్థి అతి సమీపముగా వచ్చి గొంతు పట్టుకొన్నప్పుడు అతని యొక్క బొటన వ్రేలును వెనుకకు విరుస్తూ తీవ్ర బాధకు గురిచేయు ప్రక్రియ.

పటము నెం - 189

పటము నెం - 190

పటము నెం - 191

ప్రత్యర్థి అతి సమీపముగా వచ్చి పటము - 189లో చూపిన విధముగా గొంతు పట్టుకొన్నప్పుడు పటము 190లో చూపిన విధముగా బ్రొటన వ్రేళ్లను పట్టుకొని - 191లో చూపిన విధముగా వెనుకు మెలి పెట్టుట ద్వారా తీవ్ర బాధకు గురి చేస్తూ మన స్వాధీనములోకి తీసుకొన వచ్చును. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

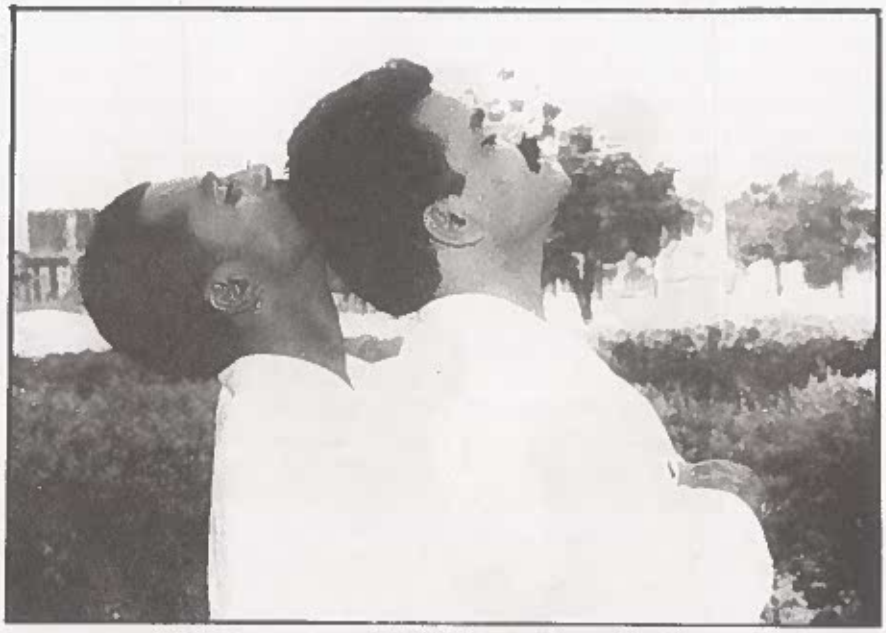
గమనిక :- ప్రాక్టీసు సమయములో ఎక్కువ మెలిపెట్టరాదు.

(5) బేర్ హగ్ ఫ్రమ్ రివర్స్ సైడ్ :- వెనుక నుంచి ప్రత్యర్థిని వడిసి పట్టుకొనుట:

ప్రత్యర్థి వెనుక నుంచి పిల్లి వలె వడిసి పట్టుకున్నప్పుడు అతని పట్టు నుండి విడిపించుకొని తిరిగి ప్రత్యర్థిని బంధించి క్రింద పడ వేసి గాయ పరచు ప్రక్రియ. దీని వలన ప్రత్యర్థి యొక్క వెన్నుముక, భుజములు, తల, ఛాతి యందలి భాగములు మరియు పిరుదులు అతి తీవ్రంగా గాయ పడుటకు అవకాశము కలదు. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

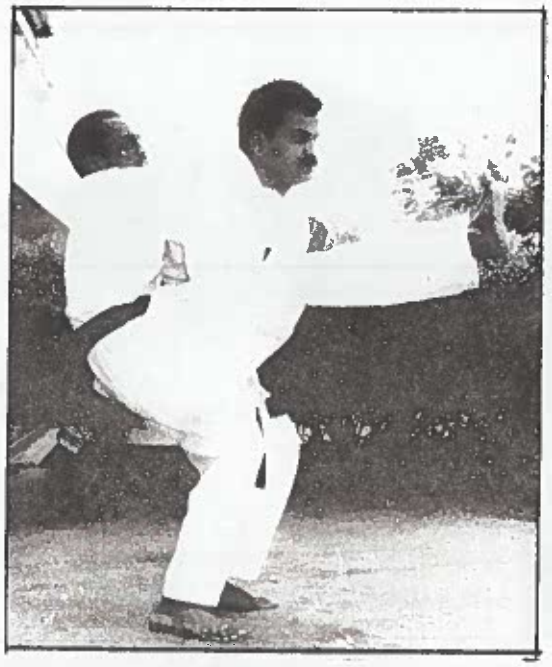
(ఎ) ప్రత్యర్థిని క్రింద పడవేసి మోచేతితో కుమ్ము విధానము :-

పటము నెం - 192

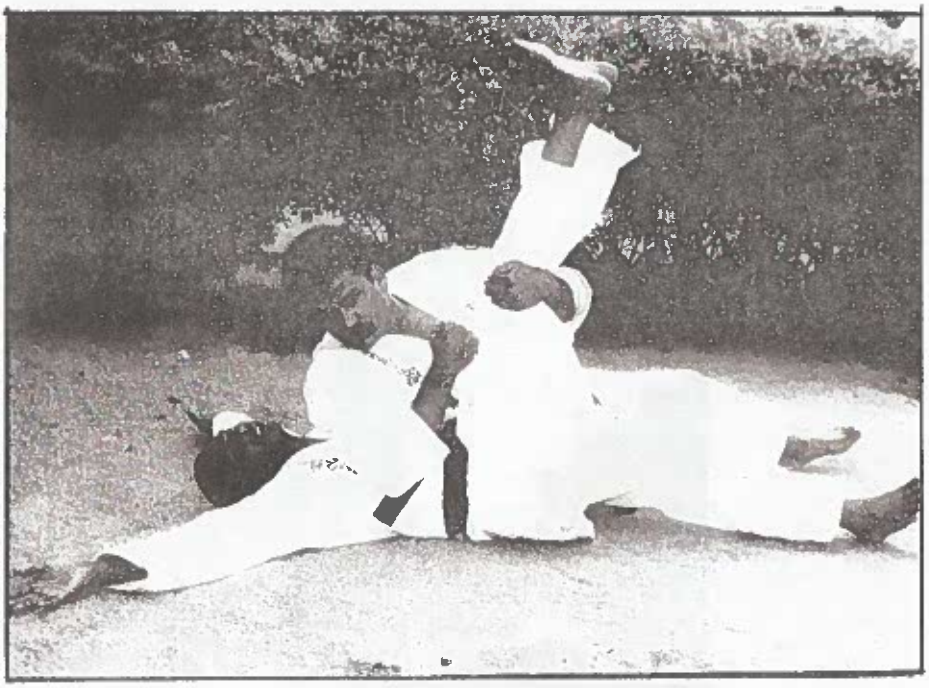


పటము నెం - 193

పటము నెం - 194



పటము నెం - 195

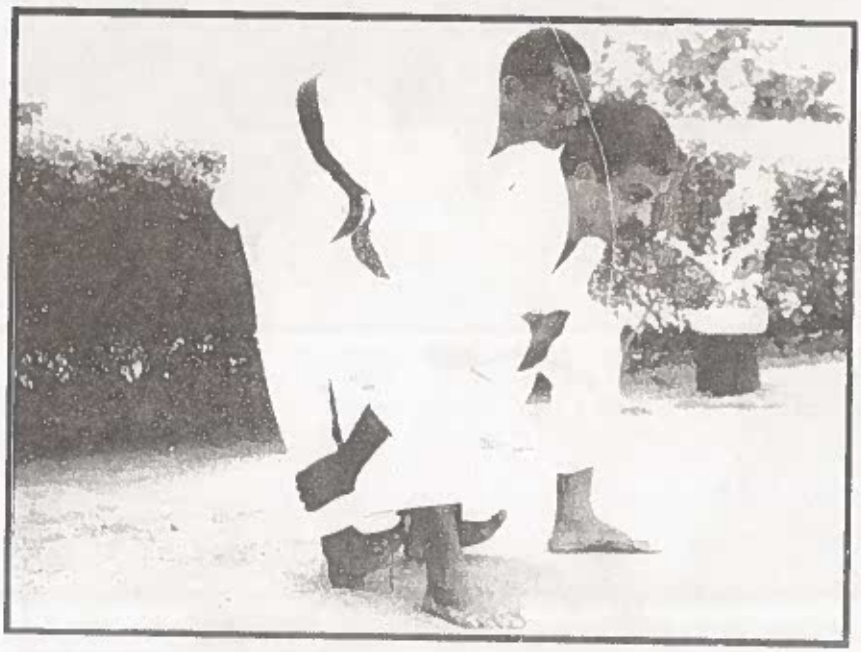


పటము నెం - 196

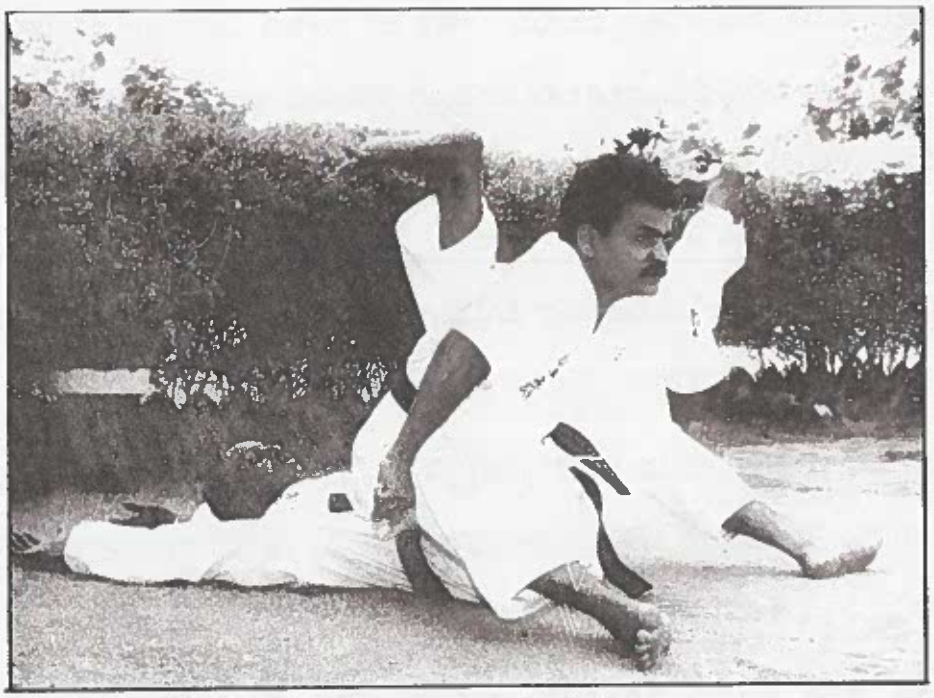
ప్రత్యర్థి వెనుక నుంచి వచ్చి పటము - 192 లో చూపిన విధముగా పట్టుకొన్నప్పుడు పటము - 193లో చూపిన విధముగా తలను వేగముగా వెనుకకు ఊపుతూ ప్రత్యర్థి ముఖముపై కొట్టి పటము - 194లో చూపిన విధముగా ఎడమ ప్రక్కకు కొంచెము జరిగి ప్రత్యర్థి యొక్క రెండు కాళ్లను వడిసి పట్టుకొని పటము - 195లో చూపిన విధముగా పైకి లేపుతూ నిటారుగా నిలబడి పటము - 196లో చూపిన విధముగా వేగముగా వెల్లకిలా పడవేసి మోచేతితో కుమ్మవలెను. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు సమయములో ప్రత్యర్థిని లేపునపుడు కాని, పడవేయునపుడు కాని జాగ్రత్తగా మరియు నిదానముగా కూర్చొనుచూ పడవేయ వలెను. ఎట్టి పరిస్థితులలోను మోచేతితో ప్రత్యర్థి ఛాతిపై వత్తిడి కలుగ జేయ రాదు.

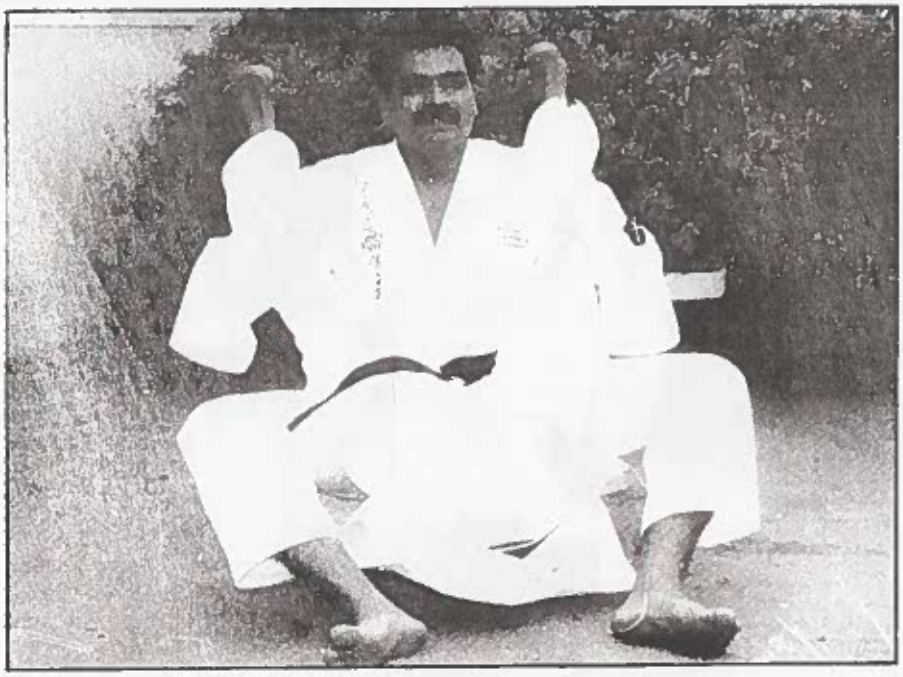
బి) ప్రత్యర్థిని క్రింద పడవేసి నడుమును మరియు తొడలను విరగొట్టు విధానము :-



