

## آموزش مهارت های ایه (۲)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۲/۲۹)

### حرکات آمادگی در ایه

تمام حرکاتی که به اوج گیری اتک کمک می کنند، آمادگی نامیده می شوند: حرکات پا، حرکات تیغه، یا ترکیبی از هر دو. حرکات پا شامل کلیه حرکات ذکر شده در بخش فلوره، به علاوه نیم حمله، می شود.



### حرکات آمادگی با دست مسلح

این حرکت ها عبارتند از، **درگیری**، **حمله وری به تیغه**، **فریب**، **اتک های کاذب**، **دعوت به اتک** یا دزدیدن تیغه می باشد. حرکات پا و دست باید هماهنگ باشند. برای مثال در مورد بتمان، می توان آن را قبل از قدم جلو؛ همزمان با قدم جلو؛ یا پس از قدم جلو اجرا کرد. بتمان با قدم جلو نیز می تواند روی حرکت پای جلو یا پای عقب انجام شود. به این سه نمونه حرکت تهاجمی توجه کنید:

**قدم-حمله:** هنگامی که مهاجم شروع به عقب کشیدن دست خود می کند، حریف بتمان کوارت می زند، و به دنبال آن یک فریب با یک قدم به بالای دست اجرا می کند، سپس همان طور که مهاجم عقب می نشیند، ضربه مستقیم خود را با یک حمله به پایان می رساند.

**قدم-فلش:** از روی گارد، فریب پایین، و یک بتمان سبتیم را اجرا کنید، در صورتی که مهاجم در بتمان کند، با یک قدم سیکس اپوزه بگیرید، سپس دست خود را کاملاً راست کنید، و کار را با حمله یا فلش تمام کنید.

**حمله-حمله:** بتمان کوارت کنید، و به دنبال آن با یک نیم حمله به بالای ساعد فریبی را اجرا کنید. مهاجم به داخل ساعد ضدحمله می کند، آنگاه یک بایند اکتاو را اجرا کنید و به ران یا بدن ضربه بزنید.

در استفاده از تمام این آمادگی ها، شما می توانید با استفاده از **قدم جلو-حمله**، **قدم جلو-فلش**، و در نهایت از **نیم حمله-حمله** تغییرات متنوع و فراوانی را بدست آورید. لازم به ذکر است که قبل از فکر کردن به ایه پیشرفته، کارهای زیادی وجود دارد که باید انجام شود.

## کونتراتک (ضد حمله)

یک ضد حمله می تواند تهاجمی یا تهاجمی - دفاعی باشد. آن می تواند **ساده** یا **مربک**، با کار یا بدون کار یا باشد. به سادگی باید گفت، که می توان آن را بدون درگیری تیغه یا بصورت اپوزه انجام داد.

ضد حمله بدون درگیری تیغه را می توان به ضربه های **ایست زمانی دروبمان**، ساده یا مرکب تقسیم کرد. ضربه ایست زمانی با راست شدن دست روی اتک حریف، و اجرای ضربه مستقیم یا زاویه دار اجرا می شود. برای حفظ فاصله شمشیربازی با هدف هنگام راست شدن دست، معمولاً با یک **قدم عقب** ترکیب می شود. این حرکت همچنین می تواند با **بدن دزدی** انجام شود. ضربه ایست زمانی را می توان با ردکن کونتر یا حرکت ضد زمان اجرا کرد.



## دروبمان

هنگام تلاش برای تماس با تیغه حریف، دست مسلح خود را راست می کنید. با استفاده از انگشتان خود یک دروبمان، یا حتی دو دروبمان پشت سر هم را اجرا کنید. ضد حمله در کلیه وضعیت های دست انجام می شود: بالا، پایین، داخل یا خارج.

## ضد زمان (کونتر تایم)

ضد زمان یا حرکت با **قصد ثانویه** در واقع یک حرکت واقعی دفاعی-تهاجمی روی یک ضد حمله است.

ابتدا حرکت آمادگی اجرا می شود، سپس ضد حمله حریف دفاع می شود، و در پایان ریپوست اجرا می شود. شما می توانید دعوت به کونتراتک را با دست یا با پا یا ترکیبی از هر دو انجام دهید. دفاع مورد استفاده می تواند بصورت اپوزه یا بتمان باشد؛ دفاع اپوزه تیغه را کنترل می کند. ضمن اینکه جواب با پرزدوفر ترجیح داده می شود.

**حس حفظ فاصله** در ضد زمان ضروری است، زیرا شما نباید با ضد حمله ضربه بخورید. یک روش خوب این است که مربی با توجه به فاصله شاگرد، حرکات منفی یا حرکات مثبت را انجام دهد. دفاع روی راست شدن دست انجام می شود و پرزدوفر بلافاصله و بدون وقفه آغاز می شود.

اما اطمینان حاصل کنید که دفاع قبل از رپوست اجرا شود و پرزدوفر زیاد گشاد نباشد. ضد زمان می تواند دفاع شود و در نتیجه مهاجم می تواند یک حمله تجدیدی را اجرا کند.

## اتک تجدیدی

در ایه، اتک تجدیدی می تواند بصورت **تهاجمی** یا **ضد حمله** باشد.

### رمیز

**رمیز** یعنی روانه کردن پوینت به سوی هدف در همان مسیر دفاع می باشد. اما **ردوبلمان** در مسیر مخالف یا در همان مسیر پایان می یابد؛ ضمن اینکه باید توجه داشت که دست هیچ عقب نشینی نباید داشته باشد. رمیز در ادامه یک ضربه مستقیم و روی جواب غیر مستقیم حریف یا پس از یک اتک مرکب، یا استفاده از دفاع های متوالی حریف بکار برده می شود.



