

In The Name Of God



武 术 汉 语

زبان چینی دو و سه شو

Wǔ Shù Hán Yǔ
武 术 汉 语
زبان چینی دروشو

نموداری از کارنامه‌ی ۲۲ سال تلاش و توشش جدی استاد مسعود جعفری شاماسب در اعاظمت و اعتماد نام ایران و ایران در سطح جهان

مولفین: دکتر چیو شون چین، استاد مسعود جعفری، پروفسور دهشیانگ
仇学琴、云小龙、李德祥 著

مشاور عالی قدیمی: مهندس امیر سالاری بیدختی

دیراستار: دکتر عباسعلی رضایی، جزوی‌ها

محترم: ایده‌پردازان مهرتابانده

ناشر: انتشارات تکریم

تلخ و صاحب اثر: مهندس محمد شبیه‌زاده

تاریخ: مهندس محمد شبیه‌زاده

لیستهای، جاپ و صحافی: البرزنون

تیاز ۵۰۰ نسخه

سال و نوبت چاپ: نوبت اول - پاییز ۱۳۹۰ (Nov.2011)

قیمت هر جلد به همراه سی دی صوتی: ۱۲۰۰... ریال

دفتر پخش: تهران - جمال‌آلاه شماره ۲۰۷ - شماره ۶۶۹۳۳۷۴۵ - ۶۶۹۰۴۲۱۵

Email:Masoud_wushu@yahoo.com



استاد مسعود جعفری:

رئیس موسسه بین المللی ووشوی اژدهای سرخ

مربی بین المللی ووشو

مربی اسبق تیم ملی کشور آذربایجان

عضو رسمی معبد شائولین چین

دارنده گواهینامه تخصصی شیانگ شینگ چوان از معبد شائولین

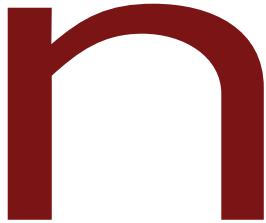
مدرس دوره های فنی و داوری ووشو

نائب رئیس انجمن تحقیقاتی تای چی موسسه کنفسیوس دانشگاه تهران

تھیہ کننده و بازیگر فیلم های رزمی در ایران

云小龙：国际红龙武术协会主席，国际武术教练，曾任阿塞拜疆国家队武术教练，少林寺会员并获得少林象形拳资格证书，伊朗散打裁判培训教师，德黑兰大学孔子学院太极研究会副会长，伊朗功夫电影制片人及演员





پروفسور چیو شونه چین:

مدیر چینی موسسه کنفسیوس در دانشگاه تهران
سرپرست گروه تحقیقات علمی استان یون نن چین
استاد راهنما در رشته ام.بی.ای و توریست در مقطع کارشناسی ارشد
رئیس انجمن تحقیقات تای چی موسسه کنفسیوس دانشگاه تهران
مدیر روابط بین الملل موسسه بین المللی ووشوی اژدهای سرخ
تھیہ و تالیف ۲۳ کتاب علمی و تخصصی

仇学琴：博士、教授，伊朗德黑兰大学孔子学院中方院长。云南省跨世纪学术和技术带头人，旅游管理和MBA硕士生导师，德黑兰大学孔子学院太极研究会会长，国际红龙武术协会副主席。出版著作23部。

استادلے دشیانگ:



پروفسور و استاد دانشگاه در رشته ووشو

دارنده دان ۸ ووشو از انجمن ووشوی چین

داور ملی ووشو در چین

نایب رئیس انجمن ووشو استان یون نن چین

استاد برگزیده در دانشگاههای استان یون نن چین

دارنده نشان شیر (بالاترین سطح مسابقات) در مسابقات ملی چین

مولف ۲۲ کتاب در زمینه تخصصی ووشو

李德祥，教授，硕导，中国武术八段，国家级武术裁判，云南省武协副主席，云南省高校教学名师。获全国武术比赛雄狮最高奖章。



اجرای تکنیک ازدها توسعه
استاد مسعود جعفری



贾法里师傅李德祥
教授教授表演剑术

استار، مسعود، مجفری
به همراه قهرمانان شائولین در معبد شائولین

贾法里师傅在少林寺



اجرای تکنیک تای جی چوان
توسط پروفسور چیو شوئه چین
仇学琴教授表演太极拳



اړه ای تکنیک تای چی چوان تو سط
پروفسور لی ده شیانګ

李德祥教授教授表演太极拳



贾法里师傅和穆罕默德
侯赛尼在练习

استاد مسعود جعفری و استاد محمد حسینی
در حال تمرین ووشو



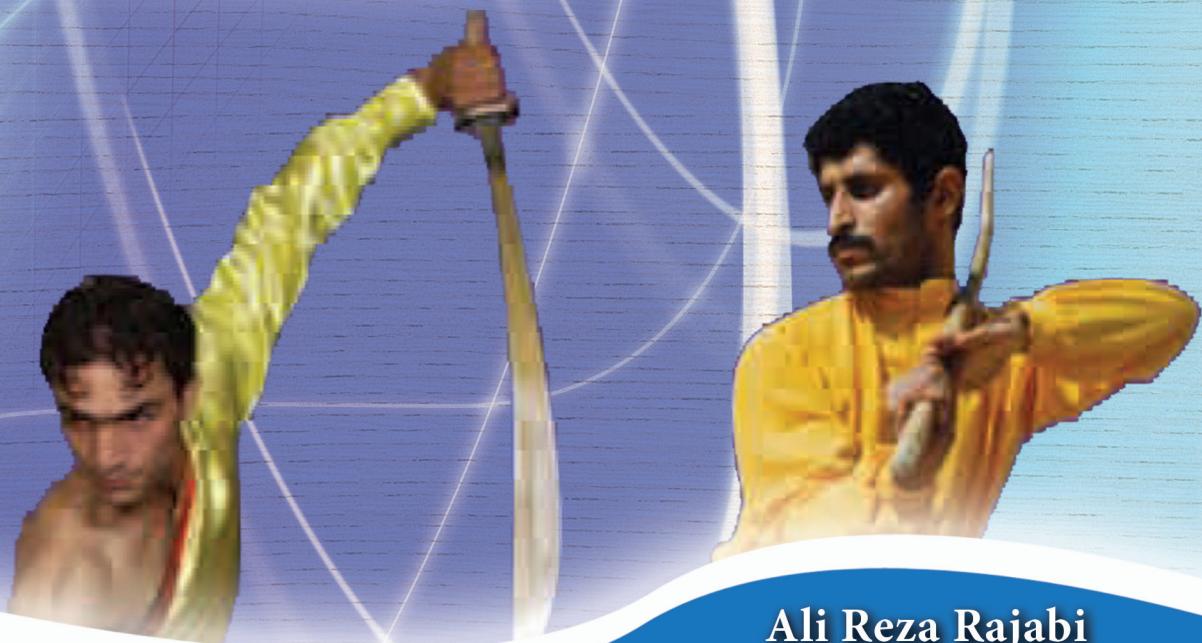
اساتید کلاس‌های زبان چینی در ووشو در حال تمرین

武术汉语班教练和学员们在练习武术



Mojtaba Rezaee

Ali Rezaee

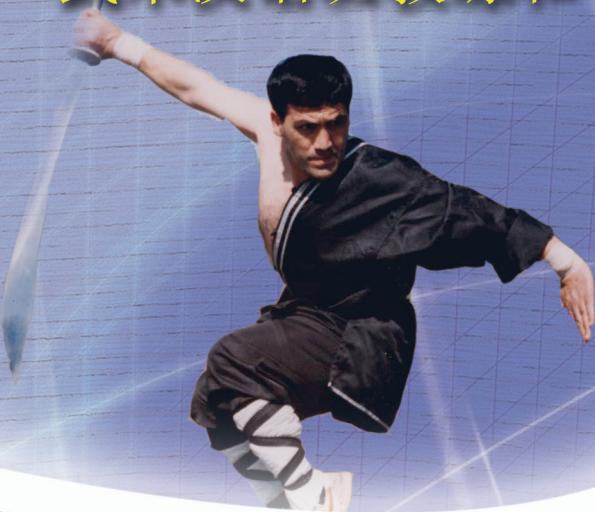


Ali Reza Rajabi

Mojtaba Amouei

اساقید کالسکاری زبان چینی در ووشو در حال تمرین

武术汉语班教练和学员们在练习武术



Azizollah Shalikar

Majid Alamjan



Shahed Asadi

Abdol Ali Ebrahimi

贾法里师傅表演象形拳

اجرای
تکنیک شیانگ
شینگ چوان
توسط استاد
مسعود جعفری



贾法里师傅表演虎拳

اجرای تکنیک ببر و مان تیس توسط

استاد مسعود جعفری و حمیدرضا حبیبی



宋笑宇表演扇子

اجراي تكنيك باد بزن تو سط شيانو يا سونگ



贾法里师傅表演鹰拳
اجراي تکنيك عقاب توسيع استاد مسعود جعفری



前 言	22
مقدمه	
第一课 开始 上课	29
دروس اول : شروع کلاس	
第二课 热身训练 练习用语	32
دروس دوم : اصطلاحات تمرینی مورد استفاده مربی	
第三课 热身训练 学生用语	35
دروس سوم : اصطلاحات تمرینی مورد استفاده هنرمندان	
第四课 长拳	38
دروس چهارم : چانگ چوان	
第五课 太极拳	40
دروس پنجم : تای جی چوان	
第六课 象形拳	42
دروس ششم : شیانگ شینک چوان	
第七课 压腿训练	44
دروس هفتم : تمرین کشش پا	
第八课 辫腿训练	47
دروس هشتم : تمرین بالا بدن پا	
第九课 劈腿训练	50
دروس نهم : تمرینات باز کردن پا پی توئی	
第十课 控腿训练	53
دروس دهم : تمرینات کنترل پا کنگ توئی	
第十一课 俯腰训练	55
دروس یازدهم : تمرینات کشش کمر فو یائو	
第十二课 臂部练习	59
دروس دوازدهم : تمرینات کتف	
第十三课 站桩练习	63
دروس سیزدهم : تمرینات جن چوانگ ایستادن	
第十四课 手型手法练习	65
دروس چهاردهم : تمرینات شکل و مرگات دست ها	

武 术 汉 语

第十五课 步型练习	69
دروس: پانزدهم: تمرین شکل های استقرار	
第十六课 步法练习	72
دروس شانزدهم: تمرین وسیله های گام برداشتن	
第十七课 直摆性腿法练习	75
دروس هفدهم: تمرین ضربه با پای صاف	
第十八课 屈伸性腿法练习	79
دروس هیجدهم: تمرین ضربه با پای فم	
第十九课 扫转性腿法练习	81
دروس نوزدهم: تمرین ضربات در گردن با پا	
第二十课 平衡练习	83
دروس بیستم: تمرینات تعادلی	
第二十一课 跳跃翻腾练习	85
دروس بیست و یکم: تمرینات مرکات پرشی و چوپشی	
第二十二课 跌扑滚翻练习	89
دروس بیست و دوم: تمرینات غلت افت چوپیدن با جهش	
第二十三课 刀的各部位名称	93
دروس بیست و سوم: اسامی قسمت های مختلف شمشیر پهن دائم	
第二十四课 刀的基本动作	96
دروس بیست و چهارم: مرکات پایه ای دائم	
第二十五课 剑的各部位名称	101
دروس بیست و پنجم: اسامی قسمت های مختلف شمشیر باریک میان	
第二十六课 剑的基本动作	104
دروس بیست و ششم: مرکات اساسی شمشیر باریک	
第二十七课 棍的部位名称	108
دروس بیست و هفتم: اسامی قسمت های مختلف چوب گوئن	
第二十八课 棍术基本动作	111
دروس بیست و هشتم: مرکات پایه ای چوب گوئن	
第二十九课 枪的部位名称	116
دروس بیست و نهم: اساسی قسمت های مختلف نیزه چیانگ	

第三十课枪术的基本动作	119
دروس سی ام : مرکات پایه ای نیزه چیانگ	
第三十一课象形拳基本技法拳型一	123
دروس سی و یکم : تکنیکهای مقدماتی شیانگ شینگ چوان چوان شینگ ۱	
第三十二课象形拳基本技法拳型二	131
دروس سی و دوم: تکنیکهای مقدماتی شیانگ شینگ چوان چوان شینگ	
第三十三课象形拳基本技法拳型二	136
دروس سی و سوم : تکنیکهای مقدماتی شیانگ شینگ چوان چوان چوان شینگ ۳	
第三十四课象形拳基本技法练习虎拳	142
دروس سی و چهارم : آموزش شیانگ شینگ چوان تکنیک مشت زنی ببر فو چوان	
第三十五课象形拳基本技法练习虎拳一	144
دروس سی و پنجم: آموزش شیانگ شینگ چوان تکنیک مشت زنی ببر فو چوان ۱	
第三十六课象形拳基本技法练习虎拳二	150
دروس سی و ششم: آموزش شیانگ شینگ چوان تکنیک مشت زنی ببر فو چوان ۲	
第三十七课象形拳基本技法练习蛇拳	160
دروس سی و هفتم: آموزش شیانگ شینگ چوان تکنیک مشت زنی مار	
第三十八课象形拳基本技法练习蛇拳二	167
دروس سی و هشتم: آموزش شیانگ شینگ چوان تکنیک مشت زنی مار (ش چوان ۲)	
第三十九课象形拳基本技法练习蛇拳二第二部分	174
دروس سی و نهم: آموزش شیانگ شینگ چوان تکنیک مشت زنی مار ش چوان ۲	
第四十课象形拳基本技法练习鹰拳一	181
دروس چهلم: آموزش شیانگ شینگ چوان تکنیک مشت زنی عقاب یین چوان ۱	
第四十一课象形拳基本技法练习鹰拳二	189
دروس چهل و یکم: آموزش شیانگ شینگ چوان تکنیک مشت زنی عقاب	
第四十二课象形拳基本技法练习鹰拳二	197
دروس چهل و دوم: آموزش شیانگ شینگ چوان تکنیک مشت زنی عقاب یین چوان ۲	
第四十三课初级长拳第三路预备式	204
دروس چهل و سه: تکنیک مقدماتی چانگ چوان فرم سری سوم سن لو	
第四十四课初级长拳第三路第一段	207
دروس چهل و چهار: قسمت اول چانگ چوان فرم سری سوم سن لو	

武 术 汉 语

第四十五课 初级长拳 第三路 第二段 درس چهل و پنجم: قسمت دوم چانگ چوان	211
第四十六课 初级长拳 第三路 第三段 درس چهل و شش: قسمت سوم چانگ چوان فرم سری سوم سن لو	216
第四十七课 初级长拳 第三路 第四段 درس چهل و هفت: قسمت چهارم چانگ چوان فرم سری سوم سن لو	221
第四十八课 二十四式简化太极拳 第一段 درس چهل و هشت: قسمت اول فرم ۲۴کام تاجی چوان	226
第四十九课 二十四式简化太极拳 第二段 درس چهل و نه: قسمت دویم فرم ۲۴کام تاجی چوان	231
第五十课 二式简十四化太极拳 第三段 درس پنجماه: قسمت سوم فرم ۲۴کام تاجی چوان	237
五十一课 二十四式简化太极拳 第四段 درس پنجماه و یک: قسمت چهارم فرم ۲۴کام تاجی چوان	242
第五十二课 二十四式简化太极拳 第五段 درس پنجماه و دو: قسمت پنجم فرم ۲۴کام تاجی چوان	246
第五十三课 二十四式简化太极拳 第六段 درس پنجماه و سه: قسمت ششم فرم ۲۴کام تاجی چوان	250
第五十四课 二十四式简化太极拳 第七段 درس پنجماه و چهارم: قسمت هفتم فرم ۲۴کام تاجی چوان	253
第五十五课 二十四式简化太极拳 第八段 درس پنجماه و پنجم: قسمت هشتم فرم ۲۴کام تاجی چوان	257
第五十六课 散打基本拳法 درس پنجماه و ششم: تکنیک های پایه ای مشت زنی در سان دا	262
第五十七课 散打的基本步法 درس پنجماه و هفتم: تکنیک های پایه ای گام برداشتن در سان دا	265
第五十八课 散打基本腿法 درس پنجماه و هشتم: تکنیک های اساسی ضربات پا در سان دا	268
第五十九课 散打中的防守方法 درس پنجماه و نهم: تکنیکهای دفاعی در ساندا	271

第六十课 散打摔法	274
درس شصتم : تکنیکهای درگیری در ساندا	
第六十一课 擒拿	278
درس شصت ویکم : مین نا	
常用语词汇	284
کلمات کاربردی	

前　　言

مقدمة

中国是武术的摇篮，武术承载着中国的传统文化。现在世界上其他国家有很多人练习中国功夫，认为中国武术具有健身、防身、健脑等功能，同时还把中国功夫作为一种非常可爱的具有很强观赏性的健身艺术。在练习中国功夫的同时，人们还向往武术的发源地中国，想去那里看看。

为了帮助喜欢中国武术的人们更好地学习中国功夫，了解中国的武术文化，伊朗德黑兰大学孔子学院于2009年10月首次提出了“武术汉语”的概念，并结合伊朗的实际情况在全球首次推出了“武术汉语”课程，使“武术汉语”成为德黑兰大学孔子学院的创新性特色汉语课。

从2009年10月份开始，德黑兰大学孔子学院先后进行了“武术汉语”教学模式、教材建设研讨会，组织了德黑兰大学孔子学院太极研究会象形拳团队的学员进行了“武术汉语”试验性教学。

《武术汉语》教材和课程能帮助学习武术的人们更准确地学习、理解武术动作，更好地理解中国武术文化和武术哲学。该书分初级、中级和高级三本，2011年年底出版初级本。

کشور چین مهد کهن ووشو(هنرهای رزمی) است، ووشو یکی از نمادهای فرهنگ سنتی چین محسوب می شود. در حال حاضر طیف وسیعی از مردم کشورهای دیگر به تمرین کونگ فو چینی می پردازند. به عقیده آنان ووشو فواید واثرات زیادی بر تربیت جسم ،دفاع از خود وسلامت روح وروان دارد.در عین حال آنان کونگ فوی چین را نوعی هنر رزمی جذاب ودوست داشتنی می پندازند.

علاوه بر یادگیری وتمرينات ووشو در کشورشان، به سرزمین اژدهای طلایی نیز سفر مینمایند تا از نزدیک با شیوه های تمرینی وفرهنگ مردم چین آشنا گردند.

آموزش زبان چینی در ووشو، طرحی است که در مهرماه ۱۳۸۸ برای اولین بار در دنیا توسط پروفسور چیو شونه چین و استاد مسعود جعفری مطرح گردید. بر این اساس

اولین کلاس آموزشی زبان چینی درووشو را در موسسه کنفیسیوس دانشگاه تهران تشکیل دادند.

از مهرماه سال ۱۳۸۸ موسسه کنفیسیوس دانشگاه تهران سمینارهایی در مورد شیوه آموزش و موارد تدریس زبان چینی مربوط به ووشو را برگزار کرده واعضای تیم شیانگ شینگ چوان انجمن تای جی این موسسه را در آموزش آزمایشی این کلاسها شرکت داده است. کتاب ووشو در زبان چینی در یادگیری حرکات ووشو و درک مفاهیم وفلسفه آن به هنرجویان کمک شایانی دارد. این کتاب در سه جلد طراحی و تالیف گردیده ، که جلد اول آن در اوخرسال ۲۰۱۱ چاپ و منتشر خواهد گردید.

در این سیستم کلیه علاقمندان اعم از استاید و هنرجویان میتوانند با اسامی صحیح و اصولی حرکات ووشو آشنا شده و نحوه ارتباط با مدرسین چینی وبالعكس را فراگیرند. این طرح ابتدا به صورت کتاب وسیپ در غالب فیلمهای آموزشی در اختیار علاقمندان قرار خواهد گرفت.

该《武术汉语》教材具有以下特点：

1、《武术汉语》初级本主要采用对话形式编写，目的是帮助外国教练、学员掌握武术动作的基本术语，能用汉语进行武术基本训练，了解武术基本套路的汉语表达，外国学员能够用汉语与中国的教练进行训练沟通。

2、该教材汉字上方注拼音，方便学习者认读汉字；汉字下面是波斯语，便于伊朗人正确理解上方汉字的意思。

3、该教材课程的设置是按照武术训练循序渐进的特点来安排的。

如最前面是武术训练中的常用语，其次是基本功训练用语、器械用语，再次是套路用语。

4、该教材中的象形拳部份具有原创性，各套路动作名称都是在借鉴其他武术名称的基础上创造性地完成的。

5、该教材每课都配有武术动作图片，便于学生在没有教练的情况下能正确理解动作要领。

6、该教材配有中文和波斯语双语CD，便于学习者在没有老师的情况下也能够自主学习。

7、《武术汉语》教材属于双语教材，也可以用做中国武术教练和学生学习波斯语之用。

موارد آموزش این کتاب شامل ویژگی های زیر است :

۱- جلد اول این کتاب بطور عمدۀ به صورت گفتگو نوشته شده است تا مریبیان و هنرجویان خارجی رادر یادگیری اصطلاحات اساسی حرکات ووشو گفتگو به زبانی چینی یاری نماید.

۲- بالای کاراکترهای چینی تلفظ به حروف لاتین و زیر آنها ترجمه فارسی وجود دارد تا هنرجویان، هم بتوانند کاراکترهای چینی را بخوانند و هم معنی آن را بفهمند.

۳- ترتیب دروس طبق تمرينات ووشو که به تدریج پیش می رود ، تعیین شده است ، اول اصطلاحات مورد کاربرد معمول در تمرينات ووشو، بعد به ترتیب نوبت به اصطلاحات

در تمرينات مهارت پایه ای ، اسمامی سلاحها و اصطلاحات فرمها می رسد.

۴- اسمامی حرکات بخش «شیانگ شینگ چوآن » از سوی مولفین این کتاب با استفاده از اسمامی سبک های دیگر رزمی خلق شده است .

۵- در هر درس عکس های حرکات تمرينی وجود دارد تا هنرجویان بتوانند در صورت عدم حضور مربي از آنها پیروی نمایند .

۶- این کتاب همراه با سی دی به دو زبان چینی وفارسی پخش می شود.

۷- مریبیان و هنرجویان ووشوی چینی نیز می توانند با استفاده از این کتاب ، زبان فارسی را بیاموزند.

《武术汉语》系列丛书由德黑兰大学孔子学院中方院长、太极研究会会长仇学琴教授及红龙国际武术协会主席云小龙 (MasoudJafari) 总体策划；由德黑兰大学孔子学院中方院长仇学琴博士、红龙国际武术协会主席云小龙 (MasoudJafari) 和中国云南武术协会副主席、 云南警官学院教授李德祥3人共同编写；由中国国际广播电台记者罗来安进行波斯语翻译；由伊朗方院长雷扎伊博士 (Abbas AliRezaee) 进行波斯语审核，

并由中国大使馆文化处朱自浩先生进行全书审核。

德黑兰大学孔子学院教师王曦珮、孟焕芬参与了中文及拼音的校对工作。德黑兰大学孔子学院前任教师朱辉，王越对本书给予了大力支持。

CD录音工作，中文教练部分由德黑兰大学中方院长仇学读；波斯语教练部分由红龙国际武术协会主席云小龙 (Masoud Jafari) 朗读；

中文学生部分由德黑兰大学孔子学院教师王曦珮、孟焕芬朗读；波斯语学生部分由德黑兰大学孔子学院学生宋紫君 (Rozita Behmanesh) 朗读。

本书的出版得到了中国国家汉办、中国驻伊朗大使馆、云南大学和德黑兰大学的大力支持，在此深表感谢！

编者二零一一年一月四日于伊朗德黑兰编委会主任：徐强、陈伟庆、肖宪、穆萨维 (Dr. MohammadAliMousavi)

این کتاب با تلاش مشترک استاد مسعود جعفری رئیس موسسه بین المللی ووشوی اژدهای سرخ و دکتر چیو شوئه چین مدیر موسسه کنفیسیوس دانشگاه تهران و پروفسور لی ده شیانگ معاون انجمن ووشوی استان یون نن چین تالیف گردیده است، آقای لولای آن خبرنگار رادیو بین المللی چین در ایران با کمک استاد مسعود جعفری این کتاب را از چینی به فارسی یا از فارسی به چینی ترجمه نموده اند ، دکتر عباسعلی رضایی مدیر بخش زبان انگلیسی دانشگاه تهران و آقای جوزی هائو مسئول امور فرهنگی سفارت چین در ایران کار ویراستاری پایانی کتاب را بر عهده دارند.

علاقمندان میتوانند کتاب فوق را از موسسه کنفیسیوس و موسسه ووشوی اژدهای سرخ تهیه نمایند.

همچنین دوره های آموزشی زبان چینی در ووشو نیز با تدریس اساتید چینی و ایرانی برای دوستداران هنرهای رزمی چینی دایر می باشد.

وانگ شی پی و مون هوان فن معلمان موسسه کنسپسیوس دانشگاه تهران کارهای اصلاح زبان چینی و نوشتارلاتین را بعهده داشته اند. آقای جو خوبی و خانم وانگ یوئه معلمان سابق این موسسه برای چاپ و نشراین کتاب نقش مهمی را ایفا کرده اند.

در کار ضبط سی دی صوتی کتاب، قسمت مربوط به مربی زبان چینی، از سوی دکتر چیو شوئه چین مدیر موسسه کنسپسیوس دانشگاه تهران و قسمت مربوط به مربی زبان فارسی از سوی استاد مسعود جعفری رئیس موسسه بین المللی ووشوی اژدهای سرخ، قسمت هنرجویان چینی توسط خانمها وانگ شی پی و مون هوان فن و قسمت هنرجویان به زبان فارسی توسط خانم رزیتا بهمنش دانشجوی موسسه کنسپسیوس قرائت شده است.

چاپ و نشر این کتاب با کمک های دفتر زبان چینی شورای دولتی چین ، سفارت چین در ایران ، دانشگاه یون نن چین و دانشگاه تهران صورت گرفته است ، از موسسات و ادارات فوق کمال تشکر را داریم.

گروه مؤلفین

ایران-تهران ۱۴ دی ۱۳۸۹

编委会成员：（按照单位先后顺序）徐强、李剑、雷硕；陈伟庆、朱自浩；肖宪、余欣力、王浩、马里；穆萨维（Dr. Mohammad Ali Mousavi）、哈萨迪（Dr. Hassan Assadi）、伊斯康德里（Mr. Abdolmajid Eskandari）、阿拉维（Dr. Farideh Alavi）、雷扎伊（Dr. Abbas Ali Rezaee）；仇学琴、云小龙、李德祥、罗来安。

مسئولین هیئت تحریریه : چن وی چین، شو وی، شیائو شیان، دکتر محمد علی موسوی

اعضاء هیئت تحریر : شو چیان، لی جیان، لی سوا، چن وی چین، جو زی هائو، شائو شیان، یو سین لی، وانگ هائو، ما لی، دکتر محمد علی موسوی، دکتر حسن اسدی، آقای عبدالمجید اسکندری، دکتر فریده علوی، دکتر عباسعلی رضایی، دکتر چیو شوئه چین، استاد مسعود جعفری، پروفسور لی ده شیانگ و لو لای آن

Dì – yíKè Kāi Shǐ Shàng Kè

第一课 开始 上课

درس اول : شروع کلاس

1

武 术 汉 语

Jiào liàn: Zhǔn bèi, kāi shǐ shàng kè le, jí hé, shào xī
教 练：准 备，开 始 上 课 了，集 合，稍 息
lì zhèng, xiàng yòu kàn qí, xiàng qián kàn, bào shù!
立 正，向 右 看 齐，向 前 看，报 数！

استاد: آماده، درس ما شروع می شود. همه جمع شوید، راحت باش، خبردار، به راست نگاه کن، نگاه
به جلو، بشمار!

Jiào liàn: Tóng xué men hǎo! (bào quán)

教 练：同 学 们 好！（抱 拳）

هنرجویان، سلام！(اظهار احترام با بائو چوان)

Xué sheng : Shī fu hǎo ! (Bào quán)

学 生 : 师 傅 好 ! (抱 拳)

هنرجویان: سلام، استاد (اظهار احترام با بائو چوان)

Jiào liàn: Dà jiā xiān zuò zì wǒ jiè shào, cóng zuǒ biān
教 练: 大 家 先 做 自 我 介 绍，从 左 边
kāi Shǐ.
开 始。

استاد: لطفا خودتان را معرفی کنید، از چپ شروع کن

Xué sheng yī: Wǒ Jiào ā lǐ, wǒ de zhōng guó míng zi jiào Yún
学 生 一: 我 叫 阿 里，我 的 中 国 名 字 叫 云
tíng, Wǒ xǐ huān Zhōng guó gōng fu.
霆，我 喜 欢 中 国 功 夫。

هنرجو اول: علی هستم، اسم چینی ام یون تین، کونگ فوی چینی را دوست دارم.

Xué sheng èr : Wǒ de Zhōng guó míng zi jiào Yún hàn , wǒ
学 生 二: 我 的 中 国 名 字 叫 云 汉，我
yě xǐ huān Zhōngguó gōng fu.
也 喜 欢 中 国 功 夫。

هنرجو دوم : اسم چینی من یون هان است و من هم به کونگ فوی چینی علاقه دارم .

Xué Sheng sān: Wǒ de Zhōng guó míng zi jiào Yún fēi , wǒ xǐ
学 生 三: 我 的 中 国 名 字 叫 云 菲 , 我 喜
huān xué xí Zhōng guó gōng fu.
欢 学 习 中 国 功 夫。

هنرجو سوم : اسم چینی من یون فی است و به یادگیری کونگ فوی چینی علاقه پیدا کرده ام .

Xué sheng sì: Wǒ de Zhōng guó míng zi jiào Yún yuè, wǒ yǐ
学 生 四: 我 的 中 国 名 字 叫 云 岳, 我 以
qián xué guò Zhōng guó gōng fu.
前 学 过 中 国 功 夫。

هنرجو چهارم : اسم چینی من یون یوئه است و قبلاً کونگ فوی چینی را آموزش دیده ام .

Xué sheng wǔ: Wǒ de Zhōng guó míng zi jiào Yún fāng , wǒ
学 生 五: 我 的 中 国 名 字 叫 云 芳, 我
dì yī cì xué xí Zhōng guó gōng fu.
第 一 次 学 习 中 国 功 夫。

هنرجوی پنجم: اسم چینی من یون فان است و برای اولین بار کونگ فوی چینی را یاد می گیرم .

Dì-èrKè Rè shēn Xùn liàn

第二课 热 身 训 练

Jiào liàn Yòng yǔ

教 练 用 语

درس دوھۇ : اصطلاحات تەمرينى مۇرد

استفادە مەربى

2

Xiàn zài kāi shǐ rè shēn yùn dòng ! Yī 、 èr 、 sān 、 sì
1、现 在 开 始 热 身 运 动 ! 一 、 二 、 三 、 四
、 wǔ 、 liù 、 qī 、 bā 、 jiǔ 、 shí.
、 五 、 六 、 七 、 八 、 九 、 十 。

استاد: حالا نرمش را شروع کن! يك ، دو ، سه ، چهار، پنج، شش، هفت، هشت نه ، ده.

Jiào liàn : Pǎo kuài diǎn !
2、教 练： 跑 快 点 ！

استاد: سریع تر بدو .

Jiào liàn : Zài tiào gāo diǎn !
3、教 练： 再 跳 高 点 ！

استاد: بالاتر بپر .

Dūn xià qù !
4、蹲 下 去 ！

پائین تر بنشین.

Zhàn mǎ bù sān fēn zhōng !
5、站 马 步 三 分 钟 ！

سه دقیقه ”مابو“ بایست.

Jiān chí yí xià.
6、坚 持 一 下 。

ادامه بده .

Zài lái !
7、再 来 ！

دو باره انجام بده !

Chóng zuò !
8、重 做 ！

تکرار کن!

武 术 汉 语

Bú yào tōu lǎn , zhù yì zhōng guó wǔ shù de jīng qì shén !

9、不要偷懒，注意中国武术的精气神！

تنبلى نكن ، به روحىيە ، تنفس و حس در ووشوی چينى توجە كن!

Zài lái yí biàn !

10、再 来 一 遍 ！

بک بار دیگر انجام بده

Jīn tiān huí qù liànxí , xià cì kǎo shì .

11、今 天 回 去 练 习，下 次 考 试 。

امروز برگشتى به خانه تمرين كن ، جلسه دیگر امتحان مى گيرم.

Dì-sān Kè Rè Shēn Xùn Liàn

第三课热身训练

Xué shēng Yòng yǔ

学生用语

درس سوھ : اصطلاحات تمرينى

مورد استفاده هنرجويان

3

武 术 汉 语

Lǎo shī , Zhè ge dòng zuò zěn me zuò ?

1、老 师 ， 这 个 动 作 怎 么 做 ？

استاد ، این حرکت را چطوری انجام بدهم ؟

Shì xiàng yòu zhuǎn Ma ?

2、是 向 右 转 吗 ？

آیا به سمت راست بچرخم ؟

Zuǒ jiǎo cháo qián hái shì yòu jiǎo cháo qián ?

3、左 脚 朝 前 还 是 右 脚 朝 前 ？

پای چپ جلوتر است یا پای راست ؟

Qǐng nín zài zuò yí biàn .

4、请 您 再 做 一 遍 。

لطفاً دوباره نشان دهید .

Zhè ge dòng zuò tài nán le , wǒ zuò bù hǎo .

5、这 个 动 作 太 难 了 ， 我 做 不 好 。

این حرکت بسیار سخت است ، نمی توانم خوب انجام بدهم .

Zuó shǒu zài yòu shǒu de shàng miàn ma ?

6、左 手 在 右 手 的 上 面 吗 ？

آیا دست چپ بالاتر از دست راست است ؟

Xiān chū zuó shǒu hái shì xiān chū yòu shǒu ?

7、先 出 左 手 还 是 先 出 右 手 ？

اول دست چپ را حرکت بدهم یا دست راست ؟

Yào dūn dī yì diǎn ma ?

8、要 蹲 低 一 点 吗 ？

آیا پائین تر بنشینم ؟

Jiǎo tái zhè me gāo kě yǐ le ba?

9、脚 抬 这 么 高 可 以 了 吧？

پای من تا اینجا بالا آمده ، درست است ؟

Wǒ de jiǎo niǔ zhe le, děng yí xià.

10、我的 脚 扭 着 了， 等 一 下。

پای من پیچ خورده ، یک لحظه صبر کنید .

Dì-sì Kè Cháng Quán

第四课 长拳

دروس چەھارمۇن : چانگ چوان

4

Xiǎo zhāng : Nǐ hǎo !

小 张 : 你 好 !

شیائو جانگ : سلام

Xiǎo lǐ : Nǐ hǎo !

小 李 : 你 好 !

شیائو لی : سلام

Xiǎo zhāng : Nǐ xué shén me gōng fu ?

小 张 : 你 学 什 么 功 夫 ?

شیائو جانگ : شما چه کونگ فویی تمرین می کنید ؟

Xiǎo lǐ : Wǒ xué cháng quán.

小 李 : 我 学 长 拳 。

شیائو لی : چانگ چوان تمرین می کنم .

Xiǎo zhāng : Nǐ xué le jǐ nián ?

小 张 : 你 学 了 几 年 ?

شیائو جانگ : چند سال تمرین کرده اید ؟

Xiǎo lǐ : Wǒ xué le liǎng nián.

小 李 : 我 学 了 两 年 。

شیائو لی : دو سال تمرین کرده ام .

Dì-wǔ kè Tài Jí Quán
第 五 课 太 极 拳

دروس پنجم : تاي جي چوان

5

Xiǎo liú : Zǎo shàng hǎo !

小 刘 : 早 上 好 !

شیائو لیو: صبح بخیر

Xiǎo wáng : Zǎo shàng hǎo !

小 王 : 早 上 好 !

شیائو وانگ : صبح بخیر

Xiǎo liú : Nǐ xué nǎ zhǒng quán. ?

小 刘 : 你 学 哪 种 拳 ?

شیائو لیو: شما چه سبک مشت زنی را تمرین می کنید؟

Xiǎo wáng : Wǒ xué tài jí quán.

小 王 : 我 学 太 极 拳 。

شیائو وانگ : من تا جی چوان را تمرین می کنم .

Xiǎo liú : Nǐ xué nǎ zhǒng tài jí quán ?

小 刘 : 你 学 哪 种 太 极 拳 ?

شیائو لیو: شما چه فرمی از تای جی چوان را تمرین می کنید؟

Xiǎo wáng : Wǒ xué Yáng shì tài jí quán .

小 王 : 我 学 杨 氏 太 极 拳 。

شیائو وانگ : من فرم یانگ تای جی چوان را تمرین می کنم

Xiǎo liú : Nǐ xué Chén Shì tài jí quán ma ?

小 刘 : 你 学 陈 氏 太 极 拳 吗 ?

شیائو لیو: آیا شما فرم چن را هم تمرین می کنید؟

Xiǎo wáng : Bù , wǒ bù xué Chén shì tài jí quán.

小 王 : 不 , 我 不 学 陈 氏 太 极 拳 。

شیائو وانگ : نه من فرم چن را تمرین نمی کنم .

Dì-liù kè Xiàng Xíng Quán

第六课 象 形 拳

درس ششم : شیانگ شینگ چوان

6

Xiǎo chén: Xià wǔ hǎo!

小 陈：下 午 好！

شیائو چن: عصر بخیر

Xiǎo tián: Xià wǔ hǎo!

小 田：下 午 好！

شیائو تیان: عصر بخیر

Xiǎo chén: Nǐ xué xí xiàng xíng quán ma?

小 陈：你 学 习 象 形 拳 吗？

شیائو چن : آیا شما شیانگ شینگ چوان تمرین می کنید؟

Xiǎo tián: Shì de, wǒ xué xí xiàng xíng quán.

小 田：是 的，我 学 习 象 形 拳。

شیائو تیان: بله ، من شیانگ شینگ چوان تمرین می کنم.

Xiǎo chén: Xiàng xíng quán yǒu nǎ xiē zhǒng lèi?

小 陈：象 形 拳 有 哪 些 种 类？

شیائو چن: شیانگ شینگ چوان چه روشهایی دارد؟

Xiǎo tián: Xiàng xíng quán yǒu hěn duō zhǒng lèi, bāo kuò

小 田：象 形 拳 有 很 多 种 类，包 括

yīng quán、hǔ quán、bào quán.

鹰 拳、虎 拳、豹 拳。

hóu quán、shé quán děng.

猴 拳、蛇 拳 等。

شیائو تیان : شیانگ شینگ چوان مشت زنی های متعددی دارد از جمله : مشت زنی عقاب ، بیر ، پلنگ ، میمون ، مار و غیره .

Dì-qī kè Yā Tuǐ Xùn Liàn

第七课 压腿训练

درس هفتم : تمرین گشش های پا

7

Jiào liàn : Xiàn zài , wǒ men liàn xí tuǐ gōng .

教 练 : 现 在 , 我 们 练 习 腿 功 。

استاد : حالا تمرینات پا را شروع میکنیم.

Xué shēng : Hǎo de .

学 生 : 好 的 。

هنرجو: خوبه.

Jiào liàn : Zhè shì zhèng yā tuǐ (7.1-7.2) , zhè shì cè

教 练 : 这 是 正 压 腿 , 这 是 侧

yā tuǐ (7.4-7.5) , zhè shì hòu yā tuǐ (7.3) , zhè shì pú

压 腿 这 是 后 压 腿 , 这 是 仆

bù yā tuǐ (7.6-7.7) .

步 压 腿 。

استاد: این کشش پا از رویرو ، این کشش پا از پهلو ، این کشش پا از پشت و این کشش پا در نشست خمیده است.



7.1



7.2



7.3



7.4



7.5



7.6



7.7

武 术 汉 语

Xué shēng : Jiào liàn , wǒ de zhèng yā tuǐ zuò de duì ma ?
学 生 : 教 练 , 我 的 正 压 腿 做 得 对 吗 ?

هنرجو: استاد ، من حرکت "جن يا توئه" را درست انجام می دهم ؟

Jiào liàn : Nǐ de bí jiān jìn liàng chù jí jiǎo
教 练 : 你 的 鼻 尖 尽 量 触 及 脚
jiān .
尖 。

استاد: سعى کن نوک بینی به پنجه پا برسد.

Xué shēng: Jiào liàn , wǒ de cè yā tuǐ zuò de duì ma ?
学 生: 教 练 , 我 的 侧 压 腿 做 得 对 吗 ?

هنرجو: استاد، من "چ يا توئه" را درست انجام می دهم ؟

Jiào liàn : Nǐ yīng gāi shàng tǐ cè wò zài bèi yā tuǐ shàng.
教 练 : 你 应 该 上 体 侧 卧 在 被 压 腿 上。

استاد: باید قسمت بالای بدنتان به پا بچسبد.

Xué shēng: Jiào liàn , wǒ de pú bù yā tuǐ zuò de duì ma ?
学 生 : 教 练 , 我 的 仆 步 压 腿 做 得 对 吗 ?

هنرجو: استاد ، من "پوبو يا توئه" را درست انجام می دهم ؟

Jiào liàn: Nǐ yīng gāi shǐ tún bù jǐn liàng tiē jìn dì miàn.
教 练 : 你 应 该 使 臀 部 尽 量 贴 近 地 面.

استاد: باید نشیمنگاه هرچه بیشتر به زمین نزدیک باشد.

Dì-bá Kè Bān Tuǐ Xùn Liàn

第 八 课 搬 腿 训 练

درس هشتم : تمرین بالا بردن پا

8

武 术 汉 语

Jiào liàn: Jīn tiān wǒ men xué xí bān tuǐ.

教 练：今 天 我 们 学 习 搬 腿。

استاد: امروز ما "بن تؤه" را ياد می گیریم .

Xué Sheng: Bān tuǐ yǒu jǐ zhǒng?

学 生 : 搬 腿 有 几 种?

هنرجو: "بن تؤه" چه روشهايي دارد؟

Jiào liàn: Zhè shì zhèng bān tuǐ (8. 3), zhè shì cè bān tuǐ (8. 1)

教 练：这 是 正 瓣 腿， 这 是 侧 瓣 腿

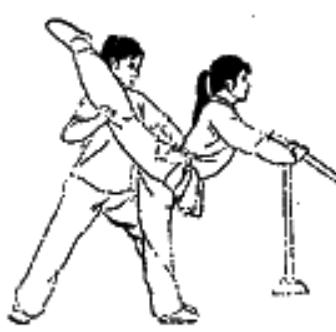
zhè shì hòu bān tuǐ (8. 2).