పటము నెం - 197



పటము నెం - 198



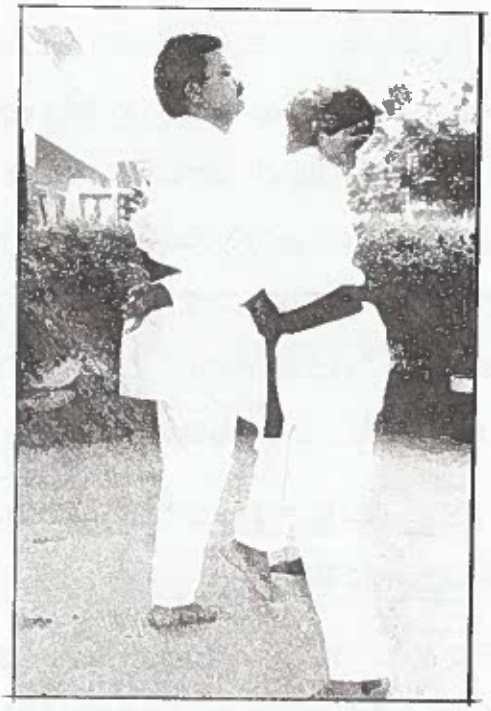
పటము నెం - 199

ప్రత్యర్థి వెనుక నుండి వచ్చి పటము - 192లో చూపిన విధముగా పట్టుకొన్నప్పుడు పటము - 193లో చూపిన విధముగా తలను వేగముగా వెనుకకు ఊపుతూ ప్రత్యర్థి ముఖముపై బలముగా కొట్టిన వెను వెంటనే పటము - 197లో చూపిన విధముగా మన రెండు కాళ్లను వెడల్పుగా జరుపుతూ, వేగంగా ముందుకు వంగి ప్రత్యర్థి యొక్క రెండు కాళ్లను దొరక బుచ్చుకొని పైకి లాగుతూ వెనుకకు పడవేసి పటము - 198లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి పైన కూర్చొని రెండు కాళ్లను చంకలలోకి తీసుకు వెళ్తూ పటము - 199లో చూపిన విధముగా వెనుకకు చీల్చ వలెను. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గ కుండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

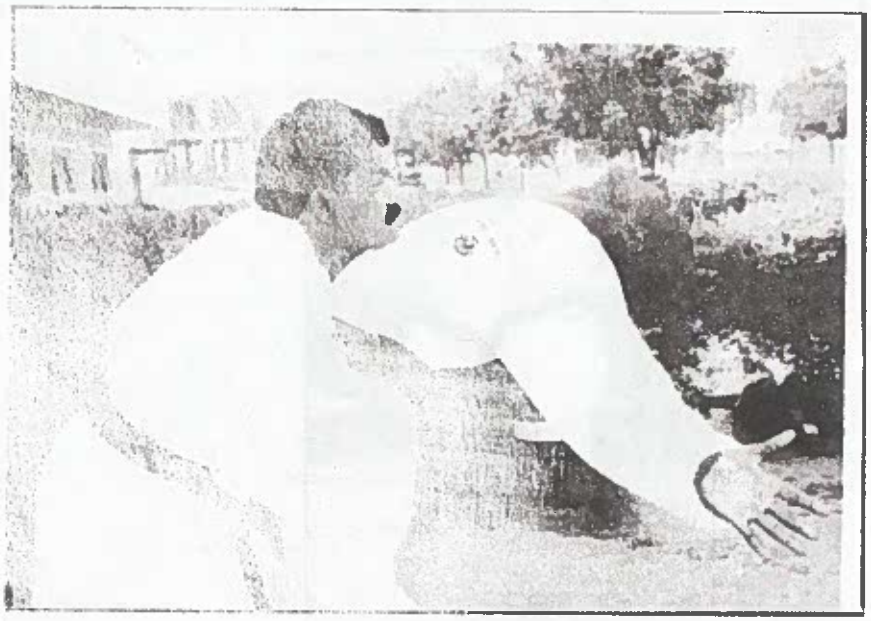
గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు ప్రత్యర్థి యొక్క కాళ్లను లాగునపుడు మరియు పడవేయునపుడు అతి జాగ్రత్త మరియు నిదానము వహించ వలెను.

(6) బేర్ హగ్ ఫ్రమ్ ఫ్రంట్ సైడ్ :- ప్రత్యర్థి అకస్మాత్తుగా ముందు నుండి వచ్చి వడసి పట్టుకున్నప్పుడు అతని పట్టు నుండి విడిపించుకొని ప్రత్యర్థిని తిరిగి తేరుకో లేని విధముగా గాయపరచు ప్రక్రియ. దీని ద్వారా ప్రత్యర్థి యొక్క ప్రక్క టెముకలు విరిగి పోవును మరియు వృషణములు దెబ్బ తినును.

పటము నెం - 200



పటము నెం - 201



పటము నెం - 202

ప్రత్యర్థి ముందు నుండి వచ్చి పటము - 200 లో చూపిన విధముగా పట్టుకున్నప్పుడు అతని పట్టు నుండి తప్పించుకొని పటము - 201 లో చూపిన విధముగా అతని చెవి తమ్మెల క్రింద భాగములో బ్రొటన వ్రేలితో నొక్కుచూ, మోకాలితో ప్రత్యర్థి వృషణములపై దెబ్బతీయ వలెను.

ప్రత్యర్థి ముందు నుండి వచ్చి పటము - 200లో చూపిన విధముగా పట్టుకొన్నప్పుడు అతని పట్టు నుండి విడిపించుకొని మరియొక విధముగా పటము - 202 లో వలె రెండు చేతులతో ప్రత్యర్థి యొక్క ప్రక్క టెముకలను నొక్కి వేయుచూ, గడ్డముతో సోలార్ ఫ్లక్స్స్ మీద వత్తిడి కలుగజేయవలెను. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు సమయములో ప్రక్క టెముకల మీద మరియు సోలార్ ఫ్లక్స్స్ మీద వత్తిడి కలుగజేయ రాదు.

డిఫెన్స్ ఎగనెస్ట్ డెడ్లీవెపన్స్

డిఫెన్స్ ఎగనెస్ట్ డెడ్లీవెపన్స్

డిఫెన్స్ అగెనెస్ట్ వెపన్స్ (ఆయుధముల దాడి నుండి రక్షించుకొను విధానము) :-

నిరాయుద యుద్ధతంత్ర కళ యందు ప్రత్యర్థి ఆయుధముతో దాడి చేసినపుడు, ఆయుధము లేకుండా ఎంతో సమర్థవంతముగా ఎదుర్కొని, తిరిగి దాడిచేయు ప్రక్రియపై అధిక ప్రాధాన్యతను కలిగి ఉన్నది. ఈ మూల సూత్రము పైననే ఈ నిరాయుధ యుద్ధంతంత్ర కళ ఆధారపడి యున్నది.

దీనికి మనో నిబ్బరము, చాకచాక్యము, వేగము, ప్రత్యర్థిని రెప్పపాటులో ఏ మార్చుట, అతని దాడిని గతి తప్పించుట, చూపు నిలకడగా ఉంచుట మరియు ఏకాగ్రత అన్నవి అధిక ప్రాధాన్యతను కలిగి ఉండ వలెను.

దీని ద్వారా ఆయుధముతో వచ్చిన ప్రత్యర్థిని నిరాయుధుణ్ని చేసి హత మార్చ వచ్చును.

దీనిలో అనేక రకములు కలవు. అయితే క్రింద కనపరచినవి ప్రధానమైనవిగా చెప్పుకొన వచ్చును.

(1) డిఫెన్స్ అగెనస్ట్ నైఫ్ అటాక్ :- ప్రత్యర్థి కత్తితో దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు ముందుగా కత్తి యొక్క దాడిని ఏ విధముగా పట్టుకున్నాడో గమనించి, ఆ తదుపరి అతను మన శరీరములోని ఏ భాగముపై దాడి చేయ దల్చుకున్నాడో ఊహించి తద్వారా ప్రతిఘటనకు సకాలములో సరైన నిర్ణయము తీసుకొని ప్రత్యర్థిని మట్టుపెట్ట వలెను.

(ఎ) డివున్స్ అగెనెస్ట్ అప్పర్ స్ట్రైయిక్ :- ప్రత్యర్థి కత్తితో పైనుంచి దాడి చేయుటకు వచ్చునపుడు అతని దాడిని త్రిప్పి కొట్టి ప్రతి దాడి చేసి మోచేతిని విరగ గొట్టే ప్రక్రియ.

పటము నెం - 203

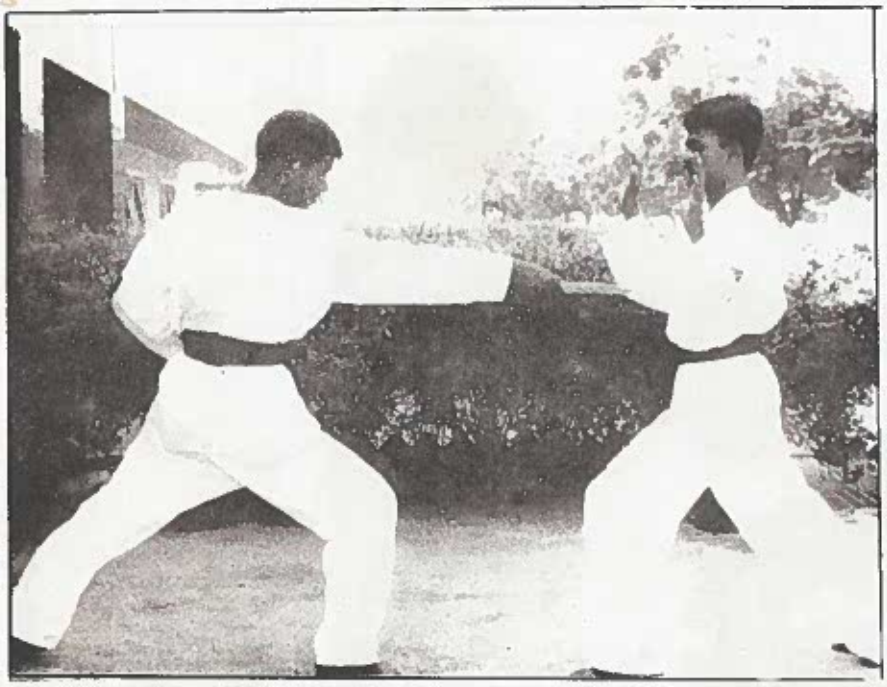
పటము నెం - 204

పటము నెం - 205

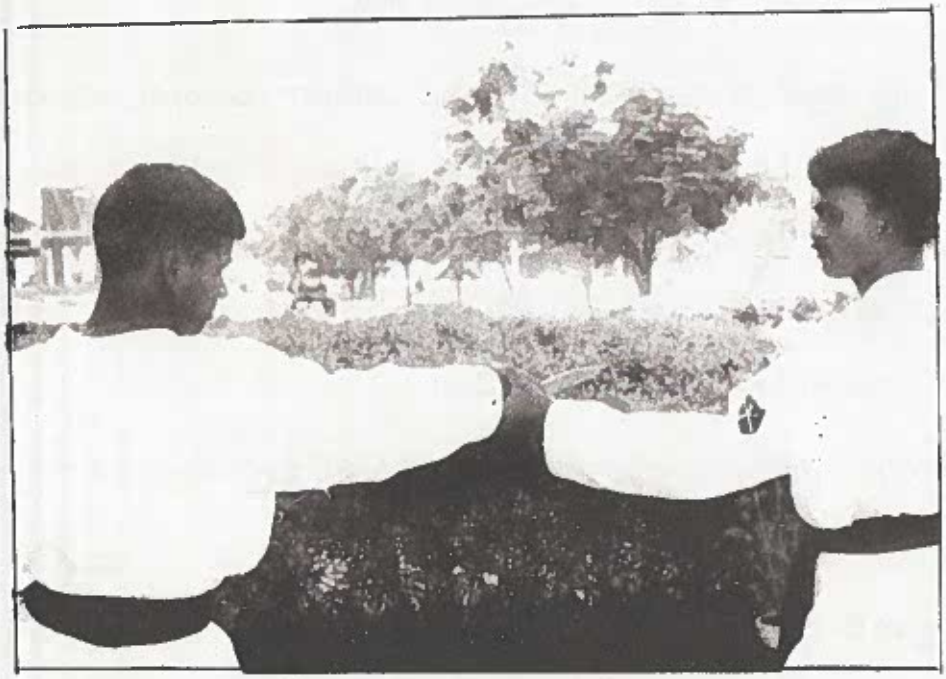
ప్రత్యర్థి కత్తితో పటము - 203లో చూపిన విధముగా పై నుంచి దాడి చేయుటకు వచ్చినపుడు, అర చేతితో అతని మణికట్టు క్రింద భాగమున కొట్టుచూ, పటము - 204లో చూపిన విధముగా కత్తి పట్టుకున్న చేతి క్రింద నుండి ప్రత్యర్థి మణికట్టును రెండు చేతులతో పట్టుకొని వెనుకకకు వంచుతూ పటము - 205లో చూపిన విధముగా మోచేతిని విరవ వలెను. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు సమయములో మోచేతిని వెనుకకు వంచునపుడు అతి సున్నితముగా, నిదానముగా వంచ వలెను.

(బి) స్ట్రెయిట్ నైఫ్ ట్రస్ట్ : ప్రత్యర్థి కత్తితో ముందు నుండి పొడవ టానికి వచ్చినపుడు అతని కత్తి దాడి నుండి తప్పించుకొని మోచేతిని విరగ గొట్టే ప్రక్రియ.



పటము నెం - 206



పటము నెం - 207

పటము నెం - 208

పటము నెం - 208ఎ

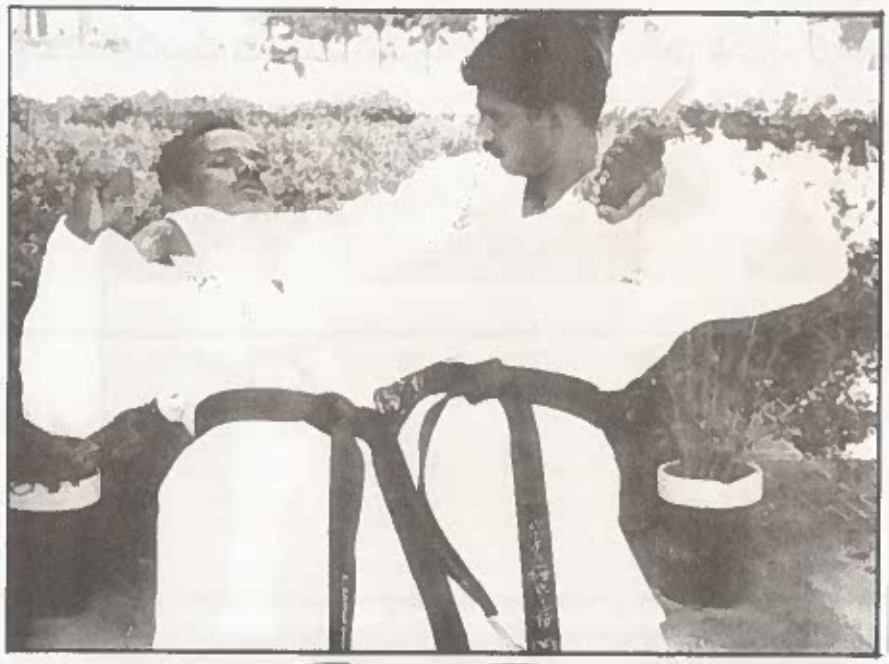
ప్రత్యర్థి కత్తితో పటము - 206లో చూపిన విధముగా ముందు నుండి పొడుచుటకు వచ్చినపుడు, అతని దాడి నుండి తప్పించుకొని పటము - 207లో చూపిన విధముగా కత్తి పట్టుకున్న చేతి యొక్క మణికట్టును అర చేతితో పట్టుకొని పటము - 208లో చూపిన విధముగా రెండు చేతులతో మణికట్టును వెనుకకు త్రిప్పుచూ, మెలి వేయుచూ పటము - 208ఎ లో చూపిన విధముగా ముందు గట్టిగా నొక్కి వేయుచూ మణికట్టును విరవ వలెను. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు సమయములో మణికట్టును త్రిప్పునపుడు అతి సున్నితముగా మరియు నిదానముగా త్రిప్ప వలెను.

