

WRESTLING

ဘီလီဂု(၆)၏

ဒုဘာမီးသတိဒုဗျီး

ဦးလှခင် ပုံနှိပ်ဆိုင်သည်

ဘီလီဂုဒ်

၏

ရုဘမီးသတိရူဠိ

ဦးလှောင်-မြန်ဆိုသည်

တန်ဆိုး ၂-ကျပ်။

၁၉၇၁-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊
ပထမနှိပ်ခြင်း၊ အုပ်ရေး-၃၀၀၀၊
အဘိုး ၂-ကျပ်

မာတိကာ

ပန်းချီ အလောက်	သောင်းလှ သောင်းလှ	အခန်း	စာမျက်နှာ
			ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာ—	
			စာရေးသူ၏ အမှာ— ၁
			ဘိလီဝု(ဒ်)၏ စကားချီး— ၅
			၁။ နိဒါန်း ၉
			၂။ နာမင်းအတတ်သင်ကျောင်း.... ၁၉
			၃။ ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့ ၃၅
			၄။ ကြမ်းပြင်၌ လိုမ့်လုံး၍သတ်ရာတွင် အသုံးပြုသော အဓိကနည်းနာများ ၇၇
			၅။ တကိုယ်လုံးသိမ်းကြုံးချီမြောက်၍ နာမင်းလုံးနည်း ၁၀၅

ထုတ်ဝေသူ
ဦးလှဒင် (၀၃၇၉-မြို့)
အမှတ် ၂၄၁၊ ကြည့်မြင်တိုင်အောက်လမ်း၊
အလုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ
ဦးအုန်းတင် (၀၇၆၈-မြို့) မြန်နှာစာပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၂၈၅၊ သစ္စာလမ်း၊ [သံလမ်းအနီး] ကန်တော်၊
ရန်ကုန်မြို့။

၂၁-၈-၇၁

ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာ

တိုးတက်သော နိုင်ငံတစ်ခု၏ အင်္ဂါရပ်များအနက် ထိုနိုင်ငံရှိ ပြည်သူလူထုအပေါင်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်မှု တို့သည် အဓိက အင်္ဂါရပ်များဖြစ်ပေ၏။

ယခုအခါ လူတို့၏ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကို ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ် မှာပင် လေ့လာ လိုက်စား နေကြပေသည်။ လွတ်လပ်သော ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံသည်လည်း တိုင်းပြည် တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းကို အဘက်ဘက်မှပင် ကြိုးပမ်း အားထုတ်လျက် ရှိရာ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေး များကို နိုင်ငံတော် အစိုးရကိုယ်တိုင် ကမ္မကထပြု၍ အားပေး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပေသည်။

မျက်မှောက် လူတို့၏ ဘဝတသက်တာအဘို့ ဆိုလျှင်လည်း ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးဆိုင်ရာ အားကစားမှုနှင့် ပြေးခုန်ကစားမှု တို့သည် အဓိကအခန်းမှ ပါဝင်လျက် ရှိနေကြပေပြီ။ လွန်ခဲ့ သော နှစ်ပေါင်း သုံးထောင်ကျော် ကာလ၌ ခေါမတိုင်းသား ဂရိပ်လူမျိုးများသည် ယင်းသို့သော အားကစားမှုမျိုးတွင် ထင်ရှား ကျော်ကြားခဲ့သည့် အတိုင်း ကမ္ဘာတွင် ဆရာတဆူ အဖြစ်ဖြင့် ကြီးကျယ်ခဲ့ဘူးသည် မဟုတ်ပါလော။

ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာ

အားကစားခြင်း၊ ပြေးခုန်ကစားခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကိစ္စတခု တည်းအတွက်သာ မဟုတ်ပေ။ လူ့ဦးရီးအုပ်သော စည်းကမ်း သေဝပ်မှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမှု၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု အစ ရှိသည်တို့ကိုလည်း မြေတောင်မြှောက်ပေးရာ ရောက်ပေသည်။

လောက၌ Sports man's spirit ကစားသမား စိတ်ဓာတ် သည် အလွန်အဖိုးတန်လှ၏။ ကစားသမားစိတ်ဓာတ်ရှိခြင်းသည် ရိုးသားဖြောင့်မဲ့မှု၊ ကိုယ်ခြင်းစာနာမှု၊ မိမိပြိုင်ဘက်အပေါ်၌ လေးစားမှု စသည်တို့ကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်သဖြင့် ကစားသမား စိတ်ဓာတ်ရှိသော လူမျိုးသည်သာလျှင် ကမ္ဘာ့အလယ်၌ တကယ် တိုးတက်သော လူမျိုးဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ လွတ်လပ်သော ပြည်ထောင်စုသားတို့၏ လိုနေ သေးသော အင်္ဂါရပ်တခုကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်ကြစေရန် အား ကစားမှုဆိုင်ရာ နည်းနာနိသျှကောင်းများနှင့် ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင် ရေးဆိုင်ရာ ပညာရပ်အသီးသီးတို့ကို နိုင်ငံတကာမှ ရရှိသော နည်းလမ်းများမှ ဆူရာရွေးနှုတ် ကောင်းရာထုတ်၍ အားကစား စာအုပ်များအဖြစ် အမှတ်စဉ် (၁)မှ(၂၇)အထိ အဆက်မပြတ် ထုတ်ဝေလာခဲ့ပေသည်။

ယင်းစာစဉ်များတွင် သာမန်အားကစားဆိုင်ရာ ပညာရပ် မြားအပြင် အားကစားခြင်း၏ အဓိကရည်မှန်းချက်များ ဖြစ်ကြ သော ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ရေး၊ ကြွက်သားများ နူးညံ့တောင့်တင်း သန်မာပြီး အချိုးအစား ပြေပြစ်လှပရေး၊ ခွန်အားဗလ ကြီးမားရေးနှင့် လျင်မြန်ဖြတ်လတ်ရေးတို့ကို အကြောင်းပြု၍

ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာ

မိမိကိုယ်ကို ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ခုခံ တွန်းလှန်နိုင်စေရန် ဂျှန်းဘား၊ ဂျူဒို၊ အာကီဒို၊ ကရာတေ၊ ဂျူ-ဂျစ်ဆူ စသော သိုင်းကစားမှု အမျိုးမျိုးကိုလည်း အစဉ်လိုက်ထည့်သွင်း ထုတ် ဝေခဲ့ပေသည်။

ဤစာအုပ်မှာ အထက်ပါ ဂျူဒို၊ ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အစရှိသော ကိုယ်ခံပညာရပ်များ၏ မြစ်ဖျားခံရာဖြစ်သော နဘမ်းသတ်နည်း ပညာစာအုပ်ဖြစ်ရာ ထိုနဘမ်းသတ်နည်း၏ နက်နဲသိမ်မွေ့သော နည်းနိသျှ ပင်မဇစ်မြစ်ကိုပါ သိရှိ၍ တတ်မြောက်ကြပါစေရန် ရည်သန်၍ အားကစားစာစဉ် အမှတ် (၂၈) အဖြစ် ထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိလိုက်ရပေသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် နဘမ်းသတ်နည်း အစ ရှိသော ကိုယ်ခံပညာ လိုက်စားသူတို့အား အကျိုးကျေးဇူး များပြားစေလိမ့်မည်ဟု မြေလင့်ရပါကြောင်း။

ရန်ကုန်မြို့
၁၈-၈-၇၁

လှဒင်

စာရေးသူ၏ အမှာ

ဤစာအုပ်၏ မျက်နှာဖုံးတွင် မစ္စတာ ဝီလျံ(ဒ်)၏ အမည်ကို အသုံးပြုထားသောကြောင့် ထုတ်ဝေသူအား ကျေးဇူးတင်မိသည်။ အမှန်မှာ ဤစာအုပ်ပါ နည်းနာတို့သည် မစ္စတာ ဝီလျံ(ဘီလီ)ဝု(ဒ်) ၏ နည်းနာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မစ္စတာ ဝီလျံ(ဒ်)ကို နာမီးသမားလောကတွင် ဘီလီဝု(ဒ်) ဟူ၍သာ လူသိများခဲ့ပေသည်။ သူသည် နာမီးအတတ်တွင် သူမတူအောင် တော်သောကြောင့် လူတကာ၏ နှုတ်ဖျား၌ ထင်ရှားခဲ့ပါသည်။ ဤစာစောင်ကို ရေးသားရာတွင်လည်း သူကိုယ်တိုင် ကြပ်မတ် ပြင်ဆင်၍ ပေးခဲ့သဖြင့် အတန်းအစားမြင့်သော နာမီးလေ့ကျင့် နည်းများသာ ပါရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်၌ပါရှိသော နည်းနာတို့ကို နောင်အနာဂတ်တွင်လည်း မပြုမပြင်ဘဲ အရှိ အတိုင်း ထုတ်ဝေသွားကြလိမ့်မည်ဟု မြော်လင့်ရပေသည်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် ထင်ရှားကျော်စောနေကြသော ဆူပါမင်း Super Men ခေါ် လူသန်ကြီးများအနက် မည်သူ တစ် ဘယောက်မျှ ဘီလီ(ဒ်)ကို မယှဉ်ဝံ့ကြပေ။ ထိုပြင် သူ့လောက် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ကို လှည့်၍ နာမီးသတ်ခဲ့ဘူးသူဟူ၍လည်း ရှိမှ ရှိပါမည်လောဟုပင် သံသယဝင်မိပေသည်။ သူသည် ၁၉၀၇-ခု

စာရေးသူ၏ အမှာ

နှစ်က စ၍ နာမီးသတ်ပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုးကို ဝင်ခဲ့လာခဲ့ရာ ပါရီမြို့ တွင် ၁၉၁၃-ခုနှစ်က ကျင်းပသော ကမ္ဘာ့နာမီးသတ် ပြိုင်ပွဲ၌ ပထမစွဲပြီး ကမ္ဘာ့နာမီးသတ် ဘွဲ့ထူးကို ဆွတ်ခူးခဲ့လေသည်။

မစ္စတာ ဝု(ခ)သည် ၁၉၁၁-ခုနှစ်အထိ တောင်အမေရိက တိုက်ရိုက်အကျင့်တိုင်ပြည်နှင့် အခြားသောတိုင်းပြည်အများအပြား သို့ လှည့်လည်ပြီးလျှင် ယှဉ်ပြိုင်လာသမျှကို အနိုင်လုံးသတ်ခဲ့၍ အမေရိကန်နှင့် အင်္ဂလန်ရှိ တေးဂီတ၏ဇာတ်ခုံများ၊ ဆပ်ကပ်ပွဲ များနှင့် အလှပြပွဲများစွာတို့တွင်လည်း အတန်တန် အစွမ်းပြခဲ့ ဘူးလေသည်။ ထိုအခါက ဘီလီဝု(ခ)မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ဆယ်စတုန်းနှစ်ထက် မပိုခဲ့သော်လည်း၊ ယှဉ်ပြိုင်လာသူတို့ကို လူ မရှေးဘဲ ကြီးကြီး-သေးသေး ဖက်၍သာ လုံးသတ်ခဲ့ပေသည်။ သူသည် ပါရီမြို့ ကမ္ဘာ့နာမီးသတ်ပြိုင်ပွဲ၌ ဗိုလ်စွဲခဲ့ပြီးနောက် တွင် အိတ်လီပြည်၊ စပိန်ပြည်နှင့် ဆွစ်ဇာလန်ပြည် များသို့ ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီး စတင်ဖြစ်ပွားချိန်အထိ လှည့်လည်၍ နာမီး သတ်ပြိုင်ခဲ့လေသည်။ ထိုအချိန် ကာလများအတွင်းတွင် နာမီး လုံးစဉ် နှစ်ကြိမ်မျှ ထိခိုက်၍ ဒဏ်ရာရခဲ့ဘူးသည်။ ထို့နောက် အမေရိကန်နှင့် မက္ကဆီကိုနိုင်ငံများ သွားရောက် ခဲ့ပြန်သည်။ ၁၉၀၈-ခုနှစ်နှင့် ၁၉၁၈-ခုနှစ်အတွင်း သူနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သော နာမီးသမားတို့မှာ အားလုံးလိုလိုပင် ထိုခေတ်က နာမည်ကြီး သော နာမီးသမားများချည်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင်သူ့ကို နိုင်အောင် မည်သူမျှ မလုံးသတ်နိုင်ခဲ့ကြပေ။

သူသည် နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာကြာ လှည့်လည်နေခဲ့ပြီးနောက် အင်္ဂလန်သို့ နှစ်ကာလ မကြာသေးခင်

စာရေးသူ၏ အမှာ

က ပြန်လည်ရောက်ရှိ လာခဲ့ပြီးလျှင် နာမီးသတ် အတတ်ပညာ အားလုံး၏ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်လာခဲ့လေသည်။ သူသည် ဤမျှအသဲထိတ်စရာ ရင်ဖိုစရာ အားကစားနည်းမျိုးကို ပိုမိုတိုးတက် ကြီးပွားလာအောင် ကြိုးစားမြှင့်တင်ပေးရန် စိတ် အားထက်သန်လျက် ရှိသည်အလျောက် ယခုထိ ဟဲဗီဝိတ်တန်း၌ မြိုင်ဘက်ကင်းသူအဖြစ် ရပ်တည်လျက် ရှိနေပေသေးသည်။

ထိုမှတစ်ပါး ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရာ၌ အဘက်ဘက်မှ များစွာ အကူအညီပေးခဲ့သော မစ္စတာ ဂျန်ဆင်ကိုလည်း အများရှေ့တွင် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖွင့်ပြောရသည်အတွက် ဝမ်းမြောက်မိပါ သည်။ ထိုမစ္စတာဂျန်ဆင်ဆိုသူမှာ အခြားမဟုတ်ပါ။ အင်္ဂလန် နိုင်ငံတွင် “ဖမ်းနိုင် ဖမ်းရော့” ဆိုသော Catch-as-Catch-Can ပုံစံဖြင့် အပျော်တမ်း ဝေငါလတာ ချန်ပီယံဘွဲ့ ဆွတ်ခူးခဲ့သော ဂျူး-ဂျစ်ဆူ လူတော်တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ဆုပ်ကိုင်နည်း၊ ဖမ်းချုပ်နည်းနှင့် ပစ်ပေါက် နည်းစသည်တို့ကို အမျိုးမျိုး လက်တွေ့ လုပ်ကိုင်ပြသ၍ အကြံ ပေးခဲ့ပါသည်။ သူနှင့်အတူ ပါဝင်ကူညီကြသော မစ္စတာ မော်တင်နှင့် မစ္စတာ ချားလ်စလော စသော လူငယ်နာမီးသမား ကလေးများကိုလည်း သူတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် သူတို့၏ သရုပ်ပြ ဓါတ်ပုံများရယူနိုင်အောင်ကူညီမှုတို့အတွက် များစွာပင် ကျေးဇူး တင်ပါကြောင်း။

စာရေးဆရာကလပ်
ပွိုက်ဟောလ်ကို
လန်ဒန်— S.W.