这 是 后 瓣 腿。

استاد: کشش از روبرو ، کشش از پهلو و کشش از پشت



8.1



8.2



8.3

Xué Sheng: Jiào liàn, wǒ zhèng bān tuǐ zuò de duì ma?

学 生 : 教 练， 我 正 瓣 腿 做 得 对 吗？

هنرجو: استاد، من "جن بن تؤه" را درست انجام می دهم ؟

Jiào liàn: Zài gāo yì diǎn.

教 练: 再 高 一 点。

استاد: بالاتر ببر.

Xué Sheng : Jiào liàn , wǒ cè bān tuǐ zuò de duì ma?

学 生 : 教 练，我 侧 搬 腿 做 得 对 吗？

هنرجو: استاد، من "چ بن توئه" را درست انجام می دهم؟

Jiào liàn: Tǐng qǐ xiōng lái.

教 练：挺 起 胸 来。

استاد : سینه را کشیده تر نگهدار

Xué Sheng: Jiào liàn, wǒ hòu bān tuǐ zuò de duì ma?

学 生 : 教 练，我 后 搬 腿 做 得 对 吗？

هنرجو: استاد، من "هو بن توئه" را درست انجام می دهم؟

Jiào liàn: Zhī chēng tuǐ zhàn zhí le.

教 练：支 撑 腿 站 直 了。

استاد: پای تکیه گاه صاف باشد.

Dì- jiǔ Kè Pī Tuǐ Xùn Liàn

第 九 课 劈 腿 训 练

دوس نهم: تمرینات باز کردن پا

(پی توئن)

9

Jiào liàn: Xiàn zài xué xí pī tuǐ.

教 练：现 在 学 习 劈 腿。

استاد: حالا "پی توئه" را یاد می گیریم.

Xué sheng: Zhè jiào shén me?

学 生 : 这 叫 什 么?

هنرجو: اسم این چیه؟

Jiào liàn: Zhè shì shù pī tuǐ (9.1), liǎng tuǐ qián hòu fēn

教 练：这 是 竖 劈 腿， 两 腿 前 后 分

kāi chéng zhí xiàn.

开 成 直 线。

استاد: این "شو پی توئه" است، پاها به جلو و عقب در یک خط باز می شود.



9.1

Xué sheng: Wǒ xià bù qù .

学 生 : 我 下 不 去 。

هنرجو: من نمی توانم پائین بروم.

Jiào liàn: Duō liàn xí jiù néng gòu xià qù le.

教 练：多 练 习 就 能 够 下 去 了。

استاد: بیشتر تمرين کنی می توانی پائین تر بروی.

Xué sheng: Ai you, tuǐ hǎo téng.

学 生 : 哎 哟， 腿 好 疼。

هنرجو: آه ، پایم درد می کند.

武 术 汉 语

Jiào liàn: Zhè shì héng pī tuǐ (9. 2, 9. 3), liǎng tuǐ zuǒ yòu
教 练：这 是 横 劈 腿， 两 腿 左 右
fēn kāi chéng zhí xiàn.
分 开 成 直 线。

استاد: این "هن پی توئه" است ، پاهای به چپ و راست در یک خط باز می شود.



9.2



9.3

Xué sheng: Qǐng bā wǒ bǎ jiǎo wǎng hòu bāi yí xiàr.
学 生：请 帮 我 把 脚 往 后 扒 一 下儿。

هنرجو: لطفا به من کمک کنید تا پایم عقب تر بروم.

Dì-shí Kè Kòng Tuǐ Xùn Liàn
第 十 课 控 腿 训 练

دۇس دەھى : ئەمەنەت كىنەل

پا (كىنگ تۈئە)

10

武 术 汉 语

Jiào liàn: Jīn tiān xué xí kòng tuǐ.

教 练：今 天 学 习 控 腿。

استاد: امروز "كنگ توئه" را ياد مى گيريم.

Xué sheng: Kòng tuǐ yǒu jǐ zhǒng?

学 生 : 控 腿 有 几 种?

هنرجو: "كنگ توئه" چه روشهای دارد؟

Jiào liàn: Zhè shì qián kòng tuǐ (10.1), zhè shì cè

教 练: 这 是 前 控 腿 这 是 侧

kòng tuǐ (10.2), zhè shì hòu kòng tuǐ (10.3).

控 腿 , 这 是 后 控 腿。

استاد: "چيان كنگ توئه" و "چ كنگ توئه" و "هو كنگ توئه"



10.1

10.2

10.3

Xué sheng: Kòng tuǐ bù tài nán zuò.

学 生 : 控 腿 不 太 难 做。

هنرجو: انجام دادن "كنگ توئه" خيلي سخت نیست

Jiào liàn: Zhù yì tǐng xiōng、tí xī.

教 练：注 意 挺 胸 、提 膝。

استاد: توجه کن ، سینه و زانو را کشیده نگهداری.

Dì-shíyí Kè Fǔ Yāo Xùn Liàn

第十一课 俯腰训练

دروس يازدهم: تمرينات كشش

كمـر (فو يـائـو)

11

武 术 汉 语

Xué sheng: Shī fu hǎo!

学 生 : 师 傅 好 !

هنرجو: سلام استاد

Jiào liàn: Tóng xué men hǎo! Jīn tiān wǒ men zuò yāo bù
教 练 : 同 学 们 好 ! 今 天 我 们 做 腰 部
liàn xí. zhè shì qián fǔ Yāo(11. 1, 11. 2), zhè shì cè fǔ
练 习。 这 是 前 俯 腰 , 这 是 侧 俯
yāo(11. 3, 11. 4).
腰 。

استاد: سلام بچه ها ، امروز تمرینات کشش کمر را انجام می دهیم ، این "چیان فو یائو" و این "ج فو یائو" است



11. 1



11. 2



11. 3



11. 4

Xué sheng: Wǒ zuò de duì ma?

学 生 : 我 做 得 对 吗 ?

هنرجو : درست انجام می دهم ؟

Jiào liàn: Liǎng tuǐ liǎng xī yào shēn zhí。

教 练 : 两 腿 两 膝 要 伸 直。

استاد: پاهما و زانوها باید صاف باشد .

Jiào liàn : Xiàn zài liàn xí shuǎi yāo (11. 5, 11. 6)

教 练 : 现 在 练 习 甩 腰 、

huàng yāo (11. 7, 11. 8) 、 nǐng yāo (11. 9–11. 10–11. 11) 、

晃 腰 、 拧 腰 、

fān yāo (11. 12–11. 13–11. 14) hé shuàn yāo (11. 15–11. 16) .

翻 腰 和 涮 腰。

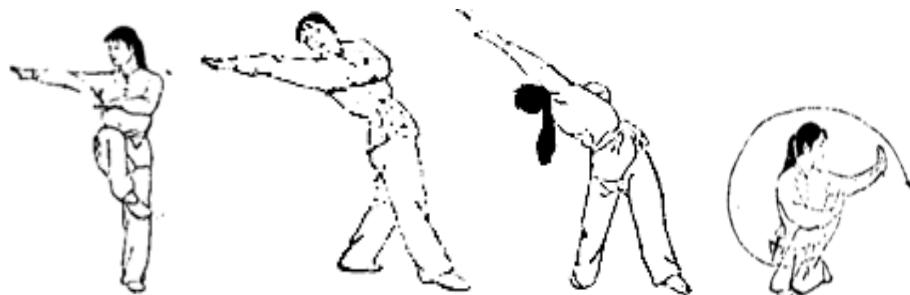


11.5

11.6

11.7

11.8

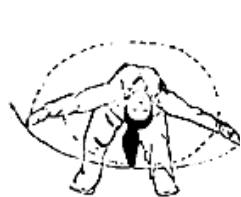


11.9

11.10

11.11

11.12



11.13



11.14



11.15



11.16

武 术 汉 语

Xué sheng: Jiào liàn, qǐng zài zuò yí biàn huàng yāo hé
学 生 : 教 练 , 请 再 做 一 遍 晃 腰 和
fān yāo.
翻 腰。

هنرجو: استاد، لطفا يك بار دىگر «خوانگ يائو» و «فن يائو» را نشان بدھييد.

Dì-shíèr Kè Bì Bù Liàn Xí
第十二课 臂部练习

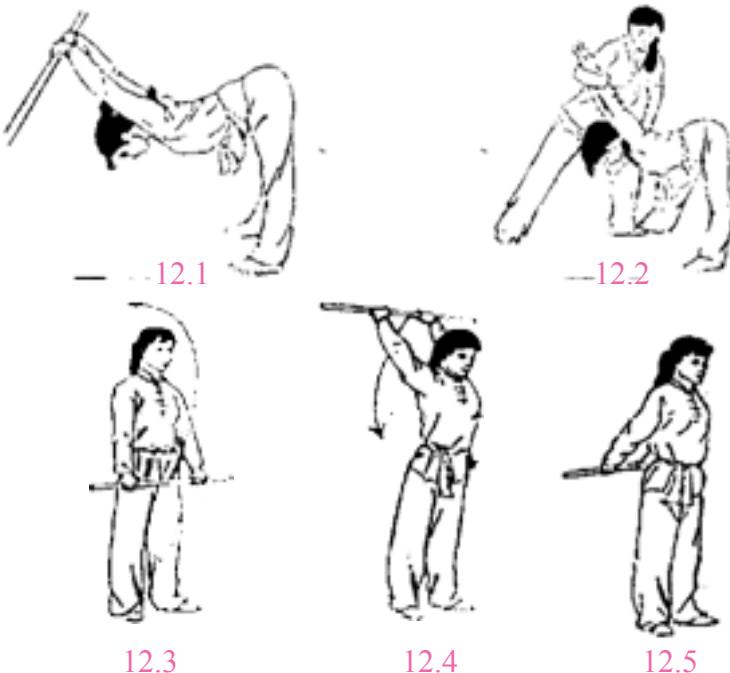
دروس دوازدهم : تمرينات كتف

12

武 术 汉 语

Jiào liàn: Jīn tiān zuò bì bù liàn xí. Zhè yàng jiào yā
教 练 : 今 天 做 臂 部 练 习。这 样 叫 压
jiān(12. 1-12. 2), zhè yàng jiào wò gùn(12. 3-12. 4-12. 5).
肩 , 这 样 叫 握 棍。

استاد: امروز تمرینات کتف را انجام می دهیم . این "یا جین" است و این "وو گون" است .



Xué sheng: Jiào liàn, zhè yàng zuò duì ma?

学 生 : 教 练, 这 样 做 对 吗?

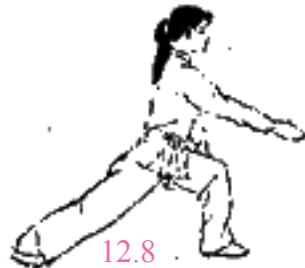
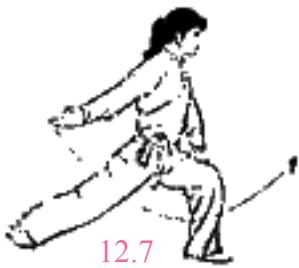
هنرجو: استاد ، درست انجام میدهیم ؟

Jiào liàn: Bì、tuǐ yào shēn zhí, tǐng xiōng. Xiàn zài zuò huán
教 练 : 臂、腿 要 伸 直 , 挺 胸。 现 在 做 环
rào dòng zuò .
绕 动 作 。

استاد: بازو و پاها باید صاف باشد، سینه را کشیده نگهدار. حالا حرکت چرخش دستها را انجام می دهیم .

Jiào liàn: Zhè shì dān bì huán rào(12. 6–12. 7–12. 8), zhè shì
 教 练：这 是 单 臂 环 绕， 这 是
 shuāng bì qián hòu huán rào(12. 9–12. 10–12. 11), zhè shì shuāng
 双 臂 前 后 环 绕， 这 是 双
 bì jiāo chā huán rào(12. 12–12. 13–12. 14).
 臂 交 叉 环 绕。

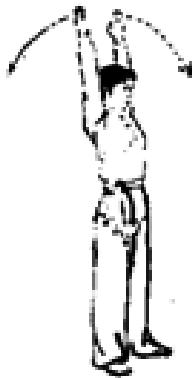
این چرخش با یک دست است، این چرخش با دو دست از جلو و پشت انجام می شود درجهت موافق و
 این چرخش با دو دست از جلو و پشت در جهت مخالف انجام می شود .



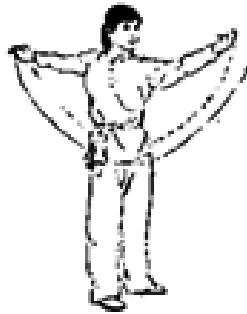
12.9

12.10

12.11



12.12



12.13



12.14

Xué sheng: Qián miàn hěn róng yì, dàn shuāng bì jiāo chā huán rào yóu diǎnr nán.
学 生 : 前 面 很 容 易, 但 双 臂 交 叉
环 绕 有 点儿 难。

هنجو: حرکات قبلی خیلی آسان است ، اما خرچش در جهت مخالف با دو دست کمی سخت است .

Jiào liàn: Zuì hòu shì pū bù lūn pāi (12. 15–12. 16–12. 17–12. 18)
教 练 : 最 后 是 仆 步 抡 拍 ，

zhù yì yào yǎn suí shǒu dòng.
注 意 要 眼 随 手 动。

استاد: حرکت آخر «پوبو لون پای» است ، باید توجه کرد که چشمها به دنبال دست ها حرکت کند.



12.15



12.16



12.17



12.18

Dì-shí sān Kè Zhàn Zhuāng
第 十 三 课 站 桩

Liànr Xí

练 习

دروس سیزدهم: تمرینات جن

جوانگ (ایستادن)

13

武 术 汉 语

Jiào liàn: Xiàn zài wǒ men zuò zhàn zhuāng liàn xí.

教 练 : 现 在 我 们 做 站 桩 练 习。

استاد: حالا ما تمرینات "جن جوانگ" را انجام می دهیم .

Xué sheng: Zhè yàng zhàn zhe bú dòng yě néng liàn gōng ma?

学 生 : 这 样 站 着 不 动 也 能 练 功 吗 ?

هنرجو: اینطوری ایستادن بدون حرکت هم تمرین محسوب می شود؟

Jiào liàn: Zhàn zhuāng shì wǔ shù jī běn gōng zhōng zuì dí
教 练 : 站 桩 是 武 术 基 本 功 中 最 独

tè de duàn liàn xíng shì. استاد: جن جوانگ یکی از شیوه های ویژه تمرین مهارت در ووشو است.

Jiào liàn: Zhè jiào mǎbù zhuāng(13.1), zhè jiào gōng bù
教 练 : 这 叫 马 步 桩, 这 叫 弓 步
zhuāng, zhè jiào xū bù zhuāng(13.2), zhè jiào hún yuán zhuāng
桩 , 这 叫 虚 步 桩 , 这 叫 浑 元 桩
zhè jiào sān tǐ zhuāng, zhè jiào bā guà zhuāng(13.3).
这 叫 三 体 桩, 这 叫 八 卦 桩。

این مابو جوانگ ، این گونگ بو جوانگ ، این شوبو جوانگ ، این هون یوان جوانگ ، این سن تی جوانگ
این با گوا جوانگ است .

Xué sheng: Zuì jī běn de shì nǎ yì zhǒng ? هنرجو: اساسی ترین

学 生 : 最 基 本 的 是 哪 一 种? استقرار کدام است ؟

Jiào liàn: Mǎ bù zhuāng.

استاد: مابو جوانگ

教 练 : 马 步 桩。



13.1



13.2



13.3

Dì-shí sì Kè Shǒu Xíng

第十四课 手型

Shǒu Fǎ Liàn Xí

手法练习

دوس چهاردهم : تمرینات شکل ۹

حرکات دست ها

14

武 术 汉 语

Jiào liàn: Dà jiā kàn yí xiàr shǒu xíng, zhè jiào quán(14. 1)

教 练：大 家 看 一 下 儿 手 型， 这 叫 拳
zhè jiào zhǎng(14. 2), zhè jiào gōu(14. 3).

这 叫 掌， 这 叫 勾。

استاد: همه به شکل دست من نگاه کنید ، این مشت ، این کف دست ، این منقار است .



14. 1



14. 2



14. 3

Xué sheng: Yǒu nǎ xiē zhòng yào de quán fǎ?

学 生 : 有 哪 些 重 要 的 拳 法?

هنرجو: چه شیوه های مهم مشت زنی وجود دارد؟

Jiào liàn: Yǒu chōng quán(14. 4)、jià quán(14. 5-14. 6)、pī
教 练 : 有 冲 拳、 架 拳、
劈

quán(14. 7-14. 8)、liáo quán(14. 9-14. 10).

拳、 撩 拳。

استاد: چونگ چوان (مشت مستقیم) ، جیا چوان (مشت بالا رونده) ، پی چوان

(مشت چکشی) ، لیائو چوان (مشت به بالا)



14. 4



14. 5



14. 6



14.7



14.8



14.9



14.10

Xué sheng: Yǒu nǎ xiē zhòng yào de zhǎng fǎ ne?

学 生 : 有 哪 些 重 要 的 掌 法 呢 ?

هنرجو: چه شیوه های مهم ضربه با کف دست وجود دارد؟

Jiào liàn: Zhǎng fǎ yǒu tuī zhǎng (14. 11)、bǎi zhǎng (14. 12–14. 13)

教 练 : 掌 法 有 推 掌、 摆 掌

liàng zhǎng (14. 14–14. 15).

亮 掌。

استاد: شیوه های ضربه با کف دست شامل: توئی جانگ ، بای جانگ و لیانگ جانگ می شود.



14.11



14.12



14.13

Xué sheng: Liàng zhǎng hěn hǎo kàn.

学 生 : 亮 掌 很 好 看。

هنرجو: لیانگ جانگ خیلی دیدنی است .



14.14



14.15

Jiào liàn: Zhè jiào dǐng zhǒu (14. 16–14. 17–14. 18).

教 练 : 这 叫 顶 肘。

Zhù yì zhuǎn yāo、dǐng zhǒu yǔ zhuǎn tóu yào tóng shí wán chéng.

注 意 转 腰、顶 肘 与 转 头 要 同 时 完 成。

استاد: این دینگ جو است (ضربه با آرنج)، باید توجه کنید که چرخش سر و کمر هم زمان با ضربه آرنج انجام شود.



14.16



14.17



14.18

Dì-shí wǔ Kè Bù Xíng

第 十 五 课 步 型

Liàn Xí

练 习

دوس: پانزدهم: تمرین شکل های

استقرار

15

武 术 汉 语

Jiào liàn: Xiàn zài wǒ men zuò bù xíng liàn xí. Zhè shì gōng
教 练：现 在 我 们 做 步 型 练 习。这 是 弓
bù(15. 1), zhè shì mǎ bù(15. 2), zhè shì xū bù(15. 3), zhè shì pū
步， 这 是 马 步， 这 是 虚 步， 这 是 仆
bù(15. 4), zhè shì xiē bù(15. 5), zhè shì dīng bù(15. 6).
步， 这 是 歇 步， 这 是 丁 步。

استاد: حالا ما شکل های استقرار را تمرین می کنیم . این گونگ بو ، این مابو
، این شوبو ، این پوبو ، این شیه بو و این دینگ بواسط.



15.1



15.2



15.3



15.4



15.5



15.6

Xué sheng: Xū bù zuì nán zuò, wǒ de tuǐ hěn suān.

学 生：虚 步 最 难 做， 我 的 腿 很 酸。

هنرجو: شوبو از همه سخت تر است ، پای من خیلی خسته شده است .

Jiào liàn: Mǎ bù de xī bù bú yào chāo guò jiǎo jiān, dà tuǐ yào jiē jìn shuǐ píng.
教 练：马步的膝部不要超过脚尖，大腿要接近水平。

استاد: هنگام اجرای مابو زانو نباید از پنجه پا جلوتر برود ، ران پا باید صاف باشد .

Xué sheng: Wǒ de pū bù zuò de duì ma?
学 生：我的仆步做 得 对 吗？

هنرجو: من پوبو را درست انجام میدهم؟

Jiào liàn: Nǐ de jiǎo jiān yào cháo nèi kòu, jǐn tiē dì miàn .
教 练：你的脚 尖 要 朝 内 扣，紧 贴 地 面。

استاد: پنجه پایت باید به داخل بچرخد و به زمین چسبیده باشد .

Dì-shí liù Kè

第十六课

Bù Fǎ Liàn Xí

步法练习

درس شانزدهم : تمرین (وش های

گاه برداشتن

16

Jiào liàn: Jīn tiān jiāo dà jiā bù fǎ . Zhè shì gài bù (16. 1
 教 练：今 天 教 大 家 步 法。这 是 盖 步
 -16. 2), zhè shì chā bù (16. 3-16. 4), zhè shì jī bù (16. 5-16. 6
 这 是 插 步， 这 是 击 步
 -16. 7), zhè shì diàn bù (16. 8-16. 9), zhè shì hú xíng bù (16. 10
 这 是 垫 步， 这 是 弧 形 步
 -16. 11).

استاد: امروز روشاهای گام برداشتن را آموزش می دهم . این گای بو، این چابو،
 این جی بو، این دیان بو ، واين خوشينگ بواسط .



16.1



16.2



16.3



16.4



16.5



16.6



16.7



16.8



16.9



16.10



16.11

Xué sheng: Gài bù hé chā bù shì yí yàng de ma?

学 生 : 盖 步 和 插 步 是 一 样 的 吗 ?

هنرجو: آیا گای بو و چابو مثل هم است ؟

Jiào liàn: Bù yí yàng. Gài bù shì cóng qián mian chū jiǎo, chā bù shì cóng hòu mian tuì jiǎo.
教 练 : 不 一 样 。 盖 步 是 从 前 面 出 脚 , 插
步 是 从 后 面 退 脚 。

استاد: مثل هم نیست . در "گای بو" به سمت جلو و در "چابو" به سمت عقب گام بر می داریم .

Xué sheng: Jī bù yào zěn yàng cái néng zuò hǎo?

学 生 : 击 步 要 怎 样 才 能 做 好 ?

هنرجو: چطور می توانم "جی بو" را خوب انجام بدهم ؟

Jiào liàn: Zhù yì jī bù yào zài kōng zhōng hòu jiǎo pèng jī
教 练 : 注 意 击 步 要 在 空 中 后 脚 碰 击
qián jiǎo hòu gēn luò dì.
前 脚 后 跟 落 地 。

استاد: باید توجه کنید که پای عقب در بالا به پاشنه پای جلو ضربه زده و فرود بیاید .

Dì-shí qí Kè Zhí Bǎi Xìng

第十七课 直摆性

Tuǐ Fǎ Liànxí

腿法练习

درس هفدهم : تمرین ضربه با

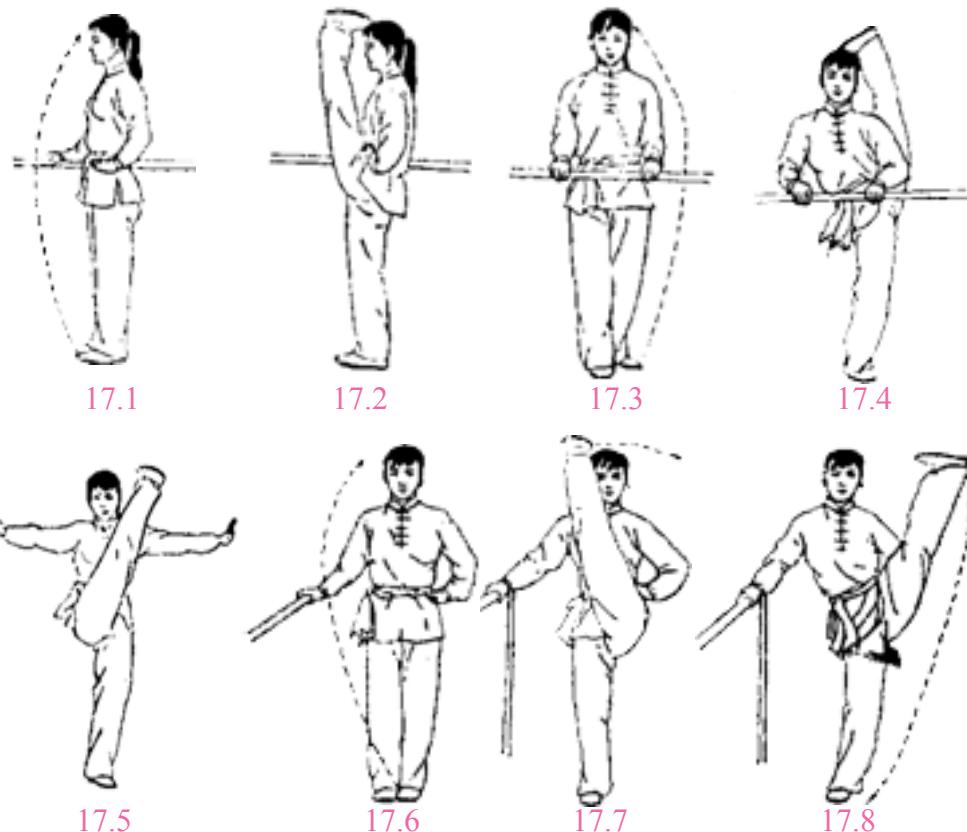
پای صاف

17

武 术 汉 语

Jiào liàn: Jīn tiān liànr xí zhí bǎi xìng tuǐ fǎ. Bāo kuò zhèng
教 练：今 天 练 习 直 摆 性 腿 法。包 括 正
tǐ tuǐ (17. 1-17. 2)、cè tǐ tuǐ (17. 3-17. 4)、xié tǐ tuǐ (17. 5)、wài
踢 腿 、 侧 踢 腿 、 斜 踢 腿 外
bǎi tuǐ (17. 6-17. 7-17. 8)、lǐ hé tuǐ (17. 9,-17. 10-17. 11)、hòu tǐ
摆 腿 、 里 合 腿、 后 踢
tuǐ (17. 12-17. 3)、dān pāi tuǐ (17. 14-17. 15).
腿 、 单 拍 腿。

استاد: امروز ما ضربه با پای صاف را شروع می کنیم که شامل: جن تی توئه ، چ تی توئه ، شیه تی توئه
، وای بای توئه ، لی خ توئه ، هو تی توئه و دن پای توئه می شود .





17.9

17.10

17.11

17.12



17.13



17.14



17.15

Xué sheng: Jiào liàn, měi zhǒng tī tuǐ zuò jǐ cì?

学 生 : 教 练，每 种 踢 腿 做 几 次？

هنرجو: استاد، هر کدام از "تى توئه" را چند بار انجام بدھم؟

Jiào liàn: Měi zhǒng zuò shí cì. Xiǎo wáng lái shǔ shù.

教 练 : 每 种 做 十 次。小 王 来 数 数。

استاد: هر کدام ده بار، شیائو وانگ بشمار.

Jiào liàn: Měi zhǒng zuò shí cì. Xiǎo wáng lái shǔ shù .

教 练 : 每 种 做 十 次。小 王 来 数 数。

استاد: هر کدام ده بار، شیائو وانگ بشمار.

武 术 汉 语

Xiǎo Wáng: Hǎo de. Yī 、 èr 、 sān 、 sì … …

小 王：好 的。一、二、三、四 … …

شیائو وانگ : چشم، یک ، دو ، سه ، چهار.....

Jiào liàn: Nǐ zuò de zhèng tī tuǐ bú duì. Nǐ yào tǐng xiōng lì

教 练：你 做 得 正 踢 腿 不 对。你 要 挺 胸 立

yāo、shōu fù，tī tuǐ shí gōu jiǎo。

腰、收 腹，踢 腿 时 勾 脚。

استاد: «جن تى توئە» را درست انجام نمی دهی، تو باید سینه را کشیده نگهداری ، کمرصاف و شکم
داخل باشد ، پنجه پا باید به سمت داخل خم شود .

Xué sheng: Zhèng tī tuǐ hé xié tī tuǐ yǒu shén me bù tóng?

学 生：正 踢 腿 和 斜 踢 腿 有 什 么 不 同?

هنرجو: «جن تى توئە» و «شىيە تى توئە» چە فرقى دارد ؟

Jiào liàn: Zhèng tī tuǐ de jiǎo jiān tī xiàng qián' é, xié tī
教 练：正 踢 腿 的 脚 尖 踢 向 前 额，斜 踢
tuǐ de jiǎo jiān tī xiàng yì cè de ěr jì.
腿 的 脚 尖 踢 向 异 侧 的 耳 际。

استاد: پنجه پای «جن تى توئە» به سمت پیشانی و پنجه پای «شىيە تى توئە» به سمت گوش مخالف
حركت مى كند .

Dì-shí bā Kè Qū Shēn Xìng

第十八课 屈伸性

Tuǐ Fǎ Liànxí

腿法练习

دروس ھېجىدەم: تەمرىن ئەرىپا

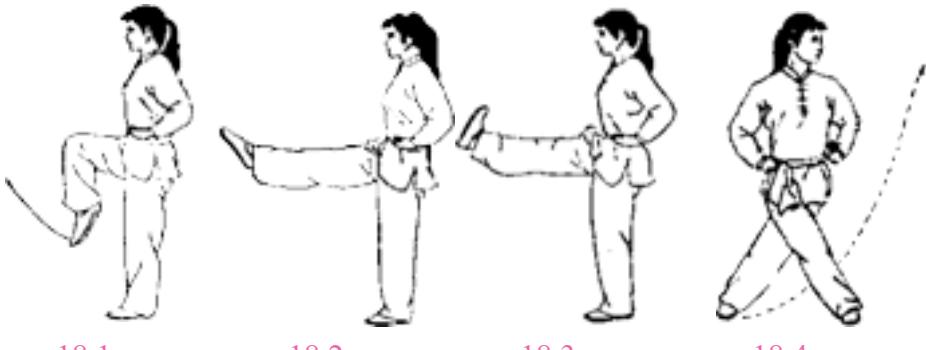
با پاى فە

18

武 术 汉 语

Jiào liàn: Jīn tiān liàn xí qū shēn xìng tuǐ fǎ, bāo kuò tán tuǐ (18. 1-18. 2)、dēng tuǐ (18. 3) jí cè chuài tuǐ (18. 4-18. 5).
教 练 : 今 天 练 习 屈 伸 性 腿 法, 包 括 弹
腿、 蹰 腿 及 侧 踹 腿。

استاد: امروز ما ضربه با پای خم را تمرین می کنیم ، از جمله : تن توئه ، دنگ توئه و ج چوای توئه.



18.1

18.2

18.3

18.4

Xué sheng: Zhè zhǒng tuǐ fǎ bǐ zuó tiān de róng yì.
学 生 : 这 种 腿 法 比 昨 天 的 容 易。



18.5

هنرجو: این شیوه ضربات پا از تمرینات دیروز آسان تر است.

Jiào liàn: Yào zuò hǎo yě xū yào jiā qiáng liàn xí.

教 练 : 要 做 好 也 需 要 加 强 练 习。

استاد: اگر بخواهید خوب یاد بگیرید، باید تمرینات را بیشتر کنید.

Xué sheng: Qǐng kàn wǒ zuò de, yī 、 èr 、 sān 、 sì 、 wǔ ...
学 生 : 请 看 我 做 的，一、二、三、四、五 ...

هنرجو : لطفا به من نگاه کنید ، یک، دو ، سه ، چهار ، پنج...

Dì-shí jiǔ Kè Sǎo Zhuǎn

第 十 九 课 扫 转

Xìng Tuǐ Fǎ Liànxí

性 腿 法 练 习

درس نوزدهم : تمرین ضربات

درو گردن با پا

19

武 术 汉 语

Jiào liàn: Dà jiā kàn, zhè shì hòu sǎo tuǐ (19. 1-19. 2-19. 3) zhè
教 练：大 家 看，这 是 后 扫 腿 这
shì qián sǎo tuǐ (19. 4-19. 5).
是 前 扫 腿。

استاد: همه نگاه کنید، این خوسائو توئه، این چیان سائو توئه است.



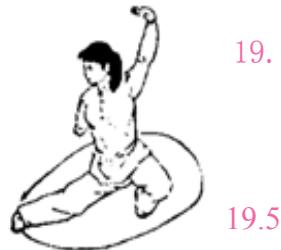
19. 1

19. 2

19. 3

19. 4

Xué sheng: Wǒ zuò bù hǎo hòu sǎo tuǐ.
学 生：我 做 不 好 后 扫 腿。



19.5

هنرجو: من نمیتوانم "خو سائو توئه" را خوب انجام بدهم.

Jiào liàn: Zhù yì yǐ zuǒ jiǎo wéi zhóu, yòu jiǎo tiē dì xiàng
教 练：注 意 以 左 脚 为 轴，右 脚 贴 地 向
hòu sǎo zhuǎn yì zhōu.
后 扫 转 一 周。

استاد: توجه کنید، پای چپ را بعنوان تکیه گاه و پای راست را به سمت پشت مانند دایره درو کنید.

Xué sheng: Lǎo shī, zhè yàng zuò duì ma?

学 生：老 师，这 样 做 对 吗？

هنرجو: استاد، اینطوری درست انجام میدهیم؟

Jiào liàn: Duì le.

教 练：对 了。

استاد: درسته.

Dì-èr shí Kè Píng Héng
第二十课 平衡
Liàn Xí
练习

دروس بىسىتم: ئەمەرىنات تەعادلى

20

武 术 汉 语

Jiào liàn: Jīn tiān zuò píng héng liàn xí. Zhè shì tí xī píng
教 练：今 天 做 平 衡 练 习。这 是 提 膝 平
héng (20. 1), zhè shì kòu tuǐ píng héng (20. 2) zhè shì yàn shì
衡， 这 是 扣 腿 平 衡， 这 是 燕 式
píng héng (20. 3).
平 衡。

استاد: امروز حرکات تعادلی را تمرین می کنیم ، این تی چی پین هن ، این کو توئه پین هن، این ین
شی پین هن است.

Xué sheng: Yàn shì píng héng hòu jiǎo yào duō gāo?
学 生：燕 式 平 衡 后 脚 要 多 高？

هنرجو: در حرکت "ین شی پین هن" پای عقب به چه اندازه بالا می آید؟

Jiào liàn: Hòu jǔ tuǐ yào gāo guò tóu.
教 练：后 举 腿 要 高 过 头。

استاد: پای عقب باید بالاتر از سر قرار بگیرد.

Xué sheng: Zhè yàng duì ma?
学 生：这 样 对 吗？

هنرجو: اینطوری درست است؟

Jiào liàn: Zhù yì liǎng bì cè píng jǔ.
教 练：注 意 两 臂 侧 平 举。

استاد: توجه کن دو دست در یک راستا به پهلو و بالا بروند.



20.1



20.2



20.3

Dì-èr shí yí Kè Tiào Yuè

第 二 十 一 课 跳 跃

Fān Téng Liànxí

翻 腾 练 习

دروس بىست و يىكم: تەمرىنات مەركات

پەشى و چەرخىشى

21

武 术 汉 语

Jiào liàn: Jīn tiān liàn xí nán dù gèng gāo de dòng zuò.

教 练：今 天 练 习 难 度 更 高 的 动 作。

Zhè shì dà yuè bù qián chuān(21. 1-21. 2-21. 3), zhè shì téng kōng
这 是 大 跃 步 前 穿

这 是 腾 空

fēi jiǎo(21. 4-21. 5-21. 6), zhè shì xuàn fēng tuǐ(21. 7-21. 8-21. 9
飞 脚 ,

这 是 旋 风 腿

-21. 10), zhè shì téng kōng bǎi lián(21. 11-21. 12-21. 13-21. 14-21. 15
这 是 腾 空 摆 莲。

-21. 16).

استاد: امروز حرکات سخت تری را تمرین می کنیم. این دا یوئه بو چیان چوان، این تن کونگ فی جیائو،
این شوان فنگ توئه و این تن کونگ بای لیان است.



21.1



21.2



21.3



21.4



21.5



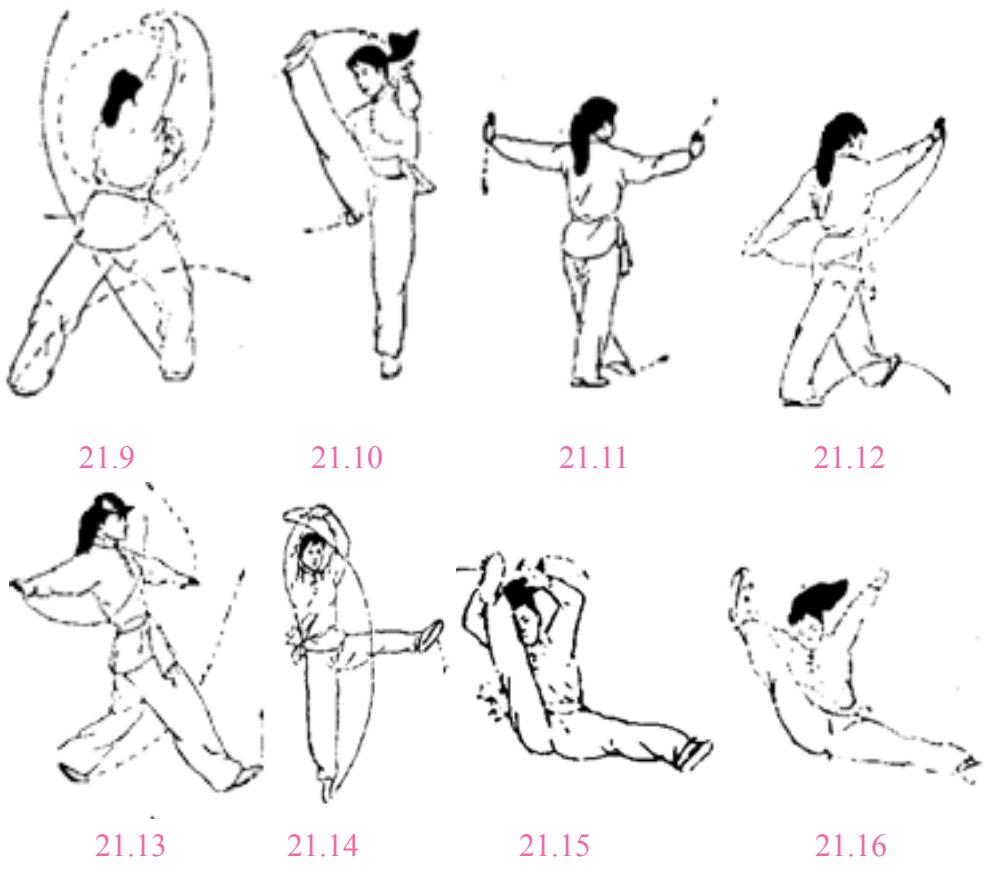
21.6



21.7



21.8



Xué sheng: Jiào liàn, qǐng mǎn yì diǎnr, kàn bù qīng zěn me zuòde.
学 生 : 教 练 , 请 慢 一 点儿, 看 不 清 怎 么 做 的。

هنرجو: استاد، لطفا آهسته تر ، خوب ندیدم چگونه انجام دادید؟

Jiào liàn: Gēn zhe wǒ, yī , èr , sān , sì.

教 练 : 跟 着 我, 一 , 二 , 三 , 四。

استاد: مثل من حرکت کنید: یک ، دو ، سه ، چهار.

Xué sheng: Wǒ hái shì gēn bú shàng.

学 生 : 我 还 是 跟 不 上。

هنرجو: من بازهم نمیتوانم مثل شما انجام بدهم.

武 术 汉 语

Jiào liàn: Zài lái, kāi shǐ, yī 、 èr 、 sān 、 sì.

教 练：再 来，开 始，一 、二、三、四。

استاد: دوباره ، شروع کن، یک ، دو ، سه ، چهار.

Dì-èr shí èr Kè

第二十二课

Diē Pū

跌 扑

Gǔn Fān Liànxí

滚 翻 练 习

دروس بیست و دوھۇ: ئەمەننات غلت

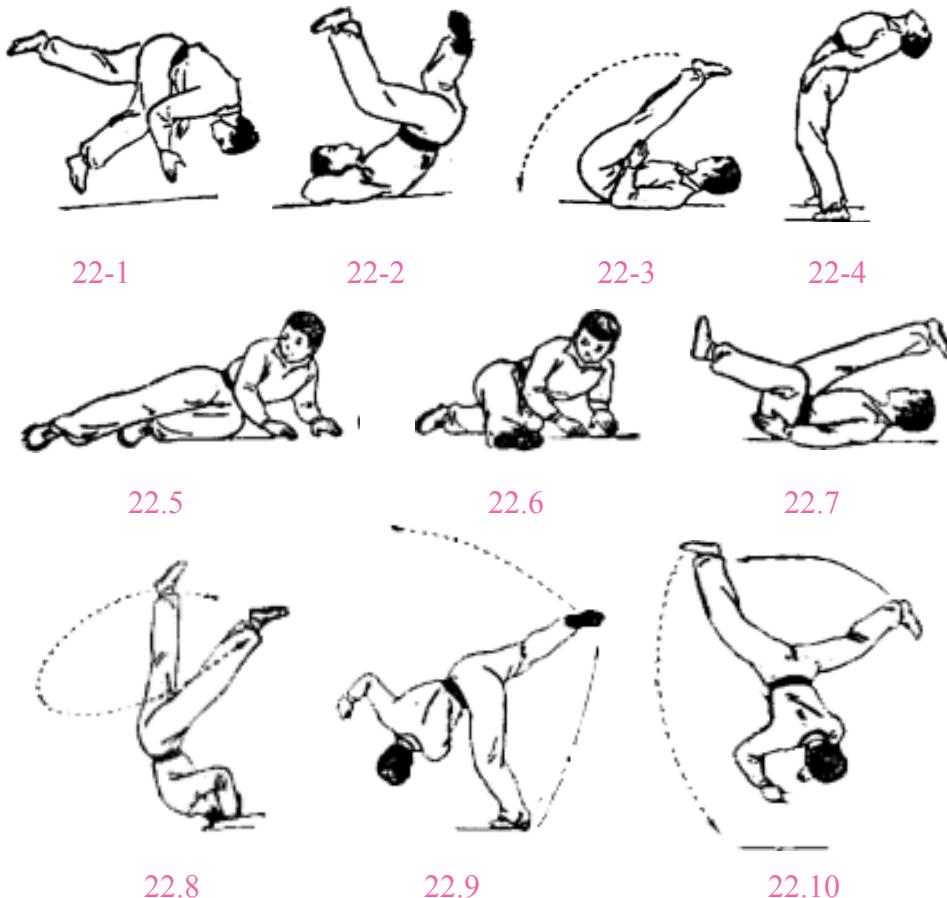
اھت چەھىدىن با جەھىش

22

武术汉语

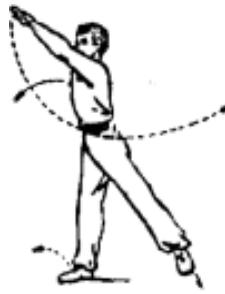
Jiào liàn: Jīn tiān wǒ men liàn xi qǐng bēi (22. 1–22. 2)、lǐ
教 练：今 天 我 们 练 习 抢 背 、 鲤
yú dǎ tǐng (22. 3–22. 4)、wū lóng jiǎo zhù (22. 5–22. 6–22. 7–22. 8)
鱼 打 挺、 乌 龙 绞 柱、
cè kōng fān (22. 9–22. 10–22. 11) hé xuán zǐ (22. 12–22. 13–22. 14).
侧 空 翻 和 旋 子。

استاد: امروز ما حرکات چیان بی ، لى يو داتینگ ، وولون جیائو جو ، چ كونگ فن و شوان زى را تمرين
مى كنيم.