(సి) సైడ్ స్టాబింగ్ :- ప్రత్యర్థి కత్తితో ప్రక్క నుండి పొడవటానికి వచ్చినపుడు రెప్పపాటులో అతని దాడి నుండి తప్పించుకొని అతని మెడను విరిచివేయు ప్రక్రియ.

పటము నెం - 209

పటము నెం - 210



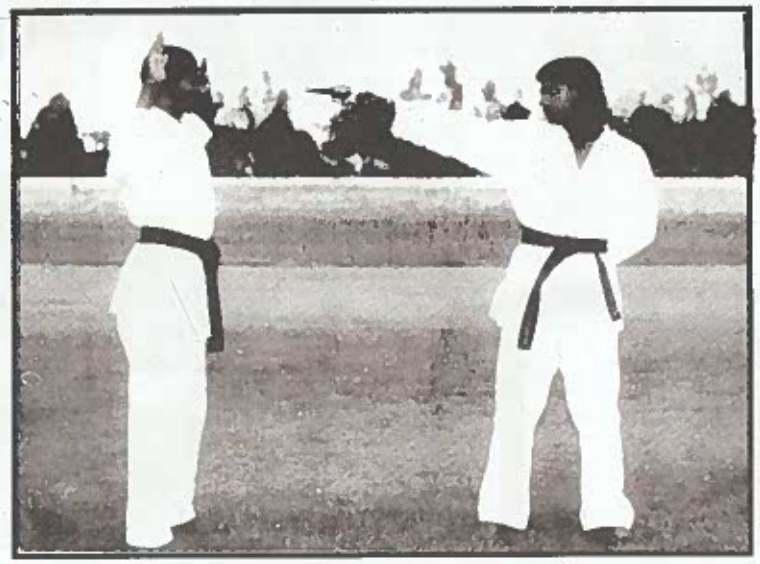
పటము నెం - 211

ప్రత్యర్థి కత్తితో పటము - 209 లో చూపిన విధముగా ప్రక్క నుండి దాడి చేయుటకు వచ్చినపుడు రెప్పపాటు వేగముతో వెనుకకు జరుగుచూ పటము - 210 లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి కత్తి పట్టుకున్న చేతి యొక్క మణికట్టును పట్టుకొని, రెండో చేతితో అతని గొంతుపై కొట్టుచూ పటము - 211 లో చూపిన విధముగా కత్తి ఉన్న చేతిని ఛాతికి ఆన్చి వెనకకు విరుస్తూ రెండవ చేతితో ప్రత్యర్థి యొక్క మెడను వెనుకకు విరవ వలెను. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు సమయములో గొంతుమ మీద కాని, చేతిపై కాని వత్తిడి చేయరాదు.

(2) పిస్టల్ / రివ్వాల్వర్ ఎటాక్ : యు.ఎ.సి. లో ఆయుధముతో దాడి చేయుట యందు పిస్టల్ ఎటాక్ అన్నది బహు ప్రమాద భరితమైనది. కనుక దీని నుండి రక్షించుకొను నపుడు ఎలాంటి పరిస్థితులలోను రివాల్వర్ / పిస్టల్ యొక్క బ్యారల్ మన వైపు ఉండనీయ రాదు. కత్తి దాడి నుండి తప్పించు కొనుటకు ఏ విధమైనటువంటి మెళుకవలు ఉపయోగించి నామో వాటినే రివాల్వర్ / పిస్టల్ దాడి నందు కూడా ఉపయోగించ వలెను.

(ఎ) రివాల్వర్ ఎటాక్ ఫ్రమ్ ఫ్రంట్ (రివాల్వర్‌తో ముందు నుండి గురిపెట్టి నపుడు)



పటము నెం - 212

పటము నెం - 213

పటము నెం - 214

పటము - 212 లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి ముందు నుండి రివాల్వర్‌తో కాల్చుటకు ప్రయత్నించినపుడు పటము - 213 లో చూపిన విధముగా అతని గురి నుండి వేగంగా తప్పించుకొని, అర చేతితో రివాల్వర్ పట్టుకున్న మణికట్టుపై గట్టిగా చరుచుచూ గరి త్రప్పించ వలెను. పటము - 214 లో చూపిన విధముగా ఒక చేతితో రివాల్వర్ పట్టుకొన్ని పిడికిలిని వేరొక చేతితో ప్రత్యర్థి యొక్క మోచేతిని క్రిందకు వంచుతూ పిడికిలిలో ఉన్న రివాల్వర్‌ను ప్రత్యర్థి మెడకు ఉంచి కాల్చవలెను. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు ఏ భాగమందు ఎక్కువ వత్తిడి కలుగజేయు చున్నామో, ఆ భాగమునకు వత్తిడి కలుగు జేయు, సమయమున జాగ్రత్త వహించ వలెను.

(బి) రివాల్వర్ ఎటాక్ ఫ్రమ్ సైడ్ :- (రివాల్వర్‌తో ప్రక్క నుండి గురిపెట్టినపుడు) :-

పటము నెం - 215

పటము నెం - 216

పటము నెం - 216 ఎ

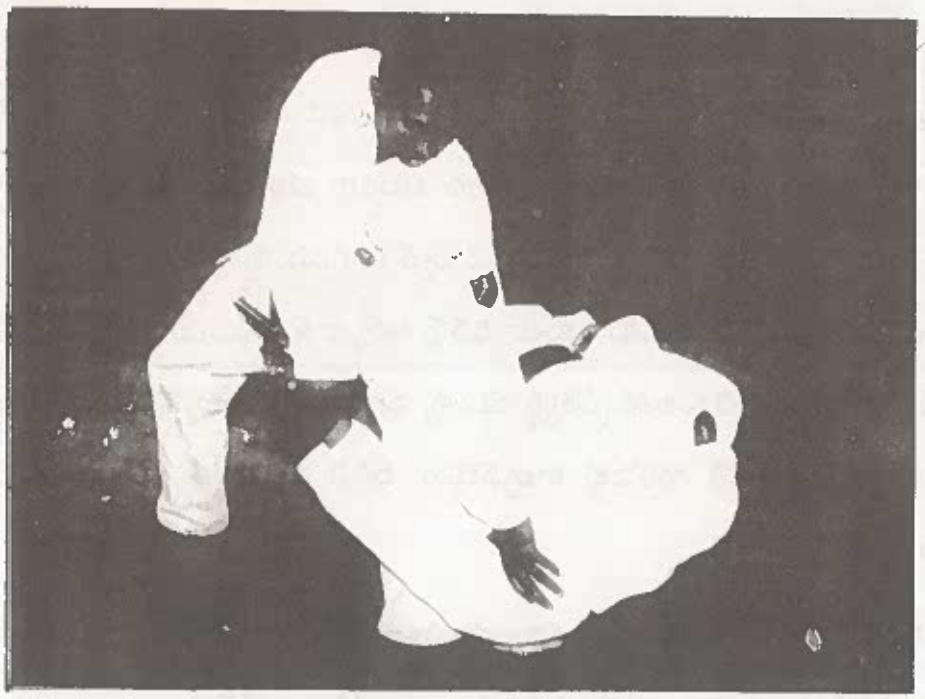
పటము నెం - 215లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి ప్రక్క నుండి కాల్చుటకు రివాల్వర్‌తో గురిపెట్టినప్పుడు రివాల్వర్ వైపు ఉన్న చేతితో వేగంగా రివాల్వర్ పట్టుకొన్న చేతి మీద కొడుతూ గురి తప్పించి పటము - 216, 216ఎ లలో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి మోచేతిని మన చంకలోకి తీసుకొని రివర్స్ ఎల్బో లాక్ చేస్తూ ప్రత్యర్థి మోచేతిని విరిచివేయ వలెను. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు ఏ భాగమందు ఎక్కువ వత్తిడి కలుగజేయు చున్నామో, ఆ భాగమునకు వత్తిడి కలుగుజేయు సమయమున జాగ్రత్త వహించ వలెను.

(సి) రివాల్వర్ ఎటాక్ ఫ్రమ్ బ్యాక్ :- (రివాల్వర్‌తో వెనుక నుండి గురిపెట్టినప్పుడు) :-

పటము నెం - 217

పటము నెం - 218



పటము నెం - 219

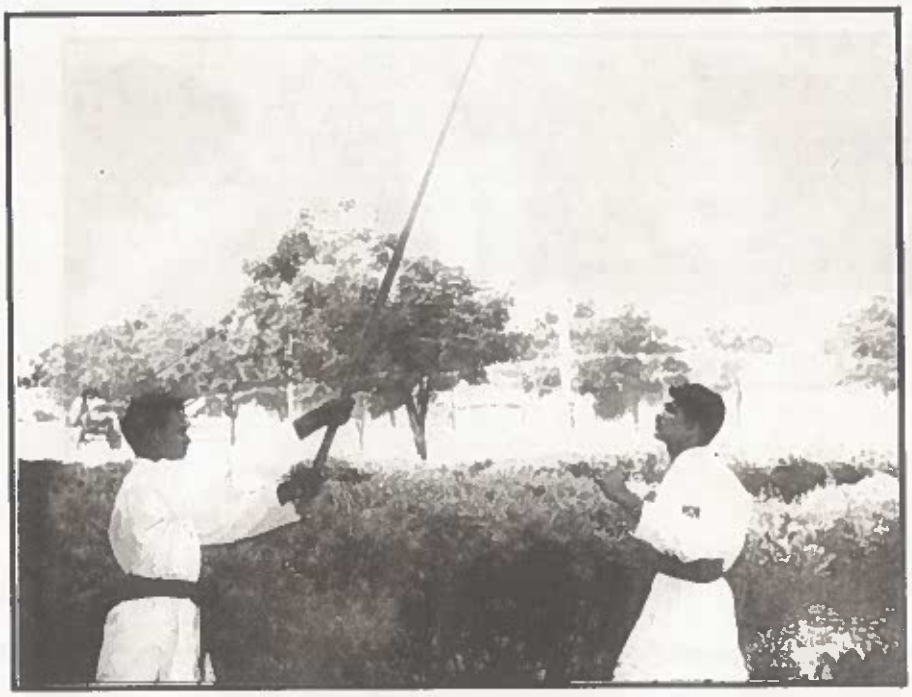
పటము నెం - 220

పటము - 217 లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి వెనుక నుండి కాల్చుటకు రివాల్వర్‌తో గురిపెట్టినపుడు పటము - 218 లో చూపిన విధముగా గురి నుండి తప్పించుకొని వేగంగా వెనుకకు తిరిగి ప్రత్యర్థి యొక్క మోచేతుల మీద బలంగా చరుచుచూ పటము - 219లో చూపిన విధముగా ఒక చేతితో ప్రత్యర్థి యొక్క రివాల్వర్ కలిగియున్న చేతిని వెనుకకు మడుస్తూ రెండవ చేతితో భుజమును ముందుకు వత్తుతూ రివర్స్ ఆర్మ్ లాక్ వేయుచూ పటము - 220 లో చూపిన విధముగా రెండు చేతులతో ప్రత్యర్థి యొక్క మణికట్టును పట్టుకొని రివర్స్ రిస్ట్ లాక్ వేయుచూ రివాల్వర్ అతనికి గురిపెట్టి కాల్చవలెను. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయవలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు ఏ భాగమందు ఎక్కువ వత్తిడి కలుగజేయు చున్నామో, ఆ భాగమునకు వత్తిడి కలుగ జేయు సమయమున జాగ్రత్త వహించ వలెను.

(3) స్టిక్ అటాక్ :-ప్రత్యర్థి కర్రతో దాడి చేయు విధానము :- కర్ర ఒక సాధారణ ఆయుధము. దీనితో ప్రత్యర్థి అకస్మాత్తుగా దాడి చేసినపుడు దెబ్బలను అడ్డుకొనుటలో చాలా జాగ్రత్త వహించవలెను. ఎందుకనగా దీనిని వాడు విధానములో ఒక పద్ధతి అంటూ లేదు. దీనిని ఎక్కువగా పల్లెటూర్లలో మరియు వెనుక బడిన ప్రాంతములలో వాడు ఆనవాయితీ. చాలా వరకు దీనిని ఉపయోగించే వారు నిరక్షరాస్యులు అని చెప్పుకొన వచ్చును. వారికి దీనిని ఉపయోగించుటలో ఎటువంటి పరిజ్ఞానము కాని అవగాహన కాని ఉండదు. దీని దాడి నుండి తప్పించుకొనుటకు సాధ్యమైనంత వేగముగా దెబ్బను కాచుకుంటూ అతి చేరువగా వెళ్ల వలెను.

(ఎ) డిఫెన్స్ ఎగెనెస్ట్ అప్పర్ స్ట్రైయిక్ :-ప్రత్యర్థి కర్రతో తలపై దాడి చేయుటకు వచ్చినపుడు అతని దెబ్బలను కాచుకుంటూ దగ్గరగా వెళ్లి నిరాయుధుణ్ని చేసి అతనిపై దెబ్బతీయ ప్రక్రియ. దీని వలన అతని యొక్క మణికట్టును, మోచేతిని మరియు భుజమును గాయ పరచ వచ్చును.