အီးဂျေ-ဟာရီဆင်း

ဘီလီဂ (၆) ၏ စကားချီး

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားသူ မစ္စတာ အီး-ဂျေ-ဟာရီဆင် Mr. E. J. Harrison သည် ဥရောပပုံစံဖြင့် နာမင်းသတ်ခြင်း အတတ်ပညာမှာထက် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ သို့မဟုတ် ဂျူဒိုအတတ် ပညာကို ပိုမိုအလေးပေး၍ နှစ်သက်ပြီး၊ တိုကျိုမြို့ ကိုဒိုကန် ဂျူဒိုကျောင်းတိုက်နှင့် လန်ဒန်မြို့ ဘူဒိုဝေး ကျောင်းတိုက်မှ ဂျူဒိုဆရာဖြစ် တတိယတန်းအဆင့် ရရှိထားပြီးသော ဂျူဒို ပညာရှင်တဦးဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ငြားသော်လည်း စာအုပ်ထုတ် ဝေသူ မစ္စတာဒဗလျူ ဖေါင်လရှမ် Foulsham ကသာဤစာမျိုး ကိုရေးသားရန် သူ့ကိုမရွေးချယ်ဘဲ အခြားသူကို စေခိုင်းမည်ဆို လျှင်ကျွန်ုပ်လည်း ယခုလိုစေ့စေ့စပ်စပ် သွန်သင်ပြသ ပေးနိုင်လိမ့် မည် မဟုတ်ပေ။ မစ္စတာ ဟာရီဆင်သည် ယခုကဲ့သို့ Catch-as-Catch-Can နှင့် Graeco—Roman ကချက်ကက်(ချ်)ကင် နှင့် ဂရေစီ-ရိုမင် နည်းနာများကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းမြင်လာအောင် စာနှင့် ရေးပြနိုင်စွမ်းရှိသူတဦးဖြစ်သည်။

သူသည် လန်ကရှိုင်းယားမြို့သားဖြစ်ပြီး ငယ်စဉ်ကပင် နာမင်း ဝါသနာထုံလာခဲ့၍ ဝမ်းဘဲများ ရေတွင် ပျော်ကြသကဲ့သို့ နာမင်း လုံးသတ်နေရမှ ပျော်မွေ့သူ ဖြစ်ပေသည်။ သူ့အရွယ်

ဘီလီဝု(ဒ်)၏ စကားချီး

ဆယ်ကျော်သက်တွင် ဗြိတိသျှကိုလန်ဗီယာနယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခဲ့ချိန်ကစပြီး Catch-as-Catch-Can နည်းကို ဂျက်စတီးဝဒ်ဆိုသူထံ၌ နည်းနာခံ၍ လေ့ကျင့် သင်ကြားခဲ့လေသည်။ သူ့ဆရာ စတီးဝဒ်မှာ နိဗာစကိုရှားနယ်သား ဒန်မက္ကလီယော့ဆိုသူဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ ဗန်ကူဗားမြို့ရှိ နာနီမိုကလပ်ခေါ် ကျောက်မီးသွေးတူးသူများ ကလပ်တွင် “ကာလီဖိုနီယာဝမ်ဒါ” ဟု နာမည်ကျော်နေသော လိုက်ဝိတ်တန်း ချန်ပီယံတိုင်းဖြစ်သည်။

၎င်းအား မစ္စတာ ဟာရီဆင်က ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ကို စတင် သင်ပြပေးခဲ့သဖြင့် သူသည် ဗြိတိသျှကိုလန်ဗီယာမှ ဂျပန်ပြည်သို့ ရွှေ့ပြောင်းခဲ့ပြန်သည်။ ဂျူ-ဂျစ်ဆူတွင် Catch-as-Catch-Can နည်းကို မတွေ့ရသော်လည်း ဂျပန်တို့၏ သိုင်းပညာအမျိုးမျိုးတို့မှာ ဘက်စုံနည်းစုံ ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသောကြောင့် ဂျပန်ပြည်တွင် ဆက်လက်၍ ပညာရှာဖွေခဲ့လေသည်။ သို့ရာတွင် သူ့အဘို့ အတတ်ပညာစုံ သင်ယူစေရန် မစ္စတာ ဟာရီဆင် သင်ပြပေးသော ဂျူ-ဂျစ်ဆူအတတ်ပညာက များစွာအထောက်အကူ ပြုခဲ့သည်ဟု ကျွန်ုပ်ရဲရဲပြောဝံ့ပါသည်။

ထိုနောက် သူသည် ၁၉၁၄-ခုနှစ်မှ ၁၉၁၈ ခုနှစ်အထိ ရုရှားပြည်သို့ သွားရောက်နေထိုင်ခဲ့ပြီး ရောက်စ ပထမနှစ်မှာပင် နာမည်ကျော် ဆန်နီတာ Sanitas ကြံ့ခိုင်ရေးကလပ်တွင် ဂရေစီရိုမင် Graeco-Roman နည်းကို သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့လေသည်။ သူသည် ထိုအတတ်ပညာတွင် မစ်ဒယ်လ်ဝိတ်တန်း ချန်ပီယံဖြစ်သော လီသူယာနာပြည်သား မစ္စတာ ပိုဂျယ်လို Pojello ထံတွင် တပည့်ခံ၍ သင်ယူခဲ့လေသည်။ ယင်းကြောင့်ပင် ဤစာအုပ်နောက်ပိုင်း၌ ပိုဂျယ်လို၏ နည်းများကို မစ္စတာဟာရီဆင်က

ဘီလီဝု(ဒ်)၏ စကားချီး

အထူးအသားပေး၍ ဖော်ပြနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ မစ္စတာ ဟာရီဆင်သည် ဤစာအုပ်ကို ယခုလို ရေးသားနိုင်သည်မှာ သူ၏အတွေ့အကြုံ ကောင်းမွန်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြရလျှင် စာဖတ်ပရိသတ်တို့လည်း ကျွန်ုပ်နှင့် သဘောချင်း တိုက်ဆိုင်ကြလိမ့်မည် ထင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဝယ်သည် လေ့လာသင်ကြားသော တပည့်များအဘို့ အခက်အခဲမရှိဘဲ လွယ်ကူစွာနှင့် မပင်မပမ်းသင်ယူလေ့ကျင့်နိုင်ဘွယ်ရာ ရှိပါသည်။ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး အတတ်ပညာတို့၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအခန်းတခန်းဖြစ်သော ဤနာမင်းသတ် အတတ်ပညာကဲ့သို့ မည်သည့် အတတ်ပညာစာအုပ်မျှ အဆင့်အတန်းမြင့်မားပြည့်စုံလိမ့်မည် မထင်ပါ။ အရည်အခြင်းပြည့်မှီသော စာအုပ်ကောင်းတအုပ်သည် အလွန်အသုံးဝင်သော အားဖြည့်ချက် တခုဟူ၍ ယူမှတ်ရပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် နာမင်းနည်းပြဆရာတိုင်း အနေဖြင့် ပြောရမည်ဆိုလျှင် အချို့နည်းနာတို့မှာ လှည့်ကွက် Tricks များစွာပါရှိသဖြင့် ပညာဗဟုသုတအထူး ကြွယ်ဝပြည့်စုံသူလိုအပ်သည်ဟု အတိအလင်း ပြောဆိုဝံ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ယင်းစာအုပ်ပါ နည်းနာတို့ကို အမှန်တကယ် စိတ်ပါဝင်စား၍ လေ့လာ သင်ကြားမည်ဆိုလျှင် အရည်အချင်း ပြည့်မှီသော ဆရာတိုင်းတယောက်ထံ နည်းခံ၍ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှသာလျှင် အခြေခံခိုင်ခန့်၍ စွမ်းရည်တိုးတက်လာနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

အိုလန်ပစ်ဂျင်မနာဆီယံ ဘီလီဝု(ဒ်)
ဖစ္စရွှိုင်းလမ်း၊ ဒဗလျူ (၁)
၁၉၃၄-ခုနှစ်။

အီလီရ(၆) ၏
နာမင်းသတ်နည်း

အခန်း-၁။

နိဒါန်း

နာမင်းသတ်ခြင်းအတတ်မှာ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်မှု အမျိုးမျိုးတွင် အလွန်ရှေးကျသော လူ့ပေါ်စခေတ် ရှေးဟောင်း သမိုင်းဦးအခါမှ စတင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော အတတ်ပညာတရပ် ဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းသည် ဆန့်ကျင်ဘက်လူနှစ်ဦး ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွား သောအခါ လက်နက်ကိုင်စွဲခြင်းမပြုဘဲ မိမိခွန်အားကို အသုံး ပြု၍ တဦးကိုတဦး အနိုင်ယူသော အတတ်ပညာ ဖြစ်သည်။ အချင်းချင်း မိတ်ဆွေဖြစ် အပျော်နာမင်းလုံးခြင်းမျိုးတွင် လက် နှင့်ရိုက်ခတ်ခြင်း၊ လက်သီးနှင့်ထိုးခြင်း၊ ထုထောင်းခြင်း စသည် တို့ကို ခွင့်မပြုပေ။ ၎င်းသည် လက်ဝှေ့ထိုးခြင်းထက်ပို၍ အချိန် ကြာမြင့်စွာ လေ့ကျင့်မှုပြုနိုင်သည်ပြင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ် သော လေ့ကျင့်ခန်းလည်း ဖြစ်ပေသည်။

နဘမ်းလုံးရာတွင် လုံးပုံလုံးနည်း အမျိုးမျိုး ရှိပေသည်။ ထိုနည်းနာအားလုံးပင် အကြောလှဲခြင်းနှင့် ကြွက်သားညောင်းခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ သို့ရာတွင် လက်ဝှေ့ထိုးခြင်းနှင့်စာလျှင် ၎င်းမှာ ပိုမိုပြင်းထန်သော ထိခိုက်နာကျင်မှုမျိုးဖြစ်သည့်အပြင် အလွန်ခဲယဉ်းပါသည်။ သက်တူရွယ်တူ လူတိုင်း တယောက်အနေဖြင့် “လက်ဝှေ့ထိုးမလား-နဘမ်းလုံးမလား” မေးလျှင် ထိုနှစ်မျိုးကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါက နဘမ်းလုံးသော အလုပ်ကို ရွေးချယ်ကြပေလိမ့်မည်။

ဤသို့အားဖြင့် ပြင်သစ်ပြည်တွင် အလွန်ထင်ရှားကျော်စောသော ကော့ဆက် နဘမ်းသမား ပေါ့ဒူဘနီသည် ခြောက်ဆဲ့ငါးနှစ်မြောက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာပြိုင်ပွဲ၌ အောင်ပန်းဆွတ်ခဲ့လေသည်။ သူ့အရင်ကအင်္ဂလိပ်လူမျိုး ချန်ပီယန် ဂျော့စတက်ဒမန်နှင့် ဂျော့လီဒင်တို့မှာ အသက်ငါးဆယ် ရှိနေသော်လည်း ထက်မျက်တက်ကြွဆဲ ရှိနေကြပေသည်။

အလျင်စောစောက ကမ္ဘာ့ချန်ပီယန် ဂျော့ဟက်ကင်စမစ် မှာ ထိုအသက်မတိုင်မီကပင် အနားယူခဲ့ပေသည်။ သို့သော် ယခုအသက် ငါးဆယ် ပြည့်လာသော်လည်း အားမဆုတ်သေးဘဲ တောင့်တောင့်တင်းတင်း သန်သန်မာမာ ရှိနေသည်ပြင် သူနှင့် ရွယ်တူတန်းတူများကို ယှဉ်ပြိုင် အနိုင်ယူလျက် ရှိနေပေသေးသည်။ နဘမ်းအတတ်ပညာတွင် ဂျူဒို သို့မဟုတ် ဂျူဂျစ်ဆူဟု ခေါ်သော ဂျပန်သိုင်း အတတ်ပညာထဲမှ အချို့သော ကဏ္ဍများလည်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ပါဝင်နေကြပေသည်။ နမူနာတခု ထုတ်ပြရမည်ဆိုလျှင် ဂျပန်ပြည် တိုကျိုမြို့ရှိ ကိုဒိုကန် ဂျပန်သိုင်းသင် (ဂျူဒို)ကျောင်း

တော်ကြီး၌ ဂျူဒိုအတတ်ပညာကို စတင် အခြေ တည်ပေးခဲ့သော ပါမောက္ခကြီး ဂျီဂိုရီကာနိုမှာ အသက် ခုနစ်ဆယ့်လေးနှစ်ပင် ရှိနေသော်လည်း ကြောင်ကလေး တကောင်တမျှ ပေါ့ပါးလျင်မြန်၍ ဖြတ်လပ်တက်ကြွလျက် ရှိသေးသည်ပြင် ထိုအတတ်ပညာများကို အစွမ်းပြနေရမည် ဆိုလျှင် ဆံပင်တချောင်း မကျွေးညွတ်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစွမ်းအစကို တက်တက်ကြွကြွ ကြာရှည်လုပ်ပြနိုင်ပေးသေးသည်။

နဘမ်းသတ်ခြင်း အတတ်သည် အင်အားစိုက်ထုတ် ကစားရသော အခြားအားကစား အတတ်ပညာများ ကဲ့သို့ပင် ခွန်အားနှင့် ဇွဲကို အများဆုံး လိုအပ်ပေသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်စိတ်နှလုံး တောင့်တင်း သန်စွမ်းမှုသည်လည်း နဘမ်း သမားများအတွက် ပစ်ပယ်မထားသင့်သော အရည်အခြင်းတခု ဖြစ်သည်။ နဘမ်းလုံးခြင်းကြောင့် အသဲကြီးသည်ဟူ၍ ၎င်းစောစော သေတတ်သည်ဟူ၍ ၎င်း မဟုတ်တန်းတရား အခိုင်အမာ ပြောဆိုခြင်းခုန်တတ်သူတို့ကို အထူး ဝေဘန်နေသို့ မလိုပါ။ ယင်းသို့ ပြောဆိုသော စကားတို့သည် လုံလောက်သော သက်သေ သာဓက အထောက်အထား မရှိကြပါ။ သို့သော် နဘမ်းလုံးခြင်းသာ မက၊ အခြားအခြားသော အားကစားမျိုးများ သည်လည်း အလွန်အကျွံ ကစားခြင်း၊ အလွန်အကျွံ အားထုတ်ခြင်း ပြုလျှင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ကြသည်ကို ငြင်းဆိုရန် မရှိပါ။ ထိုမှတစ်ပါးလည်း နဘမ်းသမားများ အနက် အရွယ်မတိုင်မီ စောစော သေဆုံးသွားတတ်သူများ အကြောင်းကို အသေးစိတ် လေ့လာ စုံစမ်းကြည့်သောအခါ ၎င်းတို့သည် အသက် မွေးဝမ်း

ကြောင်း အလို့ငှာ၊ ထိုအတတ်ပညာကို အလွန်အကြူး အစွမ်းပြ၍ ကစားခြင်း၊ လိုသည်ထက် ပို၍ အားထုတ်ကစားခြင်းများအပြင် အရက်သေစာ သောက်စားမှုတို့ စွက်ဘက်လာကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို တွေ့ရှိကြရပေသည်။

သို့သော် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် လေ့လာစုံစမ်း၍ သိရခြင်း၊ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်တွေ့ကြောင့် သိရခြင်းနှင့် တဆင့်စကားဖြင့် သိရခြင်းတို့ကို စုပေါင်း၍ နိဂုံးချုပ်ရမည်ဆိုလျှင် နာမင်းသမားတို့သည်၊ ဤအတတ်ပညာကို တသက်ပတ်လုံး လေ့ကျင့်ကစား လာခဲ့ရာမှ ရုတ်တရက် မကစားဘဲ ဖြတ်ပစ်လိုက်မည် ဆိုလျှင် သို့မဟုတ် ဆက်လက် လှုပ်ရှားမှု မပြုဘဲ အေးဆေးငြိမ်သက်စွာ သက်သာသလို နေလိုက်မည်ဆိုလျှင် အသက် တိုတတ်သည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ရုတ်တရက် ရပ်တန့်ပစ်ခြင်း၊ ဘဝအခြေအနေတခုမှ တခုသို့ ရုတ်တရက် ပြောင်းပစ်ခြင်းမျိုး၏ ဘေးအန္တရာယ် တွေ့စေသော အလုပ်မျိုးဖြစ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ရှိသော အသွေးအသား အကြောအချဉ်များကို ပြောင်းလဲ ထိခိုက်စေတတ်သည်ပြင် အသက်တိုတတ် ပေသည်။

ဂျပန်အတတ်ပညာနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ဂျပန်လူမျိုးများသည် ဤကိစ္စကို ကောင်းကောင်း နားလည်ထားကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်မွေးမှု တရပ်အနေဖြင့် သင်ပြပေးသော ဂျပန်ဂျပန် ဆရာများနှင့် ဂျပန် နာမင်းဆရာများသည် မိမိတို့ အလုပ်ကို ဘယ်တော့မှ ချက်ချင်းရပ်တန့် ပစ်ခြင်း၊ ချက်ချင်း အနားယူ၍ အေးအေးငြိမ်းငြိမ်း နေခြင်း မပြုကြပေ။ မိမိတို့ အလုပ်ကို လျှော့မှန်းမသိ လျှော့၍ လျှော့၍ ပေးကြလေသည်။

တဖြည်းဖြည်းနှင့် သာမန် ငြိမ်းအေးစွာ နေသူများ ဘဝသို့ ရောက်အောင် ငြင်ငြင်သာသာ ကူးပြောင်း ပေးကြရသည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ပေးရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သိပ်ပြီး ရှေ့ရှေ့ဝေးဝေး ရှာဖွေနေရန် မလိုပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစား လေ့ကျင့်ခန်း မှန်သမျှ အားလုံးမှာ အားတိုးရာ တိုးကြောင်း လုပ်ငန်းများသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ချက်ချင်းရပ်ဆိုင်း ပြောင်းလဲပစ်မည်ဆိုလျှင် ကိုယ်အင်္ဂါနှင့်ဆိုင်သော သို့တည်းမဟုတ် အာရုံကြောနှင့်ဆိုင်သော အနှောင့်အယှက် ချွတ်ယွင်း ချက်များ ဖြစ်စေတတ်လေသည်။ နာမင်းလုံးခြင်းမှာ အခြား အားကစားမျိုးထက် ပိုမို၍ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ရသော အားကစား နည်း ဖြစ်သောကြောင့် အလားတူ အပြောင်းအလဲမျိုးကို တဖြည်းဖြည်းနှင့် ငြင်ငြင်သာသာ ကူးပြောင်းဘို့ရန် ပိုမိုလိုအပ် လှပေသည်။

ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှုကို လိုက်စားခြင်းမရှိသူ တစုံတယောက် သည် ဤစာကြောင်းအနည်းငယ်ကို ဖတ်ရသောအခါ “ဒါဖြင့် ဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်စေရအောင် ဒီလို ဒုက္ခရောက်တဲ့ အာကစားမှု ဝါသနာကို ဘာကြောင့် မစွန့်နိုင်ကြတာလဲ” ဟု မေးကောင်း မေးပေလိမ့်မည်။ ပြီးတော့ သူက ဒီလို ပင်ပမ်းတဲ့ အားကစားနည်း မျိုးဟာ လူ့ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် မလိုလားအပ်ပါဘူး ဟူ၍ ၎င်း၊ ငြိမ်းငြိမ်းအေးအေး နေတတ်သူများကလည်း ဘာကြောင့် သူတို့ထက်ပို၍ အသက်ရှည်ကြောင်း စံပြအဖြစ် နေပြကြဘို့ ကောင်းသည် ဟူ၍ ၎င်း၊ ပြောဆိုကြပေလိမ့်မည်။ ဤ စကား မှန်ကြောင်းကို တယောက်ယောက်အား အတင်းဝန်ခံ ခိုင်းလျှင်