22.11



22.12



22.13



22.14

Xué sheng: Jīn tiān de liàn xí dōu hěn nán.

学 生：今 天 的 练 习 都 很 难。

هنرجو: همه تمرینات امروز سخت است.

Jiào liàn: Qiǎng bèi yāo qiú gǔn fān yào yuán、kuài, lì qǐ
教 练： 抢 背 要 求 滚 翻 要 圆、 快， 立 起
yào xùn sù.

要 迅 速。

استاد: در حرکت "چیان بی" باید به شکل دایره‌ای چرخید و به سرعت برخاست.

Xué sheng: Jiào liàn, wǒ de cè kōng fān zuò de duì ma?

学 生： 教 练， 我 的 侧 空 翻 做 得 对 吗？

هنرجو: استاد، حرکت "چ کونگ فن" را درست انجام می‌دهم؟

Jiào liàn: Fān zhuǎn yào kuài, liǎng tuǐ yào zhí.

教 练： 翻 转 要 快， 两 腿 要 直。

استاد: چرخش باید سریع و هر دو پا صاف باشد.

武 术 汉 语

Xué sheng: Jiào liàn, wǒ zuò xuán zǐ huì tóu yūn.

学 生 : 教 练, 我 做 旋 子 会 头 晕。

هنرجو: استاد، من موقع اجرای "شوان زى" دچار سرگیجه می شوم.

Jiào liàn: Màn màn liàn xí, liàn duō le jiù bù yūn le.

教 练 : 慢 慢 练 习, 练 多 了 就 不 晕 了。

استاد: يواش يواش تمرین کن، با تمرینات بیشتر دیگر دچار سرگیجه نمی شوی.

Dì-èr shí sān Kè Dāo de
第二十三课 刀 的
Gè Bù Wèi Míng Chēng
各 部 位 名 称

درس بیست و سوم: اسامی

قسمت های

مخالف شمشیر پهن (دائو)

23

武术汉语

Jiào liàn: Jīn tiān wǒ men xué xí dāo shù, tā yǐ chán tóu guǒ
教 练：今 天 我 们 学 习 刀 术，它 以 缠 头 裹
nǎo、kǎn、zhā děng wéi zhǔ yào dāo fǎ, qí tè diǎn shì “dāo rú
脑、砍、扎 等 为 主 要 刀 法，其 特 点 是 “刀 如
měng hǔ” .
猛 虎”。

استاد: امروز ما تکنیک شمشیر پهنهن (دائو) را یاد می گیریم، و حرکات آن شامل چرخاندن دور سر،
برش، نفوذ به جلو و غیره است. خاصیت اصلی آن این است که شمشیر پهنهن مثل ببر غران است.

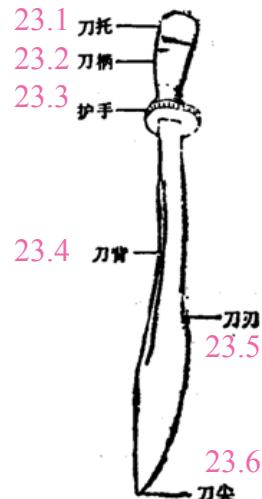
Xué sheng: Jiào liàn, zhè shì dāo ma?

学 生：教 练，这 是 刀 吗？

هنرجو: استاد، این دائو است؟

Jiào liàn: Shì de, xiàn zài wǒ gěi dà jiā jiè shào yí xiàr dāo
教 练：是 的，现 在 我 给 大 家 介 绍 一 下 几 刀
de gè bù fen míng chēng. Zhè lǐ jiào dāo tuō(23.1), zhè lǐ jiào
的 各 部 分 名 称。这 里 叫 刀 托，这 里 叫
dāo bǐng(23.2), zhè lǐ jiào hù Shǒu(23.3) zhè lǐ jiào dāo bì
刀 柄，这 里 叫 护 手 这 里 叫 刀 臂
(23.4) zhè lǐ jiào dāo rèn(23.5) zuì qián
这 里 叫 刀 刃，最 前
mian zhè lǐ jiào dāo jiān(23.6).
面 这 里 叫 刀 尖。

استاد: بله ، حالا من اسامی قسمت های مختلف دائو
را معرفی می کنم: اینجادا تو، اینجا دائو بینگ، اینجا
خوشو، اینجا دائو بی، اینجا دائو رن و جلوترین قسمت
دائو جیان است.



Xué sheng: Méi xiǎng dào yì bǎ dāo bāo hán le jǐ gè bù fen.
学 生：没 想 到 一 把 刀 包 含 了 几 个 部 分。

هنرجو: فکر نمی کردم که یک دائو شامل چند قسمت باشد.

Jiào liàn: Dāo de jī běn wò fǎ yǒu zuó shǒu bāo dāo(23. 7)
教 练：刀 的 基 本 握 法 有 左 手 包 刀
fǎ hé yòu shǒu wò dāo(23. 8) fǎ.
法 和 右 手 握 刀 法。

استاد: گرفتن دائو در دست شامل دو شیوه است: زو شو بائو دائو، یو شو وو دائو



23.7

23.8

Xué sheng : Wǒ lái shì shi.
学 生：我 来 试 试。

هنرجو: می خواهم امتحان کنم.

Dì-èr shí sì Kè Dāo de
第二十四课 刀 的
Jī Běn Dòng Zuò
基 本 动 作

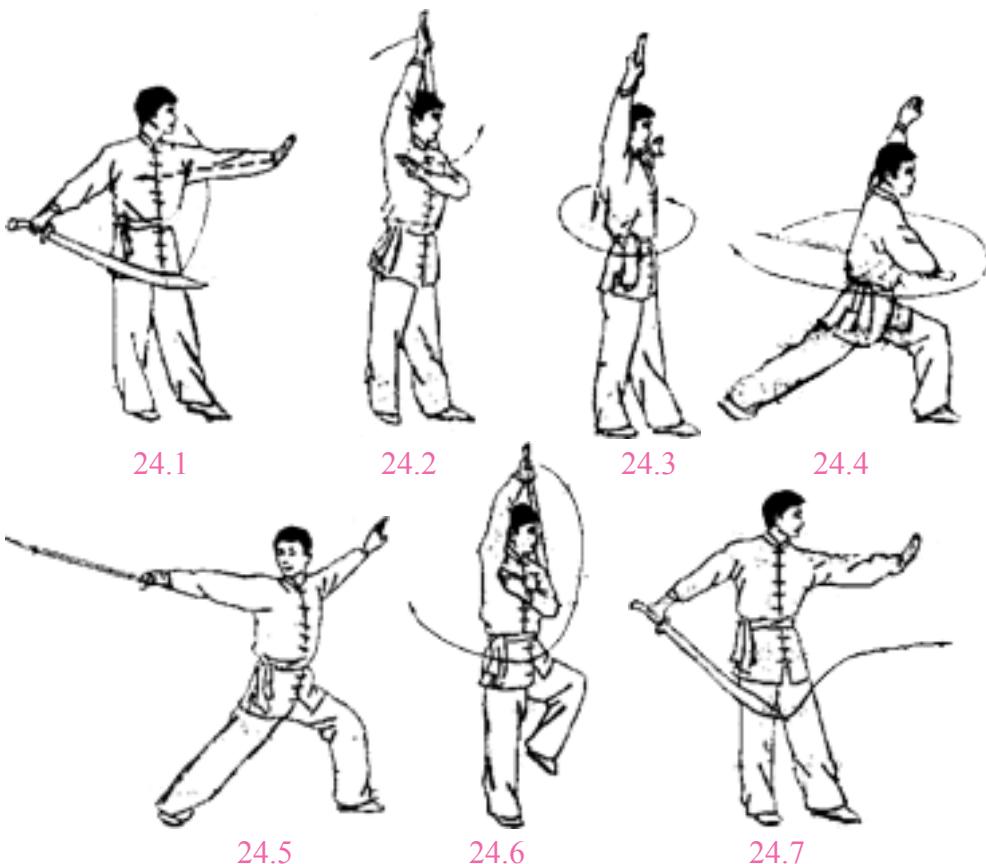
درس بیست و چهارم : حرکات

پایه ای دانو

24

Jiào liàn: Xiàn zài jiāo dà jiā jī běn dòng zuò, chán tóu dāo
 教 练： 现 在 教 大 家 基 本 动 作、 缠 头 刀
 (24. 1–24. 2–24. 3–24. 4) 、 guǒ nǎo dāo (24. 5–24. 6) 、 cáng dāo (24. 7).
 裹 脑 刀 、 藏 刀。

استاد : حالا حرکات پایه ای دائو را به شما آموزش می دهم. چان تائو دائو، گو نائو دائو، چانگ دائو



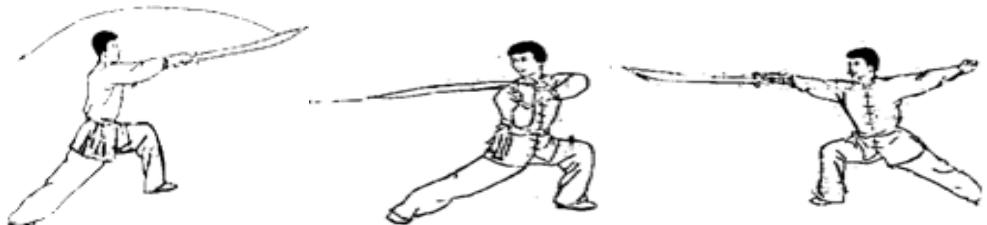
Xué sheng: Zhè ge jiǎn dān. hái yǒu qí tā dòng zuò ma?
 学 生 : 这 个 简 单。 还 有 其 它 动 作 吗？

هنرجو: این ساده است. آیا حرکات دیگری هم هست؟

武 术 汉 语

Jiào liàn: Shì de. Zhè shì zhā dāo(24. 8–24. 9–24. 10), zhè shì
教 练：是 的。这 是 扎 刀， 这 是
pī dāo(24. 11–24. 17), zhè shì liáo dāo(24. 18–24. 23), zhè shì zhǎn
劈 刀， 这 是 撩 刀， 这 是 斩
dāo(24. 24–24. 28), zhè shì wàn huā dāo(24. 29–24. 37).
刀， 这 是 腕 花 刀。

استاد: بله ، این جا دائو ، این پی دائو ، این لیاوش دائو ، این جن دائو و این وان خوا دائو است .



24.8

24.9

24.10



24.11

24.12

24.13



24.14



24.15



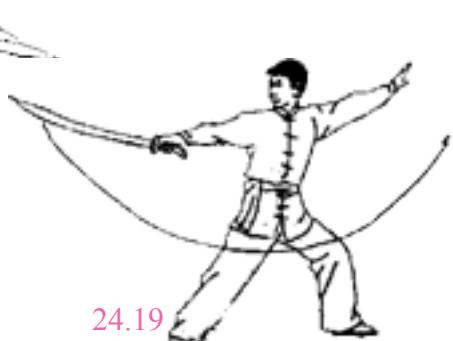
24.16



24.17



24.18



24.19



24.20



24.21



24.22



24.23



24.24



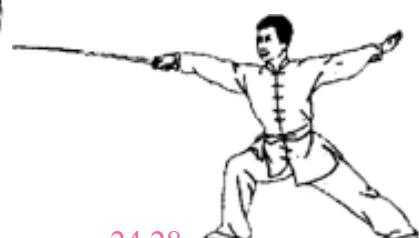
24.25



24.26



24.27



24.28



24.29



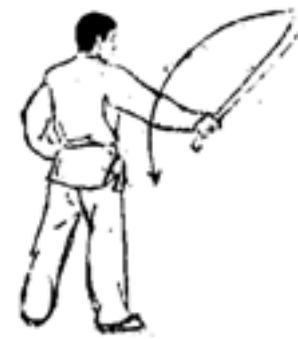
24.30



24.31



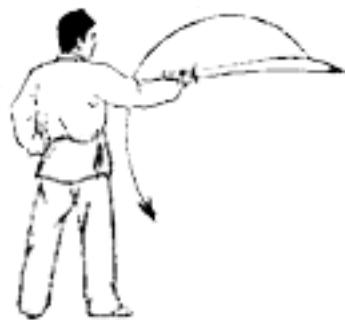
24.32



24.33



24.34



24.35



24.36



24.37

Xué sheng: Jiào liàn, qǐng zài zuò yí biàn wàn huā dāo.

学 生 : 教 练, 请 再 做 一 遍 腕 花 刀。

هنرجو: استاد، لطفاً دوباره "وان خوا دائو" را نشان بدهید.

Dì-èr shí wǔ Kè Jiàn de
第二十五课 剑 的
Gè Bù Wèi Míng Chēng
各 部 位 名 称

درس بیست و پنجم : اسامی

قسمت های مختلف

شمشیر بازیک (جیان)

25

武 术 汉 语

Jiào liàn : Jīn tiān wǒmen xué xí jiàn shù, tā yǐ diǎn、
教 练 : 今 天 我 们 学 习 剑 术 , 它 以 点、
jī、cì děng wéi zhǔ yào jiàn fǎ , qí tè diǎn shì “ jiàn sì
击、刺 等 为 主 要 剑 法 , 其 特 点 是 “ 剑 似
yóu lóng ” .
游 龙 ”。

استاد: امروز ما تکنیک شمشیرباریک را یاد می گیریم ، شیوه عمدۀ حرکات آن شامل ضربه از مج ، ضربه چکشی ، ضربه نفوذی و غیره است ، خاصیت آن این است که شمشیر باریک مثل اژدهای در حال حرکت است .

Jiào liàn : Jiàn bāo kuò jiàn dūn(25.1) jiàn bǐng (25.2)、
教 练 : 剑 包 括 剑 墓 剑 柄 、
hù shǒu(25.3)、jiàn jǐ(25.4)、shàng rèn (25.5)、xià rèn(25.6)
护 手、 剑 脊 、 上 刃 、 下 刃
hé jiàn jiān(25.7) jǐ gè bù fen . 25.1 剑墩
和 剑 尖 几 个 部 分。

شمشیرباریک شامل قسمت های جیان دون، جیان بینگ، خوشو،
جیان جی، شانگ رن، شیا رن و جیان جیان است . 25.2 剑柄
Xué sheng : Yǒu yì si, gēn dāo de míng chēng
学 生 : 有 意 思，跟 刀 的 名 称 25.3 剑脊
chà bù duō . 25.4 剑脊
差 不 多 。

هنرجو: جالبه اسامی این هم مثل دائو است .



Jiào liàn : Jiàn de jī běn wò fǎ bāo kuò zuó shǒu wò jiàn

教 练 : 剑 的 基 本 握 法 包 括 左 手 握 剑

(25. 8–25. 9) fǎ、yòu shǒu wò jiàn(25. 10) fǎ jíjiàn zhǐ(25. 11).

法、右 手 握 剑 法 及 剑 指。

استاد: شیوه های اساسی نگهدارتن شمشیر باریک شامل زو شو وو جیان ، یوشو ووجیان و جیان زی است.



25. 8



25. 9



25. 10



25. 11

Xué sheng : Zhè yàng duì ba ?

学 生 : 这 样 对 吧 ?

هنرجو: اینطوری درست است؟

Jiào liàn : Hǎo yàng de , hěn hǎo.

教 练 : 好 样 的 , 很 好。

استاد: آفرین ، بسیار خوبه.

Dì-èr shí liù Kè Jiàn de
第二十六课 剑 的

Jī Běn Dòng Zuò
基 本 动 作

درس بیست و ششم :

هڪات اساسی شمشير باريڪ

26

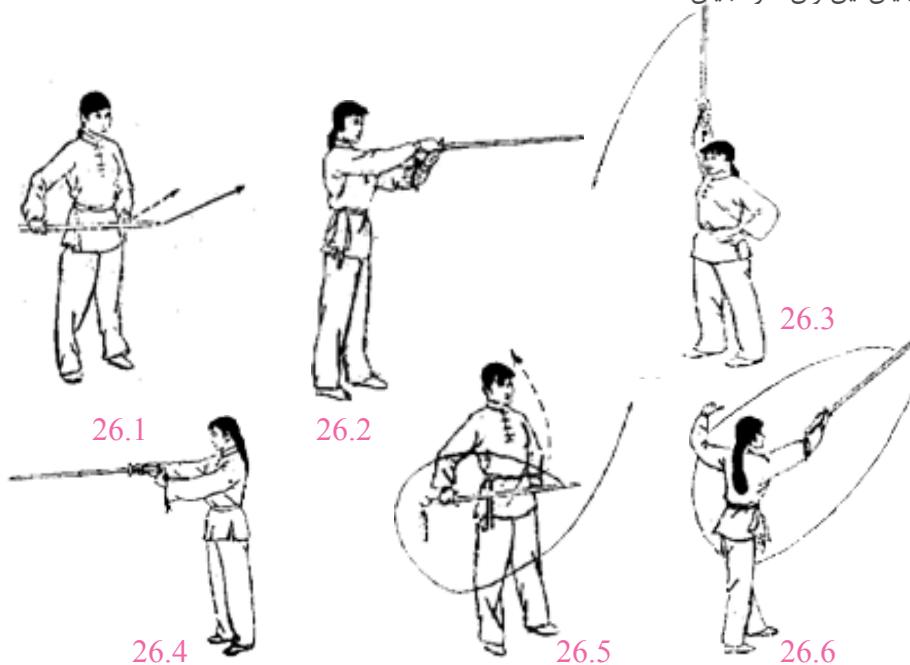
Jiào liàn: Xiàn zài jiāo dà jiā jiàn de jī běn dòng zuò.

教 练：现 在 教 大 家 剑 的 基 本 动 作。

Zhè shì cì jiàn(26. 1–26. 2), zhè shì pī jiàn (26. 3–26. 4), zhè shì
这 是 刺 剑, 这 是 劈 剑, 这 撩
liáo jiàn(26. 5–26. 6–26. 7), zhè shì zhǎn jiàn(26. 8–26. 11) zhè shì
是 剑, 这 是 斩 剑, 这 是
diǎn jiàn(26. 12–26. 13), zhè shì bēng jiàn(26. 14–26. 15) zhè jiào
点 剑, 这 是 崩 剑, 这 叫
zuǒ yòu guà jiàn(26. 16–26. 20), zhè jiào zuǒ yòu shàng yún jiàn
左 右 挂 剑, 这 叫 左 右 上 云 剑
(26. 21–26. 24), zhè jiào wàn huā jiàn(26. 25–26. 27).

这 叫 腕 花 剑。

استاد: حالا حرکات اساسی شمشیر باریک را به شما آموزش می دهم، این چی جیان است، این پی جیان ، این لیائو جیان، این زان جیان ، این دیان جیان ، این بنگ جیان ، این جو یوگوا جیان ، این جو یو شان یون جیان، این وان خوا جیان است .





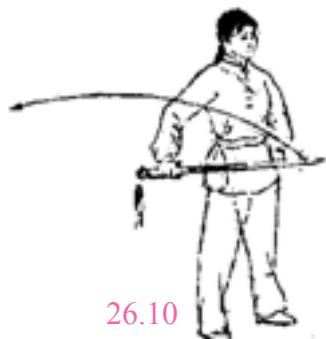
26.7



26.8



26.9



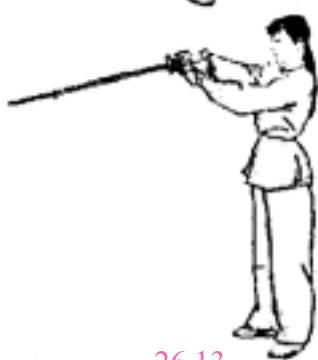
26.10



26.11



26.12



26.13



26.14



26.15



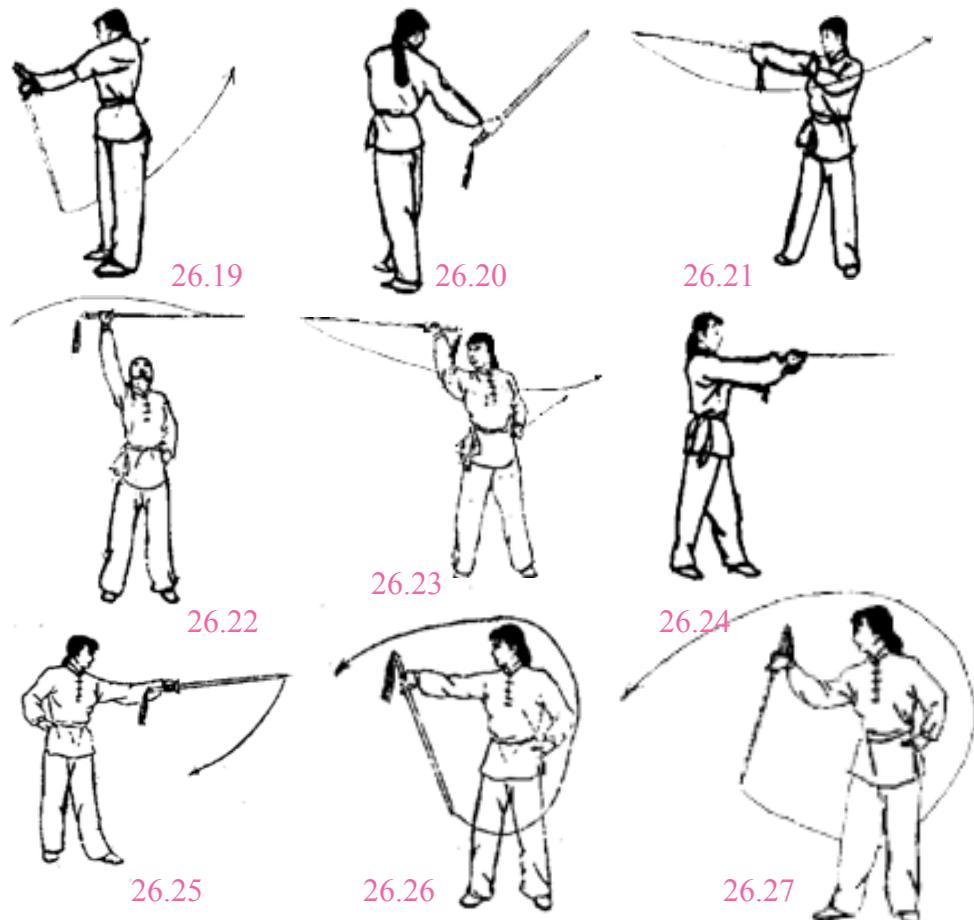
26.16



26.17



26.18



Xué sheng: Jiào liàn, qǐng zài zuò yíbiàn wàn huā jiàn.

学 生 : 教 练 , 请 再 做 一 遍 腕 花 剑。

هنرجو: استاد، لطفاً دوباره "وان خوا جیان" را نشان دهید.

Jiào liàn: Zhè shì zuǒ jiǎn wàn huā, zhè shì yòu jiǎn wàn huā.
教 练：这 是 左 剪 腕 花，这 是 右 剪 腕 花。

花。

استاد: این جو جیان وان خوا ، این یو جیان وان خوا است.

Xué sheng: Hǎo de. Xiè xie!

学 生 : 好 的。谢 谢 !

هنرجو: خوب است ، متشکرم.

Dì-èr shí qī Kè

第二十七课

Gùn de Bù Wèi Míng Chēng

棍 的 部 位 名 称

دەس بىست و هفتەم : اسامى

قىسىمەت ھاى مختىلف چۈب (گۈئن)

27

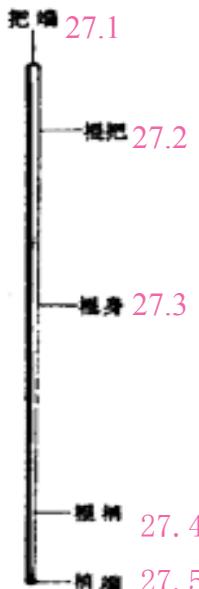
Jiào liàn: Jīn tiān wǒ men xué xí gùn shù, tā yǐ lūn、pī、wǔ
 教 练：今 天 我 们 学 习 棍 术，它 以 抢、劈、舞
 huā děng wéi zhǔ yào gùn fǎ, gùn gāng jìng yǒu lì, kuài sù yóng
 花 等 为 主 要 棍 法，棍 刚 劲 有 力，快 速 勇
 měng, qí tè diǎn shì “ gùn dǎ yí dà piàn ”.
 猛，其特 点 是 “棍 打 一 大 片”。

استاد: امروز ما چوب زنی را یاد می گیریم ، شیوه های عمدۀ چوب زنی شامل لون، پی و "وو خوا" است ، چوب زنی با قدرت و سرعت انجام می شود ، خاصیت اصلی آن این است که با گوئن به هدف های مختلف ضربه می زنیم .

Jiào liàn : Gùn bāo kuò bǎ duān(27. 1)、gùn bǎ(27. 2)、gùn shēn
 教 练：棍 包 括 把 端、 棍 把、 棍 棍
 (27. 3)、gùn shāo(27. 4)、hé shāo duān(27. 5).

梢 身、 和 梢 端。

قسمت های گوئن شامل : با دوان، گوئن با ، گوئن شن، گوئن شائو و شائو دوان است.



武 术 汉 语

Xué sheng: Yì gēn mù gùn hái bāo kuò zhè xiē míng chēng mā.
学 生 : 一 根 木 棍 还 包 括 这 些 名 称 啊。

هنرجو: يك چوب اينقدر اسامى دارد.

Jiào liàn: Gùn de jī běn wò fǎ yǒu chí gùn fǎ hé wò gùn fǎ.
教 练 : 棍 的 基 本 握 法 有 持 棍 法 和 握 棍 法。

Qí zhōng, wò gùn fǎ yòu bāo kuò dān shǒu wò、shùn bǎ wò hé duì
其 中 , 握 棍 法 又 包 括 单 手 握 、 顺 把 握 和 对
bǎ wò.
把 握。

استاد: شیوه های اساسی در درست گرفتن چوب شامل "چی گوئن" و "وو گوئن" است، شیوه "وو گوئن"
شامل دن شو وو ، "شون با وو" و "دویی با وو" است.

Xué sheng: Méi xiǎng dào, wò gùn hái yǒu bù tóng de fāng fǎ.
学 生 : 没 想 到， 握 棍 还 有 不 同 的 方 法。

هنرجو: فکر نمی کردم که "وو گوئن" اینقدر شیوه های متفاوتی دارد.

Dì-èr shí bā Kè

第二十八课

Gùn Shù Jī Běn Dòng Zuò

棍 术 基 本 动 作

درس بیست و هشتم: مركات

پایه ای چوب زنی (گوئن)

28

武术汉语

Jiào liàn: Gùn shù bāo kuò sǎo gùn (28. 1–28. 2–28. 3)、lūn gùn
教 练：棍 术 包 括 扫 棍、 抢 棍
(28. 4–28. 5–28. 6)、 pī gùn (28. 7–28. 8)、 chuō gùn (28. 9–28. 10) 、 bēng
劈 棍、 戳 棍 、 崩
gùn (28. 11–28. 12)、 yún bō gùn (28. 13–28. 14–28. 15–28. 16) liáo gùn
棍、 云 拨 棍 撩 棍
(28. 17–28. 18–28. 19–28. 20)、 zuǒ yòu wǔ huā gùn (28. 21–28. 22–28. 23
左 右 舞 花 棍、
–28. 24–28–25. 28–26)、 děng dòng zuò.
等 动 作。

استاد: چوب زنى شامل حرکات: شائۇ گوئن، لون گوئن، پى گوئن، چو گوئن، بنگ گوئن، يون بو گوئن، ليڭو گوئن و زو يو وو ھوا گوئن است.



28. 1



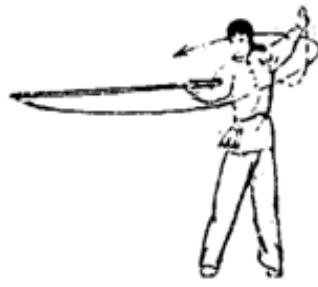
28. 2



28. 3



28. 4



28. 5



28. 6



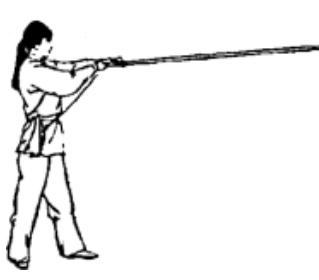
28.7



28.8



28.9



28.10



28.11



28.12



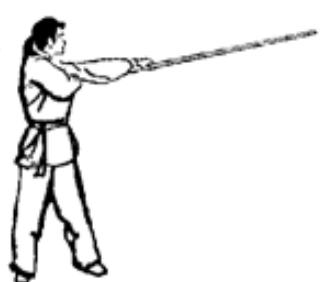
28.13



28.14



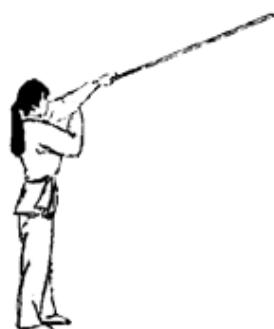
28.15



28.16



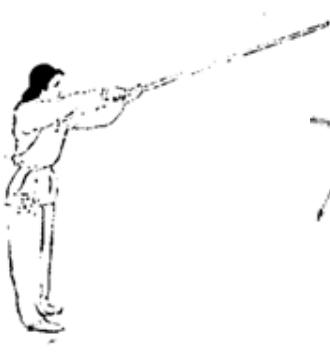
28.17



28.18



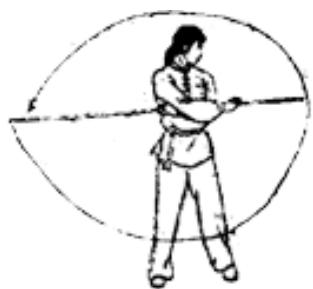
28.19



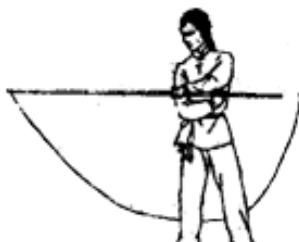
28.20



28.21



28.22



28.23



28.24

Xué sheng: Zhù yì, wǒ yào wǔ gùn le, xiǎo xīn bì dǎ zháo.

学 生 : 注 意，我 要 舞 棍 了，小 心 被 打 着。

هترجو: توجه کن ، من دارم با چوب تمرین می کنم، مواضع باش ضربه نخوری.



28.25



28.26

Jiào liàn: Zuǒ yòu wǔ huā gùn de dòng zuò yào kuài sù、lián guàn.

教 练 : 左 右 舞 花 棍 的 动 作 要 快 速、 连 贯。

استاد: "زو يو وو هوا گوئن" را باید سریع و پیوسته انجام بدھید.

Xué sheng: Hǎo de.

学 生 : 好 的。

هترجو: چشم.

Dì-èr shí jiǔ Kè

第二十九课

Qiāng de Bù Wèi Míng Chēng

枪 的 部 位 名 称

درس بیست و نهم: اساسی قسمت

های مختلف نیزه (پیانگ)

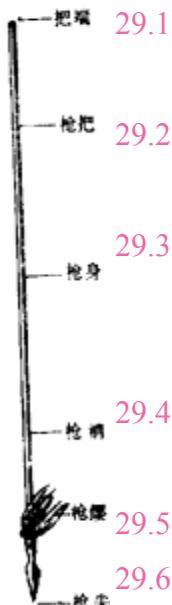
29

Jiào liàn: Jīn tiān wǒ men xué xí qiāng shù, tā yǐ lán、ná、
教 练：今 天 我 们 学 习 枪 术，它 以 拦、拿、
zhā děng wéi zhǔ yào qiāng fǎ, qí tè diǎn shì “ qiāng zhā yì
扎 等 为 主 要 枪 法，其 特 点 是“ 枪 扎 一
tiáo xiàn ”。
条 线 ”。

استاد: امروز ما به آموزش تکنیک نیزه می پردازیم، حرکات عمده آن شامل لن، نا، جا و غیره است، خاصیت آن این است که نیزه در یک سطح حرکت می کند.

Jiào liàn: Qiāng bāo kuò bǎ duān(29. 1)、qiāng bǎ(29. 2) qiāng
教 练 : 枪 包 括 把 端、 枪 把 枪
shēn(29. 3)、qiāng shāo(29. 4)、qiāng yīng(29. 5)、hé qiāng jiān
身、 枪 梢、 枪 缨 和 枪 尖。
(29. 6).

نیزه شامل قسمتهای زیر است: با دوان، چیانگ با، چیانگ شن، چیانگ شاؤ، چیانگ یینگ و چیانگ جیان.



武 术 汉 语

Xué sheng: Zhè ge hóng sè de qiāng yīng hěn piào liang.

学 生 : 这 个 红 色 的 枪 缨 很 漂 亮。

هنجو: این قسمت نیزه که ریشه قرمز دارد خیلی قشنگ است.

Jiào liàn: Qiāng de jī běn wò fǎ yǒu chí qiāng fǎ hé wò qiāng

教 练 : 枪 的 基 本 握 法 有 持 枪 法 和 握 枪
fǎ. Wò qiāng fǎ yòu bāo kuò dān shǒu wò、shùn bǎ wò hé duì bǎ
法。握 枪 法 又 包 括 单 手 握、顺 把 握 和 对 把
wò.

握。

استاد: شیوه های اساسی در درست گرفتن نیزه شامل "چی چیانگ" و "وو چیانگ" است، "وو چیانگ"
شامل "دن شو وو" ، "شون با وو" و "دویی با وو" است.

Xué sheng: Wǒ xǐ huan qiāng.

学 生 : 我 喜 欢 枪。

هنجو: من نیزه را دوست دارم.

Dì-sān shí Kè

第三十课

Qiāng Shù de Jī Běn

枪术的基本

Dòng Zuò

动作

دروس سی اھ : مەركات پايدى اى

نېزه (چىانگ)

30

武 术 汉 语

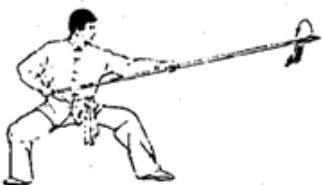
Jiào liàn: Xiàn zài kàn wǒ zuò qiāng de jī běn dòngzuò.

教 练： 现 在 看 我 做 枪 的 基 本 动 作。

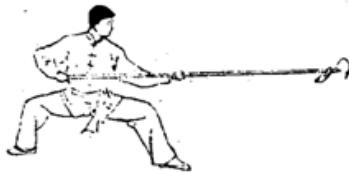
Zhè shì lán qiāng (30. 1-30. 2)、ná qiāng (30. 3)、zhā qiāng (30. 4).

这 是 拦 枪 、 拿 枪 、 扎 枪。

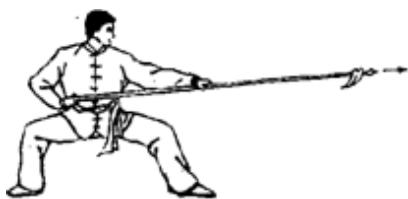
استاد: حالا نگاه کنید که من حرکات پایه ای نیزه را انجام می دهم، این لن چیانگ، نا چیانگ و جا چیانگ است.



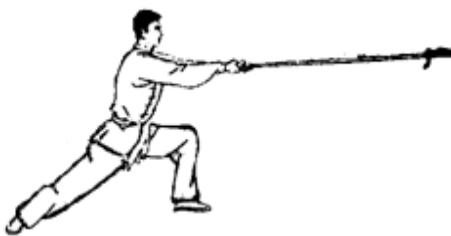
30.1



30.2



30.3



30.4

Xué sheng: Wǒ zuò de duì ma?

学 生 : 我 做 得 对 吗?

هنرجو: درست انجام می دهم؟

Jiào liàn: Zhàn hǎo mǎ bù. Kàn, zhè shì tiāo qiāng (30. 5-6)

教 练： 站 好 马 步。看， 这 是 挑 枪

、 pī qiāng (30. 7) , zhè shì diǎn qiāng (30. 8-9) 、 bēng qiāng
、 劈 枪， 这 是 点 枪、 崩 枪

(30. 10-30. 11) zhè shì chuān qiāng (30. 12-13-14-15) , zhè shì tiāo

这 是 穿 枪 ，

这 是 挑

bǎ (30.16-17), zhè shì wǔ huā qiāng.

把 ，这 是 舞 花 枪。

استاد: مایو را خوب نگهدار، نگاه کن ، این تیائو چیانگ و پی چیانگ است ، این دیان چیانگ و بن چیانگ است ، این چوان چیانگ و تیائو با و وو خوا چیانگ است .



30.5

30.6

30.7



30.8

30.9



30.10

30.11

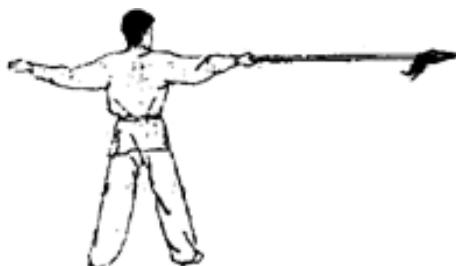


30.12

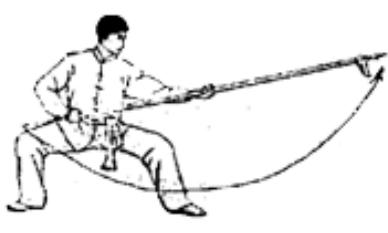
30.13



30.14



30.15



30.16



30.17

Xué sheng: Wǔ huā qiāng hé wǔ huā gùn shì yí yàng de.

学 生 : 舞 花 枪 和 舞 花 棍 是 一 样 的。

هنرجو: "ووهوا چيانگ" و "ووهوا گون" مانند هم است.

Dì-sān shí yī Kè

第 三 十 一 课

Xiàng Xíng Quán

象 形 拳

Jī Běn Jì Fǎ

基 本 技 法

Quán Xíng Yí

拳 型 一

دروس سی و یکم : تکنیکهای

مقدماتی شیانگ شینگ چوان

(چوان شینگ ۱)

31

武 术 汉 语

Jiào liàn: Jīn tiān wǒ gěi nǐ men jiè shào xiàng xíng quán
教 练：今 天 我 给 你 们 介 绍 象 形 拳
zhōng de hǔ quán.
中 的 虎 拳。

Xiàng xíng quán shì yì zhǒng zhǔ yào mó nǐ gè zhǒng dòng wù de
象 形 拳 是 一 种 主 要 模 拟 各 种 动 物 的
tè cháng hé xíng tài de quán shù , shì shǎolín gōng fu zhōng
特 长 和 形 态 的 拳 术 ， 是 少 林 功 夫 中
zuì gǔ lǎo de quán shù.
最 古 老 的 拳 术。

استاد: امروز تکنیکهای اساسی شیانگ شینگ چوان را به شما معرفی می کنم ، شیانگ شینگ چوان
یکی از شیوه های مشت زنی است که بطور عمده ویژگیها و حرکات حیوانات مختلف را تقلید می کند،
قدیمی ترین مشت زنی در کونگ فوی شائولین محسوب می شود .