పటము నెం - 221

పటము నెం - 222

పటము నెం - 223

పటము నెం - 224

ప్రత్యర్థి కర్రతో తలపై దాడి చేయుటకు పటము - 221 లో చూపిన విధముగా అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు, కర్ర చివరి భాగమును చూస్తూ, పటము - 222లో చూపిన విధముగా అతి వేగముగా ప్రత్యర్థి రెండు చేతులను గట్టిగా పట్టుకొని పటము - 223 లో చూపిన విధముగా వెనుకకు మెలి పెడుతూ పటము - 224లో చూపినట్లు ప్రత్యర్థి రెండు చేతులను వెనుకకు విరిచి కర్రను లాక్కొన వలెను. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు మణికట్టున మెలి పెట్టునపుడు ఎక్కువ వత్తిడికి గురి కాకుండా జాగ్రత్త వహించ వలెను.

(బి) డిఫెన్స్ ఎగేనిస్ట్ సైడ్ ఎటాక్ :-ప్రత్యర్థి కర్రతో నడముపై దాడి చేయుటకు అతి సమీపముగా వచ్చినపుడు అతని దెబ్బలను కాచుకుంటూ దగ్గరకు వెళ్లి నిరాయుధుణ్ని చేసి అతనిపై దెబ్బ ఛేయు ప్రక్రియ. దీని వలన అతని యొక్క మణికట్టు, మోచేతిని మరియు భుజమును గాయ పరచవచ్చును.

పటము నెం - 225

పటము నెం - 226

పటము నెం - 227

ప్రత్యర్థి కర్రతో నడుముపై దాడి చేయునపుడు పటము - 225లో చూపిన విధముగా ఆ దెబ్బలను అరచేతితో ఆపుకొని పటము - 226 చూపిన విధముగా వేగంగా ప్రత్యర్థి రెండు చేతులను పట్టుకొని క్రిందికి మెలి పెడుతూ పటము - 227 లో చూపిన విధముగా ప్రత్యర్థి రెండు చేతులను క్రిందికి విరిచి కర్రను లాక్కొని, తిరిగి ప్రత్యర్థి నడుముపై కొట్ట వలెను. దీనిని 10 సార్లకు తగ్గకుండా ప్రాక్టీసు చేయ వలెను.

గమనిక :- ప్రాక్టీసు నందు మణికట్టును మెలి పెట్టునపుడు ఎక్కువ వత్తిడికి గురి కాకుండా మరియు నడుముపై కొట్టునపుడు గట్టి దెబ్బ తగలకుండా జాగత్త వహించ వలెను.

బాక్సింగ్

బాక్సింగ్

(బాక్సింగ్) ముష్టి యుద్ధ తంత్ర కళ

బాక్సింగ్ అనగా "ముష్టి యుద్ధము" దీని ద్వారా ప్రత్యర్థి యొక్క నాభిపై భాగము నుంచి ముఖము వరకు ముష్టి ఘాతకములు కలుగజేసి ప్రత్యర్థిని నిర్వీర్యుణ్ని చేయుట. ఈ ముష్టి యుద్ధము ప్రాక్టీసు చేయుట వలన నిరాయుధ యుద్ధ తంత్ర కళలోని కదలికలు ఆత్మ స్థైర్యమును, వేగమును కలిగి ప్రత్యర్థిని తొందరగా మట్టు పెట్టుటకు సహకరించును. ఇందలి మెళ కువలను పరిపూర్ణముగా నేర్చుకొన వలెనన్న ప్రాక్టీసు కాల మందు భాగస్వామి యొక్క అవసరము ఎంతైనా ఉన్నది. ఈ బాక్సింగ్‌ను అద్దము ఎదుట కూడా ప్రాక్టీసు చేయవచ్చును. తద్వారా తన యొక్క పనితనము తెలుసుకొనవ చ్చును. దీనిని ప్రాక్టీసు చేయుట వలన సమయము, దూరము మరియు వేగముపై అవగాహన కలిగి ప్రత్యర్థిని తొందరగా మట్టుబెట్టు వచ్చును.

పటము నెం - 228

గార్డు చేస్తూ నిలబడు పద్ధతి

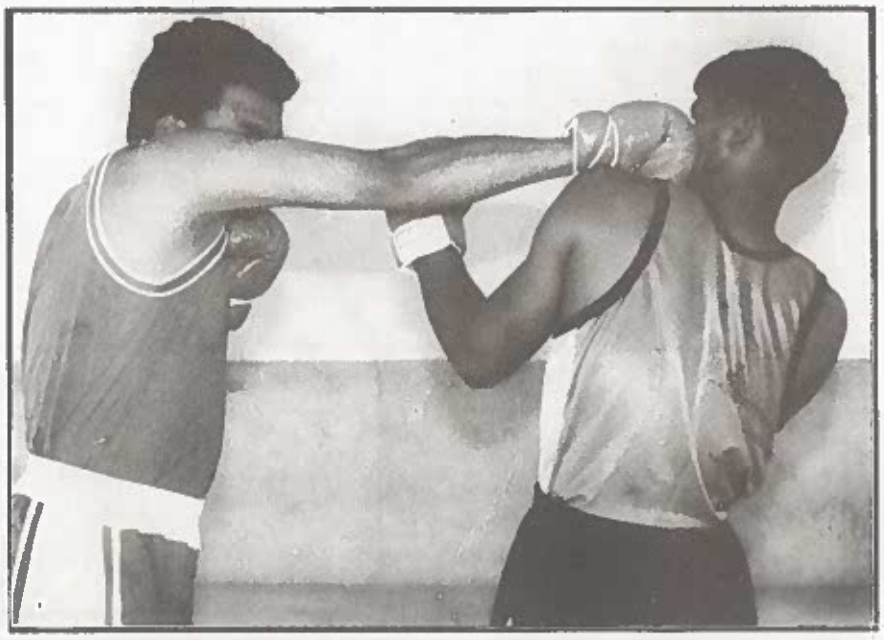
పటము నెం - 229

లైఫ్ స్ట్రెయిట్ పంచ్ లెఫ్ట్ జాబ్

లైఫ్ స్ట్రెయిట్ పంచ్ తగిలే ప్రదేశము పటము నెం - 229ఎ

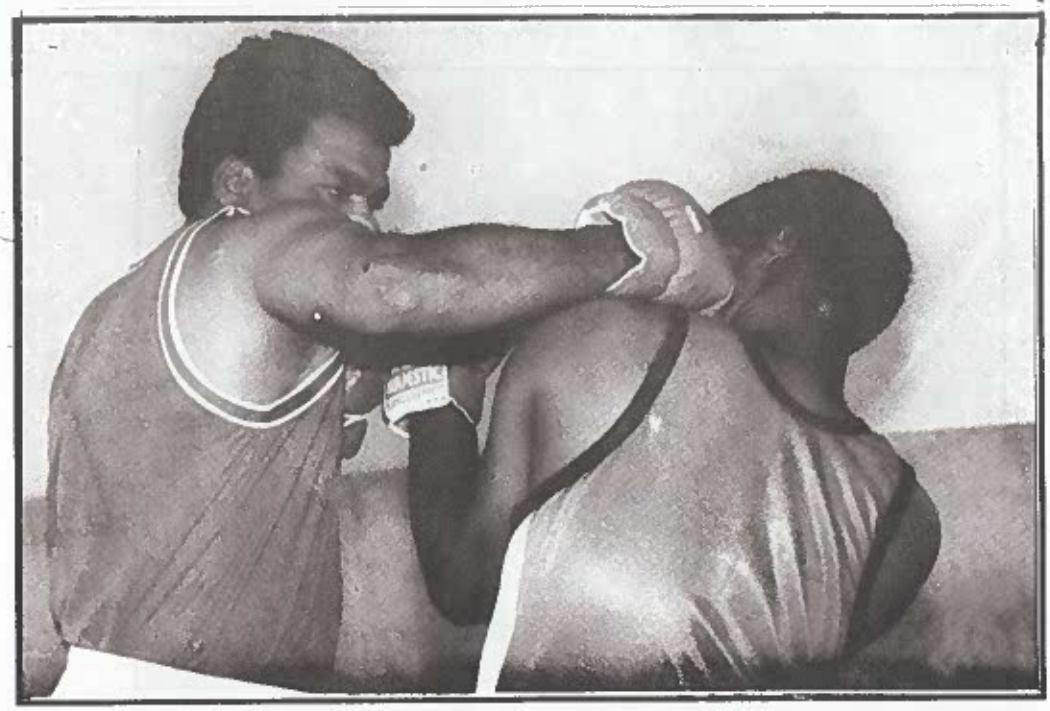
పటము నెం - 230

రైట్ స్ట్రెయిట్ పంచ్ రైట్ జాబ్

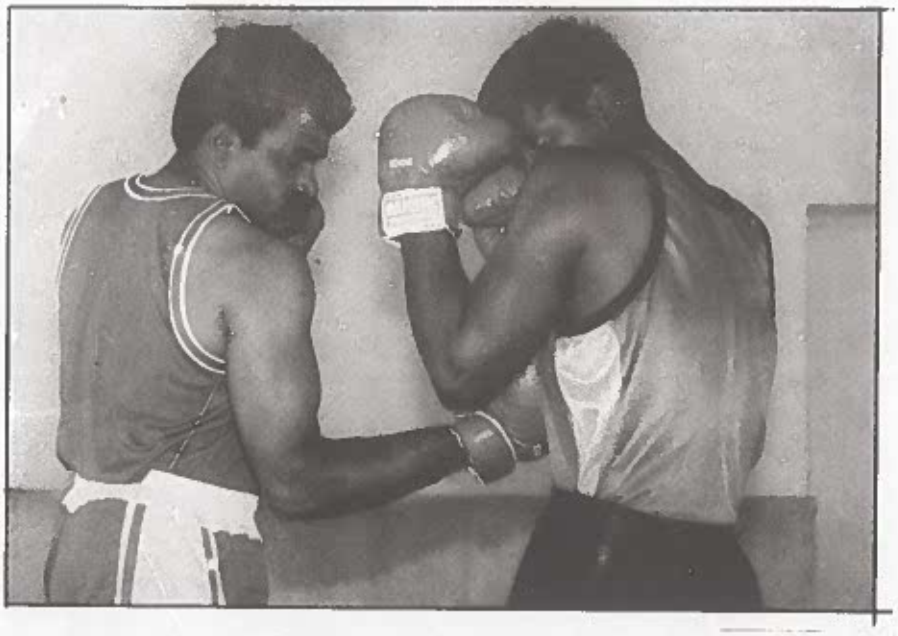


రైట్ స్ట్రెయిట్ పంచ్ తగిలే ప్రదేశము పటము నెం - 230ఎ

ఓవర్ హెడ్ క్రాస్ పటము నెం - 231



లెఫ్ట్ హుక్ పటము నెం - 232



రైట్ అప్పర్ కట్ పటము నెం - 233

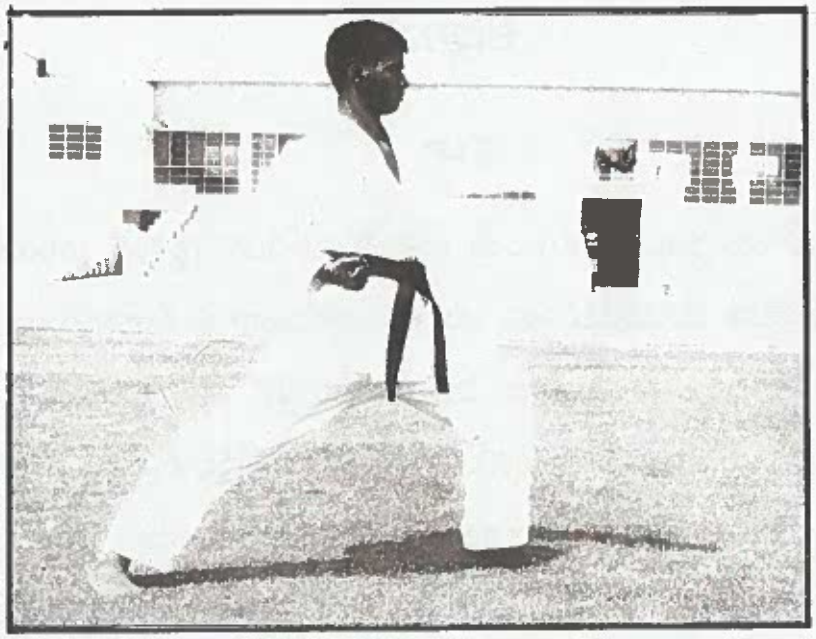
కటాస్

కటాస్

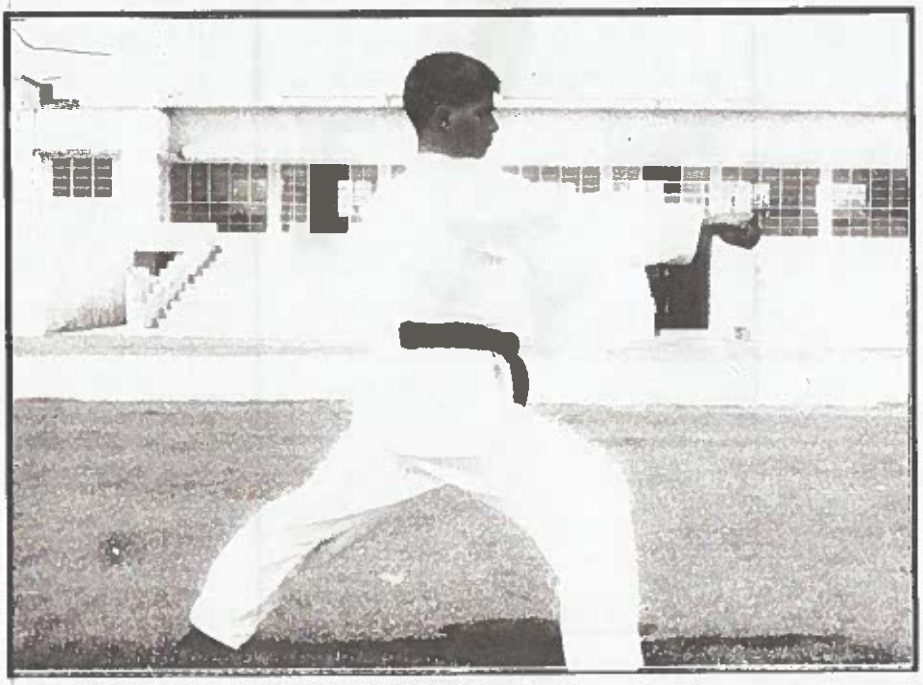
కటా

నిరాయుధ యుద్ధతంత్ర కళ నందు బ్లాకింగ్, పంచింగ్, స్ట్రైకింగ్ మరియు కిక్కింగ్ అన్నవి మూలాధారమైన మెళకువలు. ఇవి యుక్తాను సారముగా ఈ కటానందు అంతర్భాగమై యున్నవి. ప్రాచీన కాలము నుండి కూడా వీటిని సుదీర్ఘమైన శిక్షణ మరియు అనుభవము ద్వారా నేర్పించుట జరుగుచున్నది. కాలక్రమేణ ఇవి 50 అతి ప్రధానమైన కటాలుగా మిగిలి పోయినవి. ఈ క్రింద చూపబడినది మూడవ కటా. దీని పేరు హియాన్ సోదాన్ అందురు. హియాన్ అనగా ప్రశాంతమైన మనసు కలిగి ఉండటం ఈకటాను 1903వ సంవత్సరంలో కనుగొన్నారు.