နယ်လဆင်တဝက် Half—Nelson နှင့်ဂျိုင်းထောက်-ချိတ်နည်း
Crutch—Hold ကိုင်ပုံ။ ပုံစံကို ၃(၆) Wood နှင့် လော Law တို့
လုပ်ပြသည်။ ၃(၆) သည် လော၏ညာဘက်မှနေ၍ မိမိညာဘက်
လက်နှင့် လက်မောင်းနယ်လဆင် တဝက်နည်းကို အသုံးပြုကာ သူ၏
ဘယ်ဘက်လက်က ဂျိုင်းထောက်ချိတ်နည်းဖြင့် ကိုင်ထားပုံ ဖြစ်သည်။

နဘမ်းသတ်နည်း

ဝန်ခံကောင်း ဝန်ခံပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ယင်း မှန်ကန်မှုသည်
ကျွန်ုပ်ကို လှုပ်ရှားစေနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သက်သာကျိုး၍
အေးအေးနေချင်သူ၏ ဆင်ခြေစကားမျှသာဟု ယူဆပါသည်။

ရှေးလူကြီးများထက် ပို၍ တိုးတက်လိုသော ယခုခေတ်
လူငယ်များအဖို့ ဆိုလျှင် ယင်းသို့ ခွန်အားစိုက်တုတ် လှုပ်ကိုင်
ခြင်းမျိုး မရှိဘဲ လူလူသူသူ ဖြစ်ဘို့အတွက် အဆိုပါ ဆင်ခြေ
စကားမျိုးက မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အထောက်အကူ မပြုနိုင်ပေ။
မိမိတို့ဘဝ တည်မြဲရေးအတွက် လူးလွန် လှုပ်ရှားလျက် သူ့ထက်
ငါ့ဦး လုတက်နေကြသောခေတ်တွင် ထိုစကားမျိုးမှာ အဓိပ္ပာယ်
အလွန်ကင်းမဲ့ လှပေသည်။

မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးကို လိုလားသူ
မှန်သမျှ အားကစားမှု တမျိုးမျိုး ဘောလုံးကန်၊ ခရစ်ကက်ရိုက်၊
တင်းနစ်ရိုက်၊ ရေကူး၊ နဘမ်းလုံး အစရှိသော ရင်လှိုက် သဲဖို
ကိုမျှအတွေ့အကြုံ မရှိခဲ့ဘူးဆိုလျှင် ဘဝ၏အနံ့အရသာ အစစ်ကို
အနည်းငယ်မျှ ပင်ခံစားရမည် မဟုတ်ပေ။ ထိုမှတစ်ပါး ယင်း
ကစားနည်းမျိုးကို လေ့ကျင့်လိုက်စား၍ အသက်တိုမည်ဆိုက
ယင်းသို့သော ဘဝအရသာ ရှိရှိနှင့် အသက်တိုခြင်းသည် ဘဝ
အရသာကို မခံစားရဘဲ အချိုးနီး အသက်ရှည်ရနေခြင်းထက်
သာလိမ့်ဦးမည်ဟု ပြောလိုပါသည်။ “အသက်တိုသော်လည်း
ပျော်စရာဘဝ” ဖြင့် ပင်ပမ်းနွမ်းနယ်၍ အချိန်ကုန်ရခြင်းသည်
“အဟောသိက်အားဖြင့် ဘဝကို သံချေးစား၍ အချိန်ကုန်ရသည်”
ထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပေသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော စကားများအရ အရွယ်ရောက်
လာပြီး အေးအေးငြိမ်းငြိမ်း နေသူတဦးအတွက် ပြင်းထန်သော

အားကစားမှုမျိုး ပြုလုပ်ခြင်းသည် ထုသားပေသားကျနေသော အားကစားသမားတို့ထက် ပို၍တေးအန္တရာယ်များကြောင်း သိသာပေသည်။ အခြားအားကစားမျိုးများထက် နဘမ်းလုံးခြင်းတို့ကပို၍ပြင်းထန်သောကြောင့် နဘမ်းအတတ်ပညာကို လေ့လာလိုက်စားလိုသူသည် ငယ်ငယ်ကစ၍ တစတစကျင့်လာကြရပေမည်။ လူလတ်အရွယ်၌ ငြိမ်းငြိမ်းအေးအေး နေသူသည် အနားယူထားသော အားကစားသမားထက် ပျင်းရိဘွယ် နည်းလမ်းများကို ပို၍လိုက်မှားမိတတ်ပေသည်။ ထို့ပြင် ကစားမှုရုတ်တရက် ရပ်တန့်လျှင်လည်း ယင်းသို့သော လူမျိုးမှာ အားကစားသမားလူဟောင်းတို့ထက် နှလုံးရောဂါပို၍ ကပ်ရောက်တတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ချက်ချင်း ပြောင်းလဲခြင်းအမှုကို သတိပြု၍ ရှောင်ကြဉ်ပါလေ။ ယင်းသို့ ငြိမ်းငြိမ်းအေးအေး နေတတ်သော အကျင့်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှု လေ့ကျင့်ခင်းကို ချက်ချင်းထလုပ်ခြင်းနှင့် နည်းနည်းမျှ အံ့မဝင်ပေ။ သို့သော် ငြိမ်းငြိမ်း-အေးအေးနေသူသည် ဗိုက်ရွံ့လာပြီး ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှု လျော့ဆင်းသွားတတ်သည်။ ထို့ပြင် ကြွက်သားများလည်း ပျော့ကျလာလေသည်။

နဘမ်းလုံးသတ်ခြင်းဘက်မှ ထောက်ခံထားသော အခြားခိုင်ခန့်သည့် အထောက်အထားမှာ နဘမ်းသမားသည် ကြွက်သားအားလုံး တောင့်တင်းရာတွင် သူမတူအောင် ကောင်းမွန်လေသည်။ ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း၊ လက်ဝှေ့ထိုးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း-လေ့လျော်ခြင်း အစရှိသော အားကစားမှုများသည် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါခြေလက် တခုခု အတွက်သာ

အကျိုးပြုလေသည်။ ဥပမာ ဘောလုံးကစားသူသည် တင်းနစ်ကစားသူထက် ပို၍ ခြေသလုံးကြွက်သား တောင့်တင်းပြီး တင်းနစ်ရိုက်သူက ဘောလုံးကစားသူထက် လက်မောင်းကြွက်သားများ ပိုမိုတောင့်တင်းလေသည်။ နဘမ်းသမားတို့မှာမူ ကိုယ်အင်္ဂါအမျိုးမျိုး၌ ကြွက်သားတိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးကြလေသည်။

ဤတွင် “ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့” Catch-as-Catch-Can နည်းနှင့် ဂရေစီရိုမင် Graeco—Roman နည်းတို့မှာ နဘမ်းသမားတို့အား လည်ကုတ် ကြွက်သားများ ဖွံ့ဖြိုးစေတတ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ဂုတ်သားတက်သလောက် လည်ပင်းသိမ်လာတတ်သည်။ များစွာသော အင်္ဂလိပ်လူငယ်များ အဘို့ကား တောင့်တင်းသော ကိုယ်ပေါက်လက်ပေါက်ကို ရရှိနိုင်ကြလေသည်။ ထိုမျှမက နဘမ်းသမား၏ လည်ဂုတ်ကြွက်သားသည် ကိုယ်ပိုင်းနှင့် ခြေထောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများနှင့် ဆီလျော်အောင်ဖွံ့ဖြိုးလေ့ရှိပေသည်။ ယင်းမှာ ၎င်းတို့အတွက် အမှန်လိုအပ်သော ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များ ဖြစ်ပေသည်။



နယ်လဆင်တဝက် Half—Nelsonနှင့် ခြေထောက်ကိုင်နည်း Leg—Hold ပုံစံ၊ သို့မဟုတ် လက်မောင်းပေါ်၌ ဝဏန်းလေး ကတ်ကျေးပုံနှင့် နယ်လဆင်တဝက်ပုံစံ- ဤပုံစံကို ၃ (၅)က လောကို လုံးသတ်၍ လောအား ကြမ်းပြင်ပေါ် ပခုံးနှင့်ထိလျက် လဲကျပုံလုပ် ပြသည်။

အခန်း-၂

နဘမ်းအတတ်သင်ကျောင်း

ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်တွင် ရှေးလွန်လေပြီးသောအခါကစ၍ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော နဘမ်းသတ် အတတ်ပညာ နည်းနာပေါင်း အမြောက်အများ ရှိနေရာ ၎င်းတို့ကို လိုက်လံ၍ ရေတွက်နေရန် မှာ အလွန်ပင်ပန်းပြီး မဖြစ်နိုင်သော လုပ်ငန်း ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကြောင့် ဤစာအုပ်တွင် ယင်းသို့ မြော်လင့်စရာမရှိ အကျိုးမထူးသည့် ကိစ္စမျိုးများဖြင့်သာ စာမျက်နှာမဖြူးလိုပါ။ နဘမ်းသတ်နည်း အခြားပုံစံမျိုးများကို လေ့လာလိုက်စား၍တက်တက်ကြွကြွရှိသောလူများမှ တိုင်းပြည်နိုင်ငံအနည်းငယ်လောက်တွင်သာ ရှားရှားပါးပါး တွေ့ရှိနိုင်သည့်ပြင် ယင်းသို့သော နည်းနာတို့ကို စေ့စေ့စပ်စပ် နီးနီးကပ်ကပ် လေ့လာကြည့်ရှုမည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့မှာ တခုနှင့်တခု မနီးရိုးစွဲ တူညီနေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် မိသားစုတန္ဒာယ်ထဲက ဆင်းသက်လာသော နည်းနာများလား ဟူ၍ ထင်စရာရှိပေသည်။

ဤအတတ်ပညာ၏ ရှေးဦးအဆင့်များကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ကြည့်သောအခါ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် လှပမှုထက် ကြမ်းတမ်းသော

ခွန်အားကို စမ်းသပ်ကြည့်သည်နှင့် ပို၍တူနေပေလိမ့်မည်။ ထိုပြင် အောင်နိုင်မှုကို ကိုယ်အလေးချိန် ပိုမိုလေးလံခြင်းနှင့် ခွန်အား ကြီးမားခြင်းများအားဖြင့်သာ အဆုံးအဖြတ် ပြုလုပ်ကြသည်။ ထိုနောက်တွင် လူများလည်း ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်အတန်း မြင့်မားလာကြပြီး အတတ်ပညာနှင့်ရုပ်ဝတ္ထုများ တိုးတက်လာကြသောကြောင့် အချို့အချို့သော လူ့လောက၌ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် အားကစားအတတ်များ တစတစ တိုးတက်ထွန်းကား လာကြလေသည်။ ၎င်းပြင် အချို့သော အားကစားမှုများကို အထူးသဖြင့် ကြီးပမ်းလာကြပြီး နဘမ်းလုံးသတ်သော အတတ်ပညာကို ပို၍မြင့်မားသော ကျွမ်းကျင်မှုများဖြင့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးစေဆာစေခဲ့ကြလေသည်။

သို့ဖြစ်သော်လည်း ပြိုင်ပွဲများကျင်းပသောအခါ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လစ်လျူရှုထားသော နဘမ်းအတတ်သင်ဂိုဏ်း တဂိုဏ်းတည်းသာ ရှိပေသည်။ ထိုဂိုဏ်းဝင်တို့သည် တဘက်နှင့် တဘက်ပြိုင်ဆိုင် လုံးသတ်ရာတွင် အလေးချိန်ကို အမှတ်မယူဘဲ ရောမေ့ထားကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်ကား မိမိထက် ကိုယ်အလေးချိန် ကြီးမားထွားကျိုင်းသူကို ပညာစွန်းပညာစဖြင့် အနိုင်ယူသော ဂျပူ-ဂျစ်ဆူ သို့မဟုတ် ဂျပူဒီခေါ် ဂျပန်သိုင်းပညာကို ပို၍နှစ်သက်ပါသည်။ နဘမ်းလုံးခြင်းဆိုင်ရာ အခမ်းကဏ္ဍဘိုင်းတွင် ကျွမ်းကျင်မှု လိုအပ်ပါသည်။ ဂျပူ-ဂျစ်ဆူ ယှဉ်ပြိုင်မှုများ၌ တွေ့ရတတ်သော အမှားအယွင်းမျိုးတို့ကို နဘမ်းသတ်ရာတွင်လည်း တွေ့ရတတ်သည်ကို ငြင်းဆိုနိုင်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့မထင်ပါ။ ထို့ကြောင့် အလားတူစွာပင် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်း

ဂရေစီ-ရိုမင် Graeco-Roman နည်း၊ ဖမ်းနိုင်-ဖမ်းရော့ Catch-as-Catch-Can နည်း၊ တပြိုင်နက် ရောပေါင်းလုံးသတ်ခြင်း All-in နည်း၊ သို့မဟုတ် ဂျပန်ဆူမို Sumo style နည်းတို့ ဘင်ပင် (လိုက်ဝိတ်) အလေးချိန် ပေါ့သူသည် (ဟဲဗီဝိတ်) အလေးချိန်များသူကို ခုခံနိုင်လေ့ မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် အရည်အချင်း တူလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်များသူနှင့် အားကောင်းသူတို့သည် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါ့သူနှင့် အားနည်းသူတို့ကို အနိုင်ရတတ်သည်ကို ဝန်ခံရပေမည်။

ပြီးခဲ့သော စာပိုဒ်များတွင် နဘမ်းအတတ်ပညာ၏ လူသိများသော ဟန်နေဟန်ထားတို့ကို ဖော်ပြခဲ့လေပြီ။ ၎င်းတို့မှာ Catch-as-Catch-Can နည်းနာ၊ ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်းနာ၊ ပြင်သစ်နည်း သို့မဟုတ် ဂရေစီ-ရိုမင်နည်းနာ၊ ဂျပန်ပြည်မှဆူမို Sumo နည်းနာနှင့် ဂျပူ-ဂျစ်ဆူ နည်းနာများကို ကြည့်ပါလေ။ သို့သော် ငြားလည်း ကျွန်ုပ်တို့အသင့်လက်ခံထားသော ဂျပူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာတို့ကို သီးခြားခွဲ၍ လေ့လာလျှင် ဤစာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြထားသည်တို့ထက် ပို၍ ရေးသားနိုင်တယ် မရှိပါ။ ဤစာအုပ်တွင်ဖော်ပြသော နည်းနာများသည် အခြား ဂိုဏ်းဂဏတို့၏ နည်းနာများ အတွက် ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်ကြပေသည်။

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှ ပညာရပ်အနေဖြင့် လေ့ကျင့်နေကြသော အလေးချိန်များသည် နဘမ်းသမားတို့ လေ့ကျင့်နေသော ဂျပန်ဆူမိုနည်းနာကို စကားလုံး အနည်းငယ်ဖြင့် သင်ရွားပေါ်လွင်အောင် ရေးပြရမည်ဆိုလျှင် အဆီနှင့် ကြက်

သားတောင်လို မောက်လာပြီး ကိုယ်အလေးချိန် စတုန်နှစ်ဆယ်၏ အထက်သို့ ထိအောင် အလေးချိန် စီးသည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

ဤနဘမ်းသတ်နည်းတွင် တဘက်လူကို စည်းဝိုင်းအတွင်းမှ အသာအယာ တွန်း၍ ၎င်း ဆွဲ၍ ၎င်း ထုတ်ပစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ အကြောင်းကား ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ဝမ်းပိုက်သား ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ မှာ ပိုမိုအရေးကြီးသောကြောင့်တည်း။ တကြောင်းမှာလည်း ထိုနည်းတွင် ပစ်ပေါက်နည်း အမျိုးကွဲပေါင်း လေးဆဲ့ရှစ်မျိုး ရှိ၍ အချို့ နည်းခွဲများမှာ လက်မောင်းဆုပ်ကိုင်မှုကို လွတ်လပ် ခွင့် ပေးထားသော်လည်း များသောအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုးလင် နည်းနာတို့နှင့် ဆင်ဆင်တူနေပေ သည်။

အကယ်၍ ယှဉ်ပြိုင်သူတစ်ဦးသည် မြေ သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင် ကို မိမိ၏ ဒူးခေါင်းနှင့် ထိလျှင် ထိုနဘမ်းသတ်ပုံ၌ အရှုံးဟု ကျေညာခံရလေသည်။ နဘမ်းလုံးသတ်သူတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးမားထွားကျိုင်းသလောက် အံ့ဩဘွယ်ရာ ဖြတ်လတ်တက်ကြွ လေသည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ ပေါင်တန်ကို ပခန်းနှင့်တပြေး တည်းရိုအောင် မြှောက်၍ ဆန့်တန်းနိုင်ကြသည်။ နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာက ဂျပန်ပြည်ရှိ မီယာနိုရှိတာခေါ် လှပသော တောင်ပေါ်စခန်းမြို့ကလေးတွင် ကျွန်ုပ်သည် ကံအားလျော်စွာ မမြော်လင့်သော ဖြစ်ရပ်စာခုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရဘူးပါသည်။ ၎င်းမှာ ဆုမဲ့ချန်ပီယန်တစ်ဦးဖြစ်သော တိုင်ဟို Taiho ဆိုသူ အရပ် ခြောက်ပေ ခြောက်လက်မ မြင့်၍ ကိုယ်အလေးချိန် စတုန် နှစ်ဆယ်ကျော်သူ လူထွားကြီးသည် အမေရိကန် လူငယ်တစ်ဦး