Jiào liàn: Shǒu xiān wǒ men xué xí xiàng xíng quán de jī
教 练：首 先 我 们 学 习 象 形 拳 的 基
běn dòng zuò, dì yí bù fen bāo kuò yǐ xià dòng zuò:
本 动 作，第 一 部 分 包 括 以 下 动 作：
bìng bù shàng pāi zhǎng(31. 2-3-4)、fēn bù xià yā zhǎng(31-5)
并 步 上 拍 掌、 分 步 下 压 掌
zuǒ yòu fēn zhǎng(31. 6)、zá quán(31. 7-8) (B-31. 9-10)、mǎ bù zuǒ
左 右 分 掌、 砸 拳、 马 步 左
yòu chōng quán(31. 11-12)、xū bù yòu hòu zhǎo(31. 13)、(B-31. 14)
右 冲 拳、 虚 步 右 后 爪

tán tuǐ tuī zhǎng(31. 15)、gōng bù dǐng zhǎo(31. 16-17) (B-31. 18-
弹 腿 推 掌、 弓 步 顶 肘
19)、mǎ bù lūn pāi(31. 20-21-22-23-24-25-26-27) tí xī yòu chōng
马 步 抡 拍 提 膝 右 冲

quán (31. 28)、dēng tuǐ chōng quán (31. 29–31. 30) gōng bù yòu chōng
拳、 蹤 腿 冲 拳 弓 步 右 冲
quán (31. 31)、gōng bù zāi quán (31. 32–33)、pū bù lūn pāi (31. 34–35)
拳、 弓 步 栽 拳、 扑 步 抡 拍
–36–37–38–39–40–41)、zá quán (31. 42–43–44–45–46–47)、xū bù bào
砸 拳 虚 步 抱
quán (31. 48–49–50–51–52).
拳。

استاد: ابتدا حرکات اولیه شیانگ شینگ چوان را یاد می گیریم ، فرم یک شامل حرکات زیر است :
بینگ بو شانگ پی جانگ، فن بوشیا یا جانگ، زویو فن جانگ، زاچوآن، مابو زو یو چونگ چوان، شوبو یو
خوجوا، تن توئه توئی جانگ، گونگ بو دینگ جو، مابو لوئن پی، تی شی یو چونگ چوان، دنگ توئه چونگ
چوان، گونگ بو یو چونگ چوان، گونگ بو زای چوان، پوبو لوئن پی، زاچوآن، شوبو بائو چوان



31.1



31.2



31.3



31.4



31.5



31.6



31.7



31.8



B.31.7



B.31.8



31.9



31.10



31.11



B.31.11



31.12



31.13



31.14



B.31.13



B.31.14



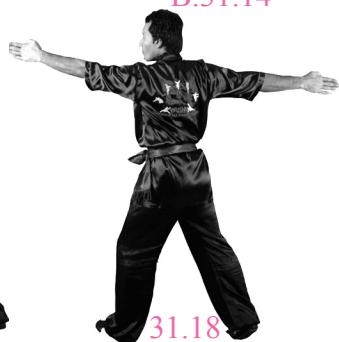
31.15



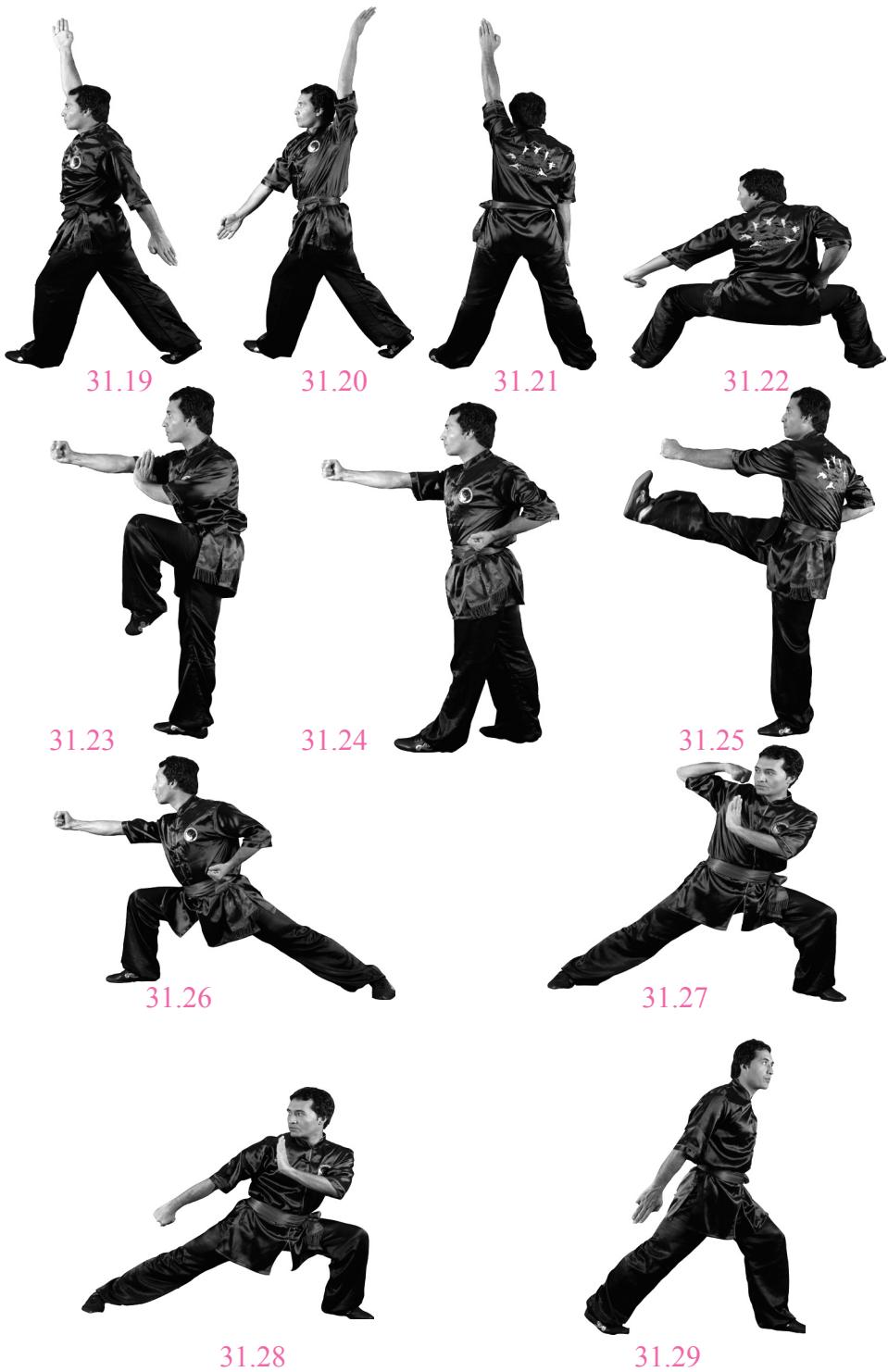
31.16



31.17



31.18





31.30

31.31

31.32



31.33

31.34

31.35



31.36

31.37

31.38



31.39



31.40



31.41



31.42



B.31.41



B.31.2



31.43



31.44

Xué sheng : Duì bù qǐ , shī fu , wǒ zěn me néng cóng mǎ bù
学 生 : 对 不 起 , 师 傅 , 我 怎 么 能 从 马 步
zuǒ yòu chōng quán biàn wéi shùn bù yòu hǔ zhǎo ne ?
左 右 冲 拳 变 为 顺 步 右 虎 爪 呢 ?

هنرجو: ببخشید استاد، چگونه حرکت "ما بو زو یو چونگ چوان" را به "شو بو یو خو جوا" تبدیل کنم؟

Jiào liàn : Nǐ xiān yòng zuó shǒu zhuā zhù duì shǒu yī lǐng
教 练 你 先 用 左 手 抓 住 对 手 衣 领

wǎng lǐ měng lā , shēn tǐ zhòng xīn yí dào hòu jiǎo, rán hòu
往 里 猛 拉 , 身 体 重 心 移 到 后 脚 , 然 后

武 术 汉 语

biàn xū bù yòng yòu zhǎo gōng jīduì shǒu xiōng bù, zhè ge
变 虚 步 用 右 爪 攻 击 对 手 胸 部，这 个
dòng zuò shì mó fǎng láo hǔ dòng zuò lái de.
动 作 是 模 仿 老 虎 动 作 来 的。

استاد : با دست چپ یقه حریف را گرفته و به سمت خود می کشیم. سپس سنگینی بدن را به پای عقب منتقل می کنیم و در حالت «شوبو» با دست راست به سینه حریف ضربه می زنیم، این حرکت بر گرفته از تکنیک بیر است.

Xué sheng : Zhè tào quán wǒ yào liànr duō jiǔ ? Wǒ jué de
学 生 : 这 套 拳 我 要 练 多 久 ? 我 觉 得
zhè lǐ mian biǎo xiàn dòng wù dòng zuò de hěn shǎo .
这 里 面 表 现 动 物 动 作 的 很 少 。

هنرجو: این فرم را چقدر باید تمرین کنم؟ به نظر من این فرم حرکات حیوانات را خیلی کم نشان می دهد.

Jiào liànr : Nǐ měi tiān yào liànr zhè xiē dòng zuò liǎng
教 练 : 你 每 天 要 练 这 些 动 作 两
xiǎo shí. Zài zhè lǐ wǒ men kě yǐ xué dào wǔ shù de jī běn
小 时。在 这 里 我 们 可 以 学 到 武 术 的 基 本
yuán lǐ , yǐ hòu xué xí xiàng xíng quán bié de quán fǎ jiù
原 理，以 后 学 习 象 形 拳 别 的 拳 法 就
xiāng duì róng yì le .
相 对 容 易 了 。

استاد : هر روز باید به مدت ۲ ساعت فرم هایت را تمرین کنی. در این فرم اصول اولیه تکنیک های ووشو را یاد می گیریم تا بتوانیم در آینده فرمهای حیوانات را آسان تر اجرا کنیم.

Dì-sān shí èr Kè

第三十二课

Xiàng Xíng Quán

象 形 拳

Jī Běn Jì Fǎ Quán

基 本 技 法 拳

Xíng èr

型 二

درس سی و دو : تکنیکهای

مقدماتی شیانگ شینگ چوان

(چوان شینگ ۲)

32

武 术 汉 语

Jiào liàn : Jīn tiān wǒ men xué xí xiàng xíng quán jī
教 练 : 今 天 我 们 学 习 象 形 拳 基
běn jì fǎ quán xíng èr dì yí bù fen , bāo kuò yǐ xià dòng zuò:
本 技 法 拳 型 二 第 一 部 分 , 包 括 以 下 动 作:
mǎ bù fēn zhǎng (32. 1-4) 、 xū bù shuāng chā zhǎng (32. 5-32. 6-B. 32. 6)
马 步 分 掌、 虚 步 双 插 掌
bìng bù duì zhǎng (32. 7-32. 8-32. 9-B. 32. 9) 、 lūn pāi (32. 10-32. 11-
并 步 对 掌、 抢 拍
32. 12-32. 13) 、 bìng bù shàng chōng quán (32. 14) 、 mǎ bù bào quán
、 并 步 上 冲 拳、 马 步 抱 拳
(32. 15) 、 gōng bù zuǒ yòu chōng quán (32. 16) 、 gōng bù yòu
、 弓 步 左 右 冲 拳、 弓 步 右
chōng Quán (32. 17) 、 dēng tuǐ zuǒ chōng quán (32. 18) 、 gōng bù
冲 拳、 蹤 腿 左 冲 拳、 弓 步
yòu chōng quán (32. 19) 、 mǎ bù zuǒ chōng quán (32. 20) 、 zhuǎn shēn
右 冲 拳、 马 步 左 冲 拳、 转 身
zá quán (32. 21-32. 22-32. 23-32. 24) 、 bìng bù fēn zhǎng (32. 25-B. 32. 25)
砸 拳、 并 步 分 掌
、 zhèng tī tuǐ (32. 26-32. 27).
、 正 踢 腿。

استاد: امروز قسمت اول فرم دوم شیانگ شینگ چوان را یاد میگیریم، این فرم شامل حرکات زیر است:
مابو فن جانگ، شوبوشوان چا جانگ، بینگ بو دویی جانگ،
لون پی، بینگ بو شانگ چونگ چوان، مابو بائو چوان، گونگ بو زو یو چونگ چوان، گونگ بو یو چونگ
چوان، دنگ تؤه زو چونگ چوان، گونگ بو یو چونگ چوان،
مابو زو چونگ چوان، جوان شن زا چوان، بینگ بو فن جانگ، جن تی تؤه.





32.19

32.20

32.21

32.22



32.23

32.24

32.25

B.32.25

32.26

Xué sheng: Duì bù qǐ , shī fu, wǒ de bìng bù
学 生 : 对 不 起 , 师 傅 , 我 的 并 步
shàng chōng quán zuò de duì ma?
上 冲 拳 做 的 对 吗 ?



32.27

هنرجو: بېخشىد استاد، آيا من حرڪت“ بىنگ بو شانگ چونگ چوان ” را

درست انجام مى دهم؟

Jiào liàn: Nǐ yào zhù yì dòng zuò jié shù hòu, tóu xiàng zuǒ
教 练 : 你 要 注 意 动 作 结 束 后 , 头 向 左
zhuǎn.
转。

استاد: دقت کن وقتی که حرڪت تمام مى شود ، سر به سمت چپ بچرخد.

Xué sheng: Nín néng bǎ gōng bù zuǒ yòu chōng quán zài zuò
学 生 : 您 能 把 弓 步 左 右 冲 拳 再 做
yí biàn ma?
一 遍 吗?

هنرجو: آیا امکان دارد حرکت "گونگ بو زویوچونگ چوان" را دوباره آموزش دهید؟
Jiào liàn: Zuò zhè tào dòng zuò shí nǐ yào zhù yì, tóu xiān
教 练 : 做 这 套 动 作 时 你 要 注意，头 先
xiàng yòu, rán hòu suí zhe shǒu de dòng zuò zuǒ zhuǎn, shuāng
向 右，然 后 随 着 手 的 动 作 左 转， 双
shǒu yīng gāi zài yì tiáo xiàn shàng.
手 应 该 在 一 条 线 上。

استاد: دقت کنید هنگامیکه می خواهیم این حرکت را انجام دهیم سر ابتدا به سمت راست و سپس همراه
با ضربه به چپ می چرخد، دستها باید در یک راستا قرار بگیرند.

Dì-sān shí sān Kè

第三十三课

Xiàng Xíng Quán

象 形 拳

Jī Běn Jì Fǎ Quán

基本技法拳

Xíng èr

型 二

دروس سی و سوھ : تکنیکهای

مقدماتی شیانگ شینگ چوان

(چوان شینگ 2)

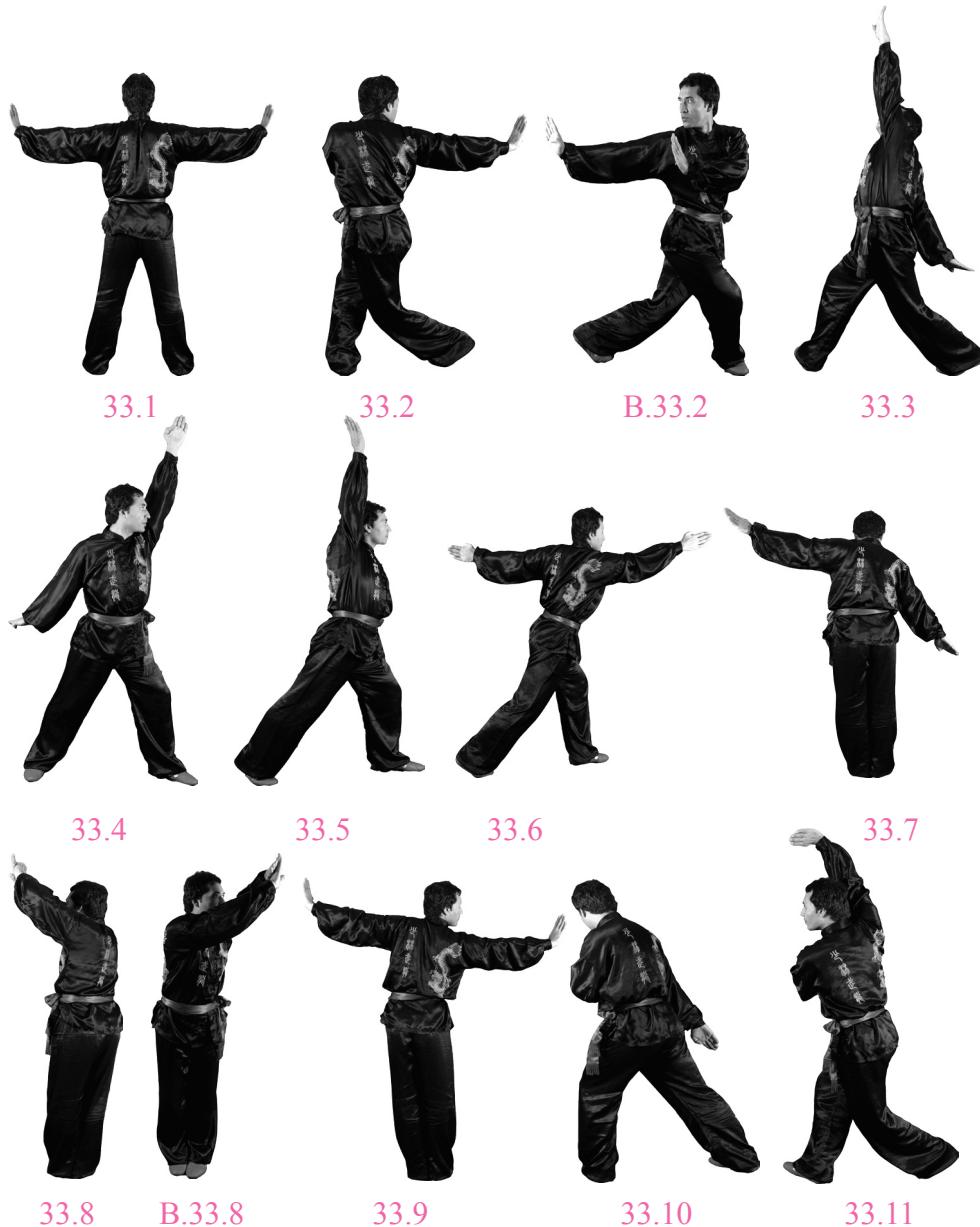
33

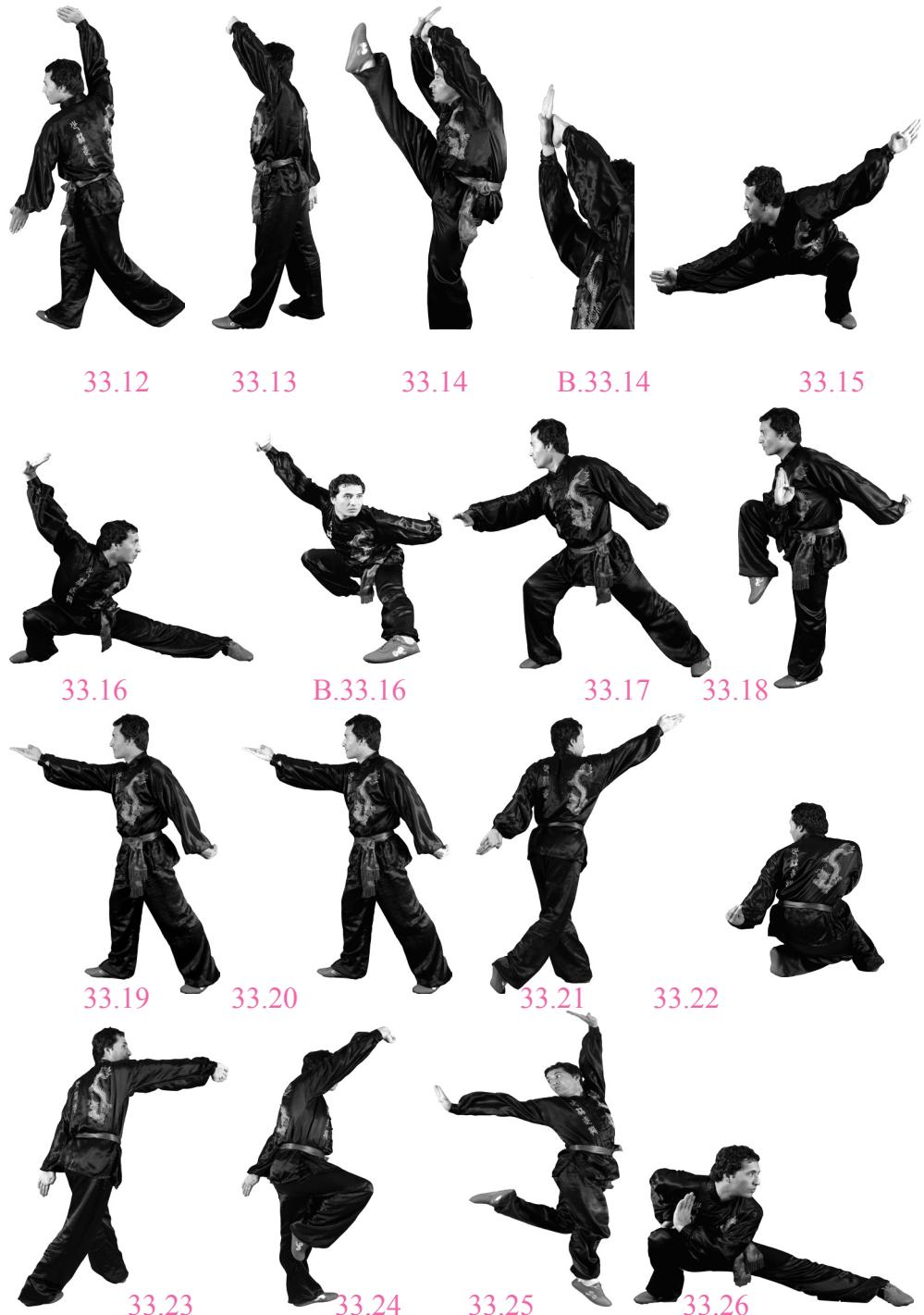
Jiào liàn : Jīn tiān wǒ men xué xí xiàng xíng quán jī běn jì
 教 练：今 天 我 们 学 习 象 形 拳 基 本 技
 fǎ quán xíng èr dì èr bù fen , bāo kuò yǐ xià dòng zuò:
 法 拳 型 二 第 二 部 分， 包 括 以 下 动 作：
 chā bù bǎi zhǎng (33. 1–33. 2–B. 33. 2) fān yāo (33. 3–33. 4–33. 5–33. 6)、
 插 步 摆 掌、 翻 腰、
 zhuǎn shēn shàng pāi zhǎng (33. 7–33. 8–B. 33. 8)、 bìng bù fēn zhǎng
 转 身 上 拍 掌、 并 步 分 掌
 (33. 9) 、 dào chā bù (33. 10–33. 11) 、 Dān pāi jiǎo (33. 12–33. 13–
 倒 插 步、 单 拍 脚
 33. 14–B. 33. 14) 、 pū bù liàng zhǎng (33. 15–33. 16–B. 33. 16) tí xī bǎi
 仆 步 亮 掌、 提 滕 摆
 zhǎng (33. 17–33. 18) 、 xiē bù bǎi zhǎng (33. 19–33. 20–33. 21–33. 22) 、
 掌、 歇 步 摆 掌、
 zhuǎn shēn yuè bù (33. 23–33. 24–33. 25–33. 26) 、 gōng bù yòu chōng
 转 身 跃 步、 弓 步 右 冲
 quán (33. 27–33. 28) 、 mǎ bù liàng zhǎng chōng quán (33. 29) 、 xū bù
 拳、 马 步 亮 掌 冲 拳、 虚 步
 gài quán (33. 30–33. 31) 、 chā bù wǔ huā (33. 32–B. 33. 32–33. 33–33. 34–
 盖 拳、 插 步 舞 花、
 B. 33. 40) 、 gōng bù liàng zhǎng chōng quán (33. 35–33. 36–33. 37) 、 xū
 弓 步 亮 掌 冲 拳、 虚
 bù bào quán (33. 38–33. 39–33. 40).
 步 抱 拳。

استاد: امروز قسمت دوم از فرم ۲ شیانگ شینگ چوان را یاد میگیریم، این فرم شامل حرکات زیر است:

武 术 汉 语

چابو باي جانگ، فن يائو، جوان شن شانگ پاي جانگ ، بینگ بو فن جانگ ، داؤ چابو، دن بي جيائو، پوبو
ليان جانگ ، تى شى باي جانگ ، شيه بو باي جانگ، جوان شن يوئه بو ، گونگ بو يو چونگ جوان ، مايو
ليانگ جانگ چونگ جوان، شو بو گاي چوان ، چا بو وو خوا ، گونگ بو ليانگ جانگ چونگ جوان ، شو
بو بايو چوان.







33.27

33.28

33.29



33.30

33.31

33.32

B33.32

33.33



33.34

B.33.34

33.35

33.36

33.37



33.38

33.39

33.40

Xué sheng : Shī fu, zài zuò wán dān pī jiǎo hòu de xià yí
学 生 : 师 傅, 在 做 完 单 跛 脚 后 的 下 一
gè dòng zuò wǒ zěn me gǎn jué zuò bù hǎo?
个 动 作 我 怎 么 感 觉 做 不 好?

هنرجو: استاد، احساس می کنم بعد از اجرای "دن بی جیائو" حرکت بعدی را به خوبی اجرا نمی کنم؟
Jiào liàn : Nǐ de yòu jiǎo tī chū hòu yīng gāi zài zuǒ jiǎo
教 练 : 你 的 右 脚 踢 出 后 应 该 在 左 脚
biān fàng xià, xià dūn biàn chéng pū bù.
边 放 下，下 蹲 变 成 扑 步。

استاد : تو باید سعی کنی پای راست را بعد از ضربه از کنار پای چپ و درسطح پایین به "پوبو" تبدیل کنی.

Xué sheng: Qǐng nín duō jiě shì yí xiàr xū bù gài quán zhè
学 生 : 请 您 多 解 释 一下儿 虚 步 盖 拳 这
ge dòng zuò.
个 动 作。

هنرجو : لطفا در مورد حرکت "شوبو گای چوان" "بیشتر توضیح دهید
Jiào liàn: Zài wán chéng mǎ bù liàng zhǎng chōng quán hòu
教 练 : 在 完 成 马 步 亮 掌 冲 拳 后
shēn tǐ zhòng xīn zhuǎn yí dào le yòu jiǎo, xū bù yòng zuǒ
身 体 重 心 转 移 到 了 右 脚，虚 步 用 左
quán bēi gōng jī duì fāng, yòu shǒu fàng zài zuó shǒu bì biān
拳 背 攻 击 对 方，右 手 放 在 左 手 臂 边
zhǔn bēi fáng yù.
准 备 防 御。

استاد : پس از اجرای "مابو لیانگ جانگ چونگ چوان" در حالی که وزن بدن را به پای راست منتقل می کنیم، در حالت "شوبو" با پشت مشت چپ به حریف ضربه می زنیم دست راست در حالت دفاعی کنار بازوی دست چپ قرار می گیرد .

Dì-sān shí sì Kè

第 三 十 四 课

Xiàng Xíng Quán

象 形 拳

Jī Běn Jì Fǎ Liàn Xí

基 本 技 法 练 习

(Hǔ Quán)

(虎 拳)

دروس سی و چهارم: آموزش

شیانگ شینگ چوان تکنیک

مشت زنی ببر (فومچوان)

34

Jiào liàn : Jīn tiān wǒ gěi nǐ men jiè shào xiàng xíng quán
教 练：今 天 我 给 你 们 介 绍 象 形 拳
zhōng de hǔ quán(34. 1).
中 的 虎 拳。

استاد: امروز در این قسمت میخواهم شما را با نحوه اجرای تکنیکهای ببر آشنا کنم.



34. 1

Xué sheng : Duì bù qǐ, shī fu. Hǔ quán zuì zhòng yào de tè diǎn
学 生：对 不 起 师 傅。虎 拳 最 重 要 的 特 点
shì shén me?
是 什 么?

هنرجو: ببخشید استاد خصوصیت اصلی تکنیک ببر چیست؟

Jiào liàn : Zhèng què shǐ yòng shēn tǐ lì liàng.
教 练：正 确 使 用 身 体 力 量。

استاد: استفاده صحیح و اصولی از قدرت بدنی .

xué sheng : wǒ de zhǎng xíng zuò de duì ma?
学 生：我 的 掌 型 做 得 对 吗？

هنرجو: شکل پنجه های دست من درست است؟

Jiào liàn : Shǒu zhǎng yīng gāi gèng dǎ kāi xiē.
教 练：手 掌 应 该 更 打 开 些。

استاد: پنجه ها باید باز تر باشد.

Dì-sān shí wǔ Kè

第三十五课

Xiàng Xíng Quán

象 形 拳

Jī Běn Jì Fǎ Liànr Xí

基 本 技 法 练 习

(Hǔ Quán Yī)

(虎 拳 一)

درس سی و پنجم: آموزش

شیانگ شینگ چوان تکنیک

مشت زنی ببر (فو چوان ۱)

35

Jiào liàn : Hǔ quán yī de jī běn dòng zuò bāo kuò: xià jiāo
 教 练：虎 拳 一 的 基 本 动 作 包 括：下 交
 chā zhǎng(35. 1-35. 2-35. 3)、shàng jiāo chā hǔ zhǎo(35. 4)、 fēn
 叉 掌、 上 交 叉 虎 爪、 分
 hǔ zhǎo(35. 5)、yòu tí xī xià yā hǔ zhǎo(35. 6)、zuǒ tí xī(35. 7)
 虎 爪、 右 提 膝 下 压 虎 爪、 左 提 膝
 guì bù shuāng hǔ zhǎo(35. 8-35. 9)、lūn bì(35. 10-35. 11-35. 12) qián
 跪 步 双 虎 爪、 抢 臂、 前
 diǎn bù yòu hǔ zhǎo(35. 13-B. 35. 13)、zhuǎn shēn lì hòu jiǎo(35. 14-
 点 步 右 虎 爪、 转 身 立 后 脚、
 35. 15)、gōng bù hǔ zhǎo(35. 16-35. 17)、tán tuǐ hǔ zhǎo(35. 18)
 弓 步 虎 爪、 弹 腿 虎 爪
 mǎ bù yā hǔ zhǎo(35. 19)、lūn bì tí xī hǔ zhǎo (35. 20-35. 21-
 马 步 压 虎 爪、 抢 臂 提 膝 虎 爪
 35. 22-35. 23-35. 24)、mǎ bù yā hǔ zhǎo(35. 25) xū bù hǔ zhǎo(35. 26-
 马 步 压 虎 爪、 虚 步 虎 爪。
 35. 27-35. 28-35. 29-35. 30 35. 31).

استاد : حرکات پایه تکنیک فرم یک بیر شامل : شیا جیائوچا جانگ، شانگ جیا چا خو جائو، فن خو
 جائو، یوتی شی شیا یا خو جائو، زوتی شی ، گویی بو شوان خو جائو، لون بی، چیان دین بویوخو جائو ،
 جوآن شن لی هائو جیائو، گونگ بو خو جائو، تن توئه خو جائو، مابو یا خو جائو، لون بی تی شی خو جائو
 مابو یا خو جائو شو بو خو جائو است .



35. 1



35. 2



35. 3



35. 4



35. 5



35. 6



35. 7



35. 8



35. 9



35. 10



35. 11



35. 12



35. 13



B. 35. 13



35. 14



35. 15



35. 16



35. 17



35. 18



35. 19



35. 20



35. 21



35. 22



35. 23



35. 24



35. 25



35. 26



35. 27



35. 28



35. 29



35. 30



35. 31

Xué sheng : Guì bù shuāng hǔ zhǎo shì shén me yàng de ?

学 生 : 跪 步 双 虎 爪 是 什 么 样 的 ?

هنرجو : نحوه اجرای حمله در "گوبی بو شوان خو جوا" به چه شکل است؟

Jiào liàn : Qián jiǎo xiàng qián kuà yí dà bù , hòu jiǎo xùn

教 练 : 前 脚 向 前 跨 一 大 步 , 后 脚 迅

sù gēn shàng zhī chēng shēn tǐ píng héng .

速 跟 上 支 撑 身 体 平 衡 。

استاد: با استفاده از پای جلو یک خیز بلند بر میداریم و بلافاصله با پای عقب تکیه گاه مناسبی ایجاد

مینماییم.

Xué sheng : Zuò hǔ quán duì wǒ lái shuō hěn cì jī.

学 生 : 做 虎 拳 对 我 来 说 很 刺 激。

هنرجو : اجرای تکنیک ببرایم هیجان انگیز است.

Jiào liàn : Nǐ yào zhù yì jī dǎ shí yào hū qì.

教 练 : 你 要 注意 击 打 时 要 呼 气。

استاد : دقیق کنید در حین اجرای ضربه حتما تنفس را تخلیه نمایید.

Dì-sān shí liù Kè

第三十六课

Xiàng Xíng Quán

象 形 拳

Jī Běn Jì Fǎ Liàn Xí

基 本 技 法 练 习

(Hǔ Quán èr)

(虎 拳 二)

دروس سى و شىشم: آموزش شىانگ

شىنگ چوان تكىيىك مىشت زى بىر

(خو چوان 2)

36

Jiào liàn : Jīn tiān wǒ men liànr xí hǔ quán dì èr shì , jī
 教 练 : 今 天 我 们 练 习 虎 拳 第 二 式 , 基
 běn dòng zuò bāo kuò: bìng bù nèi hé zhǎng(36. 1-36. 2)、yòu jié
 本 动 作 包 括: 并 步 内 合 掌、 右 截
 tuǐ(36. 3) 、 gōng bù qián yòu chōng quán(36. 4-B. 36. 5) gōng bù yòu
 腿、 弓 步 前 右 冲 拳 弓 步 右
 kǎn zhǎng(36. 6-36. 7) 、 wǔ huā zuǒ hǔ zhǎo(36. 8-36. 9-36. 10) 、 héng
 砍 掌 、 舞 花 左 虎 爪 、 横
 tī tuǐ(36. 11-36. 12) 、 gōng bù shuāng hǔ zhǎo(36. 13-36. 14) 、 zá
 踢 腿 、 弓 步 双 虎 爪、 砸
 quán(36. 15-36. 16-36. 17-36. 18-36. 19) 、 tí xī shuāng hǔ zhǎo(36. 20-
 拳 、 提 膝 双 虎 爪
 B. 36. 21) 、 xū bù liáo quán(36. 22) 、 xū bù hǔ zhǎo(36. 23-36. 24) 、
 虚 步 撩 拳 、 虚 步 虎 爪 、
 gōng bù dǐng zhǒu(36. 25-36. 26) 、 zhuǎn shēn hòu tī tuǐ shuāng hǔ
 弓 步 顶 肘 、 转 身 后 踢 腿 双 虎
 zhǎo(36. 27-36. 28-36. 29-36. 30-36. 31) 、 mǎ bù hǔ zhǎo (36. 32-36. 33-
 爪、 马 步 虎 爪
 36. 34-36. 35) 、 qí lóng bù hǔ zhǎo、 (36. 36-36. 37-36. 38) chā bù hǔ
 、 骑 龙 步 虎 爪、 插 步 虎
 zhǎo(36. 39-36. 40) 、 zhuǎn shēn bìng bù hǔ zhǎo(36. 41-36. 42-
 爪 转 身 并 步 虎 爪 、
 36. 43-B. 36. 44) 、 tí xī hǔ pū (36. 45-36. 46-36. 47-36. 48-B. 36. 49)
 提 膝 虎 扑
 zhuǎn shēn guì bù pán zhǒu (36. 50-36. 51-36. 52-36. 53-36. 54-36. 55-
 转 身 跪 步 盘 肘

武 术 汉 语

36. 56)、lūn bì zuǒ zhuā yòu hǔ zhǎo(36. 57–36. 58–36. 59–36. 60
抡 脅 左 抓 右 虎 爪
–36. 61–36. 62) gài bù zuǒ bǎi zhǎo(36. 63–36. 64)、guì bù shuāng
盖 步 左 摆 爪， 跪 步 双
hǔ zhǎo(36. 65–36. 66–36. 67)、shàng jiāo chā hǔ zhǎo(36. 68)、xià
虎 爪 上 交 叉 虎 爪， 下
yā hǔ zhǎo(36. 69–36. 70–36. 71)
压 虎 爪。

استاد: امروز فرم دوم مشت زنی بیر را انجام میدهیم. این فرم شامل حرکات زیر است:
بینگ بونی خ جانگ، یو جیه توئه، گونگ بوچیان یو چونگ چوان، گونگ بو یو کن جانگ، وو خوازو
خو جائو، خن تی توئه، گونگ بو شوان خوجائو، زا چوان، تی شی شوان خوجائو، شو بو لیائو چوان، شو بو
خوجائو، گونگ بو دینگ جو، جوان شن خوتی توئه شوان خوجائو، مابو خوجائو، چی لونگ بو خوجائو، چابو
خوجائو، جوان شن بینگ بو خوجائو، تی شی خوپو، جوان شن گویی بو پن جو، لون بی زو جا یو خوجائو،
گای بو زو بای جوا، گویی بو شوان خوجائو، شانگ جیا چا خوجائو، شیا یا خوجائو.



36.1



36.2



36.3



36.4



36.5



36.6



36.7



36.8



36.9



36.10



36.11



36.12



36.13



36.14



36.15



36.16



36.17



36.18



36.19



36.20



B.36.21



36.22



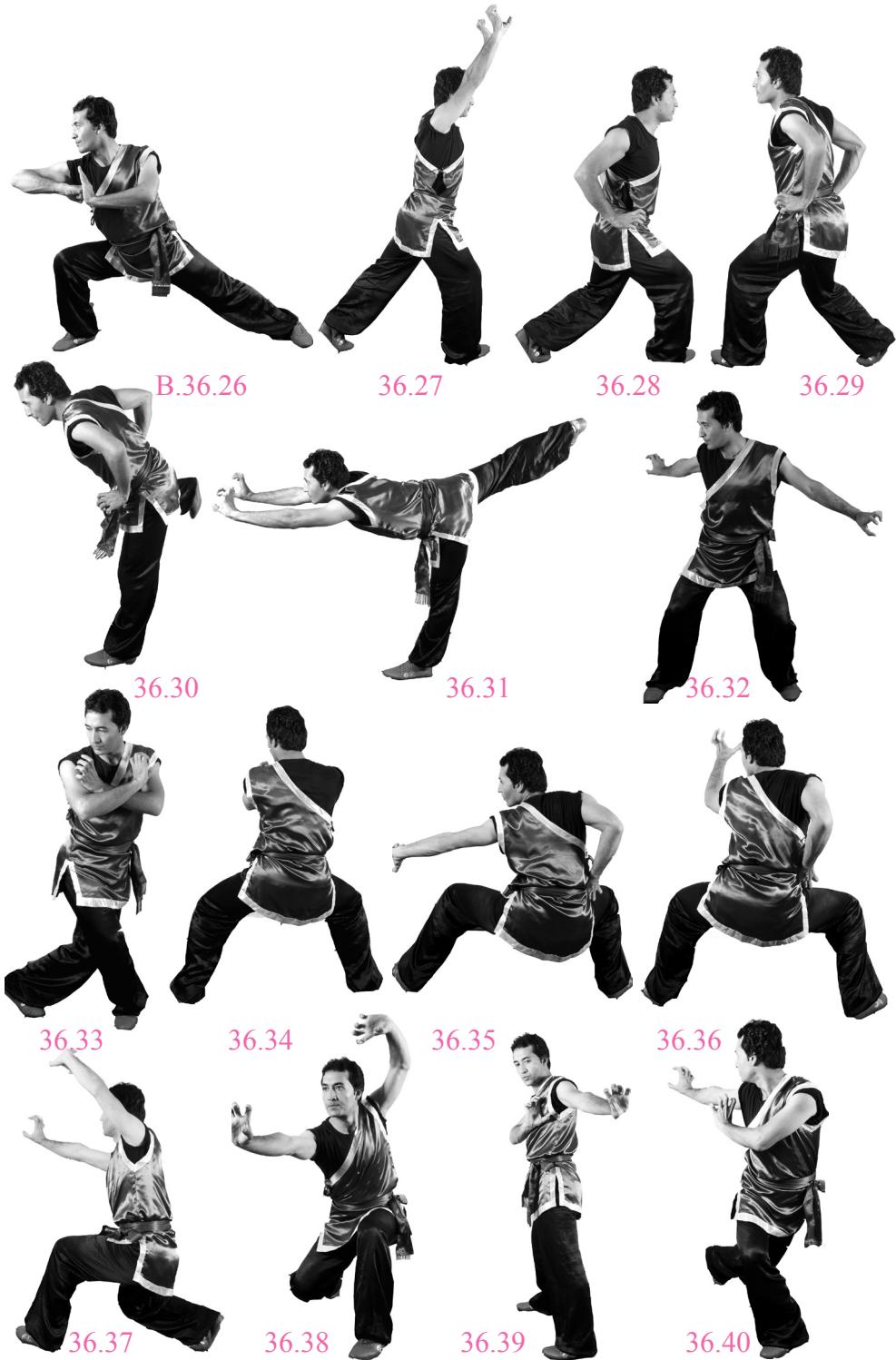
36.23

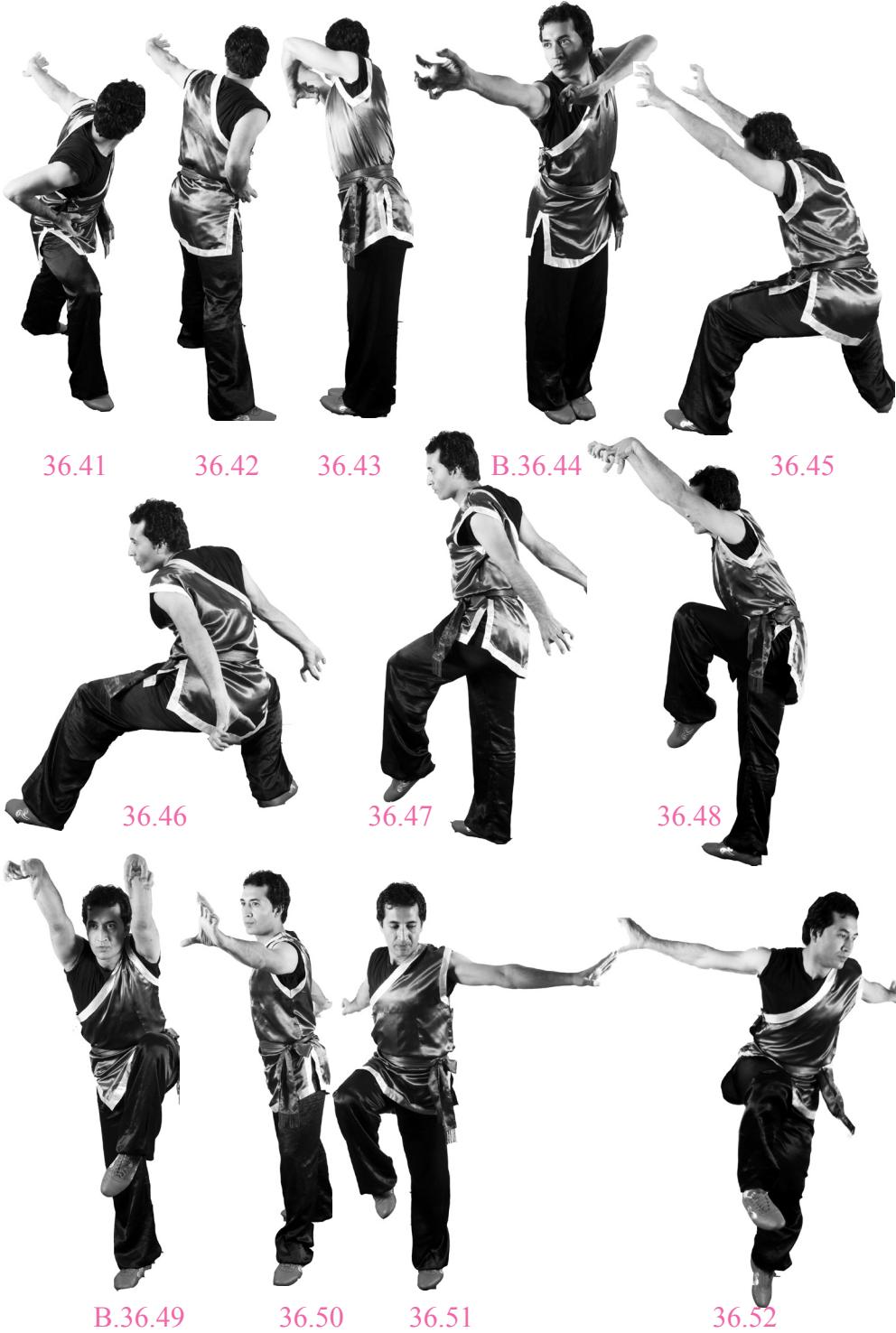


36.24



36.25









Xué sheng : Duì bù qǐ, shī fu, zuò héng tī tuǐ shí shǒu yǒu
学 生 : 对 不 起, 师 傅, 做 横 踢 腿 时 手 有
shén me zuò yòng?
什 么 作 用?

هنرجو: ببخشید استاد در اجرای ضربه "خن تی توئه" دستها چه نقشی دارند؟

Jiào liàn: Yòu shǒu fàng zài yāo bù, zuó shǒu zhuā zhù duì
教 练 : 右 手 放 在 腰 部, 左 手 抓 住 对
shǒu yī lǐng.
手 衣 领。

استاد : دست راست در کمر و دست چپ یقه حریف را میگیرد.