పటము నెం - 234
యాయ్



లోవర్ల్‌బ్లాక్ పటము నెం - 235



మిడిల్ పంచ్ పటము నెం - 236

లోవర్ బ్లాక్ పటము నెం - 237

హ్యామర్ ఎటాక్ పటము నెం - 238

మిడిల్ పంచ్ పటము నెం - 239

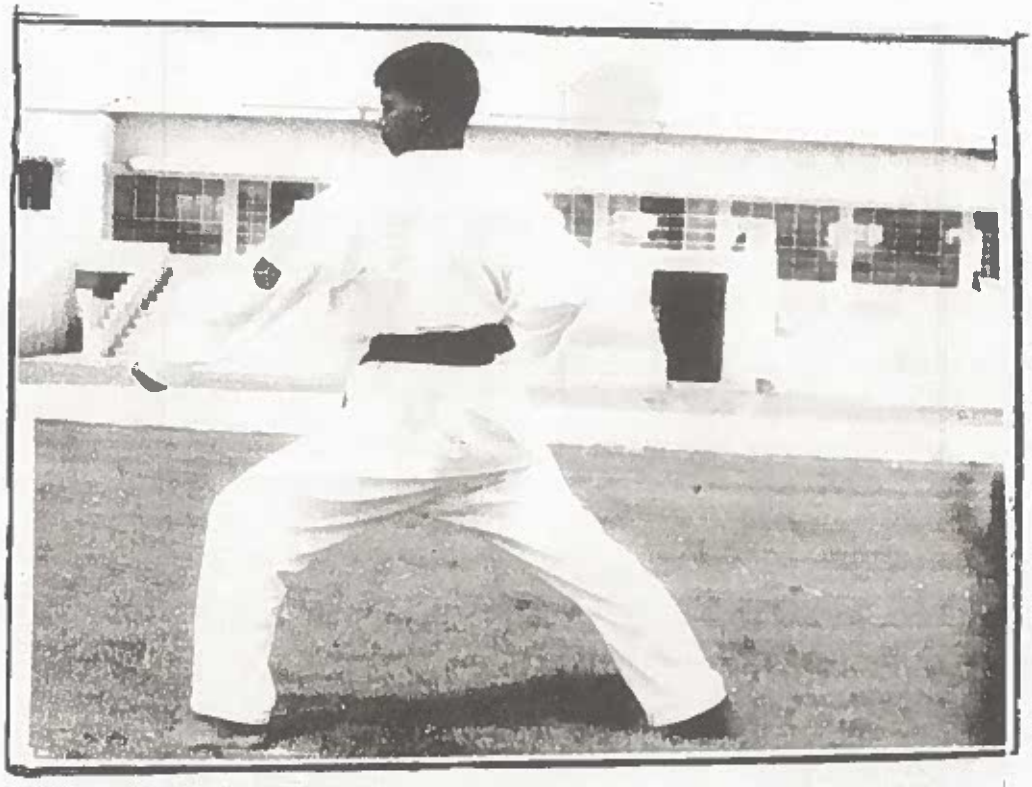
లోవర్ బ్లాక్ పటము నెం - 240

పటము నెం - 241 అప్పర్ చాప్

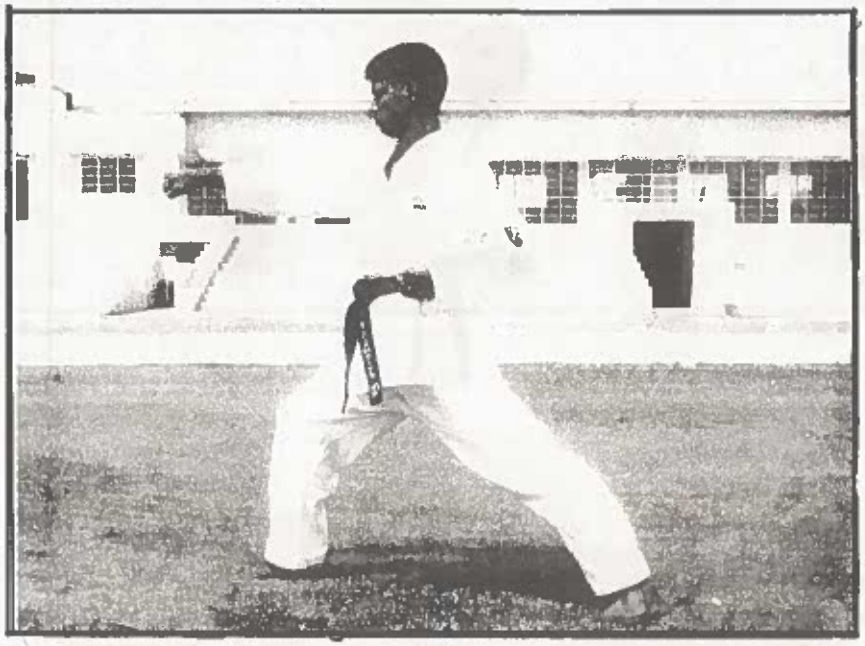
పటము నెం - 242 అప్పర్ బ్లాక్

పటము నెం - 243 అప్పర్ బ్లాక్

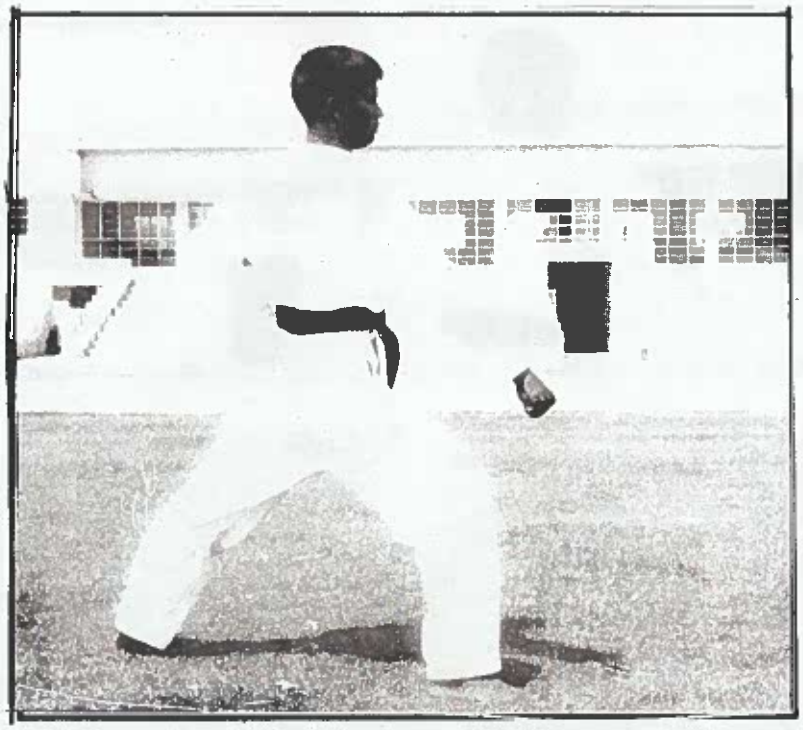
పటము నెం - 244 అప్పర్ బ్లాక్



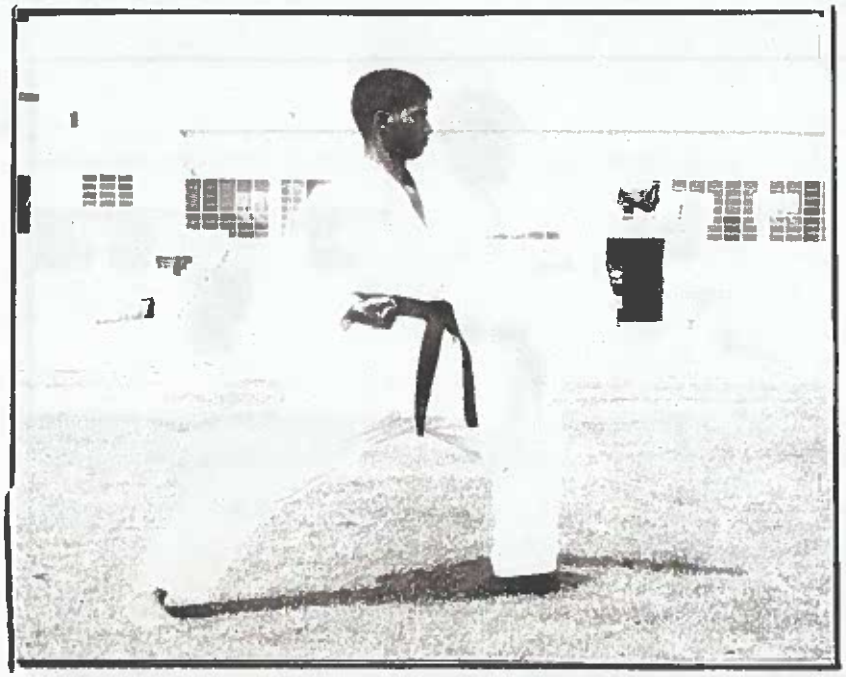
లోవర్‌బ్లాక్ పటము నెం - 245



మిడిల్ పంచ్ పటము నెం - 246

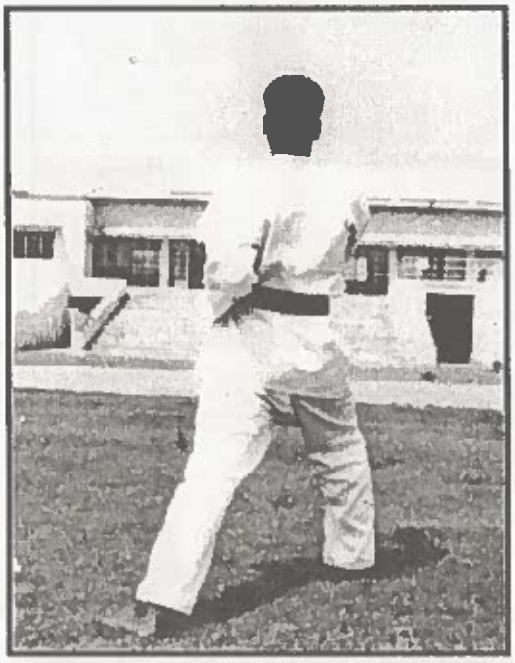


లోవర్ బ్లాక్ పటము నెం - 247



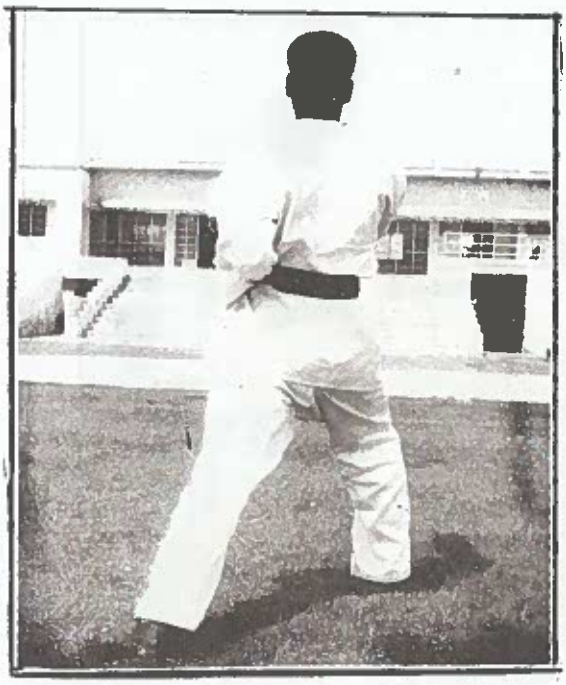
మిడిల్ పంచ్ పటము నెం - 248

పటము నెం - 249 లోవర్ బ్లాక్

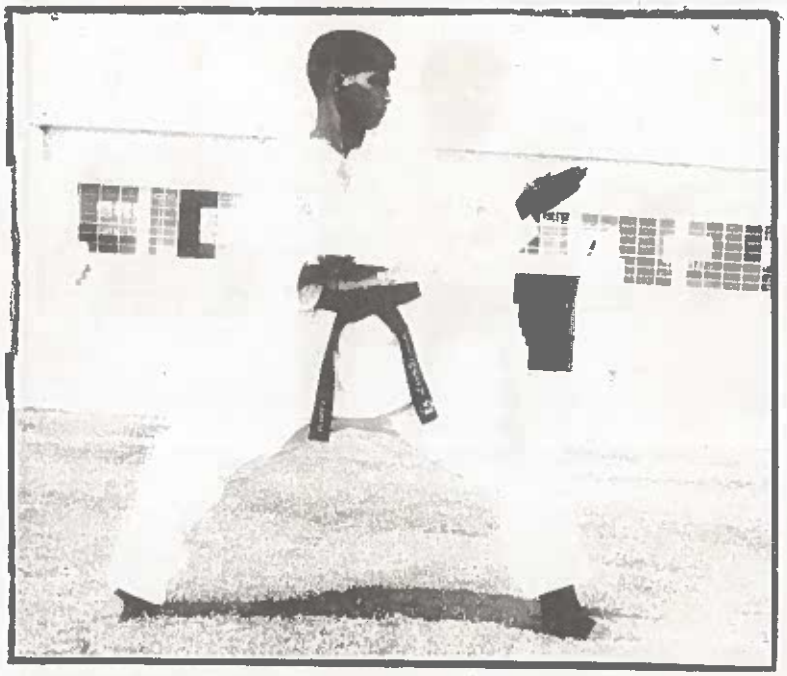


పటము నెం - 250 మిడిల్ పంచ్

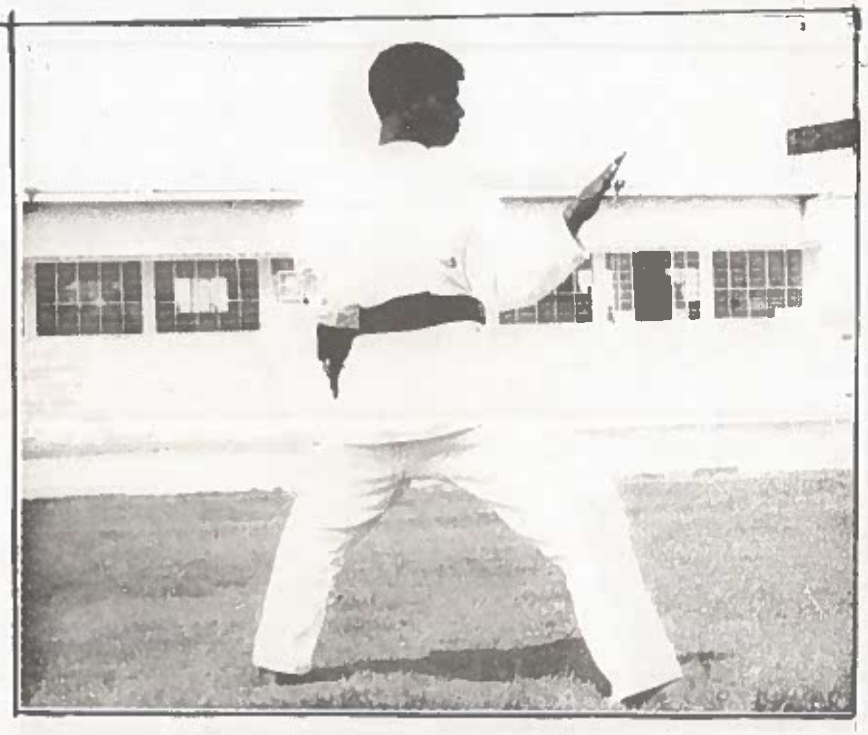
పటము నెం - 251 మిడిల్ పంచ్



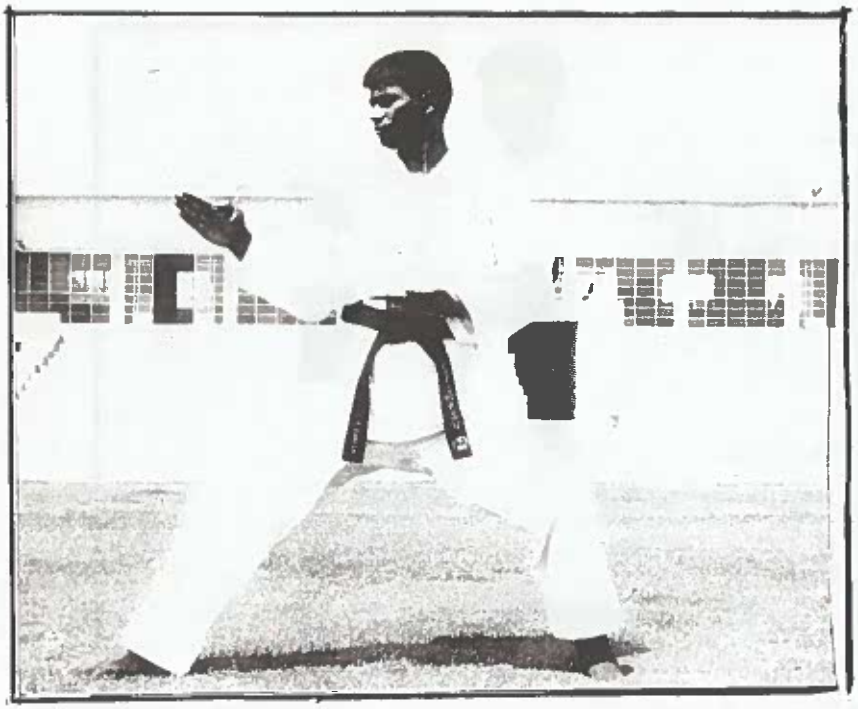
పటము నెం - 252 మిడిల్ పంచ్



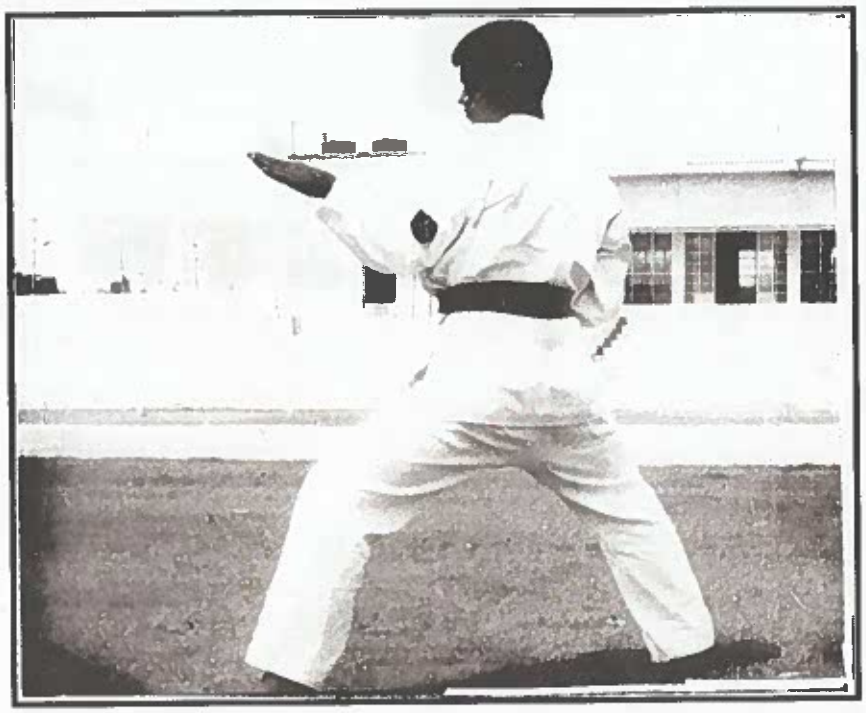
నైఫ్ హ్యాండ్ బ్లాక్ పటము నెం - 253



నైఫ్ హ్యాండ్ బ్లాక్ పటము నెం - 254



నైఫ్ హ్యాండ్ బ్లాక్ పటము నెం - 255



నైఫ్ హ్యాండ్ బ్లాక్ పటము నెం - 256

టిప్స్ ఫర్ గుడ్ కమాండో

నైఫ్ హ్యాండ్ బ్లాక్

టిప్స్ ఫర్ గుడ్ కమాండో

టిప్స్ఫర్ సెల్ఫ్ డిఫెన్స్ (ఆత్మరక్షణ కొఱకు కొన్ని చిట్కాలు)

1) ప్రత్యర్థిని ఎప్పుడూ తక్కువ అంచనా వేయకూడదు. ఎప్పుడూ ప్రమాదకరమైన వ్యక్తిగా భావించాలి.

2) కాలి, శరీర బరువు మరియు శరీర కదలికలు, ప్రత్యర్థి దాడి నుండి తప్పించుకొని తిరిగి అతనిపై దాడి చేయుటలో దోహద పడతాయి.

3) ప్రత్యర్థిపై దాడి చేయునపుడు శరీరాన్ని భాగాలుగా కాక శరీరం మొత్తాన్ని ఒకే భాగంగా, ఉపయోగంలోనే తీసుకు రావాలి.

4) భూమి గట్టిగా, రాళ్ళతో, జారుడుగా ఉన్నప్పుడు మన కదలికలు ఎక్కువగా చేయుటకు వీలు లేనప్పుడు, శరీర బరువుకు అనువుగా నడుమును కదిలించ వలెను. ఇలాంటి సమయములో తొందరబాటు కదలికలు చేయరాదు.