အား သူ့ဝမ်းပိုက်ကို ပြေး၍ တအားကန်စေခဲ့သည်။ ထို အမေရိကန်လူငယ်လည်း အားစိုက်၍ ပြေးပြီး ခန်ကန်လိုက်ရာ အကန်ခံသူ တိုင်ဟိုမှာ ဘာမှ မဖြစ် နေရာမရွေ့ဘဲ ကန်သူ အမေရိကန်သာလျှင် တောလုံးပမာခုန်၍ မြောက်တက်သွားပြီး မြေပေါ်သို့ ပက်လက်လန်ကျသွားလေသည်။ ဆူနိုနည်းကို လေ့ကျင့်သောအခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှ အင်္ဂါအသီးသီး၏ တန်ခိုး အင်အားကို ပိုမိုမာကြောအောင် သစ်သားတုတ်ဖြင့် ထုခိုက် လေ့ကျင့်ပေးရလေသည်။ ၎င်းတို့စားသော အာဟာရမှာလည်း သာမန် ဂျပန် တယောက် စားသော အာဟာရထက် ပို၍ မာကြောပြီး များများလည်း စားရလေသည်။

နဘမ်းလုံးခြင်းနှင့် ဆက်စပ် ပတ်သက်ပြီးနေသော သင်တန်း ကျောင်းအသီးသီးမှ နည်းနာတို့အနက် တခုခုက နည်းနာကို စောက်ချ၍ လိုက်နာ သင်ကြားတော့မည်ဆိုလျှင် သို့မဟုတ် အခြားကျောင်းတိုက်တခုနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် အတိုက်အခံပြု၍ သင်ကြားတော့မည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးအတွက်သာမဟုတ်ဘဲ အသုံးချသို့အတွက်ကိုပါ ထောက်ထား၍ တိုင်ရိုနည်းကို ရွေးချယ် သင့်သည်ဟု ကျွန်ုပ်စိတ်ကူးမိပါသည်။ ယင်းသို့သောရှုထောင့်မှ နေ၍ကြည့်လျှင် မည်သည့် နည်းနာစတိုင်ပုံဟန်သည် ပို၍အကျိုး များပါသနည်း၊ အခြားသူများအပေါ်တွင် ပထမ လျှော့ပေး သော ဝါဒကို သိဒ္ဓိတင်ပေးရန်မလိုပါ။ ထိုပြင် ဂရေစီရိုမန် Craceo Roman နှင့် ကက်ချက်ကက်ချိုက် Cacth—as-Catch-Can နည်း နှစ်မျိုးလုံးကို အပြစ်တင်သူများကိုလည်း မြှောက်ပေးရန် မသင့်ပါ။ All-in နည်းကို ဤတွင် ဖော်ပြရန်

မလိုပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုနည်းအားလုံးမှာ အခြေခံ လေ့ကျင့်ခန်း Ground Work တွင် အဆင့်အတန်းမြင့်မား၍ အရေးပါသော အခန်းများက အကုန်ပါဝင်ခဲ့ကြပြီ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်။ ယင်းသို့သော အယူအဆများကို ကျွန်ုပ်တို့စိုးတစ်မျှ သဘောတူမိမည်ဆိုလျှင် ဤစာအုပ်ကို ရေးမိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ နာမီးသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာနည်းနာအားလုံးသည် ဂျူဂျစ်ဆူဝေဂျီဂျပ်သိုင်းပညာကို ပိုမိုခိုင်ခန့်စေရန် ဥပဒေစည်းကမ်းများအပြင် တိုက်နည်းခိုက်နည်းတို့၌ ပိုမို ကျွမ်းကျင်လာသည့် အလျောက် တိုးတက်ဖြာထွက်လာသော နည်းသစ်များ ထွင်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ကျားကန်ပေးထားကြောင်း ဝန်ခံလိုပါသည်။ သို့အားလျော်စွာ ကျွန်ုပ်သည် လက်တွေ့-ကြံ့ခွဲရသော အချက်အလက်များနှင့် လေ့လာစူးစမ်းချက်များအရ “ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော” Catch-as-Catch-Can နည်းမှ အကြမ်းပတမ်း လုံးသတ်ခြင်း မြေတွင် လိုမိ၍ ရပ်နေရာမှ လဲကျခြင်း စသည်တို့သည် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်းနာများထက် ပိုမို၍ နယ်ကျယ်ကြောင်း တွေ့ရှိရ၍ ကျေနပ်မိပါသည်။ ထို့ကြောင့် လှည့်စားမှု နည်းနာစုဆောင်းခြင်းနှင့် လုံးသတ်မှု အပြုအမူ နည်းနည်း ကျဉ်းကျဉ်းနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ပေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင် ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ပတ်သက်ရာတွင်လည်း Catch-as-Catch-Can ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော နည်း အကြောင်းကို ထပ်လောင်း ဖော်ပြရန် လိုပေသည်။ ၎င်းသည် လည်ပင်းကြွက်သားများကို အခြားကိုယ်ပိုင်းအင်္ဂါရပ် အသီးသီးက ကြွက်သားတို့ထက် ပိုမို၍ အလုပ်လုပ်စေသည်ဖြစ်

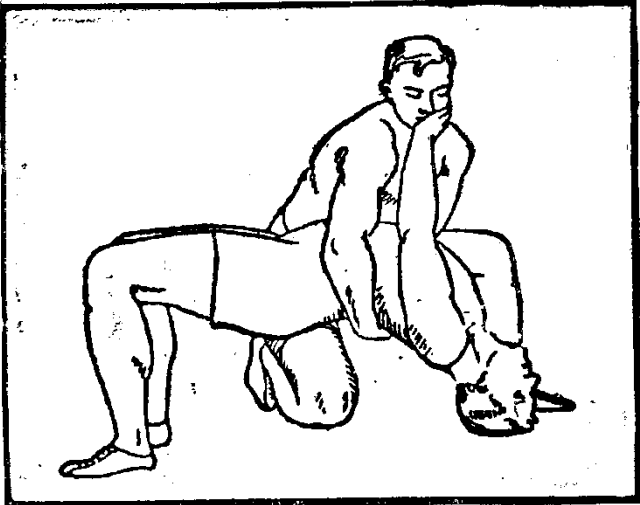
ကိုယ်ပေါ်က ရေိယာများအတွက် တောင်းဆိုချက်လျော့နေစေ တတ်သည်။ ယင်းသို့သော Catch-as-Catch-Can နည်းကို အသုံးပြုသော နာမီးသမားသည် အကြိတ်အနယ် အကြမ်းပတမ်းလုံးသတ်နေစဉ် မြေပေါ်တွင် နှစ်ဦးစလုံး ရှိသောအခါ တဘက်ယှဉ်ပြိုင်သူထက် အခြေအနေ သာလွန်ကောင်းမွန်တတ်ပေသည်။ ယင်းသို့သော ဖြစ်ရပ်မျိုးမှာ မကြာခဏ တွေ့ကြုံရတတ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ပေ။ မလွဲသာ၍ ယင်းသို့သော အခြေအနေကို ကြုံတွေ့ရလျှင် ၎င်းမှာ တုန့်ပြန်တိုက်ခိုက်မှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရကာ All in နည်းအဖြစ်သို့ ရောက်သွားလေတော့သည်။ ထိုအခါ အရှုံးနှင့်အနိုင်ကို ပြိုင်တူ အရလုံကြရသောကြောင့် မိမိ၌ တတ်သမျှ ပညာရှိသမျှ စွမ်းအားနှင့် မိမိရရ ဖမ်းချုပ်နည်းကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အခက်အခဲ မရှိဘဲ အောင်မြင်မှု ရတတ်ပေသည်။

ထိုပြင် Catch-as-catch-can နည်းဖြစ်စေ၊ Graeco-Roman နည်းဖြစ်စေ၊ အသုံးပြု၍ ယှဉ်ပြိုင် လုံးသတ်ကြသောအခါ ပခုံးနှစ်ဘက်စလုံး ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ကပ်နေလျှင် အရှုံးဟုကျေညာလေသည်။ မိုလ်လုခန်းအတွက် အကြိတ်အနယ် တကယ် လုံးသတ်ကြရာတွင် တဘက်လူအပေါ် အနိုင်ယူမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချ၍ သားရန် လိုအပ်သည်။ နာမီးအတတ်ပညာကို သင်ကြားနေသော ဘဝညီများသည် နည်းနာတိုင်းကို လိုက်နာလေ့ကျင့် သင်ကြား ခန့်ကြမည်ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ် မငြင်းဆိုနိုင်ပါ။ ၎င်းပြင် ၎င်းတို့အား အခြား အားကစားနည်း မျိုးစုံကိုလည်း လိုက်စားရန် အားပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ ရာ တွင် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်းနာများကဲ့သို့ လက်မောင်းအထားအသို့ မည်သို့

ရှိရမည် စသည်ဖြင့် စည်းကမ်း သတ်မှတ်ထားသော နာမ်း သတ်နည်းများကိုမ လက်တွေ့ကျင့်သားရအောင် လေ့ကျင့်ပေးမ သေချာကောင်းမွန် နိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့သော နည်းများတွင် သူသည် မတ်တပ်ရပ်လျက်ပင် ရှိသော်လည်း သူ ဖမ်းဆုပ်ထား သော လက် ပြေသွားလျှင် အရှုံးဟု ကျေညာခံရလေသည်။ ၎င်းကို Catch-as-Catch-Can နည်းနှင့် မနှိုင်းယှဉ်နိုင်ပေ။ ဂျူ-ဂျစ်ဆူကို ဖော်ပြရန်ပင် မလို၊ ဂျူ-ဂျစ်ဆူတွင် အထိရောက်ဆုံးသော နည်းမှာ လက်မောင်းရင်းနှင့် လက်မောင်းဖျားတို့ကို သူ၏ ခြေထောက်တို့အတွက် အားဖြည့်ပေးရန် ကဲ့သို့ သဘောထားပြီး မယ်မ်းမယိုင် ခိုင်မာစွာ ရပ်နေသော တဘက်လူအား ဂျွန်းပြန် သွားအောင် လုပ်ရာတွင် သူ့ ပခုံးများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ကျအောင် လှဲချပေးရပေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ပိုမိုလေးနက်သော တာဝန်ကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ခြင်း မပြုမီ၊ ဆိုလိုရင်းမှာ ပို၍လေးနက် မြင့်မားပြီး တကယ်ထိရောက်သော နည်းနာများကို ဖော်ပြခြင်း မပြုမီ အပျော်တမ်းဖြစ်စေ၊ အသက်မေးဝမ်းကြောင်း ဖြစ်စေ၊ နာမ်း သတ်လျှင် ဘယ်လိုပင် သတ်သတ်၊ တဘက်နှင့်တဘက် လုံးသတ် ပုံကို လေ့ကျင့်ခဏ်း လုပ်ရာ၌ လိုအပ်သော ယေဘုယျ နည်းနာ အနည်းငယ်ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ အောင်နိုင်မှုရစေရန်၊ ခွန်အားနှင့် လျင်မြန် ပေးပိုးမှုတို့၌ ဖွံ့ဖြိုးခြင်း အမြဲရှိနေစေရန်၊ နာမ်းလုံးမှုကို သင် တန်းတခုကဲ့သို့ အမြဲကျင့်ပေးနေသူအား မည်သို့မျှ မနိုင်နိုင်ပါ။



(ပုံ-၁)

ဘယ်နည်းနာ ဘယ်ပုံစံကိုပင် ရွေးရွေး ၎င်းသည် ကြွက်သားစုများ အားလုံးအပေါ်၌ သြဇာသက်ရောက် နိုင်ပေသည်။ ကိုယ်အင်္ဂါ များလည်း ပျော့ပြောင်း ကွေးညွတ်နိုင်ပေသည်။ နှလုံးသားနှင့် အဆုပ်တို့ကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိသော တန်ခိုးသတ္တိများ ရရှိစေပါ သည်။ သို့သော် တပည့်တို့သည် ဖျာပေါ်တွင် လေ့ကျင့်ပေးရုံသာ မက၊ ကြွက်သား ကား၍ ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် လေ့ကျင့်ရသော အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း အပိုလေ့ကျင့် ပေးသင့်ကြပေ သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အဝင်စားဆုံး နည်းတစ်ခုဖြစ်သော 'ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့' Catch-as-Catch-Can နည်းကို လေ့ကျင့်သောအခါ တပည့်တို့ သည် သန်မာသောလည်ပင်း၊ တောင့်တင်းသော လက်မောင်းများ မရှိဘဲ ဦးဆောင်၍ လေ့ကျင့်သွားနိုင်မည်ဟု မမြော်လင့်သင့် ပေ။ တောင့်တင်းသန်မာသော လည်ပင်း မရှိလျှင် ဘရစ်ချ် Bridge ဟု ခေါ်သော လှည့်ကွက်ကို အသုံးပြုနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ဘရစ်ချ် Bridge ဆိုသည်မှာ— နာမီးသမားသည် ကျောပြင်ကို ကော့၍ ပခုံးများကို ကြမ်းပြင်နှင့် မထိအောင် မြှောက်ကြွထားပြီး ဦးခေါင်းနှင့် ခြေဖနောင့်တို့က အကူပြုကာ အားပေးထားသကဲ့သို့ အစွန်းနှစ်ဘက်တွင် ကြမ်းပြင်၌ ထောက်၍ထားသော ပုံဟန်မျိုး ပြစ်သည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အထူးသဖြင့် နယ်လဆင် နည်း ကိုင်ဖမ်းထားခြင်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုရန် ကျိုးစားသော အခါမျိုးတွင် ဤနည်းဖြင့် အပြင်းအထန် အလေးတင်းထားနိုင် သည်ကို တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။ (ပုံ-၁ ကို ကြည့်ပါ)။

ယင်းသို့ ကြွက်သား ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် လေ့ကျင့်ပေးလိုလျှင် Dumbell ဒမ့်ဘဲလ် ရိုးရိုးနှင့် Barbell ဘားဘဲလ်ခေါ် အလေးမ နည်းနှစ်မျိုးစလုံးကို လေ့ကျင့်ပေးလျှင် ပိုမို၍ အကျိုးထူးပါလိမ့် မည်။

သတိ။ ဤ လေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ယူလေ့ကျင့်လိုသော် ဤ အမျိုးသားတိုက်မှ ထုတ်ဝေရောင်းချသော အား ကစား စာစဉ် အမှတ် (၁၇) ကိုယ်ခန္ဓာ သန်စွမ်း လှပမှု အထူးလေ့ကျင့်နည်း စာအုပ်ကို ဝယ်ယူဖတ်ရှု လေ့ကျင့်ပေးရန် သင့်ကြောင်း ညွှန်ပြလိုပါသည်။ အဘိုး ၃-ကျပ်မျှသာ ဖြစ်၍ စာအုပ်ဆိုင်များတွင် စုံစမ်း ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အမျိုးသား စာအုပ်တိုက်၊ ၂၄၁၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံစာတိုက်-ရန်ကုန်တွင် မှာကြားဝယ်ယူ နိုင်ပါ သည်။ ထုတ်ဝေသူ။

ယင်း ဘရစ်ချ် Bridge နည်းနာကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်သော အခါ ဥပမာအားဖြင့် တပည့်သည် ပထမဦးစွာ ဘားဘဲလ် Bar-bell ကို မိမိဦးခေါင်း၏ အောက်ဘက် လက်မောင်းတဆုံး၌ မှကိုင်ထားရမည်။ ထိုနောက် အထက်သို့ မြှောက်မလိုက်ပြီး

ခဏထား၍ အောက်သို့ ပြေးညှင်းစွာ နှိမ့်ချပေးရမည်။ ထိုအခါ မျိုး၌ မိမိကျောပြင်ကိုလည်း ကော့နိုင်သမျှ ကော့ပေးရသည်။ ပြီးလျှင် ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်းကိုလည်း ငုံ့နိုင်သမျှ ငုံ့ပေးရသည်။ တကယ် ကျင့်သားရ၍ ပျော့ပြောင်းသော လူငယ် နဘမ်းသမားတစ်ဦး ဆိုလျှင် မိမိကိုယ်ကို ကော့လျှင် သူ၏ နှာခေါင်းနှင့် ပစပ်တို့ကြမ်းပြင်၌ ထိလှခမန်း ကော့၍ ရတတ်ပေသည်။ ရုရှားလူမျိုးတို့၏ Graeco-Roman ဂရေစီ-ရိုမင် နည်းများအနက် လူကြိုက်များသော အခြားနည်းခွဲတရပ် ရှိပေသည်။ ထိုနည်းကို ပထမ ကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ပီထရိုဂရစ် မြို့ရှိ စန်နီတာကလပ်၌ ကျွန်ုပ်တို့တိုင် လေ့ကျင့် ခဲ့ဘူးပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ ပျော့ပြောင်းအောင် လုပ်နည်း