Xué sheng: Shī fu, wǒ de zhuǎn shēn hòu tī shuāng hǔ zhǎo
学 生 : 师 傅, 我 的 转 身 后 踢 双 虎 爪
zuò de duì ma?
做 得 对 吗?

هنرجو: استاد ، من حرکت "جوآن شن خوتی توئه شوان خوجوآ" را درست انجام میدهم؟

Jiào liàn: Nǐ zhuǎn shēn hòu shǒu jiǎo yào lì kè tóng shí dǎ
教 练 : 你 转 身 后 手 脚 要 立 刻 同 时 打
chū qu.
出 去。

استاد: باید سعی کنی بلا فاصله پس از چرخش به پشت همزمان ضربه پا و دستها را اجرا کنی

Dì-sān shí qī Kè

第 三 十 七 课

Xiàng Xíng Quán

象 形 拳

Jī Běn Jì Fǎ Liànr Xí

基 本 技 法 练 习

(Shé Quán Yī)

(蛇 拳 一)

دروس سی و هفتم: آموزش شیانگ

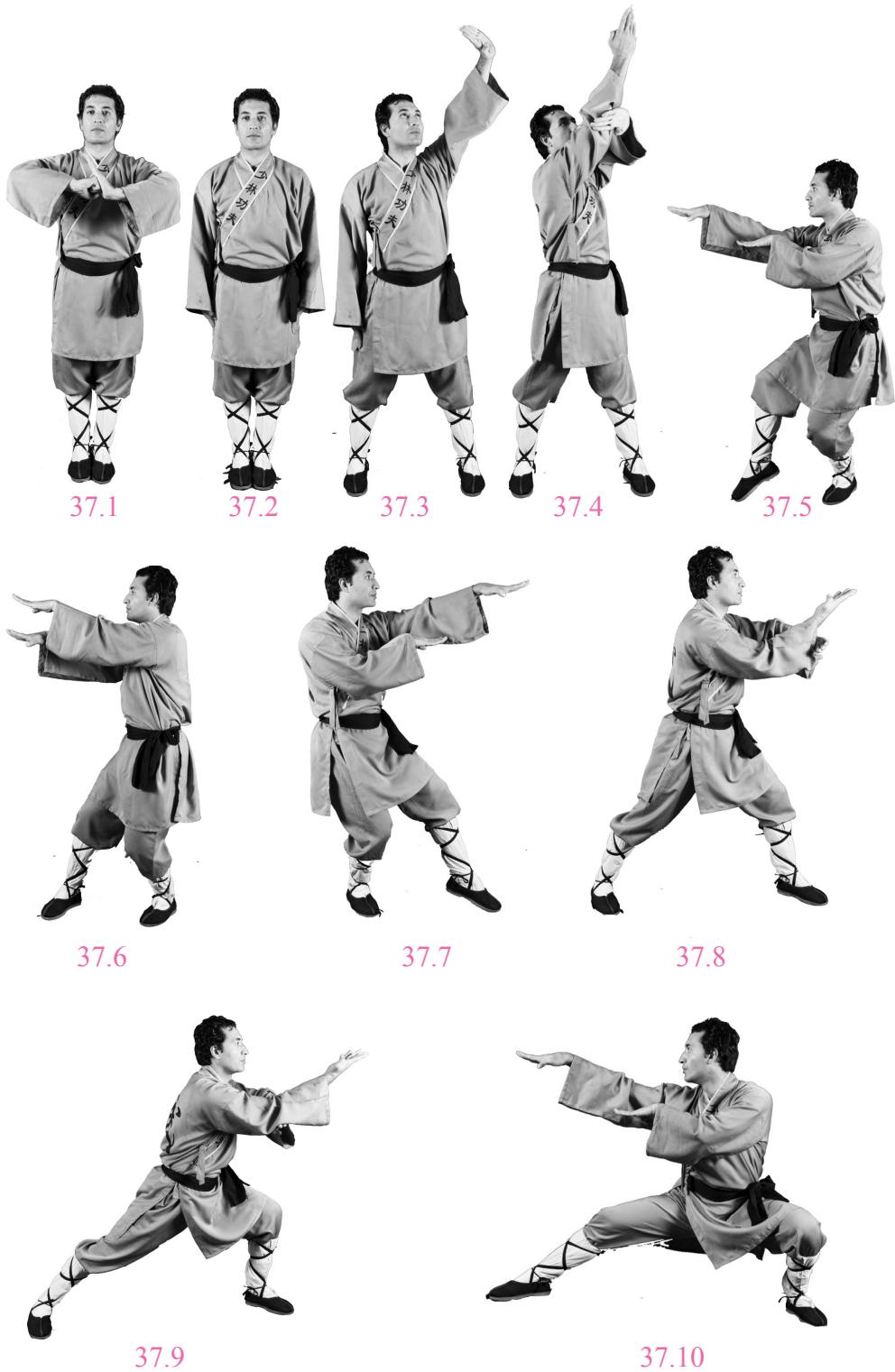
شینگ چوان تکنیک مشت زنی ما

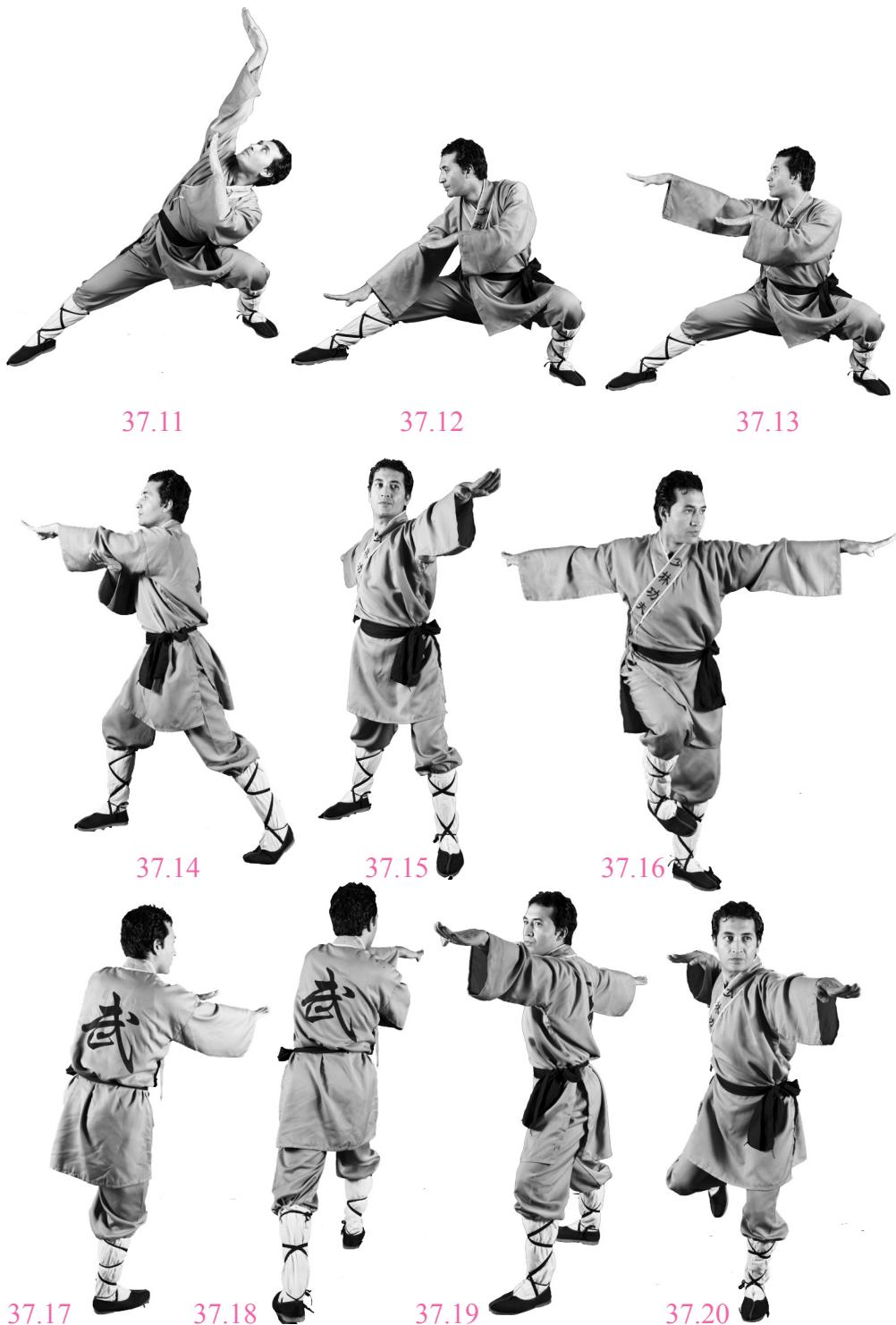
(ش چوان 1)

37

Jiào liàn: Jīn tiān wǒ men lái liànxí shé quán, shǒu xiān
 教 练：今 天 我 们 来 练 习 蛇 拳，首 先
 lái liáo jiě yí xi àr shé quán jī běn dòng zuò, bāo kuò : yòu
 来 了 解 一 下 儿 蛇 拳 基 本 动 作，包 括：右
 shàng zhǎng (37. 1-37. 2-37. 3-37. 4)、xū bù kǎn zhǎng (37. 5)、zhuǎn
 上 掌、 虚 步 砍 掌 、 转
 xū bù kǎn zhǎng (37. 6-37. 7)、zhuǎn shēn bàn mǎ bù (37. 8-37. 9-
 虚 步 砍 掌、 转 身 半 马 步
 37. 10)、líng shé shēn tóu (37. 11)、líng shé xún xué (37. 12-37. 13)
 灵 蛇 伸 头、 灵 蛇 寻 穴
 qí lóng bù jī zhǎng (37. 14-37. 15-37. 16-37. 17-37. 18-37. 19-37. 20-
 骑 龙 步 击 掌
 37. 21-37. 22)、lūn pī shé zhǎng (37. 23-37. 24-37. 25-37. 26-37. 27)
 抡 劈 蛇 掌
 bàn mǎ bù wǔ shé shǒu (37. 28-37. 29-37. 30-37. 31-37. 32)、lūn shàng
 半 马 步 舞 蛇 手、 抡 上
 zhǎng (37. 33-37. 34-37. 35-37. 36).
 掌。

استاد: امروز فرم یک مشت زنی مار را انجام میدهیم. این فرم شامل حرکات زیر است:
 یوشانگ جانگ، شو بوکان جانگ، جوانگ شن شو بو کان جانگ، جوانگ شن بن مايو، لینگ شن شن تائو،
 لینگ شن شوئن شوئه، چی لونگ بو جی جانگ، لون پی ش جانگ، بن مايو وو ش شو، لون شانگ جانگ.







37.21



37.22



37.23



37.24



37.25



37.26



37.27



37.28



37.29



37.30



37.31



37.32



37.33



37.34



37.35



37.36

武 术 汉 语

Xué sheng: Wǒ zuò bù hǎo qí lóng bù jī zhǎng, bù zhī dào wǒ
学 生：我 做 不 好 骑 龙 步 击 掌 ， 不 知 道 我
nǎr zuò cuò le.
哪 儿 做 错 了。

هنرچو: من حرکت "چى لونگ بو جى جانگ" را نميتوانم درست انجام بدهم. اشكال كار من چيست?
Jiào liàn: Nǐ zhù yì zhuǎn shēn shí shǒu shēn chū yào bǎo chí
教 练：你 注意 转 身 时 手 伸 出 要 保 持
shuǐ píng.
水 平。

استاد: تو باید دقت کنی هنگام چرخیدن ، دستها کشیده و کاملا در سطح افقی قرار بگیرد.
Xué sheng: Wǒ gǎn jué yòng zhǐ jiān gōng jī duì shǒu shí, wǒ
学 生：我 感 觉 用 指 尖 攻 击 对 手 时， 我
de shǒu huì shòu shāng.
的 手 会 受 伤。

هنرچو : احساس ميکنم اگر با نوك انگشتانم به حريف ضربه بزنم آسيب جدي به دستهایم وارد شود.
Jiào liàn: Nǐ yào jiā qiáng duàn liàn zì jǐ de shǒu zhǐ.
教 练：你 要 加 强 锻 炼 自 己 的 手 指。
استاد : تو باید با تمرینات زياد ، انگشتان دستت را تقویت کني.

Dì- sān shí bā Kè

第 三 十 八 课

Xiàng Xíng Quán

象 形 拳

Jī Běn Jì Fǎ Liànr Ï

基 本 技 法 练 习

(Shé Quán èr)

(蛇 拳 二)

دروس سی و هشتم: آموزش شیانگ

شینگ چوان تکنیک مشت زنی ما

(ش چوان 2)

38

武术汉语

Jiào liàn: Jīn tiān xué xí shé quán èr jī běn dòng zuò dì
教 练：今 天 学 习 蛇 拳 二 基 本 动 作 第
yī bù fen, bāo kuò: líng shé shēn tóu(38. 1-38. 2-38. 3-38. 4-38. 5)
一 部 分，包 括：灵 蛇 伸 头
gōng bù gài zhǎng(38. 6)、zhuǎn shēn xū bù kǎn zhǎng(38. 7-38. 8-
弓 步 盖 掌、 转 身 虚 步 砍 掌、
38. 9-38. 10)、tí xī shàng zhǎng(38. 11-38. 12-38. 13), sān rào shé
提 膝 上 掌、 三 绕 蛇
shǒu(-38. 14-38. 1538. 16-38. 17-38. 18-38. 19-38. 20-38. 21-38. 22-38. 23)
手
zhuǎn shēn lì hòu jiǎo(38. 24-38. 25-38. 26-38. 27-38. 28-38. 29-38.
转 身 立 后 脚
30-38. 31)、dà chā bù chuān zhǎng(38. 32-38. 33-38. 34)、bàn mǎ bù
大 插 步 穿 掌、 半 马 步
wǔ shé shǒu(38. 35-38. 36-38. 37-38. 38-B. 38. 38).
舞 蛇 手。

استاد: امروز قسمت اول تکنیک مقدماتی مشت زنی مار فرم ۲ را آموزش می دهم . این قسمت شامل حرکات زیر است : لین ش شوئن شوئه، گونگ بو گای جانگ، جوان شن شو بو کلن جانگ، تی شی شانگ جانگ، سن رائو ش شو ، جوانگ شن لی خو جیائو، داچابو چوان جانگ، بن مابو وو ش شو.



38.1

38.2

38.3

38.4



38.5

38.6

38.7

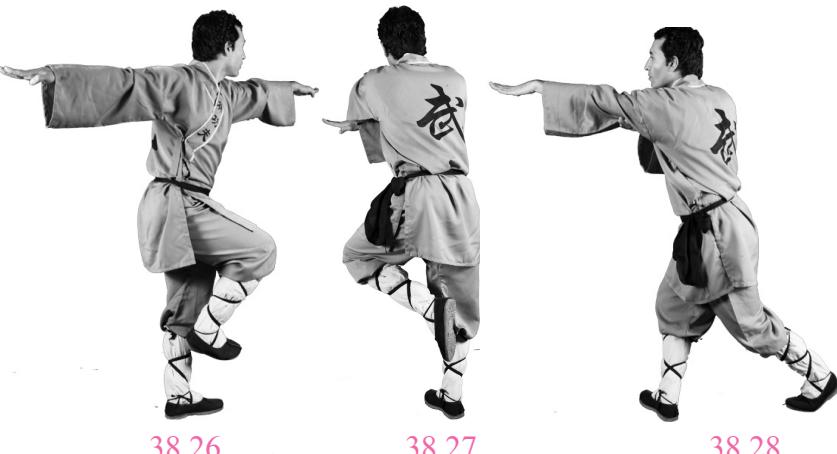


38.8

38.9

38.10







38.32



38.33



38.34



38.35



38.36



38.37



38.38



B.38.38

Xué sheng: Zuò sān rào shé shǒu shēn tǐ nǎ xiē bù wèi yào dòng?

学 生 : 做 三 绕 蛇 手 身 体 哪 些 部 位 要 动 ?

هنرجو: در حرکت "سن رائو ش شو" چه قسمتهایی از بدن حرکت میکند؟

Jiào liàn: Zhè ge dòng zuò chū le shuāng shǒu yào kuài sù wǔ dònɡ, shēn tǐ yě yào tōng guò jiǎo cóng yāo bù zhuàn dònɡ.
教 练 : 这 个 动 作 除 了 双 手 要 快 速 舞 动 , 身 体 也 要 通 过 脚 从 腰 部 转 动。

استاد: در این حرکت علاوه بر دستها که با سرعت بالایی ضربه میزنند پیچش بدن از ناحیه کمر با کمک پاها نیز انجام میگیرد.

Xué sheng: Wǒ rú hé néng liàn hǎo shé quán ne?

学 生 : 我 如 何 能 练 好 蛇 拳 呢 ?

هنرجو : چطور می توانم تکنیک مشت زنی مار را بهتر اجرا کنم؟

Jiào liàn: Nǐ yào nǔ lì jiā qiáng shēn tǐ róu rèn xìng, zuò dào kuài màn jié hé.
教 练 : 你 要 努 力 加 强 身 体 柔 韧 性 , 做 到 快 慢 结 合。

استاد: باید سعی کنی انعطاف بد نت را تقویت کنی و سرعت را با نرمی ترکیب کنی.

Dì-sān Shí Jiǔ Kè

第三十九课

Xiàng Xíng Quán

象 形 拳

Jī Běn Jì Fǎ Liànr Xí

基本 技法 练习

(Shé Quán èr)

(蛇 拳 二)

Dì èr Bù Fen

第二部分

دروس سى و نهم : آموزش

شىانگ شىنگ چوان تكنىك

مشت زى ما (ش چوان 2)

39

Jiào liàn: Jīn tiān jiē zhe xué xí shé quán èr jī běn dòng
 教 练：今 天 接 着 学 习 蛇 拳 二 基 本 动
 zuò dì èr bù fen, bāo kuò: Hòu diǎn bù yòu shàng zhǎng (39. 1–
 作 第 二 部 分 ， 包 括： 后 点 步 右 上 掌
 39. 2–39. 3)、jìn bù tán tuǐ (39. 4–39. 5–39. 6–39. 7–39. 8)、gōng bù
 进 步 弹 腿、 弓 步
 xià chā zhǎng (39. 9)、 mǎ bù wǔ huā (39. 10–B. 39. 11–39. 12–
 下 插 掌、 马 步 舞 花、
 39. 13–39. 14–39. 15–39. 16)、 chā bù kǎn zhǎng (39. 17–39. 18–39. 19–
 叉 步 砍 掌、
 39. 20)、lūn bì dān pāi jiǎo (39. 21–39. 22–39. 23–39. 24–39. 25–39. 26)
 抡 臂 单 拍 脚、
 gōng bù lǐng shé shēn tóu (39. 27–39. 28–39. 29–B. 39. 29) Guì bù
 弓 步 灵 蛇 伸 头、 跪 步
 lūn bì.
 抡 臂。

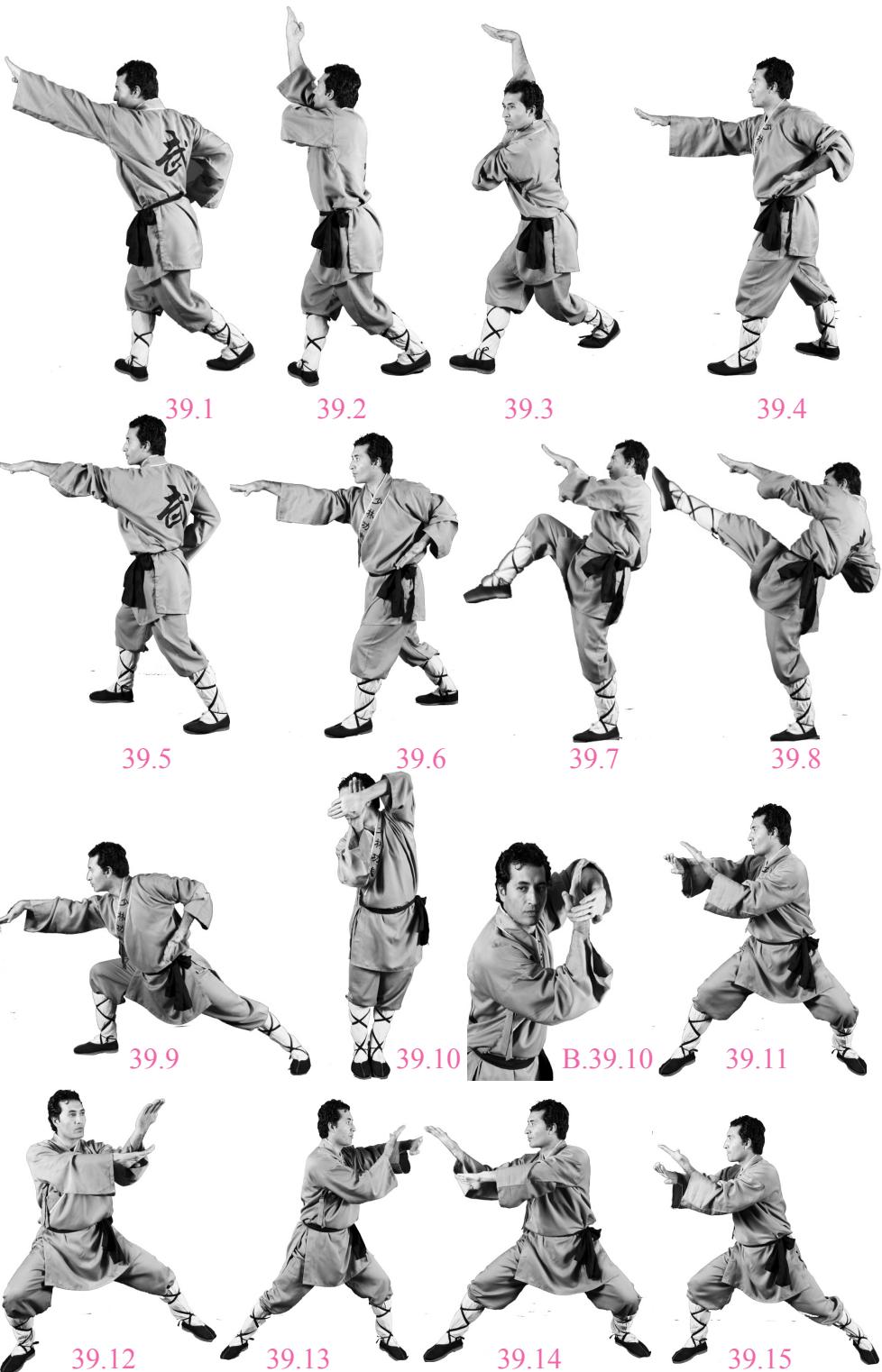
(39. 30–39. 31–39. 32–39. 33–39. 34–39. 35–39. 36–39. 37–39. 38–39. 39–
 39. 40–39. 41–39. 42).

استاد : امروز قسمت دوم تکنیک مقدماتی مار ۲ را آموزش می دهم که شامل حرکات زیر است : خودی بین بو یو شانگ جانگ، جین بو تن توئه، گونگ بو شیا چا جانگ، مابو وو هوا، چابو کن جانگ، لون بی دن پای جیائو، گونگ بولین شیه شن تائو، گویی بو لوئن بی.

Xué sheng: Jiào liàn, jìn bù tán tuǐ yīng gāi zěn me yàng cái
 学 生 : 教 练， 进 步 弹 腿 应 该 怎 么 样 才
 néng zuò hǎo?
 能 做 好?

هنرجو: استاد، حرکت ”جين بو تن توئه“ به چه صورت باید اجرا شود؟

武术汉语









39.35



39.36



39.37



39.38



39.39



39.40



39.41



39.42

武 术 汉 语

Jiào liàn: Xiān yòng zhǎng fēng gōng jī duì shǒu , rán hòu
教 练：先 用 掌 锋 攻 击 对 手 ， 然 后
tū rán yòng tuǐ jī dǎ.
突 然 用 腿 击 打。

استاد: با ضربات تیغه دست به سمت حریف حمله می کنی . سپس با ضربه ناگهانی پنجه پا حریف را متوقف می کنی .

Xué sheng: Qǐng nín kàn yí xià wǒ lūn bì dān pāi jiǎo zuò
学 生：请 您 看 一 下 我 抢 臂 单 拍 脚 做
de duì ma?
的 对 吗？

هنرجو: لطفاً بيبيئيد من تكنيك "لوئن بى دن پاي جيائو" را درست انجام ميدهم.

Jiào liàn: Hěn hǎo , zhǐ shì yào zhù yì jǐn iàng shǒu yào
教 练：很 好 ， 只 是 要 注 意 尽 量 手 要
shēn cháng xiē, jiǎo yào bēng zhí.
伸 长 些 ， 脚 要 绷 直。

استاد : آفرین، فقط سعی کن دستها کشیده تر و پاها صاف تر باشد.

Dì-sì ShíKè

第 四 十 课

Xiàng Xíng Quán

象 形 拳

Jī Běn Jì Fǎ Liànxí

基 本 技 法 练 习

(Yīng Quán Yī)

(鹰 拳 一)

دروس چەلەم: آموزش شىيانگ شىنگ

چوان تەكىيىك مىشت زى عقاب

(يىين چوان 1)

40

武术汉语

Jiào liàn: Jīn tiān wǒ gěi nǐ men jiāo yīng quán (yīng zhǎo
教 练 : 今 天 我 给 你 们 教 鹰 拳 (鹰 爪
quán、yīng xíng quán) yī, zhè bù fen dòng zuò bāo kuò: bìng bù
拳 、 鹰 形 拳) 一, 这 部 分 动 作 包 括: 并 步
shuāng yīng zhǎo (40. 1-40. 2-40. 3-40. 4-40. 5) bìng bù fǎn liáo zhǎng
双 鹰 爪 并 步 反 撩 掌
(40. 6-40. 7-40. 8-40. 9) 、 mǎ bù yòu yīng quán (40. 10-40. 11-40. 12-
马 步 右 鹰 拳
40. 13-40. 14-40. 15) 、 pú bù shuāng yīng zhǎo (40. 16-40. 17-40. 18-
仆 步 双 鹰 爪
40. 19-B-40. 19) 、 gōng bù yòu yīng Quán (40. 20) jié tuǐ (40. 21) gōng
弓 步 右 鹰 拳 截 腿 弓
bù yòu yīng quán (40. 22) 、 lūn bì zhèng tī tuǐ (40. 23-40. 24-40. 25-
步 右 鹰 拳 抢 臂 正 踢 腿
40. 26-40. 27-40. 28) 、 dīng bù zuǒ yīng quán (40. 29-40. 30-B. 40. 30)
丁 步 左 鹰 拳
zhuǎn shēn lì hòu jiǎo (40. 31-40. 32).
转 身 立 后 脚
xiē bù shuāng yīng zhǎo (40. 33-40. 34-40. 35-B. 40. 35) dǎo chā bù yòu
歇 步 双 鹰 爪 倒 插 步 右
yīng quán (40. 36-40. 37) 、 yīng pū (40. 38-40. 39) 、 jiāo chā yīng shǒu
鹰 拳 、 鹰 扑 、 交 叉 鹰 手
(40. 40-B. 40. 40) 、 niú zhuǎn yīng shǒu (40. 41-40. 42) 、 Shàng tái
扭 转 鹰 手 上 抬
yīng zhǎng (40. 43-40. 44) 、 bìng bù àn zhǎng (40. 45-40. 46-40. 47-40. 48).
鹰 掌 并 步 按 掌.

امروز فرم یین چوان یی(مشت عقاب، پنجه عقاب) را آموزش میدهم.
 این فرم شامل تکنیکهای: بینگ بو شوان یین جائو، بینگ بو فن لیائو جانگ، مابو یو یین چوان، پوبو
 شوان یین جائو، گونگ بو یو یین چوان، جیه توئه، گونگ بو یو یین چوان.
 لون بی جن تی توئه، دینگ بو زو یین چوان، جوانگ شن لی هائو جیائو، شیه بو شوان یین جائو، داؤ چابو
 یو یین چوان، بین پو، جیائو چا یین شو، نیو جوان یین شو، شانگ تای یین جانگ، بینگ بو ان جانگ
 است.



40.1

40.2

40.3

40.4

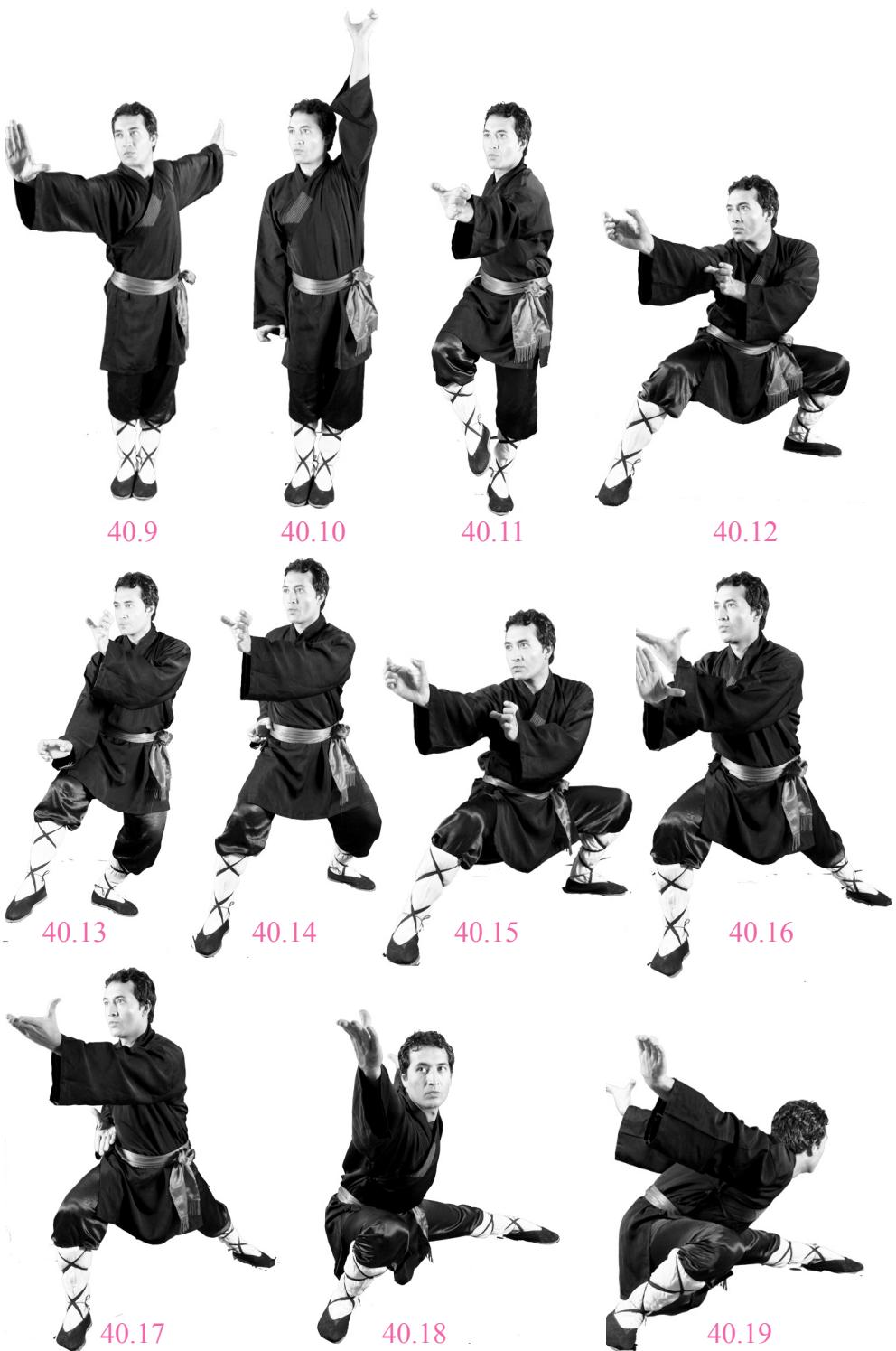


40.5

40.6

40.7

40.8











40.46



40.47



40.48

Xué sheng: Yīng quán de zhǔ yào tè diǎn shì shén me?

学 生 : 鹰 拳 的 主 要 特 点 是 什 么 ?

هنرجو: خصوصیت اصلی تکنیک عقاب چیست؟

Jiào liàn: Sù dù kuài, mù guāng ruì lì.

教 练 : 速 度 快 、 目 光 锐 利。

استاد: سرعت و تیز بینی.

Xué sheng: Liàn xí yīng quán shí wǒ pū bù zuò bù hǎo.

学 生 : 练 习 鹰 拳 时 我 扑 步 做 不 好。

هنرجو: تکنیک پو بو در فرم عقاب را نمیتوانم خوب انجام دهم.

jiào liàn: Nǐ yào nǔ lì jiā qiáng shēn tǐ róu rèn xìng duàn

教 练 : 你 要 努 力 加 强 身 体 柔 韧 性 锻
liàn.

炼。

استاد: باید سعی کنی انعطاف بدنت را بیشتر تقویت کنی .

Dì-sì Shí Yí Kè

第四十一课

Xiàng Xíng Quán

象 形 拳

Jī Běn Jì Fǎ Liànn Xí

基 本 技 法 练 习

(Yīng Quán èr)

(鹰 拳 二)

درس چهل و یکم: آموزش شیانگ شینگ

چوان تکنیک مشت زنی عقاب

(بین چوان 2)

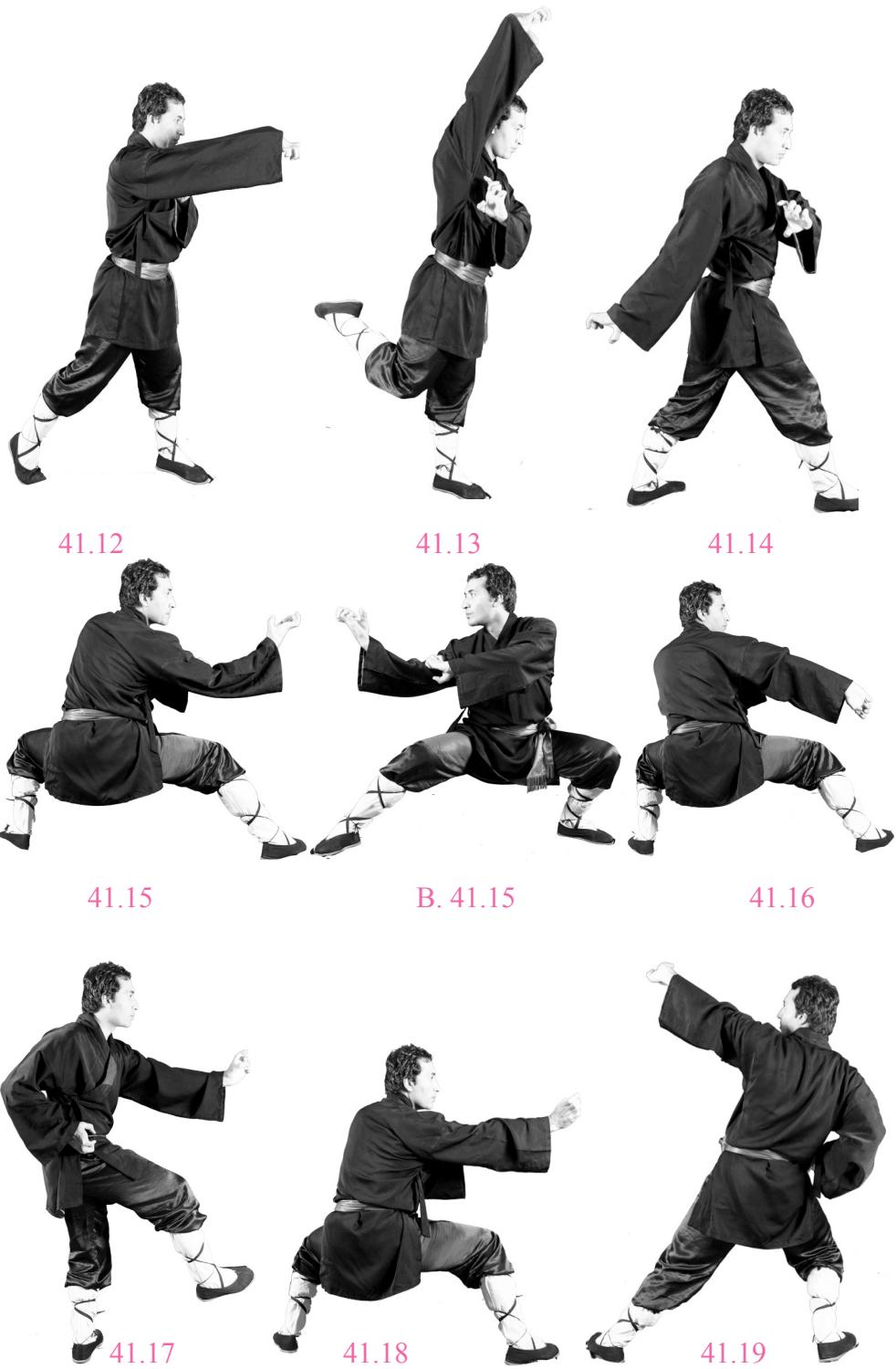
41

武 术 汉 语

Jiào liàn: Jīn tiān wǒ men jiē zhe xué xí yīng quán èr dì yí
教 练：今 天 我 们 接 着 学 习 鹰 拳 二 第 一
bù fen, zhè bù fen dòng zuò bāo kuò : Bìng bù chēng zhǎng (41. 1
部 分，这 部 分 动 作 包 括：并 步 撑 掌
41. 2-41. 3-41. 4-41. 5-41. 6-41. 7)、 mǎ bù chōng yīng quán (41. 8 -41
马 步 冲 鹰 拳
9-41. 10-41. 11)、 mǎ bù liáo zhǎo(41. 12-41. 13-41. 14-41. 15-B. 41. 15)
马 步 撩 爪
xià yā yīng zhǎo(41. 16)、 jìn bù yòu yīng quán(41. 17-41. 18)、
下 压 鹰 爪 、 进 步 右 鹰 拳
zuǒ yòu yīng quán(41. 19-41. 20)、 mǎ bù xià yā yīng quán(41. 21-
左 右 鹰 拳、 马 步 下 压 鹰 拳
B. 41. 21)、 lūn bì tí xī (41. 22-41. 23-41. 24-41. 25-41. 26-41. 27-41. 28
抢 臂 提 膝
-41. 29-41. 30-B. 41. 30)、 xiē bù zuǒ yīng quán(41. 31-41. 32)、 dān
歇 步 左 鹰 拳 单
pāi Jiǎo(41. 33-41. 34-41. 35-41. 36)、 fēn zhǎo(41. 37-41. 38)、 pán
拍 脚、 分 爪、
tuǐ píng héng(41. 39-41. 40-B. 41. 40)、 chā bù liáo zhǎo(41. 41-41.
盘 腿 平 衡、 叉 步 撩 爪。
42-41. 43-41. 44-41. 45).

استاد: امروز قسمت اول تکنیک عقاب (بین چوان 2) را آموزش میدهم.
این قسمت شامل تکنیکهای زیر است: بینگ بو چنگ جانگ، مابو چونگ بین چوان،
مابو لیائو جائو، شیا یا بین جائو، جین بو یو بین چوان، زو یو بین چوان، مابو شیا یا بین چوان، لوئن بی
تی شی، شیه بو زو بین چوان، دن پای جیائو، فن جائو، پن توئه پین هنگ، چابو لیائو جائو.







41.20



41.21



B.41.21



41.22



41.23



41.24



41.25



41.26



41.27





41.38



41.39



41.40



B.41.40



41.41



41.42



41.43



41.44



41.45

武 术 汉 语

Xué sheng: Mǎ bù chōng yīng quán yào dǎ jǐ xià?

学 生 : 马 步 冲 鹰 拳 要 打 几 下?

هنرجو: در حرکت "مابو چونگ بین چوآن" چند ضربه اجرا می کنیم؟

Jiào liàn: Sì xià, yòng zuǒ yòu shǒu kuài sù dǎ chū.

教 练 : 四 下, 用 左 右 手 快 速 打 出。

استاد: چهار ضربه سریع با دست چپ و راست اجرا میکنیم.

Xué sheng: Duì bù qǐ, jiào liàn. wǒ zuò " pán tuǐ píng héng "

学 生 : 对 不 起, 教 练。我 做 " 盘 腿 平 衡 "

shí bǎo chí bù liǎo píng héng.

时 保 持 不 了 平 衡。

هنرجو: ببخشید استاد، تعادلم را نمیتوانم در حرکت "پن تویی پین هنگ" حفظ کنم.

jiào liàn: Bǎo chí píng héng yào zhèng què shǐ yòng shuāng

教 练 : 保 持 平 衡 要 正 确 使 用 双

shǒu, tóng shí shēn tǐ jǐn liàng xià dūn.

手, 同 时 身 体 尽 量 下 蹲。

استاد: برای حفظ تعادل باید از دستهایت درست استفاده کنی، ضمناً سعی کن پایین تر بشینی.

Dì-sì ShíEr Kè

第四十二课

Xiàng Xíng Quán

象 形 拳

Jī Běn Jì Fǎ Liànxí

基 本 技 法 练 习

(Yīng Quán èr)

(鹰 拳 二)

دروس چهل و دوم: آموزش شیانگ

شینگ چوان قسمت دوم تکنیک

مشت زنی عقاب (یین چوان 2)

42

武 术 汉 语

Jiào liàn: Jīn tiān wǒ men jiē zhe xué xí yīng quán èr, zhè
教 练：今 天 我 们 接 着 学 习 鹰 拳 二， 这
bù fen dòng zuò bāo kuò: tuì bù shōu yòu zhǎo(42. 1-42. 2)、qián
部 分 动 作 包 括：退 步 收 右 爪、 前
chū yòu zhǎo(42. 3-42. 4)、zhuǎn shēn chū zuǒ zhǎo(42. 5)、yòng
出 右 爪、 转 身 出 左 爪、 右
yīng zhǎo(42. 6)、bàn mǎ bù yīng pū(42. 7-42. 8)、fēn jiǎo liàng
鹰 爪、 半 马 步 鹰 扑、 分 脚 亮
yīng zhǎng(42. 9)、chā bù jiāo chā zhǎng(42. 10)、fēn zhǎng cè
鹰 掌、 叉 步 交 叉 掌、 分 掌 侧
chuài tuǐ(42. 11)、lūn bì tí xī xià yīng zhǎo(42. 12-42. 1342. 14-
踹 腿、 抢 臂 提 膝 下 鹰 爪、
42. 15-42. 16-B. 42. 16)、shōu jiǎo zá quán(42. 17-42. 18-42. 1942. 20)
收 脚 砸 拳、
chā bù niú zhuǎn yīng zhǎo(42. 21-42. 22-42. 23)、dīng bù liàng
叉 步 扭 转 鹰 爪、 丁 步 亮
zhǎo(42. 24-42. 25-42. 26-42. 27-42. 28-42. 29-B. 42. 29)、xià hé yīng
爪、 下 合 鹰
zhǎo(42. 30-42. 31-42. 32) .
爪 。

استاد: امروز قسمت دوم تکنیک عقاب (بین چوان 2) را آموزش میدهم
این قسمت شامل تکنیکهای زیر است:

توبی بو شو یو جائو، چیان چو یو جائو، جوان شن چو زو جائو، یو بین جائو، بن ما بیو بین پو، فن
جیائو لیان بین جائو، چا بیو جیائو چا جانگ، فن جانگ چ چوای توئه، لون بی تی شی شیایین جائو،
شو جیائو زا چوان، چابو نیو جوان بین جائو، دینگ بو لیان جائو، شیا خه بین جائو.