5) ప్రాథమిక శిక్షణ దృఢమైన దయితే మన శరీర కదలికలను మనకు అనుకూలముగా నిరాయుధ పోరాట పటిమలో పాటించ వచ్చు. దాడి చేయునప్పుడు మన శరీరాన్ని సమాంతరముగా ఉంచవలెను.

6) ప్రత్యర్థి దాడిలో శత్రువు కదలికలను గమనిస్తూ అతని దాడిని అడ్డుకొంటూ, మన శరీర కదలికల ద్వారా శత్రువును త్రిప్పి కొట్టుటకు అనుకూలముగా మలుచు కోవాలి.

7) బలశాలి అయిన ప్రత్యర్థి పై అధిక శక్తిని చూపించక, అతని శక్తిని మన శరీర కదలికల

ద్వారా మనకు అనుకూలించే విధముగా చేయాలి.

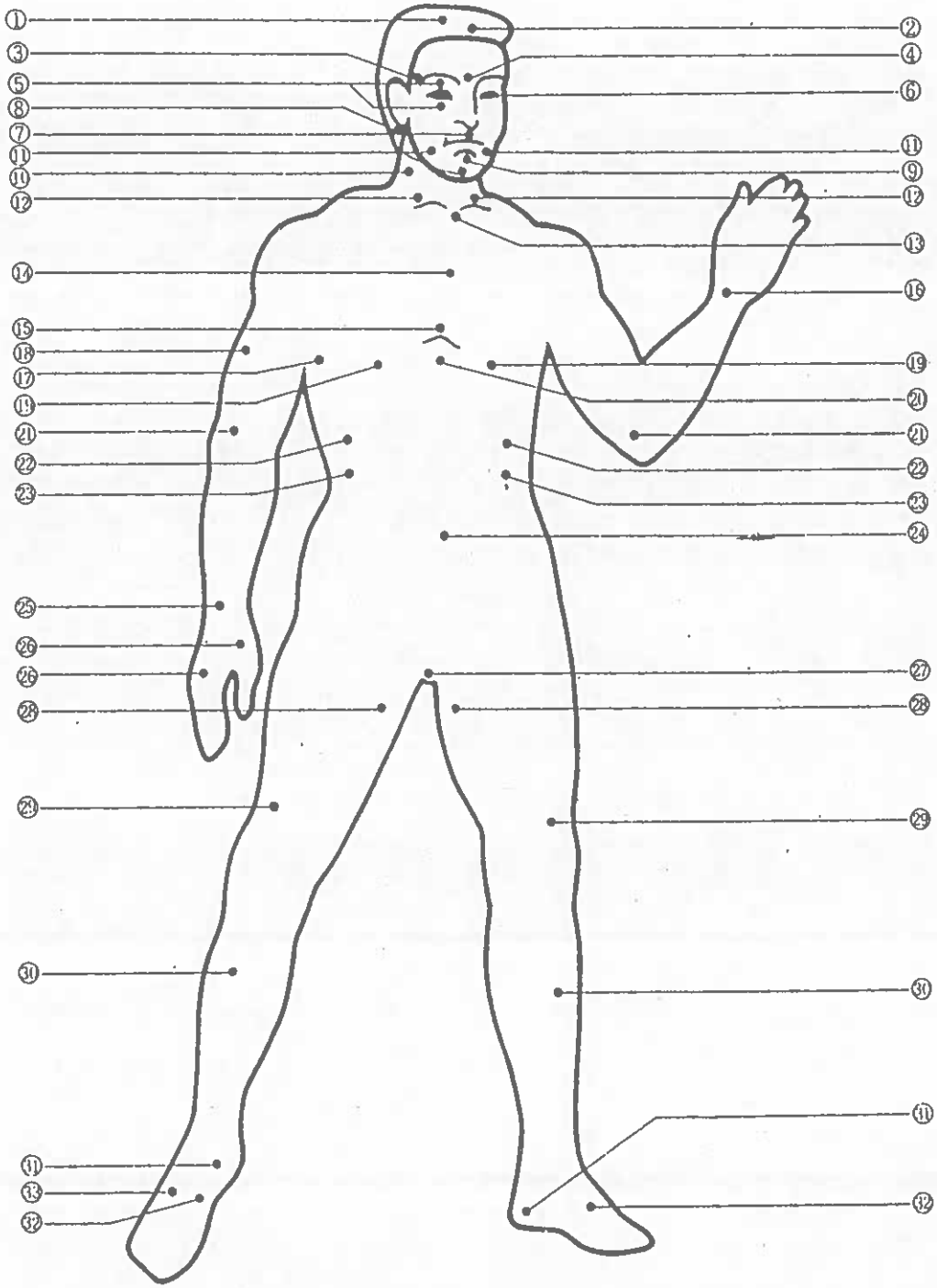
8) దాడిలో ప్రత్యర్థి దెబ్బ తిని తట్టుకోలేని ప్రదేశములో దాడి చేయటానికి ప్రయత్నించాలి.

9) ప్రత్యర్థిపై దాడి చేసిన తరువాత మన దృష్టి శత్రువుపై నుండి మరల్చక, తిరిగి అతడు చేయబోయే దాడిని ఎదుర్కొనుటకు సంసిద్ధులై ఉండాలి.

10) శత్రువు పై దాడి చేయునప్పుడు ఏ ప్రదేశంలో దాడి చేస్తే తిరిగి దాడి చేయలేడో నిర్ధారించుకొని అతనిపై దాడి చేయవలెను.

డెడ్లీయస్ట్ ప్రెజర్ పాయింట్స్
ఇన్
హ్యూమన్ బాడి

ప్రెజర్ పాయింట్స్ ఇన్ హ్యూమన్ బాడి - I



ప్రెజర్ పాయింట్స్ ఇన్ హ్యూమన్ బాడి - I

1 - శిరస్సుయొక్క నడిమ భాగము.

2 - నుదుటి పైన కపాలము మీద ఉండే మెత్తటి భాగము.

3. - కణత

4. - కనుల మధ్య నున్న భాగము

5. - కను గుంట.

6. - కను గుడ్డు.

7. - ముక్కు క్రింది భాగము.

8. - చెవి తమ్మె క్రింద.

9. - గడ్డము

10. - మెడ ప్రక్క భాగము.

11. - క్రింద దవడ.

12. - కాలర్ బోన్.

13. - కాలర్ బోన్ మధ్య భాగము.

14. - ఛాతి మధ్య భాగము.

15 - సోలార్ ఫ్లక్సస్ మీది ఎముక.

16 - మణికట్టు లోపలి భాగము.

17 - పై నుండి నాల్గవ ప్రక్క టెముక.

18 - జబ్బపై క్రింది నరము.

19. - చనుమొన క్రింది భాగము.

20 - సోలార్ ఫ్లక్స్స్

21. - మోచేయి లోపలి కండరము.

22. - ఎడవ ప్రక్క టెముక.

23 - పదకొండవ ప్రక్కటెముక.

24. - బొడ్డు క్రింద.

25. - మణికట్టు వెనుక నరము.

26. - బ్రొటన వ్రేలు, చూపుడు వ్రేలు మధ్య యున్న నరము.

27. - వృషణములు.

28. - తొడ లోపలి కండరములు.

29. - తొడ బయటి కండరము.