ယင်းသို့ လေ့ကျင့်စဉ်က ကျင့်ဘော်ကျင့်ဘက် တစ်ဦးက အခြားတစ်ဦး၏ ရင်ဘတ်ကို ခွ၍သိုင့်ပြီး တံတားကဲ့သို့ ကိုယ်ကို လက်ပေါ်တွင် မှ၍ အပေါ်မြှောက်လိုက် အောက်သို့နှိမ့်ချလိုက် ပခုံးကို ကြမ်းပြင်ပေါ် မကျစေဘဲ လေးလံသော ကိုယ်ခန္ဓာကို မှလိုက် ချလိုက် လုပ်ပေးရလေသည်။ ဤသို့ လေ့ကျင့်နေကြသော လူငယ်များစွာတို့မှာ ဤနည်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ပျော့ပြောင်းလာကြပြီး ကိုယ်ကို တွန့်လိမ်ကွေးကောက်နိုင်သော အတန်းသို့ ရောက်ခဲ့ကြလေသည်။ ၎င်းတို့သည် ကိုယ်ကို ကုန်းခြင်း၊ ကော့ခြင်း အမျိုးမျိုးလုပ်နိုင်ရုံမက၊ ဦးခေါင်းနှင့် ခြေဖနောင့် ထိသည်အထိ ကော့ထားနိုင်ကြလေသည်။ ထိုပြင် ယင်း အနေအထားမှတစ်ဖန်

ပကတိအတိုင်း ကြမ်းပြင်ပေါ် ရပ်မိအောင် ကိုယ်ကိုလွယ်ကူစွာ ပြန်၍ ဆန့်နိုင်ကြသည်။

လက်ကောက်ဝတ် သန်မာအောင်လုပ်နည်း

လက်ကောက်ဝတ် သန်မာတောင့်တင်း စေရန်မှာ အလွန် လွယ်ကူပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိရောက်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်း မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

ပထမစ၍လေ့ကျင့်ရန်

သာမန်စားပွဲခင်းအဝတ်၊ သို့မဟုတ် မျက်နှာသုတ် ပုဝါငယ်တခုကိုယူ၍ လက်နှစ်ဘက်နှင့် လိန်ပါ။ ယင်းသို့ လိန်သောအခါ နောက်ထပ်၍ လိန်မရနိုင်တော့သည် အထိ ကျစ်ကျစ်လိန်ပါ။ ထိုနောက် သင်၏လက်မှ ခွန် အားရှိသမျှထုတ်ပြီး ဆက်လက်၍ ဖျစ်ညှစ်၍ လိန်ပေး နေရပါမည်။ ယင်းမှာ ပထမစတင် လေ့ကျင့်ရန်လေ့ ကျင့်ခင်းဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယလေ့ကျင့်ရန်

ဤဒုတိယလေ့ကျင့်ခင်းကို နာမည်ကျော် ဂျာမဏီ လူမျိုး Graeco—Romaⁿ ဂရေစီ-ရိုမင် နဘမ်းသမား

ကြီးတဦးက ကောင်းကောင်း ထောက်ခံထားပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ အမည်ကို ကျွန်ုပ်ကောင်းစွာ မမှတ်မိ တော့ပါ။ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

လုံးချော တုတ်တံတခုတွင် သုံးပေရှည်သော ကြိုး တချောင်းကို ချည်နှောင်ထားပြီး ထိုကြိုး၏ အဖျား တဘက်၌ ၂၅-ပေါင်ခန့်လေးသော အလေးတခုကို တပ် ထားလေသည်။ ထိုတုတ်တံကို ရင်ခေါင်းရိုးအောက်ပိုင်း လောက်အမြင့်မှ ကိုင်၍ အလေးကို လည်ပတ်နေအောင် တုတ်တံကို မှန်မှန်ယိမ်း၍ ပေးနေရမည်။ နဘမ်းလုံး သတ်သော အတတ်ပညာအတွက် အလေးမခြင်းကို လေ့ကျင့်သင့်သည်-မလေ့ကျင့်သင့်ဘူးဟူ၍ အကြံဉာဏ် ပေးကြရာတွင် ဝိဝါဒကွဲပြားနေကြပါသေးသည်။ အား လုံးကိုဖြို၍ကြည့်လျှင် လေ့ကျင့်မှုကို လိုသည်ထက်ပို၍ မလုပ်လျှင် သင့်တော်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ထိုပြင်အထူး တတ်ကျွမ်းသူတဦးထံ တပည့်ခံ၍ သူ၏ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်း ငြင်သာသိမ်မွေ့စွာ လေ့ကျင့်မည် ဆိုလျှင် အလေးမခြင်းသည် အကျိုးရှိနိုင်သည်။ အကျိုးယုတ် စေလောက်အောင် အရှိန်လျှင်မြန်ဘို့ မလိုပေ။

သင်တန်းတက်နေသော နဘမ်းသမားအတွက် ကွင်းပြင်၌ ပြေးခြင်းနှင့် လမ်းရှောက်ခြင်းအလေ့အကျင့်ကို ဘယ်တော့မှ ချင်းချန်ထား၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်း အသီးသီးတို့

သည် လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးမှ အာရုံကြော ဂျားသာမက အထူးသဖြင့် အဆုပ်ကိုပါ သိသိသာသာ အကျိုး ထူးစေပါသည်။

နဘမ်းသမား တစုံတယောက်အတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားအား ကစားသမား တစုံတယောက်အတွက်ဖြစ်စေ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင် ရေးတည်တန့်စေရန် လိုအပ်သည်မှာ ရေအေးကို သောက်ခြင်း သည် အားဆေး(တော်နစ်)ပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလျှင် မြောက် လွန်းရာမရောက်ပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ရေအေးနှင့် ရေချိုးခြင်းကို ကောင်းကြောင်း ရှေ့နေလိုက်နေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ရေအေးကန် ထဲသို့ဆင်းလျှင် ခြေဘဝါးများကို ရှေးဦးပထမ နှစ်ပြီးမှ တဖြည်းဖြည်း ရေထဲသို့ဆင်း၍စိမ်ပါ။ ဒီလိုမှမဟုတ်လျှင် ရေမရှိ သော ရေချိုးအင်တုံထဲသို့ ရေတကရားခန့် အခံလောင်းတည့် ထားပြီးနောက် ထိုရေချိုးအင်တုံတွင်ဆင်း၍ အပေါ်က ရေအေး ကိုအမြင်မပြတ် မှန်မှန်ပတ်ဖျန်းပေးသော ရေပန်းဖွင့်ထားကာ- ရေချိုးခြင်းမှာ အောက်ပိုင်းအကြောအချဉ်များ၊ အထူးသဖြင့် အလွန်ချမ်းအေးသော ဆောင်းရာသီမျိုးတွင် တွေ့ရတတ်သော ခြေသလုံးကြွက်သားကိုက်မှုမျိုး လျော့နည်းသက်သာစေပါသည်။

နဘမ်းလုံးပြီးနောက် ရေအေးနှင့်ရေနှေးရောစပ်၍ ချိုးရန် နှင်းချန်မေ့လျော့ မထားဘို့ကို အထူးသတိပေးနေစရာ လိုမည် မဟုတ်ပါ။ ယင်းသို့ ကျန်းမာစေပြီး အင်အားပြည့်တင်းစေသော အကျင့်ကို တကြိမ်တခါ စတင်လေ့ကျင့်မိလျှင် ထိုအကျင့်ကို တသက်လုံးစွန့်ပစ်ဘို့ ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်။ လေ့ကျင့်ခန်းယူရာ

များစွာတို့ အနက် ရေကူးခြင်းသည်လည်း အသုံးဝင်သော အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် အခြားနည်းတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် လိုသည်ထက်ပို၍ မလေ့ကျင့်ပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်က ဂျပန် ဂျပူ-ဂျစ်ဆူဆရာများသည် ရေကူးခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ထောက်ခံအားပေးခြင်း မပြုသည်ကို ပြန်လည်တောင်းမိပါသည်။ ရေအေးထဲ၌ ကြာရှည်စိမ့်၍ထားသောအခါ ဝမ်းဗိုက်သားတို့သည် ပျော့အိလာပြီး ပကတိတောင့်တင်းမာကျောနေရမည့် အခြေအနေကို တမျိုးတဖုံ ပြောင်းလဲသွားအောင် လုပ်သလို ဖြစ်တတ်သည်။ နဘမ်းလုံး ပြီးသောအခါတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာကို ခပ်ရွရွအနိပ်ခံခြင်းမှာ အကျိုး ထူးသောလုပ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သော အားကစားရုံများမှာ လေကောင်းလေသန့် ဝင်နိုင်ထွက်နိုင်သော လေသာပြုတင်းများ၊ ရေချိုးရန်နှင့် အနိပ်ခံရန်အတွက် လိုအပ်သော အသုံးအဆောင်ကိရိယာတံဆာများ ပြည့်စုံစွာ ထားရှိသည့် အထူးသတိပြုကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း-၃

‘ဖမ်းနိုင် ဖမ်းရော့’ Catch-as-Catch-Can

နဘမ်းသတ်နည်း

ဤနည်းတွင် မတ်တပ်ရပ်လျက် ဆုပ်ကိုင်နည်း၊ ဖမ်းချုပ် ထားနည်းနှင့် ပစ်ပေါက်နည်းများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ဘရစ်ချ် Bridge နှင့် စပင်း Spin နည်းခွဲများ အဓိက ပါဝင် လေသည်။

နဘမ်းလုံးသတ်ပုံ ဟန်အနေ အထားအားလုံး လိုလိုပင် မြက်ခင်းပေါ်တွင် လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ရမည့်နေရာ၊ လေ့ကျင့်ရန်အချိန်များ အလွယ်တကူ ရှာမရနိုင်လျှင် နဘမ်းလုံးသတ်ရင်း အပြင်းအထန် လဲကျသောအခါ ထိခိုက်နာကျင်မှုမရှိစေရန် ကောင်းစွာ ရက်လုပ်ထားသော ကော်ဇောထူထူကို ခင်း၍ အခန်းတွင်းမှာပင် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

ခြေချော်ခြင်း လျှောသွားခြင်း မဖြစ်စေရန် ရော်ဘာခုံနှင့် ကြိုးတပ် Pump ပန်း ရှူးဘိနပ်ကိုဝတ်ထားရန် လိုသည်။ ထို့ပြင် ထိခိုက်နာကျင်စေသော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းအချို့ကို ကာကွယ်ရန် Jock Straps ခေါ် ခါးပတ်ပြားကြီးများလည်း အမှန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤနဘမ်းသတ်နည်းမျိုးမှာ ကိုယ်တွင် ဝတ်စားဆင်ယင်ထားသော အဝတ်တစ်ခုတရာကို ဆွဲကိုင်ခြင်းမပြုရ—ဟု စည်းမျဉ်း ချမှတ်ထားသည်အတွက်အချို့လူငယ်များမှာ မိမိကိုယ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိသူအဖြစ် ယုံကြည်စိတ်ချ၍၎င်း၊ အထင်ကြီးထား၍၎င်း အဆိုပါ ဘိနပ်—ခါးပတ်စသည်တို့ကို ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း မပြုဘဲ နေတတ်ကြသည်။

လူတံတားခင်းနည်း Bridge and Spin တို့သည် ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်နည်းတွင် ဆက်နွယ်ပတ်သက်၍ နေပေသည်။ ထို့ပြင် ဂရေစီရိုမင် Graeco Roman နည်းနှင့် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ ဂျပန်သိုင်းပညာ၌ Break fall ဟုခေါ်သော ကိုင်၍ လှဲသောနည်းမျိုးများနှင့် ဆက်စပ်နေပေသည်။ စောစောပြဆိုသော နဘမ်းသတ်နည်းကိုအထက်အခန်း၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ Spin ခေါ် လှည့်ခြင်း၊ လှိမ့်ခြင်းနည်း



The Hank ခြေကလပ်၍လှဲခြင်း၊ မစ္စတာဝု(၆)သည် အသုံးဝင်သော ဤ Chip နည်းဖြင့် မစ္စတာလော၏ ဘယ်ခြေထောက်ကို မိမိညာခြေထောက်နှင့် ကလပ်၍ မိမိညာလက်မောင်းက လော၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးနှင့် ကျောပြင်ကို လက်မောင်းတဆုံး သိုင်းဖက်ပြီး ခလား၏ ညာလက်ကောက်ဝတ်ကို ဖမ်း၍အထက်သို့ မြှောက်ထားသည့် ပုံဟန်။

သည် နယ်လဆင်နည်း ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်း ချိတ်ကိုင်ထားခြင်းတို့ မှ ကိုယ်လွတ် ရုန်းထွက်ရာတွင် အသုံးပြုလျှင် များစွာအကျိုး ရှိတတ်ပေသည်။ ယင်းမှာ မိမိဦးခေါင်းဖြင့် အုန်းပင်စိုက်သလို ခြေထောက်များ ကန်ပြောဟူ၍ မိုးပေါ် ထောင်နေအောင် လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုထိရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ဤအနေအထား တွင် လုံးဝက်နေသူ နှစ်ယောက်အနက် တယောက်က တပတ် လည် သို့မဟုတ် တဝက်လောက်လည်အောင် လုပ်ပေးလျှင် တဘက်လူ၏ ကျောပြင်ပေါ် လှိမ့်တက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထိုမှ တပါးလည်း မိမိလုံးသတ်ပုံမှာ ကောင်းစွာမြန်ဆန်သည်ဆိုလျှင် မိမိနှင့် ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်သူ၏ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို မိမိ၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းဖြင့် ဖမ်းဆုပ်ပြီး Spin နည်းအရ ထိုသူ၏ ပခုံးများ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ကျသွားအောင် လှဲ၍ လှိမ့်ချလိုက် ရမည်။

ဘရစ်ချ် Bridge တံတားခင်းနည်းမျိုးမှာကဲ့သို့ပင် စပင်း Spin ခေါ် ဆွဲလှည့်ခြင်း လှိမ့် ပေး ခြင်း နည်း သည် လည်း မာကြောခြင်းမရှိ နူးညံ့သောကြမ်းပြင်မျိုးမှာပင် ကိုယ်ဖာသာ ကိုယ် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပေသည်။ တိုးလုံးလှဲနေသော အနေ အထားမှ မျက်နှာကို အောက်ဘက်လှည့်ထားပြီး ခြေဘဝါး လက်ဘဝါးတို့ကို ကုတ်-ကဲ့သို့ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် လူငယ် လူရွယ်တယောက်အဖို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိဦးခေါင်းပေါ်သို့ အုန်း ပင်စိုက် ပိသွားအောင် လျှင်မြန်ဖြတ်လတ်စွာ မြောက်တင် လိုက်နိုင်သည်ပြင် သူ၏ဦးခေါင်းနှင့်ကိုယ်ကို တုန်လှည့်လိုက်ခြင်း အားဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဒူးထောက်လျက်သား အနေ

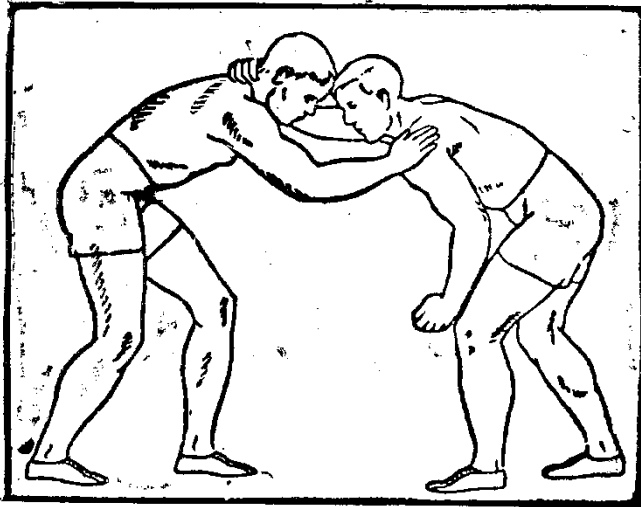
အထားဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ပေသည်။ ယင်းမှာ နှစ်ယောက် ဖက်၍ လုံးသည့်အခါတွင် ပြုလုပ်ရသလောက်မလွယ်ပါ။ တပည့် တို့သည် ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို မိမိဖာသာ တကိုယ်တည်း လေ့ကျင့်၍ တကြိမ်အောင်မြင်မိပြီဆိုလျှင် တခြားလူနှင့်နဘမ်း လုံးသတ်သောအခါ ယင်းသို့ လှိမ့်လှည့်ပေးရန် များစွာ လွယ်ကူ ကြောင်း တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

Catch-as-Catch-Can
 “ပမ်းနိုင် ပမ်းရော” နဘမ်းသတ်နည်း၏
 အကိုင်းအခက် နည်းပွားများ

ဤ နဘမ်းသတ်နည်း ပင်စည်ကြီးမှ အကိုင်းအခက် နည်းပွား နှစ်မျိုးခွဲခြား၍ ထွက်နေပါသည်။ ယင်းတို့မှာ (၁) မတ်တပ် ရပ်လျက်နှင့် ကိုင်၍ပစ်ခြင်း နည်းနှင့် (၂) မြေ-ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လုံးသတ်ခြင်း ဟူ၍ နည်းခွဲနှစ်နည်း ရှိသည်။ ရွှေလာမည့် စာမျက်နှာတို့တွင် ဤခေါင်းစဉ်များ အတွင်း အကြုံးဝင်သော ကိုင်ပုံ-ပစ်ပုံများကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ဂရုတစိုက် ရွေးချယ်ထား သော လက်ရွေးစဉ် နည်းနာများဖြင့် ဆက်လက် ဖော်ပြသွားပါ မည်။

ကိုင်တွယ်နည်း Taking Hold.