42.1



42.2



42.3



42.4



42.5



42.6



42.7



42.8



42.9



42.10



42.11



42.12



42.13



42.14



42.15



42.16



B.42.16



42.17



42.18



42.19



42.20



42.21



42.22



42.23



42.24



42.25



42.26



42.27



42.28



42.29



B.42.29



42.30



42.31



42.32

Xué sheng: Cóng tuì bù shōu yòu zhǎo dào bàn mǎ bù yīng pū
学 生 : 从 退 步 收 右 爪 到 半 马 步 鹰 扑
yīng gāi zěn me zuò?
应 该 怎 么 做?

هنرجو: از حرکت "تویی بو شو یو جائو" تا "بن مابو بین پو" را به چه صورت انجام دهم؟

Jiào liàn: Kuài sù fēn bié xiàng qián hé xiàng hòu dǎ chū liǎng
教 练：快 速 分 别 向 前 和 向 后 打 出 两
xià, rán hòu lì jí wán chéng yīng pū dòng zuò.
下，然 后 立 即 完 成 鹰 扑 动 作。

استاد: با سرعت زیاد دو ضربه به جلو و دو ضربه به سمت عقب پرتاب می کنیم و بلا فاصله حرکت "یین پو" را انجام می دهیم.

Xué sheng: Zài zuò fēn jiǎo liàng yīng zhǎo shí tuǐ yào tái
学 生：在 做 分 脚 亮 鹰 爪 时 腿 要 抬
duō gāo?
多 高？

هنرجو: ارتفاع پا در حرکت "فن جیائو لیان یین جائو" به چه اندازه است؟

Jiào liàn: Jiǎo yào tái dào shēn tǐ zhōng bù.

教 练：脚 要 抬 到 身 体 中 部。

استاد: ارتفاع پا در سطح میانی بدن است.

Dì-sì Shí Sān Kè Chū Jí

第四十三课 初级

Cháng Quán Dì Sān Lù Yù

长拳第三路预

Bèi Shì

备式

دوس چەل و سوھ: تكىنەت مەقدماتى

چانگ چوان فەسىرى سوھ (سەن لۇ)

43

Jiào liàn: Cháng quán de tè diǎn shì zī shì shū zhǎn 、
 教 练：长 拳 的 特 点 是 姿 势 舒 展 、
 dònɡ zuò línɡ huó、kuài sù yǒu lì、jié zòu xiān míng. Jīn tiān
 动 作 灵 活、快 速 有 力、节 奏 鲜 明。今 天
 wǒ men kāi shǐ xué xí chánɡ quán tào lù. Zhè shì chū jí chánɡ
 我 们 开 始 学 习 长 拳 套 路。这 是 初 级 长
 quán dì sān lù de yù bèi shì. Yī、Xū bù liàng zhǎng (43. 1-43. 2
 拳 第 三 路 的 预 备 式。一、虚 步 亮 掌
 -43. 3-43. 4) Er、Bìng bù duì quán. (43. 5-43. 6-43. 7-43. 8)

二、并 步 对 拳。

استاد: خصوصیت اصلی چانگ چوان این است که حرکات آن آرام و چابک، سریع و مقتدر و دارای ریتم است. امروز ما آموزش تالو چانگ چوان را آغاز می کنیم. این تکنیک مقدماتی چانگ چوان فرم سری سوم است.



43.1



43.2



43.3

یک : شوبو لیانگ جانگ
 دو: بینگ بو دویی چوان.



43.4



43.5



43.6



43.7



43.8

Xué sheng: Zuò xū bù liàng zhǎng shí, wǒ de zuó shǒu shì
学 生：做 虚 步 亮 掌 时，我 的 左 手 是
quán ma?
拳 吗？

هنجو: آیا هنگام انجام "شوبوليانگ جانگ" دست چپ من مشت است؟
Jiào liàn: Bú shì, zuó shǒu chéng gōu zhuàng.
教 练：不 是，左 手 呈 钩 状。

استاد: نه ، دست چپ به شکل منقار است.

Xué sheng: Bìng bù duì quán xū yào zuò de kuài diǎn hái shì
学 生：并 步 对 拳 需 要 做 得 快 点 还 是
màn diǎnr?
慢 点儿？

هنجو: "بینگ بودویی چوان" را باید سریع انجام بدhem یا آهسته؟
Jiào liàn: Bì xū zuò de hěn kuài.
教 练：必 须 做 得 很 快。
استاد: خیلی سریع انجام بد.ه

Dì -sì shí sì kè Chū

第四十四课 初级

jí Cháng quán Dì sān lù

长 拳 第 三 路

Dì Yī Duàn

第一段

دوس چەل و چەرا (٤) :

قسماٽ اول چانگ چوان

فرم سرى سۈم (سەن لۇ)

44

武 术 汉 语

Jiào liàn: Zhù yì, dì yí duàn gòng yǒu bā gè dòng zuò.

教 练：注 意，第 一 段 共 有 8 个 动 作。

Yī 、 Gōng bù chōng quán ; (44. 1-44. 2)

一、弓 步 冲 拳 ；

Er 、 Tán tuǐ chōng quán ; (44. 3)

二、弹 腿 冲 拳 ；

Sān、 Mǎ bù chōng quán ; (44. 4)

三、马 步 冲 拳 ；

Sì 、 Gōng bù chōng quán ; (44. 5-44. 6)

四、弓 步 冲 拳 ；

Wǔ 、 Tán tuǐ chōng quán ; (44. 7)

五、弹 腿 冲 拳 ；

Liù、 Dà yuè bù qián chuān ; (44. 8-44. 9-44. 10-44. 11)

六、大 跃 步 前 穿 ；

Qī 、 Gōng bù jī zhǎng ; (44. 12)

七、弓 步 击 掌 ；

Bā 、 Mǎ bù jià zhǎng ; (44. 13-44. 14)

八、马 步 架 掌 ；

استاد: توجه کنید، قسمت اول شامل ۸ حرکت است.

یک: گونگ بو چونگ چوان

دو: تن توئه چونگ چوان

سه: مابو چونگ چوان

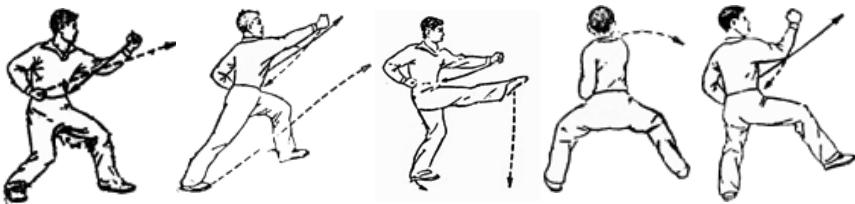
چهار: گونگ بو چونگ چوان

پنج: تن توئه چونگ چوان

شش: دا یوئه بو چیان چوان

هفت: گونگ بو جی جانگ

هشت: مابو جیا جانگ



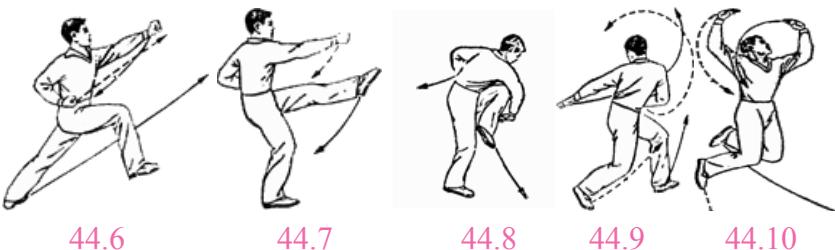
44.1

44.2

44.3

44.4

44.5



44.6

44.7

44.8

44.9

44.10



44.11

44.12

44.13

44.14

Xué sheng: Tán tuǐ hé dēng tuǐ yǒu shén me bù tóng?

学 生 : 弹 腿 和 蹰 腿 有 什 么 不 同?

هنرجو: بین "تن توئه" و "دنگ توئه" چه تفاوتی وجود دارد؟

Jiào liàn: Tán tuǐ nǐ bì xū tuǐ qū xī tí qǐ, jiǎo miàn bēng zhí, shōu kuān, lì dá jiǎo jiān, tán jī kuài sù yǒu lì (cùn jìn). Dēng tuǐ yǔ tán tuǐ xiāng tóng, Zhǐ shì xū

教 练：弹 腿 你 必 须 腿 屈 膝 提 起，脚 面 绷 直，收 髯，力 达 脚 尖，弹 击 快 速 有 力（寸 劲）。蹬 腿 与 弹 腿 相 同，只 是 需

武 术 汉 语

jiǎo jiān shàng gōu hé lì dá jiǎo gēn bù tóng.
脚 尖 上 钩 和 力 达 脚 跟 不 同。

استاد: در اجرای «تن توئه» زانو خمیده بالا می آید، سطح پا صاف و لگن داخل باشد، قدرت به پنجه پا برسد، حرکت پا باید سریع و با قدرت باشد. «دنگ توئه» شبیه به «تن توئه» است، تفاوت آن این است که پنجه پا باید بالا باشد و قدرت به پاشنه برسد.

Xué sheng: Wǒ xiǎng bǎ mǎ bù biàn chéng gōng bù, zhè yàng
学 生 : 我 想 把 马 步 变 成 弓 步，这 样
zuò duì ma?
做 对 吗？

هنرجو: می خواهم مابو را به گونگ بو تبدیل کنم، به این صورت درست است؟

Jiào liàn: Zhǐ shì nǐ de yāo zhuàn dòng, nǐ de shēn tǐ bù
教 练 : 只 是 你 的 腰 转 动，你 的 身 体 不
yào xiān qǐ lái zài zhuàn dòng.
要 先 起 来 再 转 动。

استاد: کمر میچرخد ، بدن تو نباید بالا بیاید و بعد بچرخد.

Dì-sì ShíWǔ Kè Chū Jí
第四十五课 初级

Cháng Quán Dì Sān

长 拳 第 三

Lù Dì Èr Duàn

路 第 二 段

دوس چەل و پىنچەم: قىسىمت دوھ

ھانگ چوان فەھ سىرى سەھ(سەن لۇ)

45

武 术 汉 语

Jiào liàn: Xiān zuò yī biàn zuó tiān de dòng zuò. Zhǔn
教 练：先 做 一 遍 昨 天 的 动 作。准
bèi, kāi shǐ!
备，开 始。

استاد: اول حرکات دیروز را انجام بدهید، آماده، شروع کن.

Jiào liàn: Xiànlì zài jiāo dì èr duàn.
教 练：现 在 教 第 二 段。

Yī 、 Xū bù zāi quán . (45. 1-45. 2)

一、虚步栽拳。

Er 、 Tí xī chuān zhǎng . (45. 3-45. 4)

二、提膝穿掌。

Sān 、 Pūbù chuān zhǎng . (45. 5)

三、仆步穿掌。

Sì 、 Xū bù tiāo zhǎng . (45. 6-45. 7)

四、虚步挑掌。

Wǔ 、 Mǎ bù jī zhǎng . (45. 8-45. 9)

五、马步击掌。

Liù 、 Chā bù shuāng bǎi zhǎng . (45. 10-45. 11)

六、叉步双摆掌。

Qī 、 Gōng bù jī zhǎng . (45. 12-45. 13)

七、弓步击掌。

Bā 、 Zhuǎn shēn tī tuǐ mǎ bù pán zhǒu. (45. 14-45. 15-45. 16-45. 17)

八、转身踢腿马步盘肘。

-45. 18)

استاد: حالا قسمت دوم را آموزش می دهم.

یک : شوبوزای چوان

دو : تی شی چوان جانگ

سه : پوبو چوان جانگ

چهار : شوبو تیائو جانگ

پنج : مابو جی جانگ

شش : چا بو شوانگ بای جانگ

هفت : گونگ بو جی جانگ

هشت : جوان شن تی توئه مایو پن جو



45.1



45.2



45.3



45.4



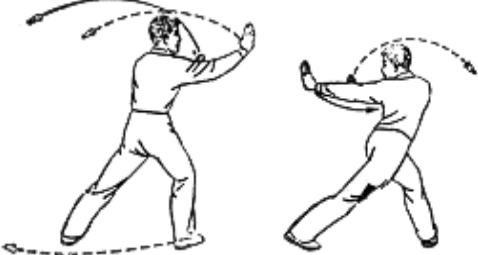
45.5



45.6



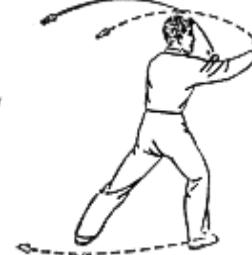
45.7



45.8



45.9



45.10



45.11



45.12

45.13

45.14

45.15



45.16



45.17



45.18

Xué sheng: Wèi shén me wǒ cóng tí xī chuān zhǎng guò dù
学 生 : 为 什 么 我 从 提 膝 穿 掌 过 渡
dào pū bù chuān zhǎng zuò bù hǎo?
到 仆 步 穿 掌 做 不 好?

هنرجو: چرا از "تى شى چوان جانگ" تا "پوبوچوان جانگ" رانمى توانم خوب انجام بدهم؟

Jiào liàn: Yīn wèi nǐ yì kāi shǐ zuǒ tuǐ jiù dǎ kāi le ,
教 练: 因 为 你 一 开 始 左 腿 就 打 开 了 ,
nǐ de zuǒ tuǐ xiān yào kào jìn yòu tuǐ nèi cè , zài xià dūn
你 的 左 腿 先 要 靠 近 右 腿 内 侧 , 再 下 蹲
xiàng wài huá chū .
向 外 滑 出 。

استاد: چون ازاول پای چپت باز شده، پای چپ تو اول باید به پای راست نزدیک شود، و وقتی که پائین می روی به سمت بیرون باز شود.

Xué sheng: Wǒ cóng mǎ bù jī zhǎng dào chā bù shuāng bǎi
学 生 : 我 从 马 步 击 掌 到 叉 步 双 摆
zhǎng zhàn bù wěn , shì shén me yuán yīn?
掌 站 不 稳 ， 是 什 么 原 因？

هنرجو: از حرکت "مابوجی جانگ" به "چا بو شوانگ بای جانگ" نمی توانم تعادلم را حفظ کنم، علت آن چیست؟

Jiào liàn : Nǐ de zuǒ jiǎo bú yào yí dòng , cái néng bǎo
教 练 : 你 的 左 脚 不 要 移 动 ， 才 能 保
chí wěn dìng.
持 稳 定。

استاد: پای چپ نباید حرکت کند، در این صورت می توانی ثابت بایستی.

Dì -sì Shí Liù Kè Chū

第 四 十 六 课 初

Jí Cháng Quán Dì Sān Lù

级 长 拳 第 三 路

Dì Sān Duàn

第 三 段

درس چهل و ششم: قسمت سوم چانگ

چوان فرم سری سوم (سن لو)

46

Jiào liàn: Xiān bǎ qián miàn jiāo de liàn xí yí biàn. Zhǔn
教 练：先 把 前 面 教 的 练 习 一 遍。准
bèi, kāi shǐ !
备，开始！

Jiào liàn : Xiànl zài jiāo dì sān duàn.

教 练：现 在 教 第 三 段。

Yī 、Xiē bù lūn zá zhǎng (46. 1-46. 2-46. 3)

一、歇 步 抢 砸 掌。

Er 、Pū bù liàng quán (46. 4-46. 5-46. 6)

二、仆 步 亮 拳。

Sān、Gōng bù pī quán (46. 7-46. 8-46. 9)

三、弓 步 劈 拳。

Sì 、Huàn tiào bù gōng bù chōng quán (46. 10-46. 11-46. 12-46. 13)

四、换 跳 步 弓 步 冲 拳。

Wǔ 、Mǎ bù chōng quán (46. 14)

五、马 步 冲 拳。

Liù、Gōng bù xià chōng quán (46. 15)

六、弓 步 下 冲 拳。

Qī 、Chā bù liàng zhǎng cè chuài tuǐ (46. 16-46. 17-46. 18)

七、叉 步 亮 掌 侧 踹 腿。

Bā 、Xū bù tiāo quán (46. 19-46. 20-46. 21)

八、虚 步 挑 拳。

استاد: اول حرکات قبلی را تمرین کنید، آماده، شروع کن!

استاد: حالا قسمت سوم را آموزش میدهم.

یک: شیه بو لؤئن جا جانگ

دو: پوبو لیانگ چوان

سه: گونگ بو پی چوان

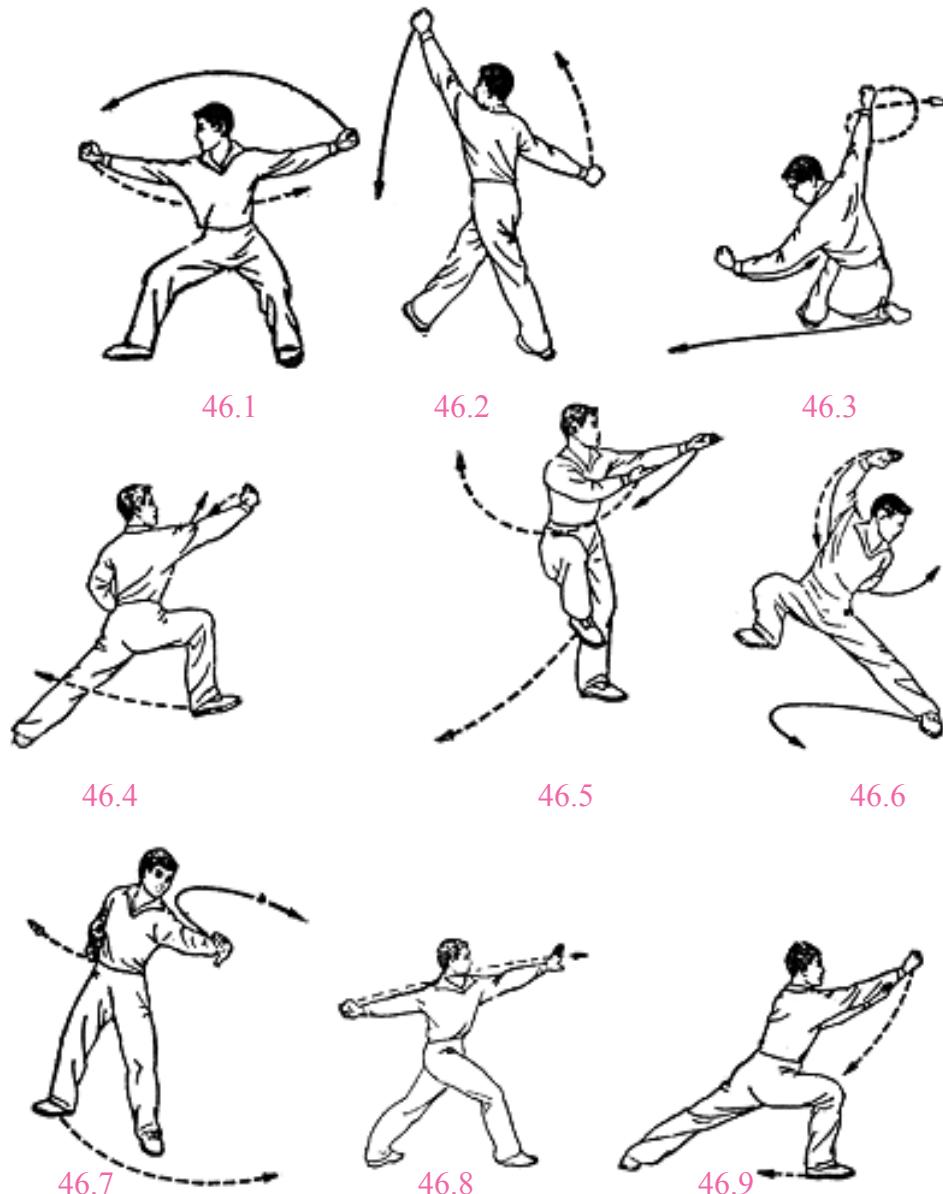
چهار: ھوان تیائو بو گونگ بو چونگ چوان

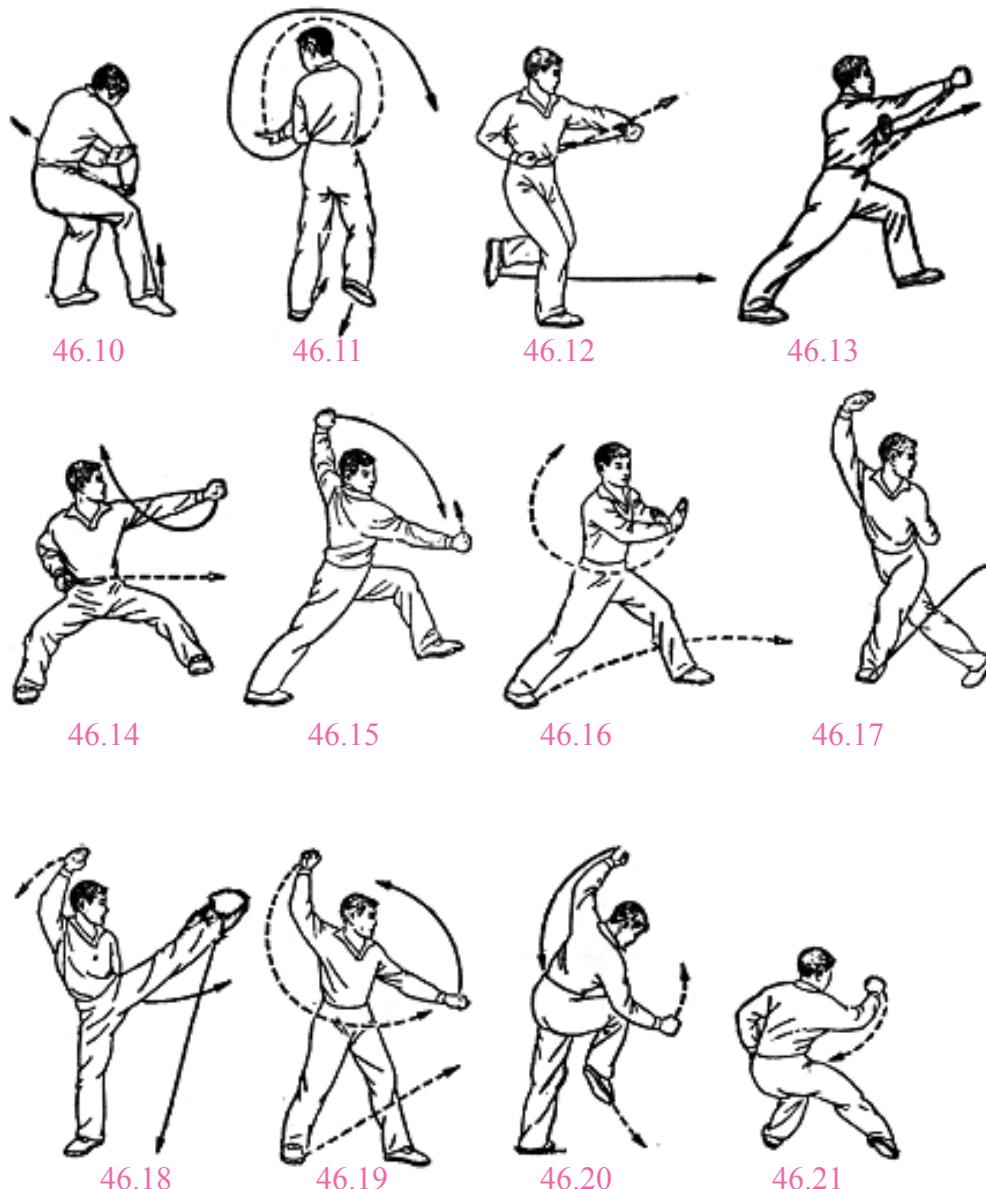
پنج: مابوچونگ چوان

شش: گونگ بو شیا چونگ چوان

هفت: چا بو لیانگ جانگ چ چوای توئه

هشت: شوبو تیائو چوان





Xué sheng: Zěn me cái néng bǎ xiē bù lùn zá zhǎng zuò hǎo?
学 生 : 怎 么 才 能 把 歇 步 抢 砸 掌 做 好?

هنرجو: چطور می توانم شیه بو لوئن جا جانگ را خوب انجام بدهم؟

武术汉语

Xué sheng: Zěn me cái néng bǎ xiē bù lūn zá zhǎng zuò hǎo?

学 生：怎 么 才 能 把 歇 步 抢 砸 掌 做 好？

هنرجو: چطور می توانم شیه بو لوئن جا جانگ را خوب انجام بدهم؟

Jiào liàn: Shēn tǐ yòu zhuǎn, liǎng bì tiē shēn huán rào.

教 练：身 体 右 转，两 臂 贴 身 环 绕。

استاد: بدن به سمت راست می چرخد و دستها نزدیک به بدن حرکت دائمی را انجام می دهند.

Xué sheng: Zài gōng bù pī quán zhōng, yòu shǒu shì zhèng miàn

学 生：在 弓 步 劈 拳 中，右 手 是 正 面

hái shì cè miàn pī xiàng duì fāng?

还 是 侧 面 劈 向 对 方？

هنرجو: در حرکت گونگ بو پی چوان مشت دست راست با کف به حریف ضربه میزنند یا تیغه؟

Jiào liàn: Xiān dǎ kāi shǒu bì, yòu shǒu quán de cè miàn pī

教 练：先 打 开 手 臂，右 手 拳 的 侧 面 劈
xiàng duì fāng .

向 对 方。

استاد: ابتدا دست باز می شود و دست راست با تیغه مشت به حریف ضربه می زند.

Dì -sì Shí Qī Kè

第四十七课

Chū Jí Cháng Quán Dì Sān

初 级 长 拳 第 三

Lù Dì Sì Duàn

路 第 四 段

دوس چەل وھفتەم: قىسمت چەما(5)

چانگ چوان فرم سىرى سۈم (سن لۇ)

47

武术汉语

Jiào liàn: Jīn tiān wǒ men xué xí zuì hòu yí duàn.

教 练：今 天 我 们 学 习 最 后 一 段。

Yī 、 Gōng bù dǐng zhǒu. (47. 1-47. 2-47. 3-47. 4-47. 5)

一、弓 步 顶 肘

Er 、 Zhuǎn shēn zuǒ pāi jiǎo. (47. 6-47. 7)

二、转 身 左 拍 脚。

Sān、 Yòu pāi jiǎo(47. 8-47. 9).

三、右 拍 脚。

Sì 、 Téng kōng fēi jiǎo(47. 10-47. 11-47. 12)

四、腾 空 飞 脚。

Wǔ 、 Xiē bù xià chōng quán(47. 13-47. 14).

五、歇 步 下 冲 拳。

Liù、 Pū bù lūn pī quán(47. 15-47. 16-47. 17).

六、仆 步 抢 劈 拳。

Qī 、 Tí xī tiāo zhǎng(47. 18-47. 19)

七、提 膝 挑 掌。

Bā 、 Tí xī pī zhǎng gōng bù chōng quán(47. 20-47. 21-47. 22)

八、提 膝 劈 掌 弓 步 冲 拳

Jiǔ、 Xū bù liàng zhǎng(47. 23-47. 24-47. 25)

九、虚 步 亮 掌

Shí、 Bìng bù duì zhǎng(47. 26-47. 27-47. 28-47. 29)

十、并 步 对 掌

استاد: امروز ما آخرين قسمت را ياد مى گيريم.

يک: گونگ بو دينگ جو

دو: جوانگ شن جوبى جيائو

سه: يو پى جيائو

چهار: تن كونگ فى جيائو

پنج : شیه بو شیا چونگ چوان

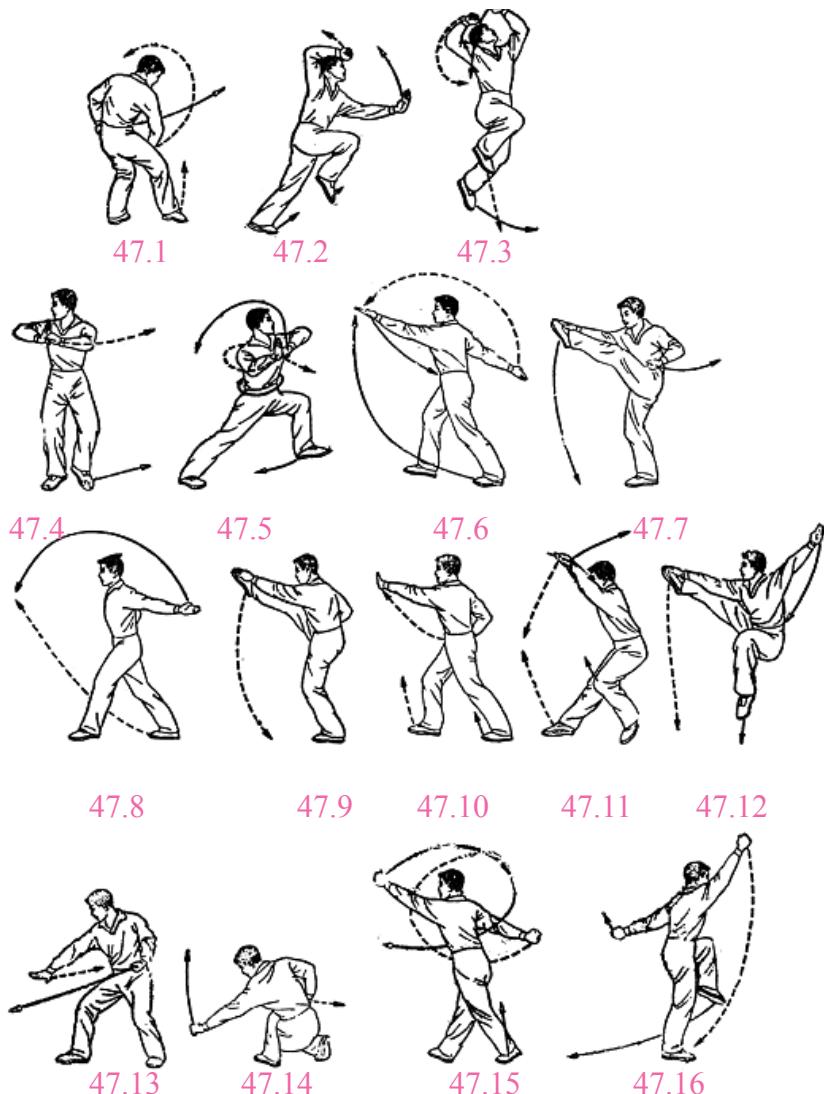
شش : پوبو لوئن پی چوان

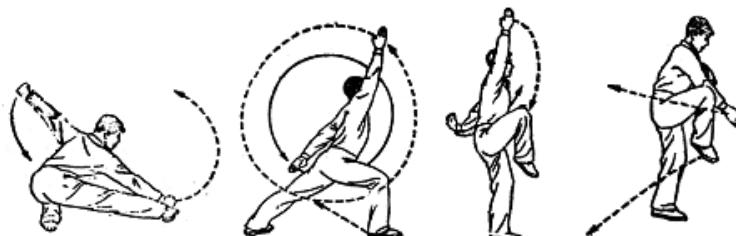
هفت : ی شی تیائو جانگ

هشت : تی شی پی جانگ گونگ بو چونگ چوان

نه : شی بو لیانگ جانگ

ده : بینگ بو دوبی جانگ





47.17

47.18

47.19

47.20



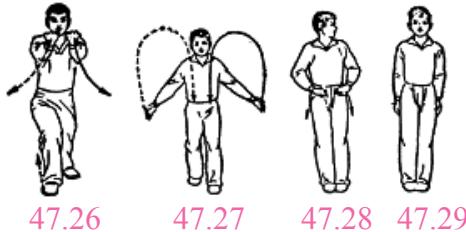
47.21

47.22

47.23

47.24

47.25



47.26

47.27

47.28

47.29

Xué sheng: Zuò le xiē bù xià chōng quán zhī hòu, rú hé zhuǎn huàn dào pū bù lún pī quán.
学 生 : 做 了 歇 步 下 冲 拳 之 后, 如 何 转 换 到 仆 步 抡 劈 拳 。

ھەرچوپىس از "شىھە بۇ شىيا چونگ چوان" چەپور بە "پوبۇ لۇئىن بى چوان" بىرۇم؟

Jiào liàn: Nǐ bì xū xiān zhàn qǐ lái, rán hòu zài xiàng zuǒ
教 练 : 你 必 须 先 站 起 来 , 然 后 再 向 左
zhuǎn.
转

استاد: اول باید بايستى و بعد بە سمت چې بېرىخى.

Xué sheng: Wǒ lūn bǎi de sù dù zěn me yàng?

学 生 : 我 抢 摆 的 速 度 怎 么 样 ?

هنرجو: سرعت "لوئن بى" من چطوره ؟

Jiào liàn: Nǐ zuò dé hěn hǎo. Xiàn zài wǒ men jiāng yīzhì

教 练 : 你 做 得 很 好。 现 在 我 们 将 一 至

sì duàn wán zhěng liàn xí.

四 段 完 整 练 习。

استاد: خیلی خوب انجام میدهی. حالا ما از قسمت اول تا چهارم را بطور کامل تمرین می کنیم.

Xué sheng: Jiào liàn, zhè tào quán wǒ hěn xǐ huan, zhǐ shì

学 生 : 教 练 , 这 套 拳 我 很 喜 欢 , 只 是

dǎ wán yǒu xiē lèi, hái yǒu xiē dòng zuò bú tài shú liàn.

打 完 有 些 累 , 还 有 些 动 作 不 太 熟 练。

هنرجو: استاد، این فرم مشت زنی را بسیار دوست دارم، فقط پس از اجرای کامل آن کمی خسته می

شوم، برخی حرکات راهنوز مسلط نیستم .

Jiào liàn: Dà jiā liàn de bú cuò, qǐng jì zhù “ quán dǎ qiān

教 练 : 大 家 练 得 不 错 , 请 记 住 “ 拳 打 千

biàn zì rán chéng “, nǐ men zhǐ yào kè kǔ liàn xí, yǐ hòu yí

遍 自 然 成 “, 你 们 只 要 刻 苦 练 习, 以 后 一

dìng huì hěn bàng.

定 会 很 棒。

استاد: همه شما خوب تمرین کردید، یادتان باشد که با تمرینات مکرر مهارت مشت زنی شما طبیعتا

خوب می شود . در صورتی که سرسختانه تمرین کنید، در آینده حتما نتیجه خوبی به دست می آورید.

Dì -sì Shí Bā Kè Er ShíSì

第四 十八课二十四

Shì Jiǎn huà Tàijí Quán

式 简 化 太 极 拳

Dì yīDuàn

第一 段

دروس چهل و هشتم: قسمت اول فرج

48 تاپی چوان

48

Jiào liàn: Cóng jīn tiān kāi shǐ, wǒ men xué xí èr shí sì shì
教 练：从 今 天 开 始，我 们 学 习 二 十 四 式
jiǎn huà tài jí quán. Er shí sì shì tài jí quán yòu míng jiǎn
简 化 太 极 拳。二 十 四 式 太 极 拳 又 名 简
huà tài jí quán. Tài jíquán chuàng jiàn yú zhōng guó míng mò
化 太 极 拳。太 极 拳 创 建 于 中 国 明 末
qīng chū, zhì jīn yǐ yǒu sān bǎi duō nián lì shǐ.
清 初，至 今 已 有 三 百 多 年 历 史。

استاد: از امروز آموزش فرم ۲۴ گام تاجی چوان را شروع می کنیم. نام دیگر این فرم تاجی چوان ساده شده است، تاجی چوان در اوخرسلسله مینگ و اوائل سلسله چینگ خلق شده و تابه حال بیش از ۳۰۰ سال قدمت دارد.

Dì yī duàn

第一段

Yī 、 Qǐ shì (48. 1-48. 2-48. 3-48. 4)

一、起式。

Er 、 Zuǒ yòu yě mǎ fēn zōng (48. 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15,

二、左 右 野 马 分 鬃。

16, 17, 18, 19)

Sān 、 Bái hè liàng chì (48. 20-48. 21, -48. 22)

三、白 鹤 亮 翅。

قسمت اول:

یک : چی شی (گام آماده)

دو: زو یو یه ما فن زونگ (یال اسب وحشی به دو طرف باز می شود)

سه : بای هه لیانگ چی(درنا بالش را باز می کند)

武术汉语



48.1



48.2



48.3



48.4



48.5



48.6



48.7



48.8



48.9



48.10



48.11



48.12



48.13



48.14



48.15



48.16



48.17



48.18



48.19



48.20



48.21



48.22

Xué sheng: Jiào liàn, xiàng qián mài bù de shí hou, shì jiǎo
学 生 : 教 练, 向 前 迈 步 的 时 候, 是 脚
jiān xiān luò dì hái shì jiǎo gēn xiān luò dì? Shì gōng bù hái
尖 先 落 地 还 是 脚 跟 先 落 地? 是 弓 步 还
shì mǎ bù? Wǒ zuò dé duì ma?
是 马 步? 我 做 得 对 吗?

هنرجو: استاد، هنگامی که به جلو گام برمی دارم، اول پنجه پا به زمین می رسد یا پاشنه؟ "گونگ بو" یا "ما بو"؟ درست انجام می دهم؟

Jiào liàn: Shì hòu jiǎo gēn xiān luò dì zài guò dù dào jiǎo
教 练 : 是 后 脚 跟 先 落 地 再 过 度 到 脚
jiān, shì gōng bù. Nǐ de shēn tǐ guò yú qián qīng, liǎng bì fēn
尖, 是 弓 步。你 的 身 体 过 于 前 倾, 两 臂 分
kāi tài zhí, yāo bǎo chí hú xíng.
开 太 直, 要 保 持 弧 形。

استاد: اول پاشنه پا بعد پنجه به زمین می رسد و تبدیل به "گونگ بو" می شود، بدن خیلی جلو رفته، بازوها خیلی کشیده و باز شده، باید شکل دائره ای را حفظ کنی.

Xué sheng: Liǎng bì fēn kāi shí, liǎng zhǎng xīn dōu cháo
学 生 : 两 臂 分 开 时, 两 掌 心 都 朝
shàng hái shì cháo xià?
上 还 是 朝 下?

武 术 汉 语

هنرجو: هنگام باز کردن بازوها کف دست ها به سمت بالا است یا پائین؟

Jiào liàn: Qián mian de zhǎng, zhǎng xīn xiàng nèi (yáng zhǎng), hòu mian de zhǎng, zài dà tuǐ cè miàn, zhǎng xīn cháo xià (yīn zhǎng).
教 练：前 面 的 掌，掌 心 向 内（阳
掌），后 面 的 掌， 在 大 腿 侧 面，掌 心
朝 下（阴 掌）。

استاد: کف دست جلو به داخل می چرخد (يانگ جانگ)، کف دست عقب هنگامی که به نزدیک ران می رسد، به پائین حرکت می کند (يین جانگ).

Xué sheng: Bái hè liàng chì de xū bù de qián jiǎo shì jiǎo jiān zháo dì hái shì jiǎogēn zháo dì?
学 生：白 鹤 亮 翅 的 虚 步 的 前 脚 是 脚
尖 着 地 还 是 脚 跟 着 地？

هنرجو: در اجرای "شو بو" در حرکت "بای هه لیانگ چی" اول پنجه پا به زمین می رسد یا پاشنه؟

Jiào liàn: Shì jiǎo jiān zháo dì.

教 练：是 脚 尖 着 地。

استاد: اول پنجه پا به زمین می رسد.

Dì- sì Shí Jiǔ Kè

第 四 十 九 课

Er Shí Sì Shì Jiǎn Huà Tàì

二 十 四 式 简 化 太

Jí Quán Dì Er Duàn

极 拳 第 二 段

دوس چەل وزھە: قىسمت دوھۇ فەر

عەڭىم تاھى چوان

49

武 术 汉 语

Jiào liàn: Wǒ men xiān fù xí shàng cì kè de nèi róng, zài
教 练：我 们 先 复 习 上 次 课 的 内 容，再
jiē zhe zuó tiān xué xí guò de dì sān shì bái hè liàng chì
接 着 昨 天 学 习 过 的 第 三 式 白 鹤 亮 翅
xué xí xīn nèi róng.
学 习 新 内 容。

استاد: ابتدا درس گذشته را مرورمى كىنم ، در ادامه از حرکت سوم به نام "بای ھە ليان چى" كە دىروز ياد گرفتىيم ، شروع بە آموزش مطالب جدييد مى كىنم.

Sì 、 Zuǒ yòu lǒu xī ào bù . (49. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
四 、 左 右 搂 膝 拗 步。
, 14, 15)

Wǔ 、 Shǒu huī pí pá. (49. 16–49. 17–49. 18)

五 、 手 挥 琵 琶。

Liù、Zuǒ yòu dǎo juǎn gōng . (49. 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28
六 、 左 右 倒 卷 肱。

, 29, 30, 31)

چهار : زو يو لوشى آئو بو

پنج: شائۇ خوى پې پا

شش: زو يو دائۇ جوان گونگ



49.19



49.20



49.21



49.22



49.23



49.24



49.25



49.26



49.27



49.28



49.29



49.30



49.31

Xué sheng: Jiào liàn, shén me shì lǒu xī ào bù?

学 生 : 教 练 , 什 么 是 搂 膝 拗 步 ?