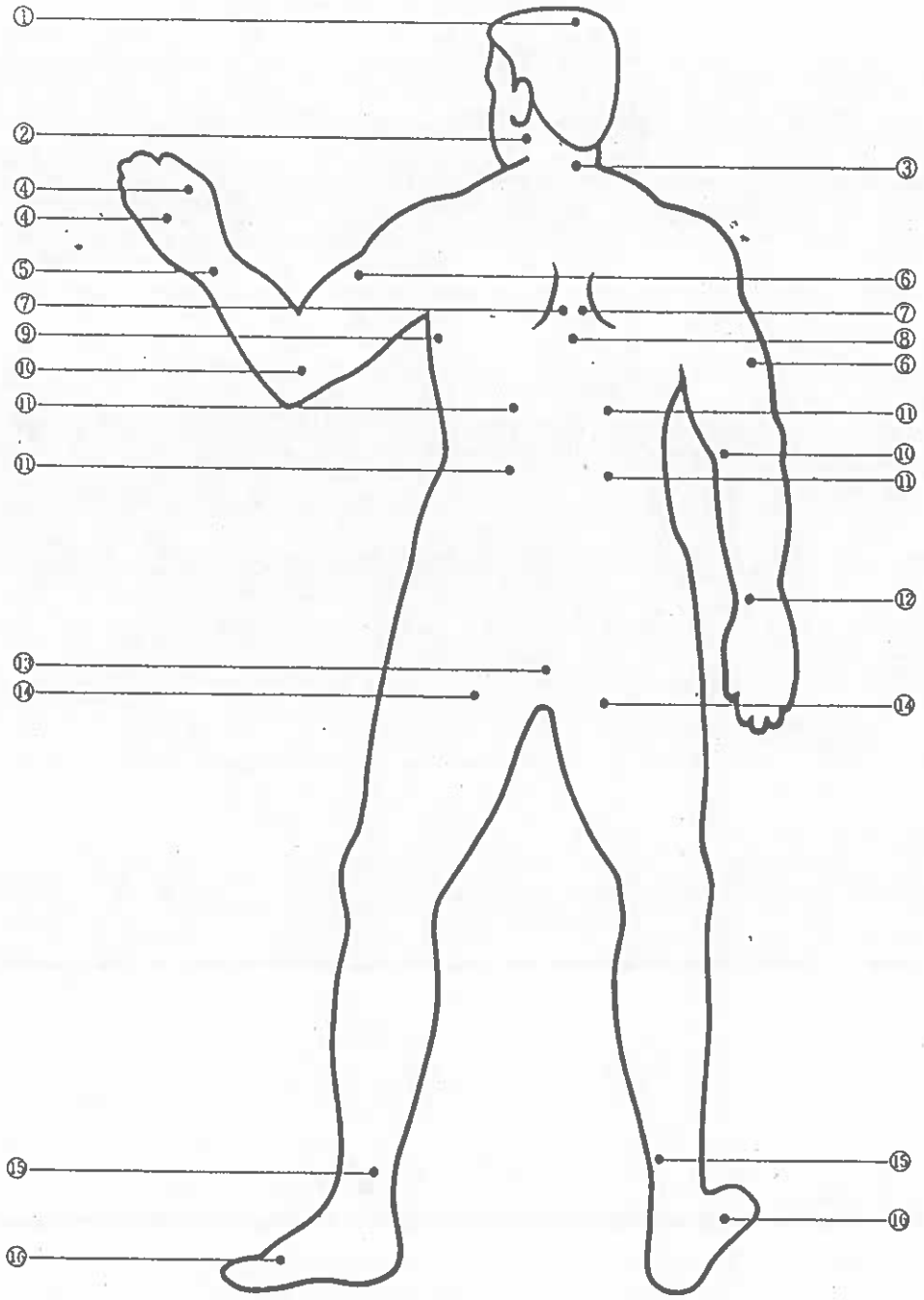
30. - మోకాలి చిప్ప క్రింది నరము.

31. - మడమపైన నరము.

32. - పాదము నడిమ కండరము.

33. - పాదము ప్రక్క నరము.

ప్రెజర్ పాయింట్స్ ఇన్ హ్యూమన్ బాడి - II



ప్రెజర్ పాయింట్స్ ఇన్ హ్యూమన్ బాడి - II

1. - శిరస్సు నడిమ భాగము
2. - చెవి తమ్మె క్రింద నరము.
3. - మూడవ వెన్నుపూస.
4. - అరచేయి వెనుక భాగము.
5. - మణికట్టు వెనుక భాగము.
6. - జబ్బ వెనుక కండరము.
7. - షోల్డర్ బ్లేడ్స్ మధ్య భాగము.
8. - ఐదు మరియు ఆరు వెన్నుపూసల నడుమ.
9. - నాల్గవ ప్రక్కటెముక.
10 - మోచేయి లోపలి నరము.
11. - తొమ్మిది మరియు పదవ వెన్నుపూసల మధ్య భాగము.
12. - మణికట్టు లోపలి వైపు నరములు.
13. - వెన్నుముక చివరి పూస.
14. - తొడ లోపలి గజ్జల వద్ద నరము.
15. - చీలమండ నరము.
16. - పాదము కొన భాగము.

యు.ఎ.సి. ఫిట్‌నెస్

ఇన్

11 మినిట్స్

యు. ఎ.సి. ఫిట్‌నెస్ ఇన్ 11 మినిట్స్

పోలీసు సిబ్బంది వృత్తిరీత్యా విధి నిర్వహణలో ప్రజల ధన, ప్రాణములు కాపాడుటకు అహర్నిశలు పాటు పడుటకు తయారుగా ఉండి తద్వారా ప్రజల మన్ననలను పొందవలెను. నేపథ్యంలో సంఘ విద్రోహులను మట్టు బెట్టుటకు ఈ నిరాయుధ యుద్ధతంత్ర కళను నేర్పించుట జరిగినది. దీనికి అవసరమైన కాలమును, పరిస్థితులను మరియు స్థలములను అనుకూలముగా చేసుకొని ఈ అన్ ఆర్మ్‌డ్ కంబాట్ ద్వారా పరిపూర్ణ కమాండోలుగా తీర్చిదిద్దుట జరిగినది. అయితే వృత్తి రీత్యా ఒక స్థలము నుండి మరియొక స్థలమునకు అనుకోని పరిస్థితులలో మరియు సమయములలలో వెళ్లవలసి యుండును.

ఈ పరిస్థితులలో సిబ్బంది అన్ని వేళలా శారీరకముగా, మానసికముగా, చురుకుగా ఉండుటకు ఈ యు.ఎ.సి. ఫిట్‌నెస్ ఇన్ 11 మినిట్స్ ఎంతో తొడ్పడును. దీని ద్వారా తక్కువ సమయములో, కొద్దిపాటి స్థలములో ప్రాక్టీసు చేసిన యెడల ప్రత్యర్థిని మట్టు బెట్టుటకు అవసరమైన చురుకు తనమును, వేగమును, శక్తిని పొందవచ్చును.

ఈ 11 మినిట్ కార్యక్రమము ఆరు భాగములుగా విభజించ బడినది. ప్రతి భాగములోను ఐదు రకముల ఎక్సర్ సైజులు కలవు. పటములలో చూపిన విధముగా ఆయా ఎక్సర్‌సైజులను అన్ని సార్లు చేయవలెను. ప్రతి భాగము కనీసము ఐదు సార్లకు తగ్గకుండా చేయుంచవలెను. మీ యొక్క వయసును బట్టి ఏ భాగంలో ఎన్ని సార్లు చేయవలెనో తెలుసుకొనవలెను. ఏ కారణం చేతనయినా ఈ వ్యాయామాలను చేయుట మానినచో మళ్లి చేయునపుడు మొదటి భాగం నుండి మొదలు పెట్ట వలెను. ప్రతి భాగం యొక్క ఆఖరి ఎక్సర్‌సైజులో దౌడ్‌కదంతాల్ అనంతరం 10 సార్లు పటంలో చూపించిన విధంగా జంప్ చేయవలెను.

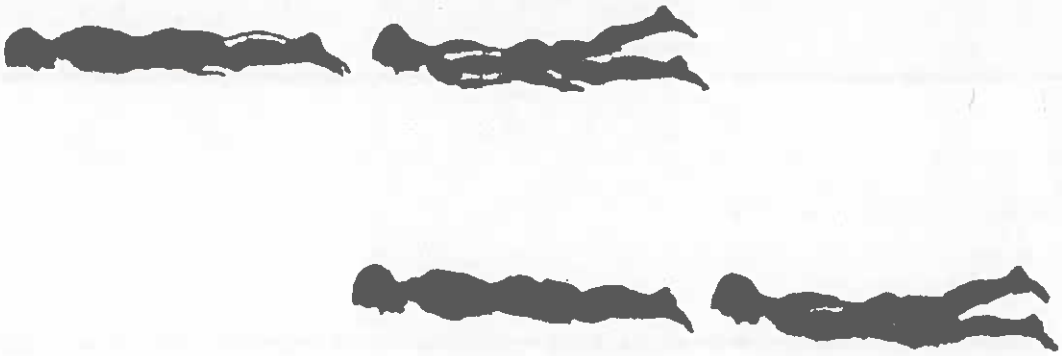
గమనిక :- పట్టికలో చూపిన విధంగా ప్రతి భాగం ఎన్ని రోజులు చేయవలెనన్ని సూచించినారో దానిని బట్టి చేయిస్తూ చివరి భాగం వరకు చేయించవలెను. ఒకే రోజున అన్ని భాగములు చేయరాదు

వయస్సు	చార్టు - 1	చార్టు - 2	చార్టు - 3	చార్టు - 4	చార్టు - 5	చార్టు - 6	రోజులు
20 నుంచి 29	20-18-22-13	30-23-33-20	30-32-47-24	30-22-50	30-40-50	30-50-40	
	400 । 10 ।	500 । 10 ।	550 । 10 ।	42-400 । 10 ।	44 - 500 । 10 ।	40-600-10	3 రోజులు
30 నుంచి 39	16-15-18-11	28-20-29-18	30-30-43-21	30-22-49	30-38-48	30-47-38	
	335 । 10 ।	470 । 10 ।	525 । 10 ।	37 - 390-10	42-475-10	38-555-10	
			। 10 ।				4 రోజులు
40-49	12-12-14-8	24-17-22-16	28-27-39-19	28-21-46	28-33-46	28-44-36	
	305 । 10 ।	445 । 10 ।	500 । 10 ।	32-375 । 10 ।	39 - 445	35 - 575	8 రోజులు
50 - 59	8-9-10-6	20-15-21-14	26-25-35-17	26-19-44	26-32-44	26-41-34	
	260 । 10 ।	425 । 10 ।	480 । 10 ।	28-355 । 10 ।	36 - 435	32-505	10 రోజులు
60 పైన	2-3-4-2	14-10-3-9	24-20-29-15	24-18-40	24-26-39	24-35-29	
	100 । 10 ।	335 । 10 ।	400 । 10 ।	17-300	30-375	26-450	10 రోజులు
				। 10 ।			

మొదటి భాగము

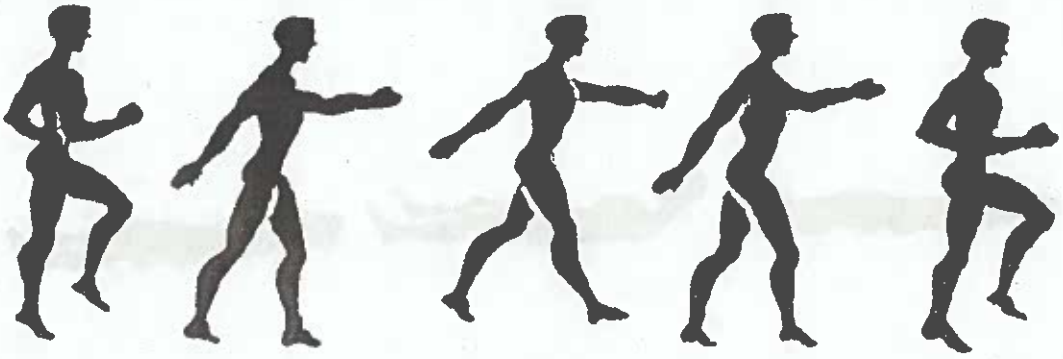
దీనిని రెండు నిముషములలో 20 సార్లు చేయవలెను.

దీనిని ఒక నిముషములో 18 సార్లు చేయవలెను.



దీనిని ఒక నిముషములో 22 సార్లు చేయవలెను.

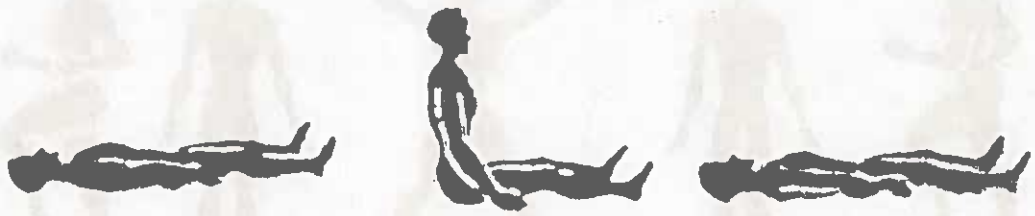
దీనిని ఒక నిముషములో 13 సార్లు చేయవలెను.



దీనిని 6 నిముషములలో 400 సార్లు చేయవలెను.

రెండవ భాగము

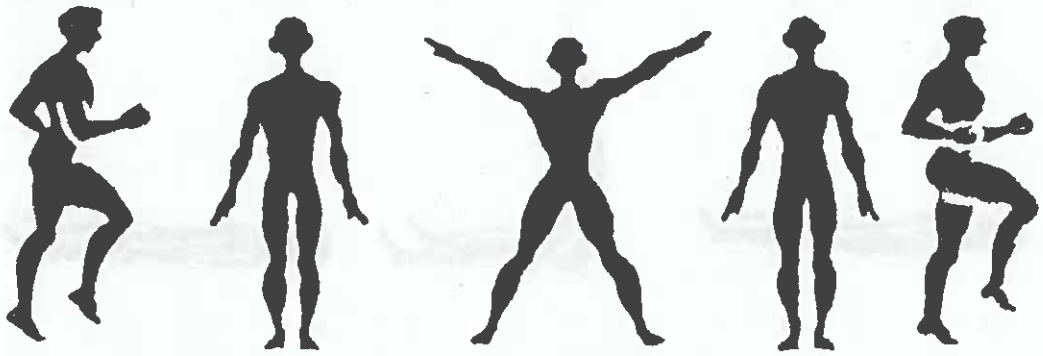
దీనిని 2 నిముషములలో 30 సార్లు చేయవలెను.



దీనిని 1 నిముషములో 23 సార్లు చేయవలెను.