Catch-as-Catch-Can “ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့” ဆိုသော နဘမ်းသတ်နည်းမှာ နဘမ်းလုံးသတ်သူများအား မိမိတို့ ဆန္ဒအတိုင်း ကြိုက်ရာ လုံးသတ်နည်းဖြင့် လွတ်လပ်စွာ လုံးသတ် ခွင့်ပြုထားသောကြောင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော နည်းဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ စာတော့ သီအိုရီတွင် မှန်ကန်သော်လည်း လက်တွေ့တွင်မူ နဘမ်းစတင် လုံးသတ်တော့မည်ဆိုလျှင် ပုံစံ(၂) တွင် ဖော်ပြထားသော အနေအထား ကိုင်တွယ်ပုံ နည်းနာမျိုးအတိုင်း စ၍ ကိုင်ထွယ်ရ လေသည်။



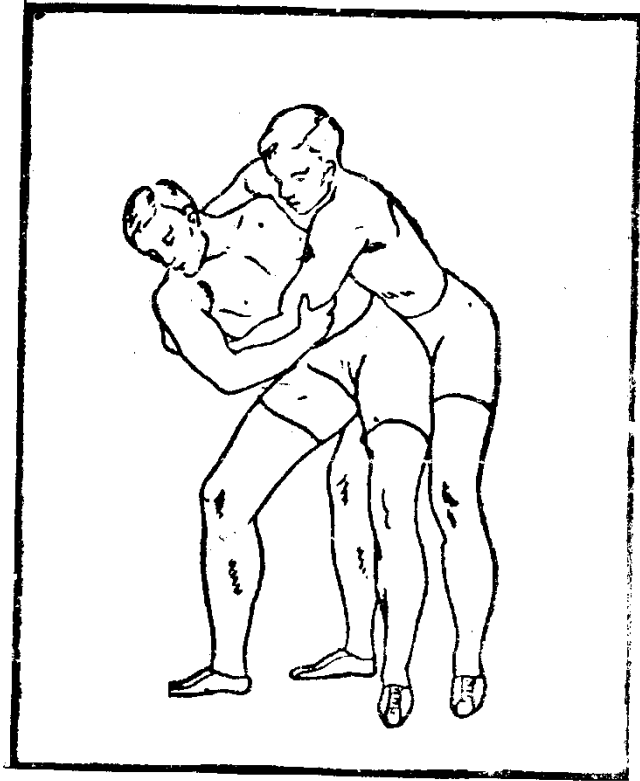
(ဇံ-၂)

ဤတွင် မိမိ၏ ဘယ်ဘက်လက်က တဘက်လူ၏ လည်ပင်းကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး မိမိ၏ ညာဘက်လက်က တဘက် လူ၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးပေါ်တွင် သော်၎င်း၊ သို့ဘယ် လက်မောင်းရင်း သို့မဟုတ် တတောင်ဆစ်၏ အထက်ပိုင်း တနေရာရာပေါ်တွင် သော်၎င်း တင်ထားရမည်။

တင်ပါးဆုံနှင့် ကလပ်နည်း

The Cross-Buttock.

ဤနည်းမှာ သင်ခါစ တပည့်များ ကော်ဇောပေါ်တွင် စတင် လေ့ကျင့်ရန်အတွက် ပထမဦးဆုံး စတင်ရမည့် အချက်ဖြစ်သည်။ အခြား-အခြားသော နဘမ်းသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပစ်ပေါက်နည်း တိုင်းနှင့် အတော်ပင် နီးနီးစပ်စပ်ရှိ၍ ၎င်းကို ဘယ်ဘက်က ဖြစ်စေ၊ ညာဘက်က ဖြစ်စေ ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။ ခြေထောက်များ ရွှေ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ရာတွင်းလည်း ကမ်ဘာ လင်နှင့် ဝက်စမိုလင် Chip ခေါ် လွှာနည်းမျိုးနှင့် လုပ်ပုံ ကိုင်နည်း မကွာခြားလှပေ။ ထိုပြင်လည်း “ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့” Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်ပုံတွင် သင်၏ရည် မှန်းချက် မှာ တဘက်လူ၏ ပခုံးများကို မြေပေါ်-ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ အားနှင့် တွန်းချဘို့သာ ဖြစ်သည်။ ထိုပြင် မတ်တပ်ရပ်နေရာမှ ယင်းသို့ တွန်းလှုံ့နှင့် လိုသလို ဖြစ်လာရန် မလုံလောက်ပါ။ ကောင်းသောပုံစံမှာ အတူတကွ သူ့ အပေါ်က ပိလျက်သား သို့ချလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ထိုသူမှာ တံတားခင်းထား



(ပုံ-၃)

သလို ကော့မထားနိုင်ဘဲ ရှိပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်သည် ခါးနှင့်ကလော်ချသော ပုံစံဖြင့် တဘက်လူကို သင်၏ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ဖြင့် ထိန်း၍ ကလော်ချရန် ကြံရွယ်လျှင် သင်သည် သူ့ လည်ပင်းကို သိုင်း၍ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ဖက်ထားရမည်။ သို့တည်းမဟုတ် သူ၏ ခါးအထက်ပိုင်း ခပ်ဖြင့်ဖြင့် နေရာကို သင်၏ ဘယ်လက်ဖြင့် ဖက်ထားရမည်။ ထိုအချိန်၌ သင်၏ ညာလက်က တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းကို တတောင်ဆစ် အထက်ဘက်၌ ခပ်ဖွဖွ ကိုင်ထားရမည်။

ထိုနောက် သင်၏ ဘယ်ဘက်နံဘေးကို တဘက်လူဘက်သို့ လှည့်ကပ်လိုက်ပြီး သူ၏ ခြေထောက်နှစ်ချောင်း စလုံးကို သင်၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ဖြင့် ကလပ်လိုက်ရမည်။ ကချိန်ကည်းမှာပင် သင်၏ ခါးဆစ်၊ သင်၏ တင်ပါးဆံနှင့် လက်မောင်းများက သူ့ကို ရွေ့သို့ ကလော်၍ ဆောင့်ဆွဲဆွဲပြီး ကော်လောပေါ်သို့ တွန်းချရမည်။ သင်ကလည်း သူ့ အပေါ်က ဖိလျက်သား တချိန်ထည်း တပြိုင်နက်ထည်း လှဲချလိုက်ရမည်။ (ပုံ-၃ ကို ကြည့်ပါလေ)။

ကျင်လည်စွာ စီမံသည့်တိုင်အောင် အမြဲတန်း အောင်မြင်မှု မရှိတတ်ပေ။ ထိုအခါမျိုးတွင် သင့်ကိုယ်တိုင် ကော်လောပေါ်၌ လုံးထွေးနေသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့သော အဖြစ် မျိုး၌ ဘယ်လိုလုပ်ရမည်ကို ရွေ့လာမည့် အခန်းများတွင် ကျွန်ုပ် ဖော်ပြပါအံ့။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အတိုင်း လှုပ်ရှားမှုတို့သည် ပြောင်းပြန် ဖြစ်နေသောအခါ သင်သည် အဆိုပါ တင်ပါးဆုံနှင့် ကလော်ချရသော Cross-Buttock နည်းကို ညာဘက်မှပြောင်း၍ လှုပ်ပေးနိုင်သည်။ သင်သည် တဘက်လူ၏ လည်ပင်းကိုဖြစ်စေ၊ ခါးကိုဖြစ်စေ သင်၏ ညာဘက်လက်နှင့် ပိုက်ဖက်ထားပြီး သူ၏ ညာဘက်လက်မောင်းကို သင်၏ဘယ်ဘက်လက်နှင့် မြဲမြံဆုပ်ကိုင်၍ သူ၏ ခြေနှစ်ချောင်း စလုံးကို သင်၏ ညာဘက်ခြေထောက်နှင့် ကလပ်၍ လှဲရမည်။ ထိုနောက် အထက်တွင် ပြဆိုခဲ့ပြီးသော လှုပ်ပုံလှုပ်နည်းအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါလေ။

ဤသို့လှဲချနည်းမျိုးတွင် လူကိုလိုက်၍ အခြားလှုပ်ပုံလှုပ်နည်း အမျိုးမျိုး ရှိကောင်း ရှိပေလိမ့်မည်။ ယင်းမှာ ဓမ္မတာအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုပါစို့ - သင်သည် ညာသန်သူဖြစ်၍ ညာဘက် ခြေထောက်ဖြင့် ကလပ်ပေးပြီး တဘက်လူကို ရွှေ့သို့ကောင်းစွာ ဆွဲလှဲနိုင်သည်ဆိုအံ့။ သင်၏တင်ပါးဆုံများနှင့် ခါးဆစ်များကို ကုတ်ကဲ့သို့ သဘောထားကာ အသုံးပြုလျှင် သင့်ညာဘက် ခြေဖဝါးကို သူ၏ညာဘက်ခြေဖဝါး အတွင်းဘက်က ထား၍၎င်း၊ သို့မဟုတ် အနည်းနှင့်အများဆိုသလို သူ့ခြေဖဝါးနှင့် ပြိုင် တန်းနေအောင်ထား၍၎င်း၊ ခြေဖျားကလေးများကို သူ့ ခြေဖျား များလှည့်နေသည့် ဘက်သို့ပင် လှည့်နေအောင်ထား၍ ဂျူး-ဂျစ် ဆူ ပညာမှ ကိုရှီဝါဇာ Koshi waza နည်းခေါ် ခါးဆစ် လှည့်ကွက်နည်း Loin Tricks ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရလေသည်။ ဤ နည်းတွင် အခြားသော နည်းနာ အတတ်ပညာများမှာလိုပင် ပုဂ္ဂလိကတစ်ဦးချင်းကစားရန်အတွက် အကွက်ကောင်းတခုခု ရှိမြဲ



မတ်တတ်ရပ်လျက် လက်ခောင်း ထိရောက်စွာဖမ်းချုပ်ပုံ - ၎င်းမှာ ဤစာအုပ်၌ ပြဆိုထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်သည်။ တခုတည်းသော လှဲလှဲချက်မှာ ၄ (၆) သည် လော၏ ညာလက်မောင်းကို ဖမ်းထားပုံ ဖြစ်၏။ စာအုပ်၌ ဘယ်လက်ကို ဖမ်းရကြောင်း ပြဆိုထားသည် ကျန်တော့ အားလုံးတူ၏။

ဖြစ်သည်။ ကိုင်တွယ်ရာနှင့် ပစ်ပေါက်ရာတို့တွင် ခပ်ပြင်းပြင်း ခပ်မြန်မြန် လှုပ်ရန် စည်းမျဉ်းသတ်မှတ်လျှင် မကြာခဏအမှား တွေ့တတ်ပေသည်။

The Hank ခေါ် အခြားခြေကလပ်နည်း Chip တမျိုးကို ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမီးလင်း ပုံစံတို့၌ တွေ့ရတတ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် တင်ပါးဆုံနှင့် ချိတ်၍ ကလော်ခြင်း မအောင်မြင်ဘဲ လွဲချော်သွားသောအခါ ပြန်၍ကောက်ရန် ထို နည်းအသုံးပြုလျှင် အဆင်ပြေနိုင်ပေသည်။ ဥပမာသင်၏ညာဘက် လက်မောင်းကို တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်ပုခုံးပေါ်တင်၍ သင်၏ ညာဘက်ခြေထောက်ဖြင့် ကလပ်သောအခါတွင် လွဲချော်သွား သည်ဖြစ်အံ့။ အဆိုပါ The Hank နည်းဖြင့် ပြန်၍လှုပ်ရသည်။

The Hank ခြေကလပ်နည်း၌ တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ကို သင်၏ညာဘက် ခြေထောက်ဖြင့် အသာရိုက်ခတ် ခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ အခြားနည်းပြောရလျှင် သင်သည် သူ၏ခြေသလုံးကြွက်သား အောက်မှနေ၍ သင့်ခြေထောက်နှင့် ချိတ်ဆုံခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ရုတ်တရက် ရွေ့သို့ပြင်းထန်စွာ ဆောင်ရိုက်လိုက်သလိုဖြစ်ပြီး ၎င်း၏ဟန်ချက်မှာ နောက်သို့ယိမ်း သွားစေလေသည်။ သို့အားဖြင့် သူသည်သင်နှင့်အတူ လဲကျ သွားရာ၊ သင်က သူ့အပေါ်မှ ထပ်၍ကျနေပေလိမ့်မည်။ သင်၏ ရည်မှန်းချက်သည်လည်း တင်ပါးဆုံနှင့် ကလော်ချသည့်အခါမှာ ကဲ့သို့ ၎င်းအား တံတားခင်း Bridge ၍ တောင့်ခံထားခြင်းမျိုး မလုပ်နိုင်အောင် ကာကွယ်ထားလိုက်သလို ရှိလေသည်။

သင်၏အစီအမံ အောင်မြင်မှု-မအောင်မြင်မှုမှာ သဘာဝ အားဖြင့် သင်နှင့်ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်သူ၏ ကျွမ်းကျင်မှုပေါ်တွင် အမှီသတ်ပြုနေပေသည်။ သူသည် ကော်ဇောပေါ်သို့ သူ့ပုခုံးနှင့် မထိအောင် လှဲချနိုင်ကောင်း လှဲချနိုင်ပေလိမ့်မည်။ သူ၏မြေပေါ် လုံးသတ်မှုကျွမ်းကျင်သည့် အရည်အခြင်းအတိုင်း ဖြစ်လာနိုင်ပေ သည်။ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်နှင့် ကလပ်ခြင်းမှာလည်း ရွေ့တွင် ပြောပြခဲ့ပြီးသော လှုပ်ရှားမှုမျိုး၏ အပြန်အလှန်ပင် ဖြစ်ပါ သည်။ ထိုနောက် သင်သည် တဘက်လူ၏ လည်ပင်းကို သင်၏ ဘယ်ဘက်မောင်းဖြင့် သိုင်းဖက်ပြီး သူ၏ညာဘက်ခြေထောက်ကို သင်၏ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ဖြင့် အတိုင်းဘက်မှနေ၍ ခပ် ဆတ်ဆတ် ဆောင့်ပေးလိုက်ရမည်။

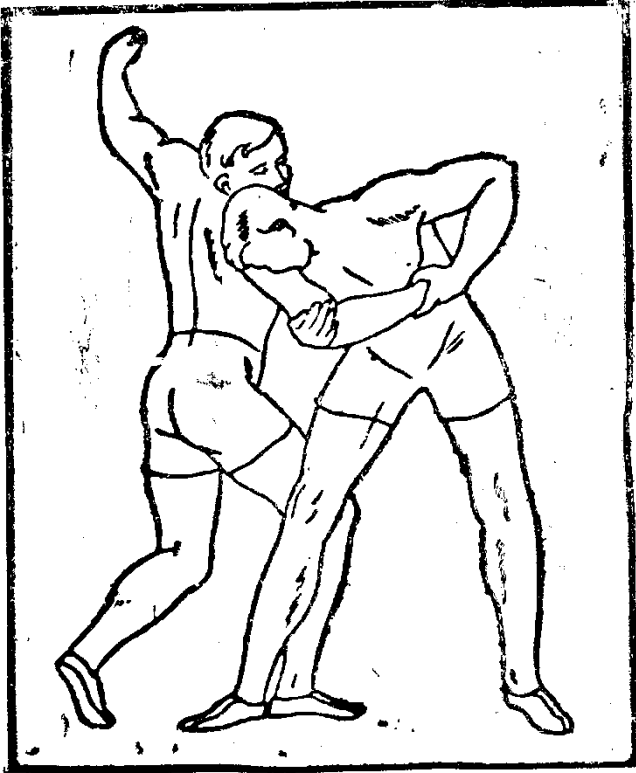
ဖနောင့်နှင့် နောက်ပေါက် ပေါက်ခြင်း

The Back-Heel

ရှေးဆန်သော ဤကလပ်နည်းမျိုးမှာ သင်၏တဘက်လူ၏ အနည်းငယ်ရွေ့သို့ ပြုထွက်နေသော ခြေထောက်ကို ၎င်းနှင့် တည့်တည့်ကျနေသော သင်၏ခြေထောက်ဖြင့် ဆောင့်ကန်ပေး သော နည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းမှာ သင်၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က သူ၏ ညာဘက်ခြေထောက်ကိုကန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အပြန်အလှန် အားဖြင့် သင်၏ညာဘက်ခြေထောက်က သူ၏ ဘယ်ဘက်ခြေ ထောက်ကို ကန်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် “ပမ်းနိုင်ဖမ်းရော”

Catch-as-Catch-Can နာမီးသတ်နည်း၊ သို့မဟုတ် All-in လုံးထွေး သတ်နည်းများတွင် ဂျူဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာထဲက အတွေ့အကြုံများအားဖြင့်လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် နာမည်ကျော် လစ်သူနီယန်လူမျိုး ချန်ပီယန် ကားလ်ပိုဂျဲလို့ Karl Pojello ၏ နာမီးသမား အရည်အခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ အထက်၌ ပြဆိုခဲ့ပြီးသော ပုံစံများ၏ အသုံးဝင်သော နည်းနာအမျိုးမျိုးသည် ၎င်းတို့အား အလိုအလျောက် အကြံဉာဏ်ပေးသွားကြပေလိမ့်မည်။