هنرجو: استاد ، ”لوشى آئو بۇ“ چىست ؟

Jiào liàn: Yǐ zuǒ lǒu xī ào bù wéi lì, rú shì duì fāng
教 练 : 以 左 搂 膝 拗 步 为 例, 如 是 对 方
yòng tuǐ gōng jī wǒ fāng de xī guān jié, wǒ yòng zuó shǒu cháo
用 腿 攻 击 我 方 的 膝 关 节, 我 用 左 手 朝
xī guān jié de qián fāng lǒu kāi duì fāng de tuǐ, bìng yòng
膝 关 节 的 前 方 搂 开 对 方 的 腿, 并 用
yòu shǒu zhǎng jī dǎ duì fāng. Ao bù, shì zuǒ jiǎo zài qián,
右 手 掌 击 打 对 方。拗 步, 是 左 脚 在 前 ,
yòu shǒu zài qián, huò xiāng fǎn chēng wéi ào bù. Rú guǒ, yòu
右 手 在 前 , 或 相 反 称 为 拗 步。如 果 , 右
jiǎo zài qián, yòu shǒu zài qián, huò xiāng fǎn, chēng wéi
脚 在 前 , 右 手 在 前 , 或 相 反 , 称 为
shùn bù.

顺 步。

استاد: برای مثال ”زو لوشى آئو بۇ“ ، اگر حریف با دست چپ به زانوی من حمله کند، من با دست چپ جلو زانو، دست حریف را می گیرم و با کف دست راست به او ضربه می زنم. آئو بۇ یعنی پای چپ و دست راست در جلو قرار دارد ، یا برعکس آن . اگر پای راست و دست راست با هم جلو باشد یا برعکس آن ، شون بۇ نامیده می شود.

Xué sheng: Jiào liàn, wèi shén me jiào shǒu huī pí pá?

学 生 : 教 练 , 为 什 么 叫 手 挥 琵 琶 ?

هنرجو: استاد، چرا این حرکت ”شاو خوى پى پا“ نام دارد ؟

Jiào liàn: Tā de dòng zuò xiàng tán pí pá de dòng zuò, suó yǐ
教 练 : 它 的 动 作 像 弹 琵 琶 的 动 作, 所 以

武 术 汉 语

jìào shǒu huī pí pá, pí pá shì zhōng guó gǔ dài de yì zhǒng
叫 手 挥 琵 琶， 琵 琶 是 中 国 古 代 的 一 种
yuè qì.
乐 器。

استاد: این حرکت مثل نواختن ساز پی پا انجام میشود ، به این سبب "شائو خوی پی پا" نامیده می شود،
پی پا" نوعی ساز قدیمی چین است .

Xué sheng: Jiào liàn, qián jiǎo shì jiǎo jiān zháo dì hái shì
学 生 : 教 练, 前 脚 是 脚 尖 着 地 还 是
jiǎo gēn zháo dì?
脚 跟 着 地?

هنرجو: استاد، در این حرکت اول پنجه پای جلو به زمین می رسد یا پاشنه؟
Jiào liàn: Shì jiǎo hòu gēn zháo dì.
教 练 : 是 脚 后 跟 着 地。

استاد: اول پاشنه به زمین می رسد .
Xué sheng: Jiào liàn , zuǒ yòu dǎo juǎn gōng yào hòu tuì jǐ
学 生 : 教 练, 左 右 倒 卷 肱 要 后 退 几
bù? Shì jiǎo jiān xiān luò dì hái shì jiǎo gēn xiān luò dì?
步? 是 脚 尖 先 落 地 还 是 脚 跟 先 落 地?

هنرجو: استاد، در "زو یو دائو جوآن گونگ" چند گام به عقب بروم؟ پنجه پا اول به زمین می رسد یا پاشنه؟
Jiào liàn: Yào tuì sì bù, jiǎo jiān xiān luò dì zài guò dù
教 练 : 要 退 四 步， 脚 尖 先 落 地 再 过 度
dào jiǎo gēn, yāo qiú shēn tǐ zhòng xīn bù néng qǐ fú yāo píng
到 脚 跟， 要 求 身 体 重 心 不 能 起 伏 要 平
wěn.
稳。

استاد: چهار گام به عقب بردار ، پنجه پا اول به زمین می رسد و بعد پاشنه . نقطه ثقل بدن بالا و پائین
نرود و باید در یک سطح ثابت باشد.

Dì- wǔ ShíKè

第 五 十 课

Er Shí Sì Shì Jiǎn Huà

二 十 四 式 简 化

Tài Jí Quán Dì Sān Duàn

太 极 拳 第 三 段

دوس پنجاھ: قسمت سوھ فرھ

۱۴۲۵ تاھی چوان

50

Jiào liàn: Jīn tiān, Wǒ men xiān fù xí shàng cì kè de nèi róng, zài jiē zhe qián tiān xué xí guò de dì liù shì zuǒ yòu dǎo juǎn gōng xué xí xīn nèi róng.
教 练：今 天，我 们 先 复 习 上 次 课 的 内 容，再 接 着 前 天 学 习 过 的 第 六 式 左 右 倒 卷 肱 学 习 新 内 容。

استاد: امروز ما اول مطالب درس گذشته را مرور میکنیم و بعد از حرکت ششم به نام "زو یو دائو جوان گونگ" که دیروز یاد گرفتیم، به آموزش موضوعات جدید می پردازیم.

Qī 、 Zuǒ lǎn què wěi. (50. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13)

七、左 拢 雀 尾。

Bā 、 Yòu lǎn què wěi. (50. 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25

八、右 拢 雀 尾。

, 26, 27)



50.1



50.2



50.3

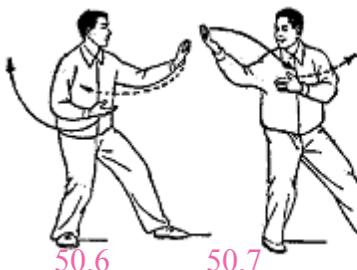
هفت: زو لان چو وی
هشت: یو لان چو وی



50.4

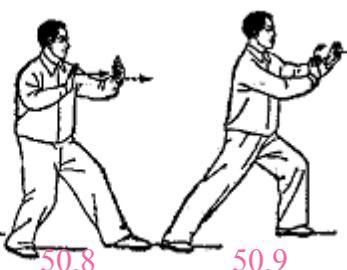


50.5



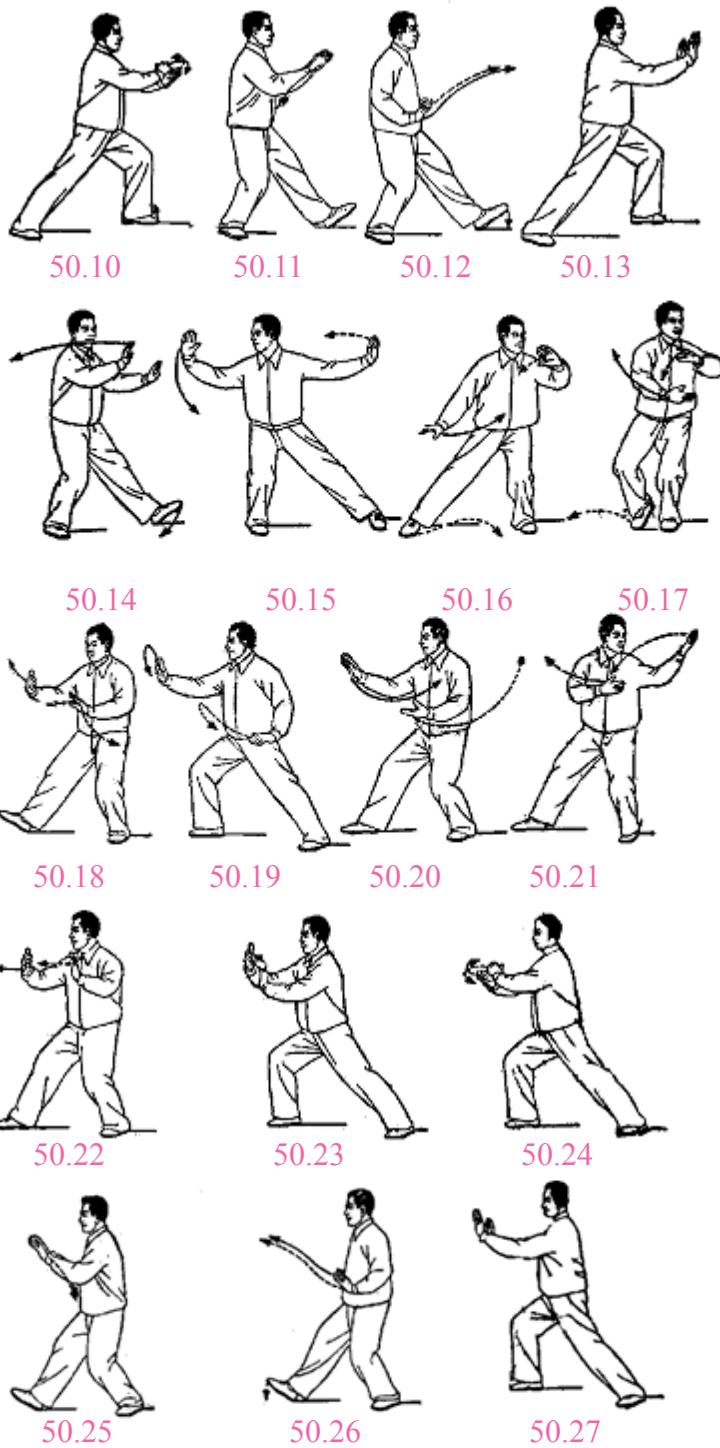
50.6

50.7



50.8

50.9



武 术 汉 语

Xué sheng: Jiào liàn, yě mǎ fēn zōng yǔ lǎn què wěi de dì
学 生：教 练，野 马 分 髢 与 捞 雀 尾 的 第
yí gè dòng zuò (péng) shì bu shì xiāng tóng?
一 个 动 作 (棚) 是 不 是 相 同?

هنرجو: استاد، "يە ما فن زونگ" با اولین حرکت "لان چو وی (پنگ)" يىكسان است؟

Jiào liàn: Shì bù tóng de, péng de dòng zuò fú dù bǐ jiào
教 练：是 不 同 的，棚 的 动 作 幅 度 比 较
xiǎo, hòu miān de shǒu zài fù qián, lì diǎn zài shǒu zhǎng
小，后 面 的 手 在 腹 前，力 点 在 手 掌
bèi hé xiǎo bì wài cè. Yě mǎ fēn zōng fú dù dà, hòu miān de
背 和 小 臂 外 侧。野 马 分 髢 幅 度 大，后 面 的
shǒu zài tóng cè dà tuǐ cè miàn, lì diǎn zài shǒu de hú kǒu
手 在 同 侧 大 腿 侧 面，力 点 在 手 的 虎 口
shàng.
上。

استاد: نه فرق می کند ، دامنه حرکت "پنگ" کم است و دست عقب در جلو شکم قرار دارد و قدرت در پشت کف دست و ساعد جمع می شود. دامنه حرکت "يە ما فون زونگ" بيشتر است ، دست عقب در پهلوی ران و همسو با آن قرار دارد و قدرت در دهان بير (مابين انگشت شست و اشاره) واقع است.

Xué sheng: Jiào liàn, zài lǎn què wěi dòng zuò zhōng àn de
学 生：教 练，在 捞 雀 尾 动 作 中 按 的
dòngzuò lù xiàn wǒ bù qīngchu.
动 作 路 线 我 不 清 楚。

هنرجو: استاد در اجرای حرکت "لان چو وی" مسیر حرکت "آن" را بلد نیستم.

Jiào liàn: Zài lǎn què wěi dòng zuò zhōng àn shí, liǎng zhǎng
教 练：在 捞 雀 尾 动 作 中 按 时，两 掌
xīn xiàng qián, liáng shǒu bì xū zǒu qū xiàn, shǒu wàn bù yǔ
心 向 前，两 手 必 须 走 曲 线，手 腕 部 与

jiān tóng gāo, liǎng zhǒu wēi qū.
肩 同 高， 两 肘 微 屈。

استاد: در اجرای حرکت "آن" (فشار دادن) "لان چو وی" جهت کف دست به جلو بوده و دو دست مسیر پیج مانند را پیموده و مج ها به سطح شانه می رسد و آرنج ها هم کمی خم می شود.

Dì- wǔ shí yī Kè

第 五 十 一 课

Er Shí Sì Shì Jiǎn Huà

二 十 四 式 简 化

Tài Jí Quán DìSì Duàn

太 极 拳 第 四 段

دەس پىنجاھ و يىكمۇ: قىسمەت چەھارمۇن

فرەتەرىخ تاجى چۈان

51

Jiào liàn: Jīn tiān, Wǒ men xiān fù xí shàng cì kè de nèi róng
 教 练：今 天，我 们 先 复 习 上 次 课 的 内 容，
 zài jiē zhe shàng zhōu yī xué xí guò de dì bā shì yòu lǎn què
 再 接 着 上 周 一 学 习 过 的 第 八 式 右 拢 雀
 wěi xué xí xīn nèi róng.
 尾 学 习 新 内 容。

استاد: امروز ما اول مطالب درس گذشته را مرور میکنیم و بعد از حرکت هشتم به نام "یو لان چو وی" که دوشنبه گذشته آنرا یاد گرفتیم، به آموزش موضوعات جدید می پردازیم.

Jiǔ、Dān biān (51. 1, 2, 3, 4, 5, 6)

九、单 鞭

Shí、Yún shǒu (51. 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21)

十、云 手

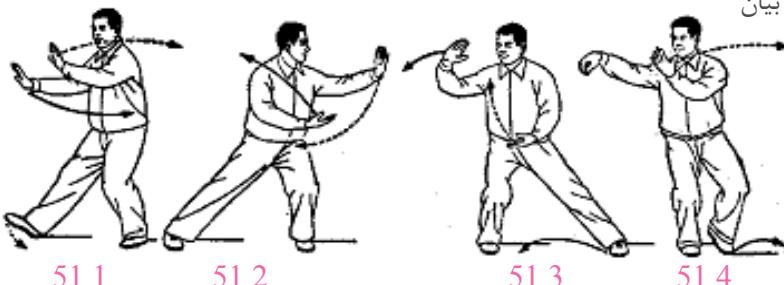
Shí yī、Dān biān (51. 22, 23, 24, 25, 26)

十一、单 鞭

نه: دن بیان

۵۵ : یون شو

یازده: دن بیان



51.1

51.2

51.3

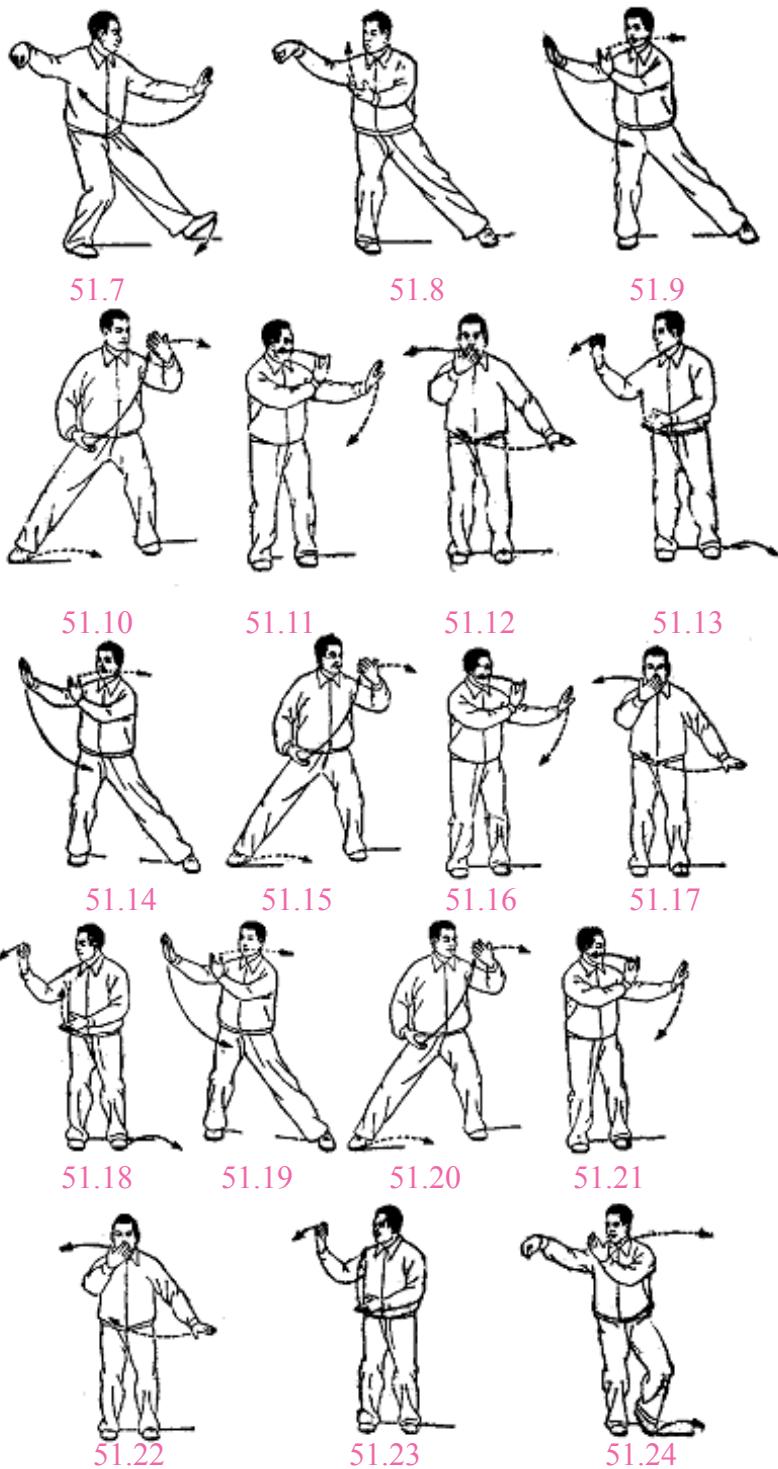
51.4



51.5



51.6





51.25



51.26

Xué sheng: Jiào liàn, dān biān dòng zuò zhōng zuó shǒu de tuī wǒ zuò bù hǎo.
学 生 : 教 练, 单 鞭 动 作 中 左 手 的 推 我 做 不 好。

هنرجو: استاد، در اجرای "دن بیان" حرکت دست چپ را خوب انجام نمی دهم.

Jiào liàn: Zài dān biān dòng zuò zhōng, zuó shǒu xiàng wài fān zhǎng qián tuī shí, yào suí zhuǎn tǐ biān fān biān tuīchū, bù néng fān zhǎng tài kuài huò zuì hòu tū rán fān zhǎng.
教 练 : 在 单 鞭 动 作 中， 左 手 向 外 翻 掌 前 推 时， 要 随 转 体 边 翻 边 推 出，
不 能 翻 掌 太 快 或 最 后 突 然 翻 掌。

استاد: در اجرای حرکت "دن بیان" همزمان با چرخش بدن کف دست را بچرخان و به جلو حرکت کن،
نباید خیلی سریع یا در انتهای حرکت کف دست را بچرخانی .

Xué sheng: Jiào liàn, yún shǒu dòng zuò zhōng dì yún shǒu yǒu jǐ cì, cè bù yǒu jǐ bù?
学 生 : 教 练, 云 手 动 作 中 的 云 手 有 几 次， 侧 步 有 几 步？

هنرجو: استاد در حرکت "يون شو" چند بار "يون شو" و چند گام "چ بو" انجام می دهم ؟

Jiào liàn: Yún shǒu shì sān cì. Cè bù yǒu sān cì, cóng yòu jiǎo bìng zuǒ jiǎo suàn qǐ, cè sān bù.
教 练 : 云 手 是 三 次。 侧 步 有 三 次， 从 右 脚 并 左 脚 算 起， 侧 三 步。

استاد: "يون شو" سه بار و "چ بو" نیز سه بار است . پای راست به پای چپ نزدیک می شود و به سمت پهلو سه گام بر می داری .

Dì- wǔ ShíEr Kè

第 五 十 二 课

Er Shí Sì Shì Jiǎn Huà

二 十 四 式 简 化

Tài Jí Quán Dì Wǔ Duàn

太 极 拳 第 五 段

دوس پنجاه و دوه: قسمت پنجم

فرم ۱۴۱۵ تاجی چوان

52

Jiào liàn: Jīn tiān, wǒ men xiān fù xí shàng cì kè de nèi róng, zài jiē zhe shàngzhōu èr xué xí guò de dì shí yī shì dān biān xué xí xīn nèi róng.

鞭 学 习 新 内 容。

استاد: امروز ما اول مطالب درس گذشته را مرور میکنیم و بعد از حرکت یازدهم به نام "دن بیان" که سه شنبه گذشته آنرا یاد گرفتیم، به آموزش موضوعات جدید می پردازیم.

Shí èr 、 Gāo tàn mǎ (52. 1-52. 2)

十二 、 高 探 马。

Shí sān、 Yòu dēng jiǎo. (52. 3, 4, 5, 6, 7, 8)

十三 、 右 蹤 脚。

Shí sì 、 Shuāng fēng guàn ěr. (52. 9, 10, 11, 12)

十四 、 双 峰 贯 耳。

Shí wǔ 、 Zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo. (52. 13, 14, 15, 16, 17, 18)

十五 、 转 身 左 蹤 脚。

دوازده: گائو تن ما

سیزده: یو دنگ جیائو

چهارده: شوانگ فنگ گوان ار

پانزده: جوان شن زو دنگ جیائو

Xué sheng: Jiào liàn, gāo tàn mǎ dòng zuò shí shì jiǎo jiān zháo dì hái shì jiǎo gēn zháo dì ?

学 生 : 教 练 , 高 探 马 动 作 时 是 脚 尖
着 地 还 是 脚 跟 着 地 ?

هنرجو: استاد ، دراجرای " گائوتن ما " پنجه پا اول به زمین می رسد یا پاشنه ؟



52.1



52.2



52.3



52.4



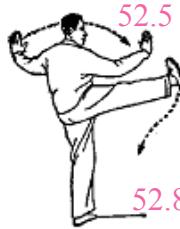
52.5



52.6



52.7



52.8



52.9



52.10



52.11



52.12



52.13



52.14



52.15



52.16



45.17



52.18

Jiào liàn: Shì jiǎo jiān zháo dì.

教 练：是 脚 尖 着 地。

استاد: پاشنه اول به زمین می رسد.

Xué sheng: Jiào liàn, yòu dēng jiǎo de dòng zuò shì zěn yàng

学 生：教 练，右 蹤 脚 的 动 作 是 怎 样

dēng jiǎo de?

هنرجو: استاد، در حرکت "یودنگ جیائو" ضربه پا چطورا جرا می شود؟

Jiào liàn: Zài yòu dēng jiǎo de dēng jiǎo shì yǐ dà tuǐ

教 练：在 右 蹤 脚 的 蹤 脚 是 以 大 腿

sòng xiǎo tuǐ dēng chū, tóng shí jiǎo jiān yīng gōu qǐ.

送 小 腿 蹤 出，同 时 脚 尖 应 勾 起。

استاد: در اجرای این حرکت باید با ران پا ساق را به بیرون هدایت کنی و در عین حال پنجه پا بالا برود.

Xué sheng: Jiào liàn, shuāng fēng guàn ěr dòng zuò zuì hòu

学 生：教 练，双 峰 贯 耳 动 作 最 后

liǎng quán zhī jiān jù lí yīng gāi shì duō dà?

两 拳 之 间 距 离 应 该 是 多 大？

هنرجو: استاد، در اجرای آخرین حرکت "شوانگ فنگ گوان ار" فاصله بین دو مشت باید چقدر باشد؟

Jiào liàn: Shuāng fēng guàn ěr de dòng zuò shì liǎng quán jī

教 练：双 峰 贯 耳 的 动 作 是 两 拳 击

dǎ duì fāng de liǎng ěr bù, suó yǐ yīng shìshí ~ èr shí lí mǐ

打 对 方 的 两 耳 部，所 以 应 是 十 ~ 二 十 厘 米

zhī jiān. Yǎn kàn yòu quán.

之 间。眼 看 右 拳。

استاد: حرکت "شوانگ فنگ گوان ار" ضربه به قسمت گوشهای حرفی می باشد، پس باید بین ده تا بیست سانتیمتر باشد، باید به مشت راست نگاه کنی .

Dì-wǔ Shí Sān Kè

第五十三课

Er Shí Sì Shì Jiǎn Huà

二十四式简化

Tài Jí Quán Dì Liù Duàn

太极拳第六段

دروس پنجاه و سوھ: قسمت ششم

فرھ ۴۱۵ تاجی چوان

53

Jiào liàn: Jīn tiān, wǒ men xiān fù xí shàng cì kè de nèi róng, zài jiē zhe xué xí shàng zhōu sān xué xí guò de dì shí wǔ shì zhuǎn shēn zuǒ dēng jiǎo xué xí xīn nèi róng.
 教 练：今 天，我 们 先 复 习 上 次 课 的 内 容，再 接 着 学 习 上 周 三 学 习 过 的 第 十 五 式 转 身 左 蹤 脚 学 习 新 内 容。

استاد: امروز ما اول موضوعات درس گذشته را مورمی کنیم و بعد از حرکت پانزدهم "جوان شن زو دنگ جیائو" که چهار شنبه گذشته آن را یاد گرفتیم، مطالب جدیدی را فرمی گیریم.

Shí liù、Zuǒ xià shì dú lì. (53. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)

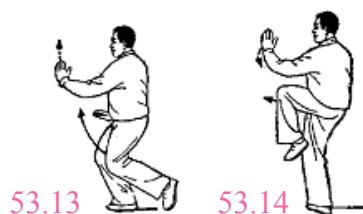
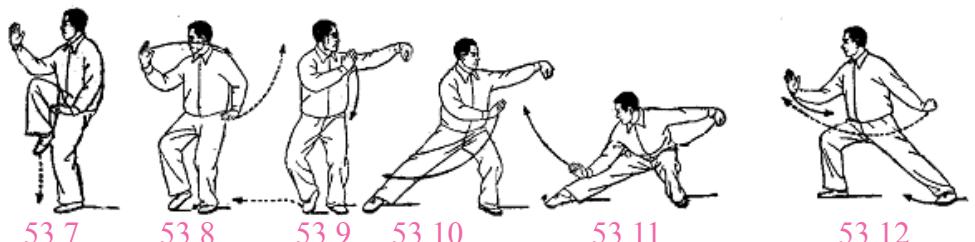
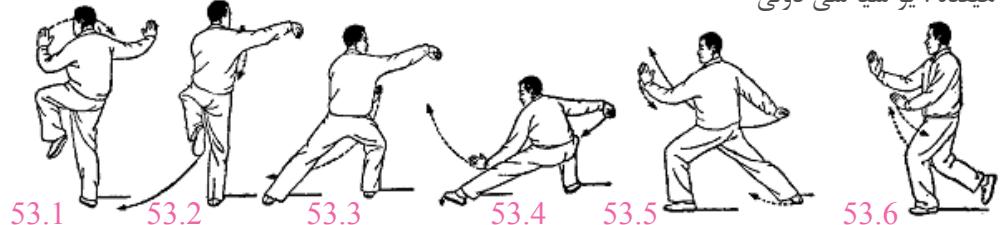
十六、左 下 势 独 立。

Shí qī、Yòu xià shì dú lì. (53. 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14)

十七、右 下 势 独 立。

شانزده: زو شیا شی دولی

هیفده: یو شیا شی دولی



武 术 汉 语

Xué sheng: Jiào liàn, zuǒ xià shì dú lì dòng zuò zhōng dì pū
学 生 : 教 练, 左 下 势 独 立 动 作 中 的 仆
bù yǔ wǒ men yǐ qián xué de pū bù yí yàng ma?
步 与 我 们 以 前 学 的 仆 步 一 样 吗?

هنرجو: استاد، آیا ”پوبو“ از ”زو شیا شی دولی“ با ”پوبو“ که قبلاً یاد گرفتیم، یکسان است؟

Jiào liàn : Hái shì yóu diǎn bù tóng, yǐ qián wǒ men xué de
教 练: 还 是 有 点 不 同, 以 前 我 们 学 的
pú bù liǎng jiǎo jiān dōu shì nèi kòu de, ér zài zuǒ xià shì dú
仆 步 两 脚 尖 都 是 内 扣 的, 而 在 左 下 势 独
lì dòng zuò zhōng dì pú bù yòu tuǐ quán dūn shí jiǎo jiān yīng
立 动 作 中 的 仆 步 右 腿 全 蹲 时 脚 尖 应
wēi xiàng wài piě, zuǒ tuǐ shēn zhí shí jiǎo jiān xiàng lǐ kòu .
微 向 外 撇, 左 腿 伸 直 时 脚 尖 向 里 扣。

استاد: کمی فرق می کند. در پوبوی قبلی پنجه هر دو پا به داخل می چرخید، اما در حرکت ”زو شیا شی دولی“ پنجه پای راست هنگامیکه پائین می رود کمی به خارج و پنجه پای چپ موقعی که پا صاف می شود، به داخل می چرخد.

Xué sheng: Jiào liàn, zài xià shì dú lì dòng zuò zhōng dì pú
学 生 : 教 练, 在 下 势 独 立 动 作 中 的 仆
bù zhuǎn gōng bù hòu, shǒu de dòng zuò shì zěn yàng zuò de?
步 转 弓 步 后, 手 的 动 作 是 怎 样 做 的?

هنرجو: استاد، در ”شیا شی دولی“ پس از تبدیل ”پوبو“ به ”گونگ بو“ حرکت دست عقب چطور است؟

Jiào liàn: Qián mian de shǒu xiàng qián shēn chū zuì hòu lì
教 练 : 前 面 的 手 向 前 伸 出 最 后 立
zhǎng, hòu mian de shǒu zé xiàng nèi xuán zhuǎn biàn fǎn gōu shǒu
掌, 后 面 的 手 则 向 内 旋 转 变 反 勾 手

استاد: دست جلو باید به جلو کشیده شده و در انتهای مچ دست به سمت بالا خم شود، دست عقب به داخل بچرخد و به ”فن گو شو“ تبدیل گردد.

Dì-wǔ ShíSìkè

第五十四课

Er Shí Sì Shì Jiǎn Huà

二 十 四 式 简 化

Tài Jí Quán Dì Qī Duàn

太 极 拳 第 七 段

دوس پنماه و چهارم : قسمت هفتم

فرم ۱۴ تاچی چوان

54

武术汉语

Jiào liàn: Jīn tiān, wǒ men xiān fù xí shàng cì kè de nèi róng, zài jiē zhe shàng zhōu sì xué xí guò de dì shí qí shì yòu 容, 再 接 着 上 周 四 学 习 过 的 第 十 七 式 右 xià shì dú lì xué xí xīn nèi róng.
下 势 独 立 学 习 新 内 容。

استاد: امروز ما اول موضوعات درس گذشته را مرومیکنیم و بعد از حرکت هفدهم "يو شیا شی دولی" که پنجه‌شنبه گذشته آن را یاد گرفتیم، مطالب جدیدی را فرا می‌گیریم.

Shí bā 、 Zuǒ yòu chuān suō. (54. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11)

十八、左 右 穿 梭。

Shí jiǔ、Hái dǐ zhēn. (54. 12-54. 13)

十九、海 底 针。

Er shí 、 Shǎn tōng bì. (54. 14-54. 15-54. 16)

二十、闪 通 臂。

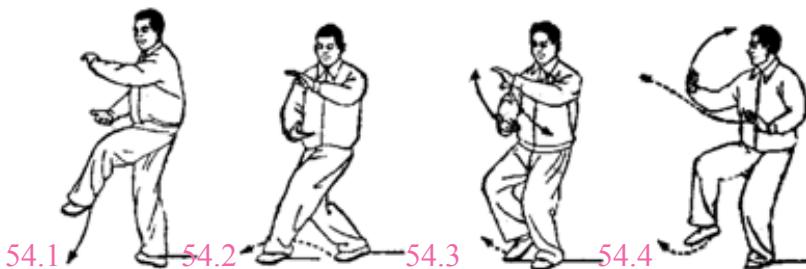
هیجده: زو یو چوان سو

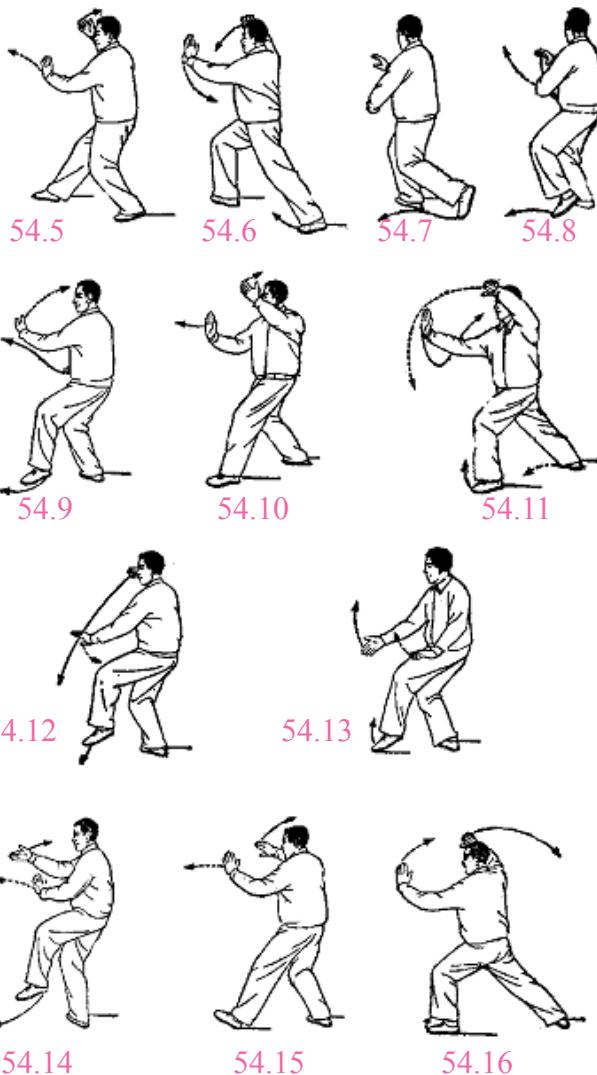
نوزده: های دی جن

بیست: شن تونگ بی

Xué sheng: Jiào liàn, nǐ kàn wǒ de zuǒ yòu chuān suō dòng zuò 学 生 : 教 练, 你 看 我 的 左 右 穿 梭 动 作 zuò de zěn me yàng?
做 的 怎 么 样?

هنرجو: استاد، نگاه کنید من حرکت "زو یو چوان سو" را چطور انجام می‌دهم؟





Jiào liàn: Zài zuò zuǒ chuān suō dòng zuò shí zuǒ jiǎo xiàng
 教 练：在 做 左 穿 梭 动 作 时 左 脚 向
 qián luò dì shí, jiǎo jiān yīng wài piě. Tuī shǒu shí liáng shǒu
 前 落 地 时，脚 尖 应 外 撇。推 手 时 两 手
 bù néng tài zhí le, tóng shí yòu shǒu zhǎng xīn xié xiàng shàng
 不 能 太 直 了，同 时 右 手 掌 心 斜 向 上
 zuó shǒu zhǎng xīn xiàng qián.
 左 手 掌 心 向 前。

武 术 汉 语

استاد: در اجرای "زو چوان سو" پای چپ در جلو به زمین می رسد ، پنجه پا به خارج می چرخد. در اجرای حرکت "توئی شو" دستها خیلی صاف نباشد ، سینه کف دست راست به صورت مورب بالا می رود و سینه دست چپ به جلو حرکت می کند.

Xué sheng: Jiào liàn, hái dǐ zhēn dòng zuò shí, zuǒ jiǎo shì
学 生 : 教 练 , 海 底 针 动 作 时, 左 脚 是
jiǎo jiān zháo dì hái shì jiǎo gēn zháo dì?
脚 尖 着 地 还 是 脚 跟 着 地?

هنرجو: استاد، در "های دی جن" پنجه پای چپ اول به زمین می رسد یا پاشنه؟

Jiào liàn: Shì jiǎo jiān zháo dì.
教 练 : 是 脚 尖 着 地。

استاد: اول پنجه پا به زمین می رسد
Xué sheng: Shǎn tōng bì dòng zuò hé zuǒ yòu chuān suō dòng
学 生 : 闪 通 臂 动 作 和 左 右 穿 梭 动
zuò zhōng de tuī shǒu shì yí yàng de ma?
作 中 的 推 手 是 一 样 的 吗?

هنرجو: "توئی شو" در حرکات "شن تونگ بی" و "زو یو چوان سو" یکسان است؟

Jiào liàn: Zhè liǎng gè dòng zuò de tuī shǒu shì yí yàng de,
教 练 : 这 两 个 动 作 的 推 手 是 一 样 的，
dàn shì jiǎo bù shì bù yí yàng de, shǎn tōng bì jiǎo bù shì zuǒ
但 是 脚 步 是 不 一 样 的， 闪 通 臂 脚 步 是 左
gōng bù, tóng shí shì tuī zuó shǒu. Er zuǒ yòu chuān suō dòng
弓 步， 同 时 是 推 左 手。 而 左 右 穿 梭 动
zuò de tuī zhǎng shǒu yǔ jiǎo shì xiāng fǎn de.
作 的 推 掌 手 与 脚 是 相 反 的。

استاد: "توئی شو" در این دو حرکت یکسان است ، اما شیوه گام برداشتن متفاوت است . گام برداشتن در "شن تونگ بی زو گونگ بو" همزمان با حرکت دست چپ به سمت جلو است ، اما در "زو یو چوان سو" سمت حرکت دست و پا بر عکس است .

Dì-wǔ Shí Wǔ Kè

第五十五课

Er Shí Sì Shì Jiǎn Huà

二 十 四 式 简 化

Tài JíQuán Dì Bá Duàn

太 极 拳 第 八 段

دروس پنجاه و پنجم : قسمت هشتم

فرم ۱۴۰ تاچی چوان

55

武术汉语

Jiào liàn: Jīn tiān, wǒ men xiān fù xí shàng cì kè de nèi róng, zài jiē zhe shàng zhōu wǔ xué xí guò de dì èr shí shì 容, 再 接 着 上 周 五 学 习 过 的 第 二 十 式 shǎn tōng bì xué xí xīn nèi róng.
闪 通 臂 学 习 新 内 容。

استاد: امروز ما اول موضوعات درس گذشته را مرور کنیم و بعد از حرکت بیستم "شن تونگ بی" که جمعه گذشته آن را یادگرفتیم، مطالب جدیدی را فرا می گیریم.

Er yī 、 Zhuǎn shēn bān lán chuí. (54. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9)

二一、转 身 搬 拦 捶。

Er èr 、 Rú fēng sì bì. (54. 10, 11, 12, 13, 14, 15)

二二、如 封 似 闭。

Er sān、 Shí zì shǒu. (54. 16, 17, 18, 19)

二三、十 字 手。

Er sì、 Shōu shì. (54. 20, 21, 22)

二四、收 势。



55.1



55.2



55.3



55.4



55.5



55.6

بیست و یک: جوان شن بن لان چویی

بیست و دو: رو فنگ سی بی

بیست و سه: شی جی شو

بیست و چهار: شو شی (گام پایانی)



55.7



55.8



55.9



55.10



55.11



55.12



55.13



55.14



55.15



55.16



55.17



55.18



55.19



55.20



55.21



55.22

武术汉语

Xué sheng: Jiào liàn nǐ kàn wǒ de zhuǎn shēn bān lán chuí dòng zuò zěn me yàng?
学 生：教 练 你 看 我 的 转 身 搬 拦 捶 动 作 怎 么 样？

هنرجو: استاد، نگاه کنید حرکت "جوان شن بن لان چوبی" را چطور انجام می دهم؟
Jiào liàn: Nǐ zài yòu shǒu qián bì nèi xuán hòu shōu, zài wài xuán tíng zài yòu yāo páng, quán xīn xiàng shàng.
教 练：你 在 右 手 前 臂 内 旋 后 收，再 外 旋 停 在 右 腰 旁，拳 心 向 上。
Quán xiàng qián chōng chū shí bù néng tài zhí.
拳 向 前 冲 出 时 不 能 太 直。

استاد: ساعد دست راست به داخل میچرخد و سپس به سمت بیرون باز شده و در پهلو قرار میگیرد. کف مشت به سمت بالا قرار گرفته و ضربه مستقیم به جلو اجرا میشود.
Xué sheng: Jiào liàn, rú fēng sì bì dòng zuò zhōng de àn zhǎng lù xiàn shì zěn yàng de?
学 生：教 练，如 封 似 闭 动 作 中 的 按 掌 路 线 是 怎 样 的？

هنرجو: استاد در حرکت "روفنگ سی بی" "مسیر آن جانگ" چگونه است؟
Jiào liàn: Liǎng zhǎng zài xiōng qián fān zhǎng xiàng qián àn, àn de lù xiàn yīng zǒu qū xiàn, wàn yǔ jiān píng, shǒu xīn xiàng qián.
教 练：两 掌 在 胸 前 翻 掌 向 前 按，按 的 路 线 应 走 曲 线，腕 与 肩 平，手 心 向 前。

استاد: کف دستهادر جلوی سینه می چرخد ، به سمت جلو فشار می آورد، مسیر آن موج است . مج و شانه همسطح و سینه دست جلویی باشد.

Xué sheng: Jiào liàn, wǒ zài kāi shǐ zuò shí zì shǒu dòng
学 生：教 练，我 在 开 始 做 十 字 手 动
zuò zěn me gǎn jué zhuǎn zhe bù shū fu?
作 怎 么 感 觉 转 着 不 舒 服？

هنرچو: استاد، چرا من پس از شروع اجرای "شی جی شو" احساس درد دارم؟
Jiào liàn: Nǐ dǎ xià kàn kan.ò … … Nǐ shì yīn wèi zài
教 练：你 打 下 看 看。哦 … … 你 是 因 为 在
rú fēng sì bì tuī shǒu de dòng zuò jī chǔ shàng yīng gāi zhòng
如 封似 闭 推 手 的 动 作 基 础 上 应 该 重
xīn yí zhì yòu tuǐ, zuǒ jiǎo gēn wéi zhóu nèi kòu.
心 移 至 右 腿，左 脚 跟 为 轴 内 扣。

استاد: اجرا کن من نگاه می کنم، آو علت این است که در اجرای "رو فنگ سی بی" هنگام حرکت دست، باید وزن بدن به پای راست منتقل شود و پاشنه پای چپ به عنوان تکیه گاه به داخل حرکت کند.

Jiào liàn: Hǎo! Xiàn zài wǒ men èr shí sì shì tài jí quán quán
教 练：好！现 在 我 们 二 十 四 式 太 极 拳 全
bù xué xí wán liǎo, xiàn zài dà jiā yì qǐ liàn xí yí biàn.
部 学 习 完 了，现 在 大 家 一 起 练 习 一 遍。

استاد: خوب! حالا تمام حرکات فرم ۲۴گام تای جی چوان را یاد گرفتیم، یک بار دیگر آن را تمرین می کنیم.