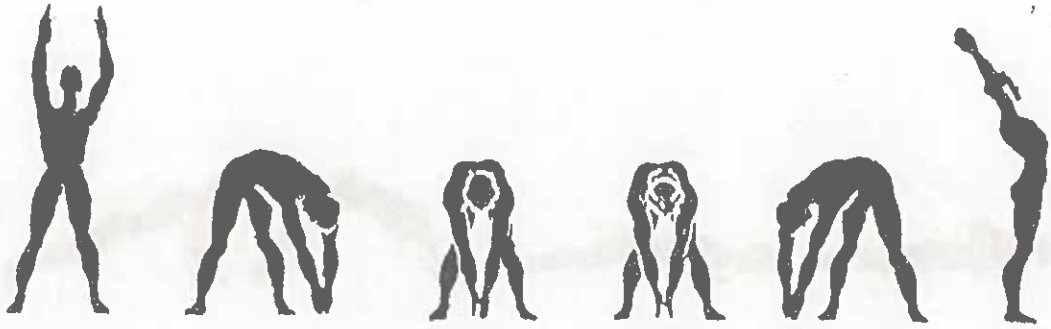
దీనిని 1 నిముషములో 33 సార్లు చేయవలెను.

దీనిని 1 నిముషములో 20 సార్లు చేయవలెను.



దీనిని 6 నిముషములలో 500 సార్లు చేయవలెను.

మూడవ భాగము

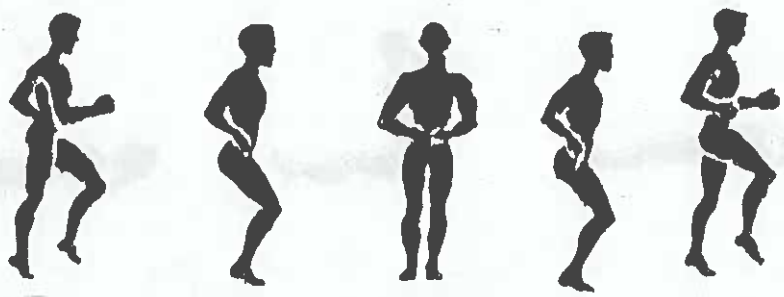


దీనిని రెండు నిముషములలో 30 సార్లు చేయవలెను.

దీనిని ఒక నిముషముములో 32 సార్లు చేయవలెను.

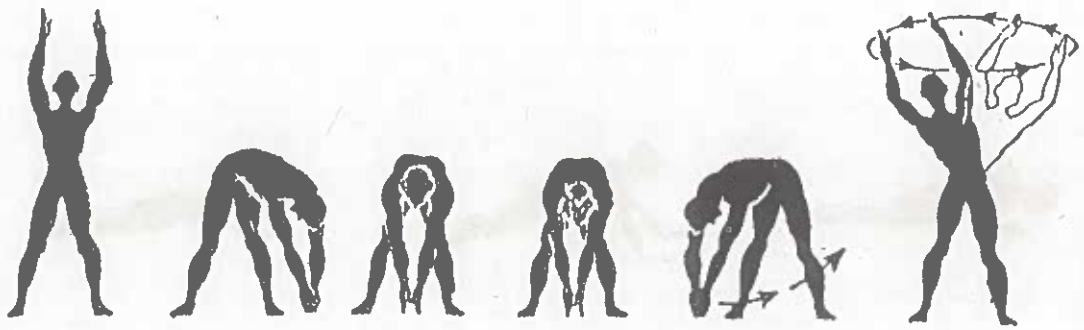
దీనిని ఒక నిముషములో 47 సార్లు చేయవలెను.

దీనిని ఒక నిముషములో 40 సార్లు చేయవలెను.



దీనిని ఆరు నిముషములలో 500 సార్లు చేయవలెను.

నాల్గవ భాగము

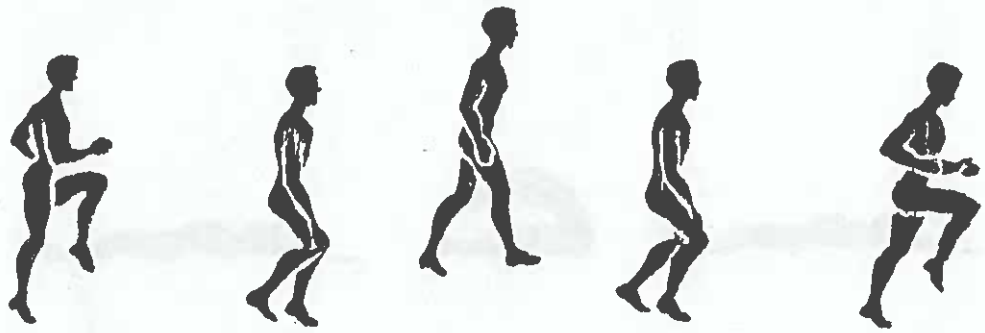


దీనిని ఒక నిముషములో 30 సార్లు చేయవలెను.

దీనిని ఒక నిముషముములో 30 సార్లు చేయవలెను.

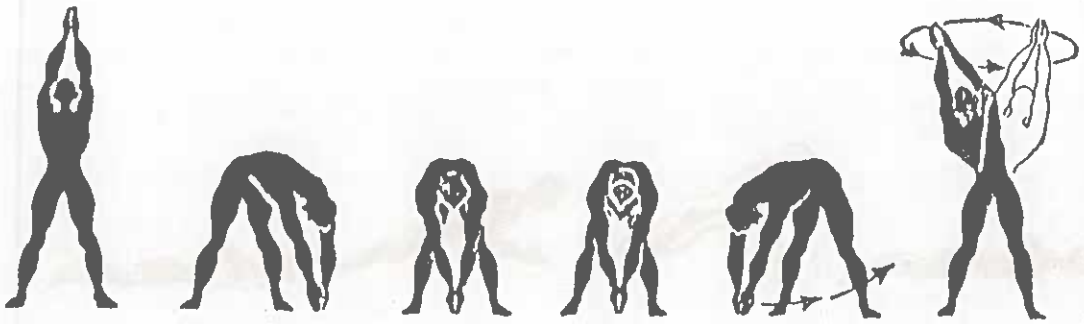
దీనిని ఒక నిముషములో 50 సార్లు చేయవలెను.

దీనిని ఒక నిముషములో 50 సార్లు చేయవలెను.



దీనిని ఆరు నిముషములలో 500 సార్లు చేయవలెను.

ఐదవ భాగము

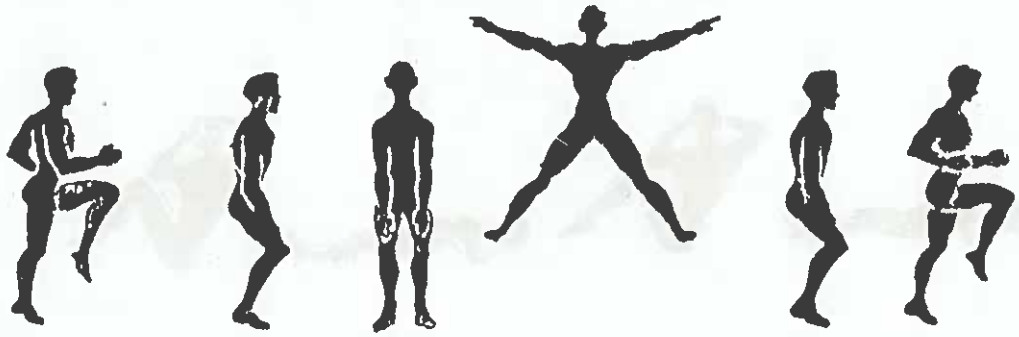


దీనిని రెండు నిముషములలో 30 సార్లు చేయవలెను.

దీనిని ఒక నిముషములో 40 సార్లు చేయవలెను.

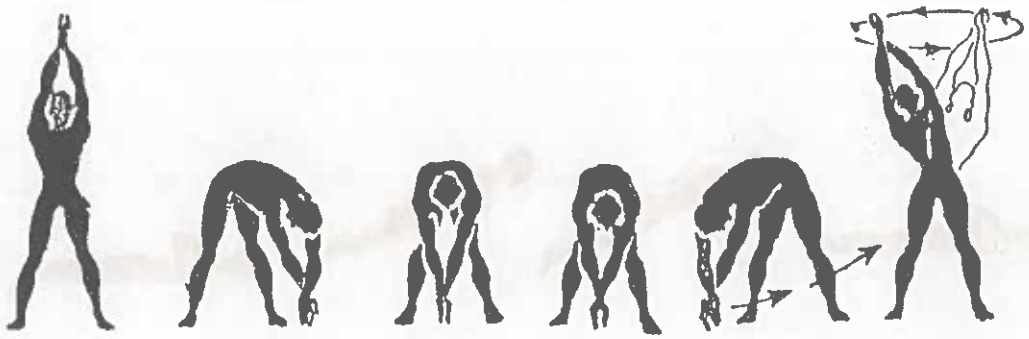
దీనిని ఒక నిముషములో 50 సార్లు చేయవలెను.

దీనిని ఒక నిముషములో 30 సార్లు చేయవలెను.



దీనిని ఆరు నిముషములలో 500 సార్లు చేయవలెను.

ఆరవ భాగము



దీనిని రెండు నిముషములలో 30 సార్లు చేయవలెను.

దీనిని ఒక నిముషములో 50 సార్లు చేయవలెను.

దీనిని ఒక నిముషములో 40 సార్లు చేయవలెను.

దీనిని ఒక నిముషములో 30 సార్లు చేయవలెను.

దీనిని ఆరు నిముషములలో 500 సార్లు చేయవలెను.

మిస్లేనియస్

ఆత్మ రక్షణ పద్ధతులు - సూచించిన పద్ధతులు

1. లిఖిత పూర్వకముగా (థీరి) -

ఆత్మ రక్షణ పద్ధతులు గురించి సంభాషణ (లెక్చర్)

1. చట్టము.
2. ఆయుధాలు
3. నిజ స్వరూపము
4. దృఢ నిర్ధారణ
5. జాగ్రత్త పడుట / నిర్మూలించుట.
6. రక్షణ.

2. ప్రయోగాత్మకంగా (ప్రాక్టికల్ :)

1. శరీరాన్ని వేడి చేయుటకు చేయు వ్యాయామము.
2. నిలబడే పద్ధతులు
3. సమయానుకూలంగా కాపాడు కొనుట / అడ్డుకొనుట
4. చిన్న చిన్న ఆయుధాలు శరీర సౌష్టవ వృద్ధి బలాభి వృద్ధి చేయుట.

   వివిద రకాలైన పిడి గుద్దులు, గుంజుట, కాలితో తన్నుట

3. ప్రయోగాత్మకంగా (ప్రాక్టికల్ :)

1. దాడి చేయుట.
2. పట్టుకొను విధానము.

3. ప్రయోగాత్మక ప్రతి చర్య.

4. తప్పించుకొనుట.

5. గ్రౌండులో చేయించు ప్రాథమిక విద్యలు.

6. ప్రయోగాత్మకంగా భూమిపై చేయించు విద్యలు.

7. శరీరాన్ని చల్ల బరిచే విధానము.

8. ప్రథమ చికిత్స.

దాడుల యందు చిట్కాలు మరియు ప్రతిచర్య

	సందర్భము		ప్రతిచర్య
1.	ప్రత్యర్థి సమీపించి నప్పుడు	-	తగు దూరంగా జరగ వలెను / జరుప వలెను.
2.	ప్రత్యర్థి పిడికిలిని గాలిలో త్రిప్పికొట్టి నప్పుడు	-	దూరంగా జరగాలి / ప్రత్యర్థికి అధిక సమయము ఇవ్వ కూడదు.
3.	ప్రత్యర్థి పిడికిలితో నేరుగా కొట్టినప్పుడు	-	మనల్ని కాపాడు కొనుట / దాడికి సిద్ధ పడుట.
4.	ఒంటి చేతితో పట్టుకొని కొట్టటానికి వచ్చి నప్పుడు	-	వెంటనే అతని పిడికిలిని పట్టుకొన వలెను.
5.	రెండు చేతులతో పట్టుకొని మోకాలితో కొట్టటానికి వచ్చినప్పుడు	-	వెంటనే అతని చేతులు పట్టుకొని కొట్ట వలెను.
6.	పిడికిలిని లేదా చేతిని పట్టుకొని గుంజు తున్నప్పుడు	-	వెంటనే అతని చేతిని పట్టుకొని కొట్టుటకు ప్రయత్నిస్తూ పిడికిలిని మలచ వలెను.

7.	ప్రత్యర్థి పైకి ఎత్తుకొని వెళ్ళు సమయములో ఎలాంటి దాడి చేయుటకు అస్కారం లేదు.	-	సాధ్యమైనంత ప్రయత్నించ వలెను, అతను క్రిందకు దించి కొట్టుటకు ప్రయత్నించినంత వరకు మనల్ని మనము కాపాడు కొనవలెను.
8.	పిడికిలిని లేదా చేతిని మలిచినప్పుడు (ఎముక విరగటం / ఎముక విరిగే ప్రమాదం ఉంది)	-	ప్రత్యర్థిపై దాడి చేయకుండా సమయం అనుకూలించే వరకు వేచి ఉండ వలెను.
9.	ఒంటి చేత్తో పట్టుకొని గుంజు తున్నప్పుడు (గొంతు నులుము తున్నప్పుడు)	-	వేంటనే చేతిని పట్టుకొని కొట్టవలెను. కాలుతో తన్నుటకు ప్రయత్నించ వలెను.
10.	రెండు చేతులతో పట్టుకొని లాగు తున్నప్పుడు (గొంతు నులుము సమయములో ఊపిరి ఆడనప్పుడు)	-	వెంటనే చేతులు పట్టుకొని కొట్ట వలెను. వృషణములపై దాడి చేయవలెను.
11.	వెనక నుండి వచ్చి గొంతు పట్టుకున్నప్పుడు (ఊపిరి ఆడని సమయములో)	-	వెంటనే అతని వృషణాలను పట్టుకొనుటకు ప్రయత్నించ వలెను.
12.	తలతో కొట్టడానికి ప్రయత్నించి నప్పుడు (మనల్ని మనము నిదాన పరచు కొంటూ దాడిని నిర్మూలించుటకు చేయు ప్రయత్నములో)	-	చేతులను మధ్యన పెట్టి విడిపించుటకు ప్రయత్నించ వలెను.

EXCELLENCE

"Excellence is the gradual result of always striving to do better"

-Pat Riley

Dr: MCR HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT INSTITUTE OF ANDHRA PRADESH
Road No. 25, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033. Phone : 213727, 248487 Fax. (040) 248489