ဖနောင့်ပေါက် Back-Heel နည်းအဘို့ဆိုလျှင် ဥပမာ အားဖြင့် သင်၏ညာဘက်ဖနောင့်ဖြင့် တဘက်လူ၏ ညာဘက်ဖနောင့်ကို ဆောင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ (ပုံစံ ၄-ကိုကြည့်ပါလေ)။ ယင်းမှာ သင်၏ တိုက်ခိုက်မှုကို သူ၏ စွန်းထွက်နေသော ခြေထောက်က ဦးတည်ပေးနေရန် ဘယ်နည်းနှင့်မဆို လိုအပ်နေပေသည်။ ယင်းသည် သူ၏နောက်ဖက်က ခြေထောက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဦးတည်နေလျှင် ညီတူညီမျှ ထိရောက်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သာ၍ ထိရောက်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သူသည် သူ၏ကိုယ်အလေးချိန်ကို သူ၏နောက်က ခြေထောက်ပေါ်တွင် တည်ရှိထားသည်ဟုထင်ပါက သင်၏ဘယ်ဘက်လက်သည်သူ၏ညာဘက်လက်ကို တတောင်ဆစ်၏ အပေါ်ပိုင်း၌ ဆုပ်ကိုင်ပြီး သင်၏ ညာဘက်လက်ဘဝါးက သူ၏ဘယ်ဘက် ညှပ်ရိုးကို ဖျစ်ညှစ်၍ သူ၏ညာဘက်ခြေထောက်ကို သင်၏ ညာဘက်ခြေထောက်ဖြင့် ချိတ်၍ သူ့ကို ကော်ဇောပေါ်သို့ လှဲချလိုက်နိုင်သည်။



(ပုံ-၄)

အသုံးဝင်သောဖနောင့်ပေါက်
Back—Heel အခြားတနည်း

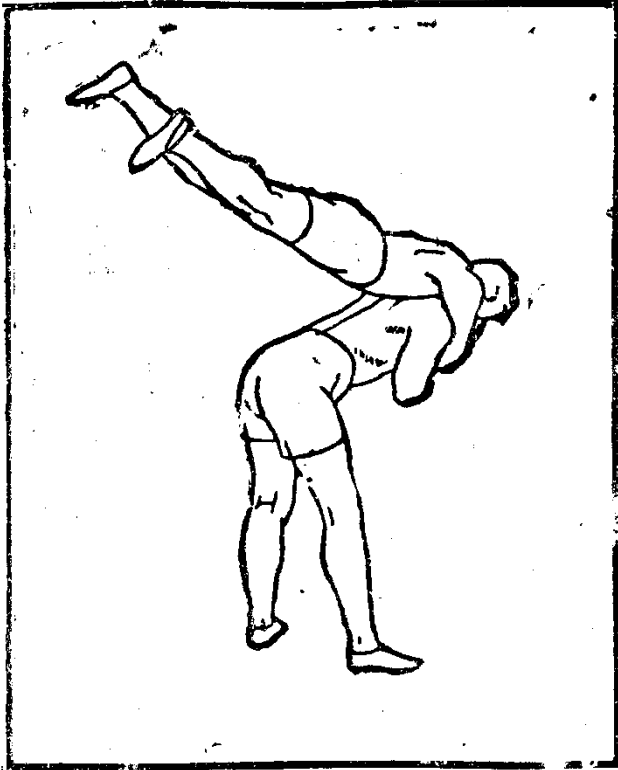
သူ့ခြေထောက်နှင့် ထိပ်တိုက်ကျသော သင့်ခြေထောက်ကို အသုံးပြုလျှင်လည်း နည်းကောင်းတလက် ဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ သင်၏ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ဖြင့် သူ၏ ညာဘက်ခြေထောက်ကို သို့မဟုတ် အပြန်အလှန်အားဖြင့် သင်၏ညာဘက်ခြေထောက်ဖြင့် သူ၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို ကန်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အသုံးပြုရာ၌ သင်၏ပြိုင်ဘက်လူသည် ရှေ့သို့အတန်ငယ် ကျနေစဉ် ဥပမာ သူ၏ညာဘက်ခြေထောက်ရှေ့သို့ အတန်ငယ် စွန်းထွက်နေသောအခါ အကယ်၍ ထိုအချိန်၌ သင်သည်သူ၏ဘယ်ဘက်လက်မောင်းကို သင်၏ညာလက်က သူ့တတောင်ဆစ်အောက်က မ၍ ရုတ်တရက် အပေါ်သို့ တွန်းမြှောက်ပြီး သူ့ကိုရှေ့သို့ဆွဲ၍ သူ့ညာလက်ကို သင့်ဘယ်လက်ဖြင့် အောက်ဘက်သို့ အနည်းငယ် ဆွဲနှိမ်လိုက်ပြီး သူ၏ညာဘက်ခြေဖဝါးကို သင်၏ ဘယ်ဘက်ခြေဖဝါးဖြင့် နောက်မှနေ၍ ဆောင့်ကန်လိုက်လျှင် သူသည် ကော်ဇောပေါ်သို့ ပြင်းထန်စွာ လဲကျသွားနိုင်သဖြင့် သင့်ကြီးစားမှု အောင်မြင်ပေလိမ့်မည်။

တဘက်လူသည် ဟန်ချက် တကြိမ်ပျက်သွားလျှင် ပြန်၍ အောင်မြင်သို့ တုန်ပြန်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ ဖနောင့်ပေါက် The Back Heel နည်းသည် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုးလင်း နဘမ်းသတ်နည်း၏ ခြေထိုးနည်း တမျိုးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုနဘမ်းသတ်နည်းများ၌ ကိုင်ခြင်းကို အကန့်အသတ်ပေးထား

သောကြောင့် အတန်ငယ်ကွဲပြားသည်။ သို့အားဖြင့် Catch-as-Catch-can နဘမ်းသတ်နည်းမျိုးလောက် အသုံး မပြုကြပေ။ ပကတိ သဘာဝအတိုင်း ပစ်လွဲခြင်းတွင် အကြွမ်းဝင်သော ဖနောင့်ပေါက် The Back Heel နည်းသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ခလေးသူငယ်တိုင်း အသိရှိရှိနှင့်ဖြစ်စေ- အမှတ်မထင်ပင်ဖြစ်စေ တခါ-တခါ လက်တွေ့လေ့ကျင့်၍ ကစားပေးကြရန် ကောင်းသောနည်း ဖြစ်ပေသည်။

မြင်းပျံ နည်း
Flying Mare.

ပစ်လွဲခြင်းဆိုင်ရာ ဤနည်းတနည်းတွင် အသုံးအဝင်ဆုံး သောပုံစံမျိုးကို ဂရေစီ-ရိုမင် Graeco—Roman နဘမ်းသတ်နည်းတွင်လည်း ဖတွေ့ရှိရတတ်ပေသည်။ ၎င်းမှာ တဘက်လူ၏ ညာဘက်လက်မောင်း တတောင်ဆစ်ကို သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ဆုပ်ဖျစ်ထားပါ။ သို့မဟုတ် သူ၏ရှေ့လက်မောင်းကိုသင်၏ ဘယ်လက် ဂျိုင်းကြားတွင် ညှပ်ထားပါ။ ထိုနောက် သူ့ကို သင်၏ကျောပြင်နှင့်ဖေးပြီး ကော်တင်လိုက်သော် သင်၏ညာဘက်ပခုံးသည် သူ၏ ညာဘက်ပခုံးအောက်တွင် ရောက်ရှိ နေပေလိမ့်မည်။ ထိုနောက် သင်၏ ညာဘက်လက်ဖြင့် သူ၏ညာဘက်လက်မောင်းကို အပြင်ဘက်မှ ဆုပ်ကိုင်၍ သင်၏ဦးနှစ်ဖက်ကိုကွေးပြီး



(ပုံ-၅)

ရွှေသို့ ကုန်းပေးလိုက်ပြီး တဘက်လူကို ဂျွန်းပြန်သွားအောင် တင်ပါးဆုံဖြင့် ပင်၍ မြှောက်လှန် ပေးလိုက်ရမည်။ ထိုအနေ အထားမှ တဖန် သူ့ကို သင်၏ ညာဘက်ပခုံးပေါ်က လွှား၍ လေးကိုင်းကဲ့သို့ ကွေးပေးလိုက်လျှင် ထိုသူသည် ကြမ်းပြင်ပေါ် သို့ ဂျွန်းပြန်ကာ ပက်လက်လန်ကျသွားပေလိမ့်မည်။ (ပုံ ၅-ကို ကြည့်ပါလေ။)

ဤမြင်းပျံနည်း Flying Mare သည် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ ဂျပန်သိုင်း ပညာထဲက ဆီအိုယီနာဂေ Sei-nage သို့မဟုတ် “ပခုံးပေါ် ကျော်ပစ်” ခြင်း နည်းနှင့် ဆင်ဆင်တူသော ခိုင်မာတောင့် တင်းသည့် နည်းမှ ပေါက်ပွားလာသော မိသားစု နည်းတရပ် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း Catch-as-Catch-Can နည်းကို ချုပ်ကိုင်ထားသော ဥပဒေစည်းမျဉ်းများကြောင့်၎င်း၊ အဝတ် တံဆာ ကင်းမဲ့သောကြောင့်၎င်း နောက်နည်းတွင် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အဘတ်ပညာထက် အနည်းငယ် အပြောင်းအလဲ ရှိနိုင်ပေသည်။ ကျင့်သားရပြီး အတွေ့အကြုံများသော အတိုက်အခံနာမ်းသမား နှင့် လုံးသတ်ရသောအခါ ဤမြင်းပျံ Flying Mare နည်းဖြင့် အောင်မြင်မှုမှာလွန်စွာ ရှားပါးလှပါသည်။ ၎င်းကို ဘေးချော် သွားအောင် လုပ်ခြင်းအားဖြင့် အလွယ်တကူ ချေမှုန်းပစ်နိုင် သည်။ ပြောရမည်ဆိုလျှင် သူ၏ညာဘက်ခြေထောက်ကို ကွေ့ ဝိုက်၍ ခြေလှမ်းပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ကို သူ၏ တင်ပါး ဆုံပေါ် ဆွဲ၍မတင်နိုင်အောင် ကာကွယ်ထားလိုက်နိုင်ပေသည်။

ဦးခေါင်းကိုင်၍ပေါက်ခြင်း
Head—Throw

ဤနည်းသည်လည်း မြင်းပုံ Flying—Mare နည်းထဲမှာ ပါဝင်လေသည်။ သင့်ပြိုင်ဘက်လူကို သင်၏ ကျောကုန်းဖြင့် ကော်လှည့်လိုက်ရသည်။ သူ၏လည်ပင်း ရုတ်ပိုးကို သင့်လက် နှစ်ဘက်နှင့်ဆုပ်ကိုင်ပြီး သူ့ဦးခေါင်းကို ပခုံးနှစ်ဖက်ကြားခေါက် ဝင်လာအောင် ဆွဲနှိမ်ရသည်။ ထိုနောက် သင်၏ ခြေထောက် တချောင်းကို သူ၏ခြေနှစ်ချောင်းကြား ထိုးသွင်းပြီး မူးကိုအသာ ကွေးချပေး၍ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ ရုတ်တရက် ကုန်းချလိုက်လျှင် ထိုသူသည် သင့်ပခုံးပေါ်ကျော်၍ မြောက်တက်လာပြီး ရှေ့ဘက် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဂျန်းပြန်ကျသွားပေလိမ့်မည်။ (ပုံစံ ၆—ကို ကြည့်ပါလေ။)

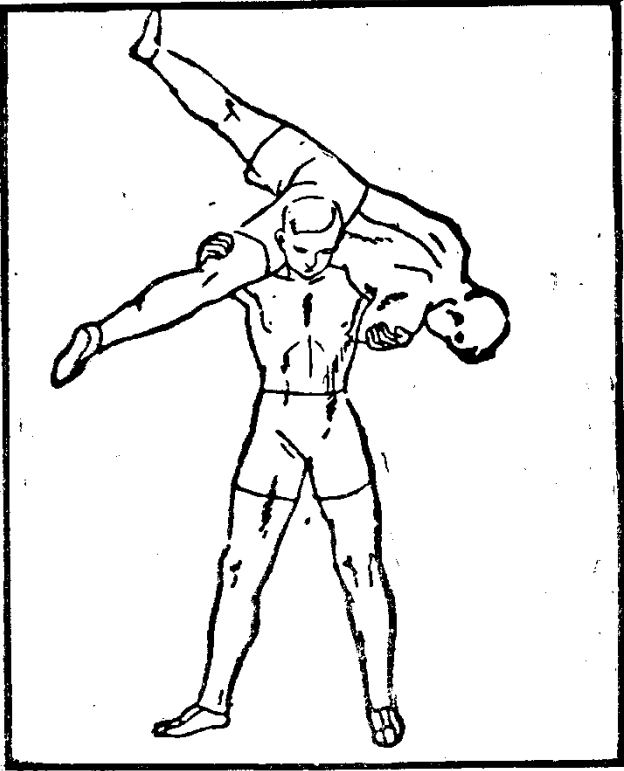


(ပုံ-၆)

အကယ်၍ ဤလှုပ်ရှားမှုမျိုးကို တဘက်လူက ကြိုတင်၍ ရိပ်မိသွားနိုင်သည်ဆိုလျှင် သင်ဆုပ်ကိုင်ထားသော လက်များကို သူ၏လက်ဖဝါးတို့ဖြင့် လျှို၍ ပြေခွာ ဖယ်ရှားရန် ခဲယဉ်းလိမ့် မည် မဟုတ်ပေ။ သင်၏ ပခုံးပေါ်သို့ ပင်လျှင် ခုန်တက်ပြီး Bridge တံတားခင်းသလို ကန့်လန့်လုပ်ထားပြီး သူ့အန္တရာယ် ကို တမျိုးတဖုံပြောင်းလွှဲပစ်နိုင်ပေသည်။ တကယ်ပြိုင်ပွဲများတွင် ဦးခေါင်းကိုင်၍ ပစ်ပေါက်ခြင်းကို လုပ်လေ့လုပ်ထမရှိကြပေ။ လုပ်သူအတော်ရှားပါးလှသည်။

ဦးခေါင်းနှင့်ပင်၍ ဂျိုင်းထောက်လို ကိုင်ထားခြင်း
Head lift and Crutch—Hoïd

ဤနည်းသည် ဂျပန် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာတွင် ကတာ ဂူရုမာ Kataguruma သို့မဟုတ် ပခုံးဘီးလှိုမ့် Shoulder—wheel နည်းနှင့် အများဆုံးဆင်တူသည်။ ထိုကြောင့် ဤလှည့်ကွက်လှည့် နည်းကို အသုံးပြုရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသော အခွင့်အရေး မှာ သင်၏ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ဖြစ်သူ၏ အနေအထား ကျိုးပေါက် နေသောအခါမျိုးတွင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သူ၏အနေ အထားသည် သူ့ရွှေဘက် လက်ျာထောင့်ဆီသို့ ရွှေလျားယိမ်း သွားသည့်အခါမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုအခါ သူ၏လက်ျာဘက်လက် လက်မောင်းကို သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ဆွဲချနိုင်သည်။ သင်၏ ပြိုင်ဘက်လူသည် ရှေ့သို့ကုန်းသော အပြုအမူမျိုး ဖြစ်သော ကြောင့် သင်၏ညာဘက်ခြေဖဝါးကို ရှေ့သို့အနည်းငယ် တိုး ပေးပြီး တချိန်ထဲမှာပင် သင်၏ခါးဆစ်ကို နှိမ်၍သင်၏ညာဘက် လက်ကို သူ၏ပေါင်ခွကြားထဲသို့ လျှိုလိုက်ပြီး သူ၏ညာဘက် ပေါင်ရင်းကို ဖိပေးရမည်။ ထိုအချိန်တွင် သင်၏ဘယ်ဘက် လက်က သူ့ညာလက်မောင်းကို ဆုပ်မြဲဆုပ်ကိုင်ထားပြီး သူ့ကို လက်ကောက်ဝတ်မှနေ၍ အပေါ်တွင် မှထားမည့်ဟန်လုပ်၍ မြှောက်လိုက်ပါ။ ထိုနောက် သင်၏ဦးခေါင်းကို သူ၏ညာဘက် ဂျိုင်းအောက်ကလျှိုပြီး သင်၏လည်ပင်းက ခွန်အားရော-လက် မောင်းက ခွန်အားပါပေါင်းစပ်၍ သူ့ညာဘက်ပေါင်ကိုဖျစ်ဆုပ် ထားပြီး ထိုလူကို သင်၏ပခုံးပေါ် ထမ်းထားနိုင်သည်အထိ တအားကြိုး၍မြှောက်တင်လိုက်ရမည်။ (ပုံစံ ၇-ကိုကြည့်ပါလေ။)



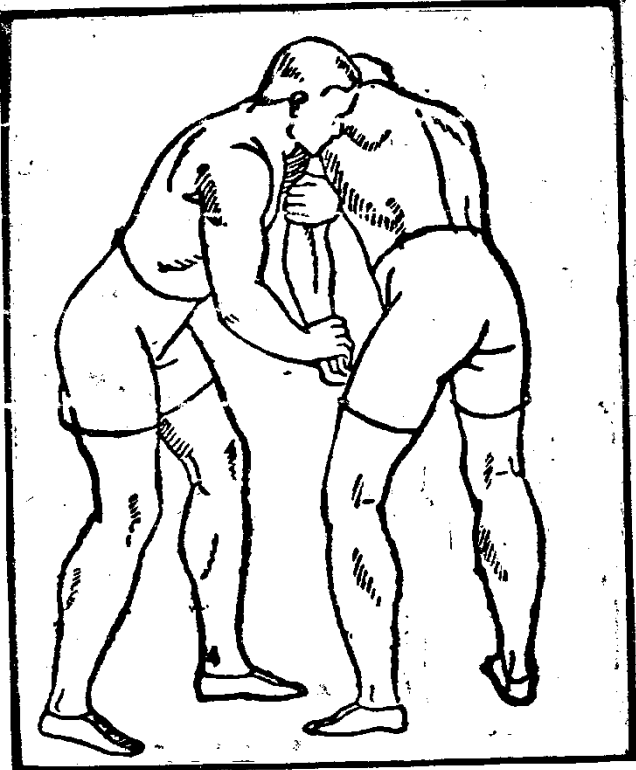
(ပုံ-၇)