### ردوبلمان

این حرکت با یک ردکن یا دو ردکن انجام می شود. این حرکات را می توان در وضعیت توقف-حمله، با یک رپریز (به جلو یا به عقب)، با فلش، هنگام بازگشت به گارد، یا از روی گارد انجام داد. در تمام این درس ها، مربی باید اطمینان حاصل کند که شاگرد با پوشش کامل به گارد بر می گردد، و بطور صحیح بتواند کونتراتک کند، و به دنبال آن یا رمیز یا ردوبلمان را اجرا کند. مربی می تواند این کار را با تهدید هدف انجام دهد.

فاصله در این کار فاکتور مهمی است. با پیشروی مربی کونتراتک کنید، تا در ادامه، بتوانید رپریز کنید. برای اینکه شاگرد بتواند رپریز را به تنهایی اجرا کند، مربی باید پس از حمله عقب نشینی کند. اگر مربی خیلی زود عقب برود، شاگرد یک قدم جلو حمله را اجرا می کند. ضربات زاویه دار در ایه تنها زمانی باید آموزش داده شود که شاگرد از مهارت کافی برخوردار باشد.

## حمله وری به تیغه (حرکت های آمادگی)

### پریزدوفر

قبلاً در مورد پریزدوفر در تهاجم یا دفاع در میحث فلوره اشاره شده است، اما به دلیل وجود هدف جلو (دست) و استفاده زیاد از ضد حمله، **کنترل تیغه** در ایه خیلی مهم تر است. در ایه، استفاده از پریزدوفر به دلیل فاصله بلند، با دست کاملاً راست انجام می شود؛ همچنین، تیغه باید در یک خط مستقیم هم تراز با دست قرار گیرد.



### نکات قابل توجه:

هماهنگی دست و پا خیلی مهم است. دقت باید شود تا هنگام استفاده از پریزدوفر حرکت دست برای جمع کردن تیغه حریف خیلی گشاد نباشد. ضمن اینکه معمولاً در پایان پریزدوفر فشار اپوزه کم می شود.

هنگام اتک، پریزدوفر را بیشتر بصورت **اپوزه** و **بایند** به کار ببرید، بطوری که پایان آن در مقابل حریف راست دست به سیکس و اکتاو ختم شود.

**ضربه متقابل** – این کار برای جلوگیری از خطر ریمز بسیار مورد استفاده قرار می گیرد. در ضربه های متقابل، از **اپوزه** و **کرویز** استفاده می شود. اجرای بایند از سبتیم به سیکس یا از کوارت به اکتاو خطرناک است چونکه شما در حال گذر دادن پوینت حریف از روی بدن خود هستید. در برابر حریف چپ دست از حرکت مخالف استفاده می شود.

پریزدوفر زمانی باید اجرا شود که شمشیر و دست حریف **در حال راست شدن** باشد، زیرا در صورتی که کاملاً راست شده باشد، احتمال درویمان بیشتر است. برای به دست آوردن کنترل، بخش انعطاف ناپذیر تیغه شما باید بخش انعطاف پذیر تیغه حریف را روی گارد شمشیر شما به دام بیندازد. در غیر این صورت، احتمال گم کردن پوینت حریف وجود دارد. حرکت باید قبل از حمله یا فلش کامل شود.

در ایه حمله وری به تیغه به دلیل موارد زیر اجرا می شود:

۱. برای باز کردن هدف.
۲. برای تحریک یک واکنش.
۳. برای رؤیت پاسخ منفی حریف.

روی آمادگی های فوق می توان اتک کرد، چه با دست مسلح کاملا راست برای اجرای اتک های کلاسیک کشیده، و چه با دست نیمه راست برای اجرای اتک های زاویه دار. بتمان های مورد استفاده **کوارت** و **سپتیم** می باشد. بتمان های تیرس و سکوند، اگرچه قوی هستند، اما باعث باز شدن دست می شوند.

حرکت **فشار** که شمشیر حریف را کنار می فرستد، باید با **یک اتک ساده، مستقیم یا غیرمستقیم** دنبال شود، ضمن اینکه اتک مرکب، به دلیل امکان ضد حمله، به ندرت بکار برده می شود.



### فروپیمان

این یک جابجایی شدید تیغه حریف است که کنترل تیغه را از بخش انعطاف پذیر به بخش انعطاف ناپذیر منتقل می کند. هنگامی که در مقابل حریفی قرار گرفته اید که دست او تا حد زیادی راست شده است، فروپیمان را از **تیرس** و **سکوند** اجرا کنید. اگر تیغه حریف را به اندازه کافی کنترل نکنید، می توان روی تیغه شما اپوزه کرد، ضمن اینکه دروپیمان نیز می تواند اتفاق بیفتد.

با اتک به تیغه، شما باید مهارت **استفاده از انگشت ها و هماهنگی دست و پا** را تقویت کنید. مربی می تواند با کنترل خود اطمینان حاصل کند که بتمان در بخش پایانی کارپا و قبل از حمله انجام می شود، تا تعادل شاگرد را بازبینی و تأیید کند. **هنگام اجرای دروپیمان** اگر هنگام **اجرای دروپیمان** تعادل نداشته باشید، روی پوینت مربی خواهید افتاد.

هنگام اتک به تیغه مراقب باشید؛ اطمینان حاصل کنید که حرکات دست یا ساعد خیلی بزرگ نباشند، و پس از درگیر شدن با تیغه خیلی به آن فشار نمی آورید. اطمینان حاصل کنید که اتک اصلی بلافاصله پس از حمله وری به تیغه دنبال شود.

در عمل، شاگرد باید هدف را پیدا کند و این کار نباید خیلی آسان شود. باید به او آموخت که یاد بگیرد از کوچک ترین فرصتی که برایش فراهم شده است استفاده کند.