Dì- wǔ shí liù Kè

第 五 十 六 课

Sàn dǎ Jī běn Quán fǎ

散 打 基 本 拳 法

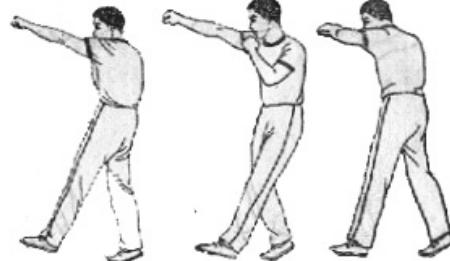
دروس پنجاه و ششم : تکنیک های

پایه ای مشت زنی در ساندا

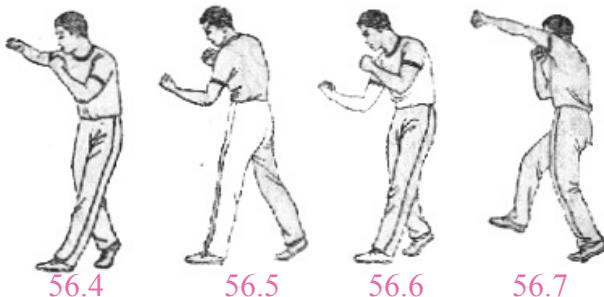
56

Jiào liàn: Sàn da de quán fǎ yǒu zuǒ zhí quán(56. 1)、yòu zhí quán(56. 2)、zuǒ píng gōu quán(56. 3)、yòu píng gōu quán(56. 4)、zuǒ shàng gōu quán(56. 5)、yòu shàng gōu quán(56. 6)、左 摆 拳、右 摆 拳。
 zuǒ bǎi Quán(56. 7)、yòu bǎi quán(56. 8).

استاد: تکنیک های مشت زنی سان دا شامل: زوجی چوان، یو جی چوان، زو پینگ گو چوان، یو پینگ گو چوان، زو شانگ گو چوان، یو شانگ گو چوان، زوبای چوان و یوبای چوان است.



56.1 56.2 56.3



56.4 56.5 56.6 56.7



56.8

武 术 汉 语

Xué sheng: Jiào liàn, nǐ néng zài shì fàn xià zuǒ zhí quán ma? Wǒ zuǒ zhí quán zuò bù hǎo.
学 生 : 教 练 , 你 能 再 示 范 下 左 直 拳
吗 ? 我 左 直 拳 做 不 好。

هنرجو: استاد، می توانید دوباره ”زوجی چوآن“ را نشان دهید، من ”زوجی چوآن“ را خوب انجام نمی دهم.

Jiào liàn: Hǎo de, nǐ kàn. Zài shí zhàn de zī shì jī chǔ shàng zuǒ bì yòng tán lì shēn zhí, chū jī shí xùn sù nèi xuán jiǔ shí dù hòu huán yuán.
教 练 : 好 的，你 看。在 实 战 的 姿 势 基 础 上
左 臂 用 弹 力 伸 直，出 击 时 迅 速 内 旋 九
十 度 后 还 原。

استاد: باشه ، نگاه کن. براساس گارد مبارزه واقعی ، بازوی چپ با قدرت دریک خط بازمی شود و در هنگام ضربه به سرعت ۹۰ درجه به داخل می چرخد و بلافاصله به جای خود بر می گردد.

Xué sheng: Jiào liàn, nǐ kàn shì zhè yàng zuò de ma?
学 生 : 教 练, 你 看 是 这 样 做 的 吗 ?

هنرجو: استاد ، نگاه کنید من آنرا درست انجام می دهم ؟
Jiào liàn: Nǐ de fā lì bú duì. Nǐ yīng gāi zhè yàng, lì yòng tuǐ de dēng lì、yāo kuān bù de fā lì, shàng tǐ qū gàn shùn jiān de tuī lì shǐ quán shēn de lì liàng yòng yú quán miàn. Duì, jiù shì zhè yàng. Hěn hǎo!
教 练 : 你 的 发 力 不 对。你 应 该 这 样，利 用
腿 的 蹬 力、腰 髯 部 的 发 力，上 体 躯 干 顺 肩
的 推 力 使 全 身 的 力 量 用 于 拳 面。对，
就 是 这 样。很 好!

استاد: شیوه انتقال قدرت درست نیست، تو باید به این صورت انجام بدهی، از قدرت ضربه ران، قدرت کمر و لگن و نیروی بالاتنه استفاده کن تا در مشت متتمرکز شود . درسته ، همینطور است ، بسیار خوبه .

Dì- wǔ Shí Qī Kè

第 五 十 七 课

Sǎn Dǎ de Jī Běn Bù Fǎ

散 打 的 基 本 步 法

دروس پنجه‌های و هفتم : تکنیک های

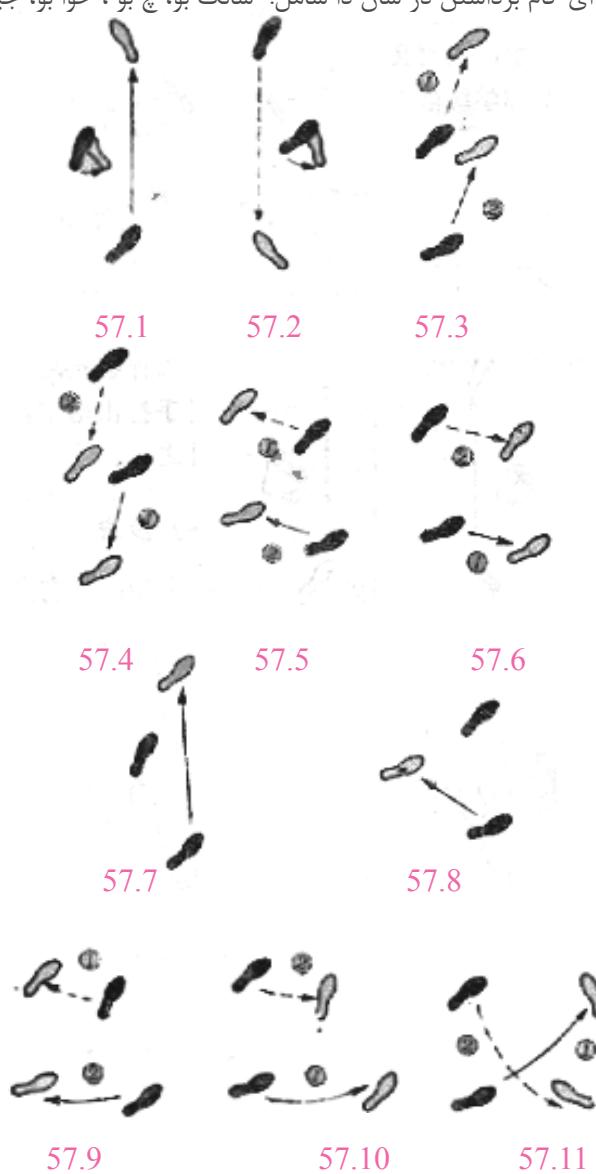
پایه ای گام برداشتن در سان دا

57

武 术 汉 语

Jiào liàn: Sàn dǎ de jī běn bù fǎ bāo kuò shàng bù(57. 1)、chè bù(57. 2)、huá bù(57. 3, 4, 5, 6)、jiāo chābù(57. 7, 8) hé shǎn bù 步、滑步、交叉步和闪步 (57. 8, 9, 10).

استاد: تکنیک های پایه ای گام برداشتن در سان دا شامل: شانگ بو، چ بو، خوا بو، جیائو چا بو و شان بو است.



Xué sheng: Shàng bù hěn jiǎn dān, xué qǐ lái yě hěn róng
学 生 : 上 步 很 简 单 , 学 起 来 也 很 容
yì. Jiào liàn, nǐ kàn wǒ shì bu shì duì de?
易。教 练，你 看 我 是 不 是 对 的？

هنرجو: "شانگ بو" بسیار ساده است و یادگرفتن آن نیز آسان است . استاد ، ببینید من درست انجام
می دهم ؟

Jiào liàn: Zài shàng bù shí yòu jiǎo zhǎng yào cā dì qián
教 练 : 在 上 步 时 右 脚 掌 要 擦 地 前
xíng, hái yǒu shēn tǐ bù néng qián hòu bǎi dòng. Duì, jiù zhè
行, 还 有 身 体 不 能 前 后 摆 动。对, 就 这
yàng.
样。

استاد: در اجرای "شانگ بو" کف پای راست به زمین سائیده و به جلو حرکت می کند و بدن نباید به جلو
و عقب متمايل شود. درسته ، همينظور است .

Xué sheng: Jiào liàn, shǎn bù zài shén me qíng kuàng xià yòng
学 生 : 教 练， 闪 步 在 什 么 情 况 下 用
ne?
呢？

هنرجو: استاد، "شن بو" در چه صورتی استفاده می شود؟
Jiào liàn: zhè zhǒng bù fǎ zhǔ yào shì yòng yú, dāng nǐ de
教 练 : 这 种 步 法 主 要 是 用 于, 当 你 的
duì shǒu de zhí xiàn jìn gōng lái shì měng、chōng lì dà shí jiù
对 手 的 直 线 进 攻 来 势 猛、冲 力 大 时 就
cǎi yòng shǎn bù bì kāi fēng máng, zhuǎn rù cè yì fǎn gōng.
采 用 闪 步 避 开 锋 芒， 转 入 侧 翼 反 攻。]

استاد: این شیوه گام برداشتن ،در حالی که حریف به شدت و با قدرت زیاد از سوی رویرو حمله می
کند، استفاده می شود. تا از تهدید مستقیم آن فاصله گرفته و از سمت پهلو ضد حمله را اجرا کنی.

Dì- wǔ shí bā Kè

第 五 十 八 课

Sǎn dǎ Jī běn tuǐ fǎ

散 打 基 本 腿 法

دروس پنجاه و هشتەم : تکنیک ھاى

اساسى ضربات پا در سان دا

58

Jiào liàn: Sǎn dǎ de jī běn tuǐ fǎ bāo kuò chǎn tuǐ (58. 1, 2)

教 练： 散 打 的 基 本 腿 法 包 括 铲 腿

jié tuǐ (58. 3, 4)、qián dēng tuǐ (58. 5, 6)、zhèng tán tuǐ (58. 7, 8)

截 腿、 前 蹰 腿 正 弹 腿、

héng tī tuǐ (58. 9)、cè tī tuǐ (58. 10, 11).

横 踢 腿、 侧 踢 腿。

استاد: تکنیک های اساسی ضربات پا در سان دا شامل: چن توئه، جیه توئه، چیان دنگ توئه، جن تن توئه، هنگ تی توئه و ج تی توئه است.



58.8

58.9

58.10

58.11

58.12

武 术 汉 语

Xué sheng: Jiào liàn, tuǐ fǎ tài nán liàn le.

学 生 : 教 练 , 腿 法 太 难 练 了。

هنرجو: استاد، تمرین ضربات پا بسیار سخت است .

Jiào liàn: Tuǐ fǎ zài shí zhàn zhōng shì fēi cháng zhòng yào
教 练 : 腿 法 在 实 战 中 是 非 常 重 要
de, zài Zhōng guó wǔ shù zhōng yǒu zhè me yí jù huà: shǒu shì
的，在 中 国 武 术 中 有 这 么 一 句 话： 手 是
liǎng shàn mén, quán píng jiǎo dǎ rén. Suó yǐ shuō tuǐ fǎ shì
两 扇 门 ， 全 凭 脚 打 人。所 以 说 腿 法 是
hěn zhòng yào de. Xī wàng nǐ men rèn zhēn liàn xí.
很 重 要 的。希 望 你 们 认 真 练 习。

استاد: ضربات پا در مبارزه بسیار مهم است ، در ووشو چین یک ضرب المثل وجود دارد : دست ها مانند دروازه است و ضربه فقط با پاهای انجام می شود . به این لحظه تکنیک های ضربات پا خیلی مهم است ، لذا امیدوارم شما با دقت تمرین کنید.

Xué sheng: Jiào liàn, nǐ kàn wǒ de chǎn tuǐ zuò de duì ma?

学 生 : 教 练， 你 看 我 的 铲 腿 做 得 对 吗？

هنرجو: استاد، نگاه کنید که من چن توئه را درست انجام می دهم ؟

Jiào liàn: Nǐ zài zuò chǎn tuǐ dòng zuò shí yīng gāi zhǎn kuà,
教 练 : 你 在 做 铲 腿 动 作 时 应 该 展 膊，
Hái yǒu yào zhù yì bǎo chí shēn tǐ de píng héng.
还 有 要 注 意 保 持 身 体 的 平 衡。

استاد: در اجرای حرکت چن توئه باید قسمت لگن خاصه را باز کنی و به حفظ تعادل بدن توجه کنی .

Dì- wǔ Shí Jiǔ Kè

第 五 十 九 课

Sǎn Dǎ Zhōng de Fáng

散 打 中 的 防

Shǒu Fāng Fǎ

守 方 法

دوس پنجه و زهه : تکنیکهای دفاعی

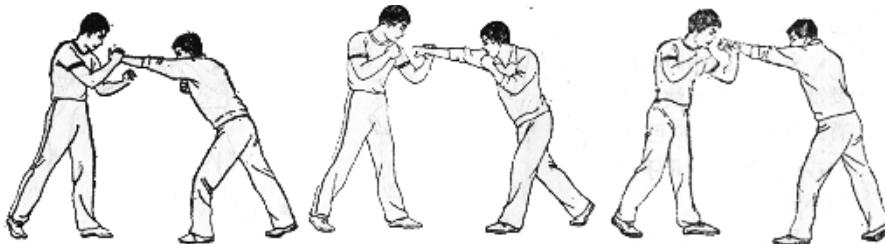
در ساندا

59

武 术 汉 语

Jiào liàn: Fáng shǒu shì gé dòu jì shù de jī běn fāng fǎ
教 练：防 守 是 格 斗 技 术 的 基 本 方 法
zhī yī. Bāo kuò pāi jī (59. 1, 2)、gé dǎng (59. 3, 4,)、guà gé (59. 5)
之 一。包 括 拍 击、 格 挡、 挂 格
jià gé (59. 6)、xià jié (59. 7)、tí xī (59. 8)、gōu guà (59. 9)、cè
架 格、 下 截、 提 膝、 勾 挂、 侧
shǎn (59. 10)、xià shǎn (59. 11)、hòu shǎn (59. 12).
闪、 下 闪、 后 闪。

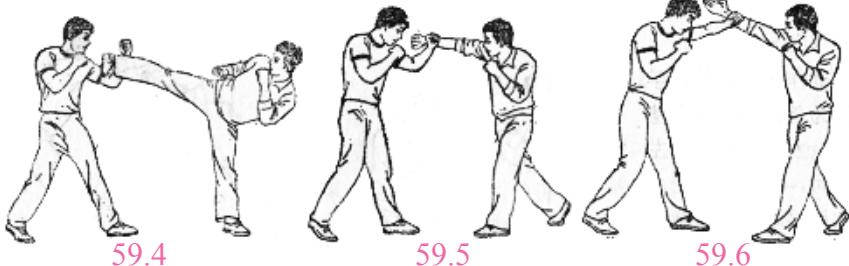
استاد: دفاع یکی از شیوه های اساسی در تکنیک مبارزه است . دفاع کردن شامل حرکات زیر است : پی
جی ، گه دانگ ، گوا گه ، جیا گه ، شیا جیه ، تی شی ، گو گوا ، چ شن ، شیا شن و خو شن .



59.1

59.2

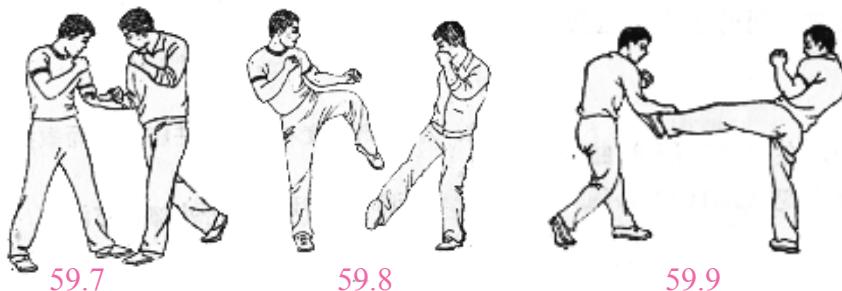
59.3



59.4

59.5

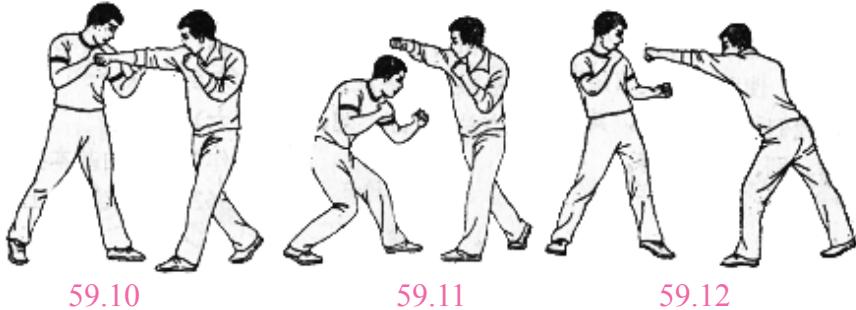
59.6



59.7

59.8

59.9



Xué sheng: Wǒ zěn me zuò bù hǎo pāi jī? Duì fāng de quán hái shì dǎ zài le wǒ deliǎn shàng.
学 生：我 怎 么 做 不 好 拍 击？对 方 的 拳 还 是 打 在 了 我 的 脸 上。

هنرجو: چرا نمی توانم پی جی را خوب انجام بدهم؟ مشت حریف بازهم به صورت من اصابت می کند.
Jiào liàn: Zhù yì kàn wǒ, bú yào xiàng qián shēn cháng nǐ de shǒu bì.
教 练：注 意 看 我，不 要 向 前 伸 长 你 的 手 臂。

استاد: به من نگاه کن ، سعی کنی دستهایت به جلو کشیده نشود.
Xué sheng: Wèi shén me wǒ zuò xià jié dòng zuò shí, duì fāng hái shì néngdǎ zháo wǒ de liǎn?
学 生：为 什 么 我 做 下 截 动 作 时，对 方 还 是 能 打 着 我 的 脸？

هنرجو: چرا موقعی که حرکت "شیا جیه" را اجرا می کنم ، حریف بازهم به صورت من ضربه می زند؟
Jiào liàn: Yīn wèi nǐ zuò xià jié dòng zuò de shǒu tíng zài xià miàn le, nǐ de shǒu yīng gāi hěn kuài shōu huí lái.
教 练：因 为 你 做 下 截 动 作 的 手 停 在 下 面 了，你 的 手 应 该 很 快 收 回 来。

استاد: زیرا وقتی که حرکت "شیا جیه" را اجرا می کنم ، دستت در پائین می ماند، باید بلافاصله به بالا برگردد.

Dì- liù shí Kè

第 六 十 课

Sàn Dǎ Shuāi Fǎ

散 打 摧 法

درس شمنم : تکنیکهای درگیری در

سازدا

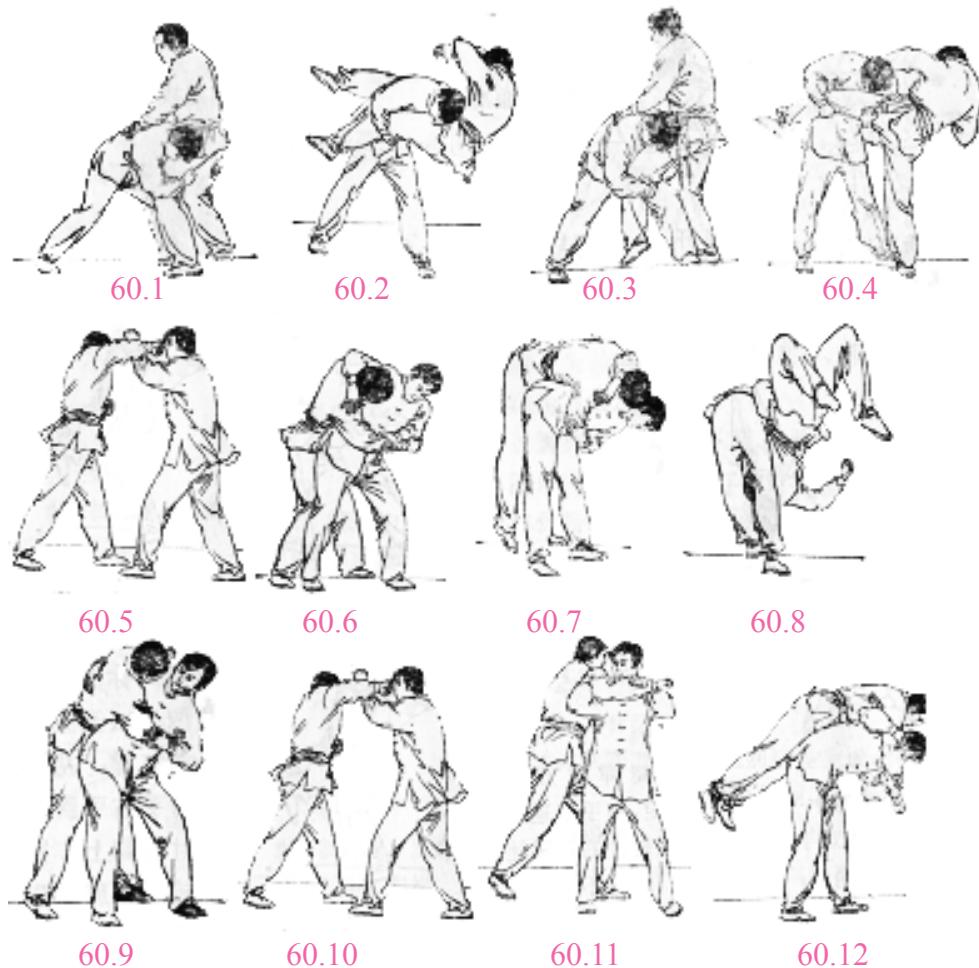
60

Jiào liàn: Sǎn dǎ de shuāi fǎ bāo kuò bào shuāng tuǐ shuāi (60. 1, 2)

教 练：散 打 的 摔 法 包 括 抱 双 腿 摔

bào dān tuǐ shuāi (60. 3, 4)、guò bèi shuāi (60. 5, 6, 7, 8) (60. 9)、lā
抱 单 腿 摢、 过 背 摢、 拉
bì shuāi (60. 10, 11, 12, 13) hé qián káng shuāi (60. 14, 15, 16) .
臂 摢 和 前 扛 摢。

استاد: تکنیکهای درگیری در ساندا شامل: بازو شوان توئه شوآی، بازو دن توئه شوآی، گوا بیه شوآی،
لا بی شوآی و چیان کانگ شوآی است.





60.13 60.14 60.15 60.16

xué sheng: Jiào liàn, zěn me wǒ de bào shuāng tuǐ shuāi shuāi
学 生 : 教 练, 怎 么 我 的 抱 双 腿 摔 摔
bù dǎo duì shǒu?
不 倒 对 手?

هنرجو: استاد، من با بائو شوان توئه شوآی نمی توانم حریف را به زمین بیاندازم، علت آن چه است؟
Jiào liàn: Dāng nǐ bào zhù duì shǒu de tuǐ yòng lì huí lā duì
教 练 : 当 你 抱 住 对 手 的 腿 用 力 回 拉 对
fāng shí, tóng shí nǐ de jiān yě yào wǎng qián gǒng dǐng duì
方 时， 同 时 你 的 肩 也 要 往 前 拱 顶 对
fāng de fù bù huò dà tuǐ gēn bù. Zhè yàng duì shǒu de zhòng
方 的 腹 部 或 大 腿 根 部。 这 样 对 手 的 重
xīn jiù huishī héng, nǐ jiù néng chéng gōng bǎ nǐ de duì shǒu
心 就 会 失 衡， 你 就 能 成 功 把 你 的 对 手
shuāi dǎo. Er bào dān tuǐ shuāi yě yí yàng.
摔 倒。 而 抱 单 腿 摔 也 一 样。

استاد: هنگامیکه قسمت ران های حریف را گرفته و او را می کشی، همزمان باید با شانه ات به قسمت
شکم یا ران حریف فشار بیاوری ، در این صورت ، مرکز ثقل حریف از تعادل خارج خواهد شد و تو می
توانی او را به زمین بیاندازی . ”بائو دن توئه شوآی“ همینطور است .

Xué sheng: iào liàn, nǐ kàn wǒ de lā bì shuāi zuò de hǎo ma?
学 生 : 教 练, 你 看 我 的 拉 臂 摔 做 得 好 吗?

هنرجو: استاد، به نظرتان حرکت ”لا بی شوآی“ را خوب انجام دادم؟

Jiào liàn: Nǐ jiān dǐ zhù duì shǒu yè wō shí yào wǎng shàng
教 练：你 肩 抵 住 对 手 腋 窝 时 要 往 上
dǐng jiān, shǐ nǐ de duì shǒu de zhòng xīn shàng fú bìng xiàng
顶 肩，使 你 的 对 手 的 重 心 上 浮 并 向
zì jǐ de shēn tǐ tiē kào. Zhè yàng nǐ jiù gèng róng yì bǎ duì
自 己 的 身 体 贴 靠。这 样 你 就 更 容 易 把 对
shǒu shuāi dǎo.
手 摧 倒。

استاد: هنگامی که با شانه به زیر بغل حریف فشار می آوری ، باید آن را به بالا هدایت کنی تا مرکز ثقل بدن حریفت نیز بالا برود و به بدن خودت نزدیک تر شود، در این صورت می توانی راحت تر حریف را به زمین بیاندازی .

Dì-liù Shí Yí Kè

第六十一课

Qín Ná

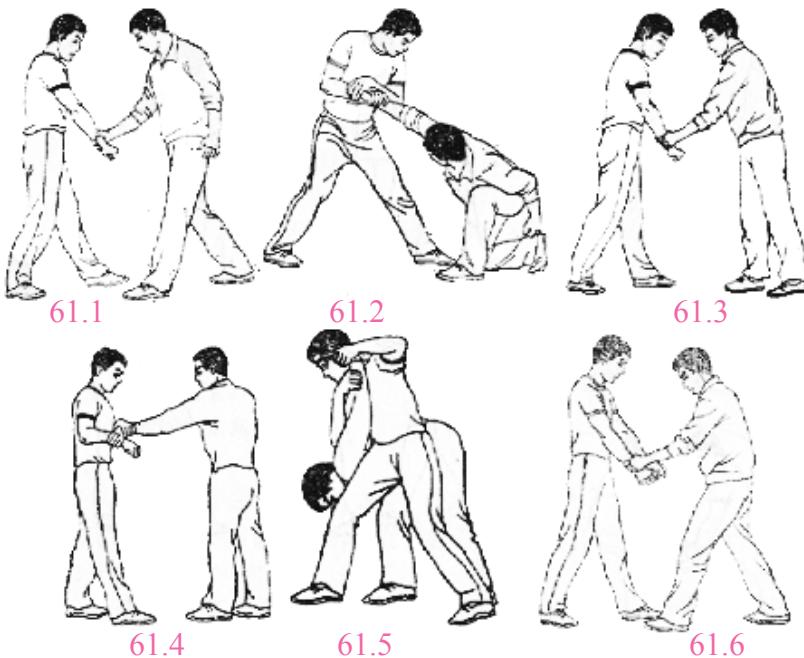
擒 拿

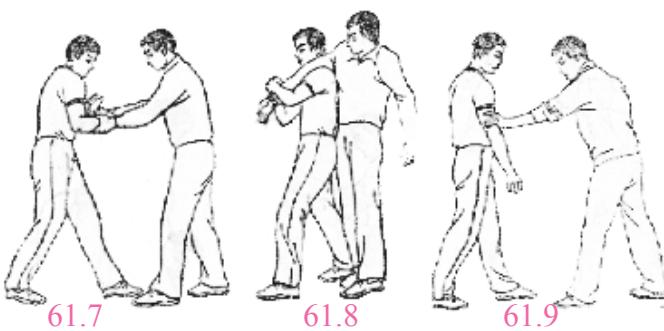
درس شخصی ویکم : دفاع شخصی

61

Jiào liàn: Qín ná zhǔ yào yǒu chán wàn(61. 1, 2)、fān wàn yā zhǒu(61. 3, 4, 5)、fǎn zhuā kàng zhǒu(61. 6, 7, 8)、suǒ bì gǔn zhǒu kòu zhǎng yā bì(61. 11, 12)、zhuā zhǎng yā bì(61. 13, 14, 15) chāi zhǐ dǐng wàn(61. 16, 17)、zhuā wàn bàn shuāi(61. 18, 19, 20)、juǎn wàn qiān yáng(61. 21, 22. 23. 24)、kòu zhǎng dǐng wàn(61. 25, 26, 27)腕牵羊、扣掌顶腕
拉腕切颈等。

استاد: چین نا بطور عمده شامل حرکات زیر است: چن ون، فن ون یا زو، فن جوا کانگ زو، سوا بی گون زو، کو جانگ یا بی، جوا جانگ یا بی، چای جی دینگ ون، جوا ون بن شوآی، جوان ون چیان یانگ، کو جانگ دینگ ون، لا ون چیه جینگ وغیره.





61.7

61.8

61.9



61.10

61.11

61.12



61.13

61.14

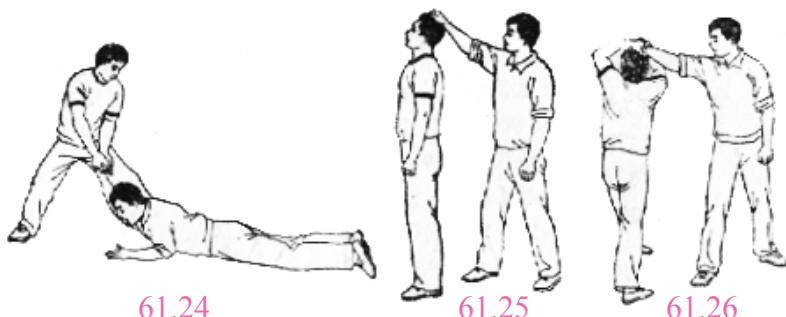
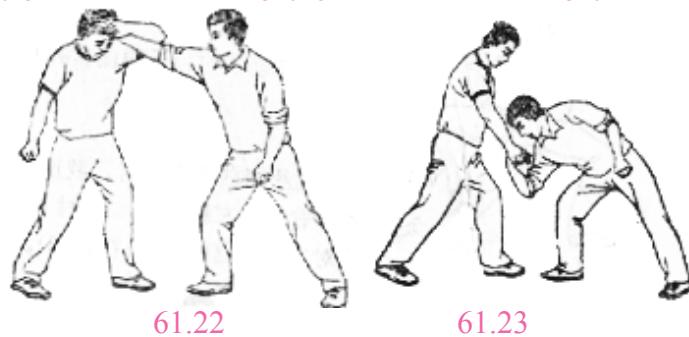
61.15



61.16

61.17

61.18



武术汉语

Xué sheng: Jiào liàn, wǒ de chán wàn zěn me zuò bù hǎo?

学 生：教 练，我 的 缠 腕 怎 么 做 不 好？

هنرجو: استاد، چرا "چن ون" را خوب انجام نمی دهم؟

Jiào liàn: Nǐ zài zuò chán wàn dòng zuò shí, nǐ yīng kòu jǐn duì fāng de shǒu, zhè yàng nǐ jiù néng zuò hǎo le.
教 练：你 在 做 缠 腕 动 作 时，你 应 扣 紧
对 方 的 手，这 样 你 就 能 做 好 了。

استاد: در انجام حرکت "چن ون" تو باید دست حریف را مانند چنگال محکم بگیری و در این صورت
این حرکت را خوب انجام می دهی.

Xué sheng: Jiào liàn, nǐ néng bǎ fǎn zhuā kàng zhǒu zài shìfàn yíxiàr ma?
学 生：教 练，你 能 把 反 抓 抗 肘 再 示范 一 下 儿 吗？

هنرجو: استاد، می توانید "فن جوا کانگ زو" را یک بار دیگر نشان دهید؟

Jiào liàn: Nǐmen kàn hǎo, dāng duì shǒu yóu qián yòng shuāng shǒu zhuā zhù nǐ de shuāng shǒu wàn, xùn sù liǎng bì huí shǒu tóng shí liáng shǒu yóu nèi xiàng wài fān zhuǎn zhuā zhù duì fāng yòu shǒu wàn, suí jí yòu jiǎo xiàng zuǒ hòu chā bù, shēn tǐ xià chén yòu hòu zhuǎn, liáng shǒu yòng lì xiàng qián lā, jiāng duì shǒu de zhǒu guān jié kàng zài zuǒ jiān shàng.
教 练：你们看 好，当 对 手 由 前 用 双
手 抓 住 你 的 双 手 腕，迅 速 两 臂 回 收
同 时 两 手 由 内 向 外 翻 转 抓 住 对
方 右 手 腕，随 即 右 脚 向 左 后 插 步，身 体
下 沉 右 后 转，两 手 用 力 向 前 拉，
将 对 手 的 肘 关 节 抗 在 左 肩 上。

استاد: نگاه کن ، هنگامی که حریف جلو آمده و مج دستهایت را مانند چنگال میگیرد، سریع بازو را برمی گردانی و در عین حال دو دست را از داخل به خارج می چرخانی و مج دست راست حریف را می گیری ، سپس پای راست از سمت چپ به عقب می رود ، بدن پائین می رود و به سمت راست می چرخد ، دست ها را با قدرت به جلو کشیده، آرنج حریف را بر روی شانه چپ قرار می دهی.

Xué sheng: Jiào liàn, wǒ de kòu zhǎng dǐng wàn zěn me zuò
学 生 : 教 练， 我 的 扣 掌 顶 腕 怎 么 做
bù hǎo?
不 好?

هنرجو: استاد، چرا ”کو جانگ دینگ ون ” را خوب انجام نمی دهم؟
Jiào liàn: Nǐ de kòu wàn zhuǎn tǐ yào kuài, hái yǒu nǐng
教 练：你 的 扣 腕 转 体 要 快， 还 有 拧
wàn lā bì yǔ bàn jiǎo tuǐ yào xié tiáo yí zhì.
腕 拉 臂 与 绊 脚 腿 要 协 调 一 致。

استاد: هنگام گرفتن مج باید سریع بدن را بچرخانی ، بازو و پا باید هماهنگ حرکت کند .

cháng yòng yǔ cí huì

常 用 语 词 汇

كلمات ئاپنادى

yī、Lǐ mào yòng yǔ

۱- کلمات احوالپرسی

一、礼 貌 用 语

你好	Nǐ hǎo	سلام
再见	Zài jiàn	خدا حافظ
谢谢	Xiè xiè	تشکر
请	Qǐng	بفرمائید
不客气	Bú kè qì	خواهش می کنم

èr、Fāng wèi cí huì

۲- جهت ها

二、方 位 词 汇

上	shàng	بالا
下	xià	پائین
左	zuǒ	چپ
右	yòu	راست
前	qián	جلو
后	hòu	عقب
中 间	zhōng jiān	وسط
高	gāo	بلند
低	dī	کوتاه

sān、Shēn tǐ cí huì

۳- اعضاء بدن

三、身 体 词 汇

头	tóu	سر
脸	liǎn	صورت
眼 睛	yǎn jing	چشم
眉 毛	méi mao	مزه
耳 朵	ěr duo	گوش
鼻 子	bí zi	بنی

武 术 汉 语

嘴巴	zuǐ ba	دهان
颈 (脖子)	jǐng (bó zi)	گردن
肩	jiān	شانه
臂	bì	بازو
腕	wàn	مچ
手	shǒu	دست
手掌	shǒu zhǎng	کف دست
手背	shǒu bèi	پشت دست
大拇指	dà mǔ zhǐ	انگشت شست
食指	shí zhǐ	انگشت اشاره
中指	zhōng zhǐ	انگشت وسطی
无名指	wú míng zhǐ	انگشت حلقه
小指	xiǎo zhǐ	انگشت کوچک
胸部	xiōng bù	سینه
腹部	fù bù	شکم
腰部	yāo bù	کمر
臀部	tún bù	نشیمنگاہ
腿	tuǐ	پا
大腿	dà tuǐ	ران پا
小腿	xiǎo tuǐ	ساق پا
膝盖	xī gài	زانو
脚踝	jiǎo huái	قوزک پا
脚掌	jiáo zhǎng	کف پا
脚背	jiǎo bèi	پشت پا
脚趾	jiǎo zhǐ	انگشت پا
脚跟	jiǎo gēn	پاشنه

sì、Yán sè

-رنگها

四、顏 色

红	hóng	سرخ
黄	huáng	زرد
兰	lán	آبی
绿	lǜ	سبز
紫	zǐ	بنفش
粉	fěn	صورتی
黑	hēi	سیاه
橘 黄	jú huáng	نارنجی

wǔ、Dòng wù míng chēng

-اسامی حیوانات

五、动 物 名 称

鼠	shǔ	موس
牛	niú	گاو
虎	hǔ	بر
兔	tù	خرگوش
龙	lóng	اژدها
蛇	shé	مار
马	mǎ	اسپ
羊	yáng	گوسفند
猴	hóu	میمون
鸡	jī	خرس
狗	gǒu	سگ
猪	zhū	خوک
鹰	yīng	عقاب
豹	bào	پلنگ
螳 螂	táng láng	آخوندک
熊	xióng	خرس

武 术 汉 语

狼	láng	گرگ
狮	shī	شیر

liù、Cháng yòng cí huì

۶- واژه های کاربردی

六、常 用 词 汇

下蹲	xià dūn	بنشین
很轻	hěn qīng	خیلی آهسته
重来	chóng lái	تکرار کن
快点	kuài diǎn	سریعتر
慢点	màn diǎn	آرامتر
快速	kuài sù	خیلی تند
起来	qǐ lái	برپا
呼气	hū qì	تخالیه تنفس
跳	tiào	پیغام
高点	gāo diǎn	بالاتر
低点	dī diǎn	پایین تر
张开脚	zhāng kāi jiǎo	پاها باز
直	zhí	صف
正面	zhèng miàn	مستقیم
转	zhuǎn	پیچش
放松	fàng sōng	رها کن
集中	jí zhōng	تمرکز کن
好	hǎo	آفرین
休息	xiū xi	استراحت
继续	jì xù	ادامه بده
站	zhàn	باپس
够了	gòu le	کافیه
下一个	xià yí gè	نفر بعد
第一	dì yī	اول
第二	dì èr	دوم

第三	dì sān	سوم
冠军	guàn jūn	قهرمان
比赛	bǐ sài	مسابقات
裁判	cái pàn	داور
教练	jiào liàn	مربي
领队	lǐng duì	سرپرست
懒	lǎn	تبيل
规范	guī fàn	منظم
套路	tào lù	فرم
很难	hěn nán	سخت تر
努力	nǔ lì	تلاش
认真	rèn zhēn	جديت
毅力	yì lì	اراده
开始上课	kāi shǐ shàng kè	مشروع کلاس
师傅好	shī fu hǎo	سلام بر استاد
学生	xué shēng	شاگرد
武术学校	wǔ shù xué xiào	مدرسه ووشو
运动员	yùn dòng yuán	ورزشکار
训练	xùn liàan	تمرين
搏击	bó jī	مبارزه
拉力	lā lì	کشش
硬	yìng	سفت
好	hǎo	خوبه
很好	hěn hǎo	عالیه
不好	bù hǎo	خوب نیست
差、弱	chà 、 ruò	ضعيفه
精神点	jīng shen diǎn	با احساس تر
经历	jīng lì	تجربه

武 术 汉 语

能再来一遍吗？	néng zài lái yí biàn ma?	میشه تکرار کنید؟
武术学院	wǔ shù xué yuàn	دانشکده ووشو
国家队	guó jiā duì	تیم ملی
灵活	líng huó	انعطاف
力量	lì liàng	قدرت
速度	sù dù	سرعت
耐力	nài lì	اسقتمات
锻炼工具	duàn liàn gōng jù	ابزار تمرین
武器	wǔ qì	سلاح
坚固	jiān gù	محکم
穴位	xué wèi	نقاط حساس
高级	gāo jí	عالیقدر
大师傅	dà shī fu	استاد بزرگ
考试	kǎo shì	امتحان
项目	xiàng mù	موارد
秘技	mì jì	فنون سری
锻炼方法	duàn liàn fāng fǎ	روش تمرین
腰带	yāo dài	شالبند
奖牌	jiǎng pái	نشان
级别	jí bié	درجہ
课	kè	درس
课堂	kè táng	کلاس
高级学徒	gāo jí xué tú	شاغرد ارشد
世界的	shì jiè de	جهانی
亚洲的	yà zhōu de	آسیایی
国家的	guó jiā de	ملی
比赛日	bǐ sài rì	روز مسابقات
段位赛	duàn wèi sài	آزمون دان

加油	jiā yóu	تüşويق كردن
课取消了	kè qǔ xiāo le	کلاس لغو شد
站好了	zhàn hǎo le	مرتب بايستيد
在一排	zài yì pái	در يك صف
连续	lián xù	پشت سر هم
距离	jù lí	با فاصله
更紧	gèng jǐn	جمع تر
按个子排列	àن gè zi pái liè	به ترتیب قد
深呼吸	shēn hū xī	نفس عميق
叫喊	jiào hǎn	با فریاد
协调	xié tiáo	همانگ
安静	ān jìng	ساکت
更具攻击性	gèng jù gōng jī xìng	جنگنده تر
竞争者	jìng zhēng zhě	رقیب
开始	kāi shǐ	شروع کن
表演	biǎo yǎn	نمایش
难以忍受	nán yǐ rěn shòu	طاقت فرسا
理论	lǐ lùn	تئوري
实践	shí jiàn	عملی
团体	tuán tǐ	گروهي
单人	dān rén	انفرادي
证书	zhèng shū	مدرک
出席	chū xí	حضور
缺席	quē xí	غياب
科学	kē xué	علمی
传统	chuán tǒng	سننتی
现代	xiàn dài	مدرن
标准	biāo zhǔn	استاندارد

武 术 汉 语

外部	wài bù	بیرونی
内部	nèi bù	درونی
北方的	běi fāng de	شمالی
南方的	nán fāng de	جنوبی
联合会	lián hé huì	فدراسیون
协会	xié huì	انجمن
培训班	péi xùn bān	دوره
教练培训班	jiào liàn péi xùn bān	دوره مربیگری
裁判培训班	cái pàn péi xùn bān	دوره داوری
技术委员会	jì shù wěi yuán huì	کمیته فنی
大会	dà huì	کنفرانس
研讨会	yán tǎo huì	سمینار
联欢会	lián huān huì	فستیوال
寺庙	sì miào	معبد
书	shū	کتاب
声音	shēng yīn	صوتی
图像	tú xiàng	تصویری
国旗	Guó qí	پرچم
国歌	Guó gē	سرود ملی