ဤအခြေအနေ အခွင့်အရေးကို ရယူပြီးနောက် သူ့ကို သင်ကြိုက်သလို လုပ်နိုင်လေပြီ။ သင့်ရှေ့ ကြမ်းပြင်ပေါ်ပစ်ချ လိုပါက သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်နှင့်ဆွဲပြီး ညာဘက်လက်နှင့် တွန်းပေးကာ တပြိုင်နက်ရှေ့သို့ အသာအယာကုန်းပေလိုက်ရုံနှင့် ထိုသူသည် သင့်ရှေ့တွင် ကြမ်းပေါ်သို့ ပက်လက်လန် ကျသွား ပေလိမ့်မည်။

ဤတွင် ဖော်ပြထားသော မတ်တတ်ရပ်လျက်က လူကို မြှောက်၍ ပစ်ပေါက်သော နည်းနာတို့ကို အကျိုးရှိစွာ အသုံး ပြုလျှင် ၎င်းလဲကျသွားသူနှင့်အတူ သူ့အပေါ်ကထပ်၍ လှဲချ လိုက်ရန် အကြံပေးရမည်ကို နားလည်ထားသို့ လိုပေသည်။ သို့မှသာ သူ့အဘို့ တံတားခင်းပြီး ကန့်လန့်ခံနေနိုင်ရန် အခွင့် မသာဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ပထမ ပစ်ချလိုက်သည့်အခါတွင် သူ၏ ပခုံးနှစ်ဘက် ကြမ်းပြင်နှင့်မထိလျှင် သူ့အဘို့ Bridge တံတား ခင်းရန် အကွက်ကောင်း ရသွားနိုင်ပေသည်။

နောက်က ကိုင်ပေါက်ခြင်း
Rear—Throw

ဤပေါက်နည်းသည် ဂရေစီ-ရိုမင် Graeco—Roman နည်းလုံးသတ်နည်းထဲက ပေါက်နည်းတမျိုးနှင့် ထပ်တူထပ်မျှ တူညီလှသည်။ ဤပေါက်နည်းအတွက် အစဖော်ပေးလေ့ထုံးစံ မှာ သင်ပြိုင်ဘက်၏ ဘယ်ဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆုပ်ကိုင်



(ပုံ-၈)

ထားပြီး သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် သူ့တတောင်ဆစ် အထက် ဘယ်လက်မောင်းရင်းကို စက်ဝိုင်းလိုဆုပ်ကိုင်ပြီး သင့်ဘက်သို့ ခတ်ပြင်းပြင်းဆွဲယူလိုက်လျှင် သူသည် ပုံစံ(၇) မှာကဲ့သို့ ကျောပေး၍ လည်သွားလိမ့်မည်။ ထိုနောက် သင်၏ညာဘက်လက်နှင့် လက်မောင်း တို့ဖြင့် သူ့ကိုယ်ကို ညာဘက်ဘေးက သိုင်းဖက် လိုက်ပြီး သင်၏လက်ဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် လက်ချင်းဆက်၍ သူ့ကိုအပေါ်သို့ ဆွဲမြှောက်လိုက်ရမည်။

အကယ်၍ ဤအတိုင်းအောင်မြင်သော် ညာလက်ကို ကိုင် ထားရာမှလွတ်ပြီး သူ၏လည်ဂုတ်သို့ပြောင်း၍ ညာဘက်မှပင် ဖမ်းကိုင်လိုက်ရမည်။ ဤသို့လုပ်သည်နှင့် တပြိုင်နက် သင်၏ ညာဘက် ခြေဘဝါးကိုလှည့်ပြီး ဘယ်ခြေဘဝါးက နောက်သို့ အတန်ငယ် ဆုတ်လှမ်းလိုက်ရမည်။ ထိုအခါ သင်၏ ဘယ်ဘက် လက်မောင်းကို တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်တင်ပါးမှ ရုပ်သိမ်းလိုက် ပြီး သင်၏ Half-Nelson နယ်လဆင်တဝက်နည်းနှင့် သင့် ညာဘက်တင်ပါးက ကုတ်လို တပြိုင်နက် နှစ်အား စုပေါင်း၍ ကော်ထည့်လိုက်လျှင် ထိုလူသည် ဖျာပေါ်သို့ ပစ်လဲကျသွား ပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သင်ကလည်း သူ့အပေါ် တပြိုင်နက် လှဲချလိုက်ရမည်။ (ပုံ ၉-နှင့် ၁၀-ကို ကြည့်ပါလေ။)

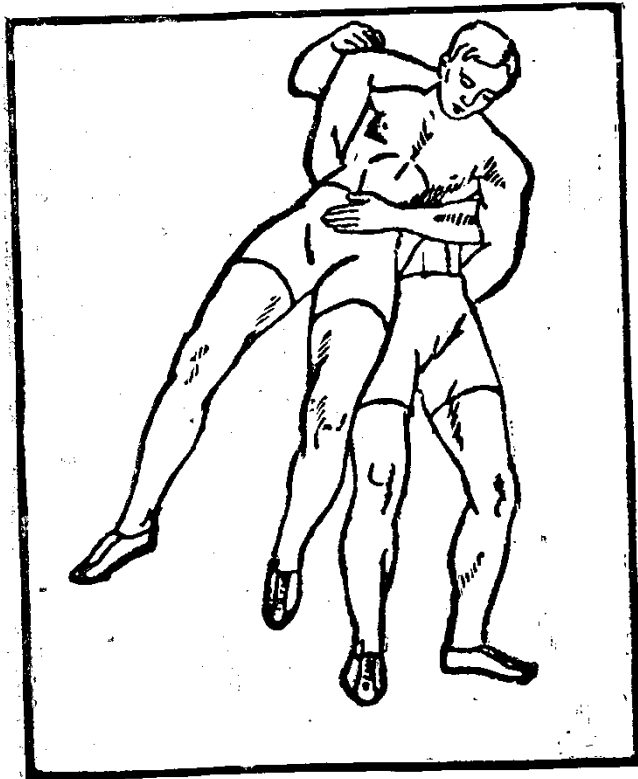


(ပုံ-၉)

သင့်ပြိုင်ဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးစောင်းသည် ကော်စော နှင့် ချက်ချင်းထိသွားသော်လည်း သူ့ညာဘက်ပခုံးကကော်စော

နှင့်မထိသေးလျှင် သင်သည် Half-Nelson နယ်လဆင်ဝက် နည်းကိုသုံး၍ ကိစ္စကိုအပြီးသတ်အောင် လုပ်ပေးရမည်။

နောက်က ကိုင်ပေါက်သောနည်းကို လုပ်နိုင်ရန်အခြားသော အခွင့်အလမ်းများမှာ သင်၏ ပြိုင်ဘက်လူသည် သင့်ဘက်သို့ ကျောပေး၍ လှည့်မိသောအခါ သင့်လက်များကလည်း လွတ် လွတ်လပ်လပ် ရှိနေသော အခါမျိုးဖြစ်သည်။ ယင်းသို့သော နည်းနာကို တစုံတယောက်က အသုံးပြုရန် အားထုတ်သော အခါ၎င်းကို တုန့်ပြန်နိုင်ရန် တဘက်လူ၏ လက်မောင်းများကို သင်၏ နဘေးဘက်၌ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဖိကပ် ထားရမည်။ သို့မှသာ ၎င်းသည် နယ်လဆင်ဝက် Half-Nelson နည်းကို မသုံးနိုင်ဘဲ ရှိပေလိမ့်မည်။

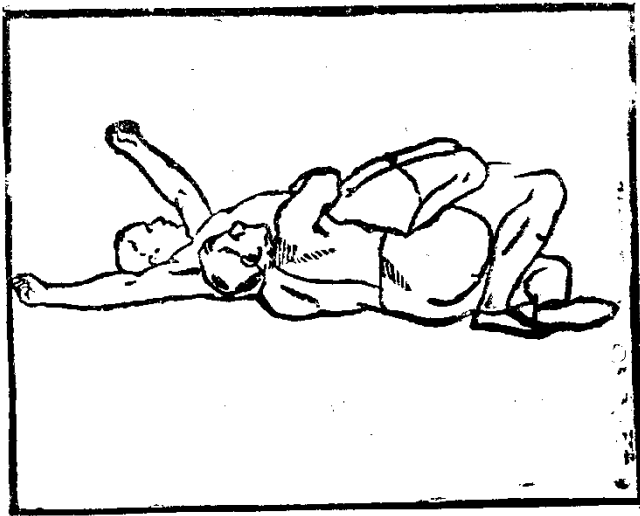


(ပုံ-၁၀)

ဆော့ပလက်ဆီနည်း
Souplesse.

ဤနည်းသည် Catch-as-Catch-Can နဘမ်းနှင့် Graeco-Roman နဘမ်းသတ်နည်းများစွာအနက် အခက်ဆုံး အပြင်း ထန်ဆုံးနှင့် စိတ်အထိခိုက်နိုင်ဆုံး ကိုင်ပေါက်နည်း ဖြစ်လေသည်။ အပြင်းအထန် လုံးသတ်ရသောအခါများ၌ လစ်သိုနိုယာလူမျိုး Kar Pojello ပိုကျဲလို၏နည်း Tour de Force တမျိုးကို ပြန်လည် သတိရအောက်မေ့မိကြပေလိမ့်မည်။ ဤနည်းကို တဘက်

လူ၏နောက်မှဖြစ်စေ၊ ရှေ့မှဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်သည်။ နောက်က လုပ်ခြင်းနှင့် ရှေ့ကလုပ်ခြင်းတို့ ခြားနားချက်မှာ—(၁) နောက်ကလုပ်သည့်အခါတွင် ၎င်း၏ချက်ချင်းလုပ်ရမည့် ရည်ရွယ်ချက် မှာ သင့်ပြိုင်ဘက်လူကို ပခုံးနှင့် ကြမ်းပေါ်ထောက်၍ လဲကျအောင် လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ (၂) ရှေ့မှလုပ်သောအခါ၌သူ့ကို အလားတူ လဲကျသွားအောင် လုပ်၍ အကွက်ကောင်း ရှာရသည်။



(ပုံ=၁၁)

အစပထမတုံးက ဤနည်းကို နောက်မှနေ၍ ကိုင်ပေါက်သောနည်းအတွက် အစားသွင်းပေးရန် အသုံးပြုရသည်။ သင်၏ ပြိုင်ဘက်အား ခါးကို သိုင်းဖက်ပြီး ဖမ်းချုပ်ကာ အပေါ်သို့ မြောက်နိုင်သမျှ မြောက်အောင် မြောက်ထားရမည်။ ထို့နောက် သင်၏ကိုယ်ကို နောက်သို့ကော့ပေးပြီး ထိုလူကို ဖက်လျက်သား သင့်ကိုယ်ကို ကော်ဇောပေါ်သို့ လှဲချလိုက်ပါ။ သို့ရာတွင်သူ့ကို သင့်ကိုယ်ပေါ် ကျော်၍ ဘယ်ဘက်သို့ လွင့်ကျသွားအောင် လှဲရမ်းပေးရမည်။ ထို့ကြောင့် သူ၏ပခုံးများသည် ကော်ဇောပေါ်သို့ သင့်ဦးခေါင်းကို လှန်၍ကျသွားပေလိမ့်မည်။ သင့်ကိုယ် တိုင်ကလည်း တံတားတဝက်ခင်း Half-Bridge ပုံစံမျိုးလုပ်၍ သူ့လိလဲကျအောင် လုပ်ပေးရသည်။ Half-Bridge လုပ်ပုံမှာ သင်၏ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ကော့လှန်ပြီး သင်၏ညာဘက်ခြေထောက်က သင်၏ ခါးကော့ထားခြင်းကို တစ်စိတ် တစ်အေသ အားဖြင့် ကူ၍ထောက်ပေးထားရသည်။ (ပုံစံ ၁၁-ကို ကြည့်ပါလေ။)

အကယ်၍ Souplesse ဆော့ပလက်ဆီနည်းသည် အသင့်အတင့် အားစိုက်ရုံနှင့် တကယ် ထိရောက်သည်ကို တွေ့ရလျှင် သင့်ပြိုင်ဘက်သည် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပခုံးများဖြင့် ထောက်၍ လဲကျရမည်မှာ မေ့တော့အတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် သူသည် ကော်ဇောပေါ်သို့ တံတားခင်းသလိုကျအောင် ကြိုးစားနိုင်လျှင် သူသည် အရှုံးမဖြစ်ဘဲ လွတ်မြောက်သွားပါလိမ့်မည်။

ဆော့ပလက်ဆီ Souplesse နည်းကို ရှေ့မှနေ၍ အသုံးပြုသောအခါ တဘက်လူ၏ လက်မောင်းများကို သူ့နံဘေးတွင်

ကပ်ထားခြင်းသည် ကောင်းသော လုပ်နည်းလုပ်ဟန် ဖြစ်သည်။
ထိုနောက် ထိုလူကိုဖက်ပြီး(နောက်က ဖက်လှဲသကဲ့သို့ပင်) သင့်
ကိုယ်ကို နောက်သို့ ပစ်လွှဲချလိုက်ရမည်။ (ပုံစံ-၁၂ ကို ကြည့်
ပါလေ)

ကျွမ်းကျင်သော လူတော် တယောက်အဘို့ဆိုလျှင် မိမိ
ကိုယ်တိုင် တံတားခင်းသကဲ့သို့ လွဲချပြီး တဘက်လူကို ဘယ်
ဘက်သို့ ဦးခေါင်းဖောက်ထိုး ကျသွားအောင် မလုပ်နိုင်စရာ
မရှိပါ။ ဆော့ပလက်ဆီ နည်းသည် နောင်အခါ All-in နည်းကို
အသုံးပြုသော အခါ၌ များစွာ အရေးပါလာသည်ကို တွေ့ရ
ပေလိမ့်မည်။

ခါးဖက်နည်း
Waist Hold

ဤနည်းမှာ အနည်းနှင့် အများဆိုသလို ဂရေစီ-ရိုမန်
Graceo—Roman နဘမ်းသတ်နည်းထဲက “ကုပ်ဒီစင်ကြူဒီဗန်”
ခေါ် သတ်နည်းတမျိုးနှင့် ဆင်တူပေသည်။ ခါးကို ဖက်ရန်
ကြိုးပမ်းရာ၌ အခွင့်အသာ ဆုံးမှာ သင့်ပြိုင်ဘက်သည် နောက်
ပြန်မှီနေသော အခါမျိုးဖြစ်သည်။ သူ့ခါးကို သင်၏ လက်
နှစ်ဘက်စလုံးနှင့် သိုင်းဖက်လိုက်ပြီး သင့်ဘက်သို့ တအားဆွဲယူ
ပြီး အပေါ်သို့ မြှောက်လိုက်ပါ။ ထိုနောက် ၎င်းကို သင်၏
ညာဘက် တင်ပါးပေါ်က ဖြစ်စေ ဘယ်ဘက်တင်ပါးပေါ်က
ဖြစ်စေ ကျော်သွားအောင် လွှဲ၍ လွှဲချလိုက်ရမည်။ လိုအပ်လျှင်



(ပုံ-၁၂)

သင့်ကိုယ်တိုင် သူ့ကို ဖက်လျက်သား လွဲချပစ်လိုက်ရမည်။ သို့မှသာ သူသည် ကြမ်းပေါ် ပခုံးနှင့်မကျအောင် တံတားခင်း သလို တောင်ခံထားဘို့ အကွက်မရဘဲ ရှိပေလိမ့်မည်။

ခါးဖက်ခြင်း မပြုနိုင်အောင် ကာကွယ်ရာ၌ အသုံးဝင်သော နည်းမှာ သင့်ပြိုင်ဘက်လူ၏ ဦးခေါင်းနောက်စေ့ကို လှန်တန်း ထားရန် သူ့မေးရိုးကို သင်၏ လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် တအားတန်း ထားခြင်းသည် ကောင်းသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ (ပုံစံ-၁၃ နှင့် ၁၄ ကိုကြည့်ပါ)

မတ်တတ်ရပ်လျက် လက်မောင်းကို ဖမ်းချုပ် ကိုင်ပေါက်နည်း။

Standing Arm-lock and throw

တဘက်လူ၏ ညာဘက်ခါးကို သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် သိုင်းဖက်ထားပြီးလျှင် သင်၏ ဖက်ထားသော လက်ကိုမလွတ်ဘဲ သင့်ကိုယ်ကို သူ့ဘက်သို့ လှည့်၍ ကျောပေးလိုက်ပါ။ ထိုနောက် သင်၏ ညာဘက်လက်မောင်းက သူ့ညာဘက် လက်မောင်း အရင်းလောက်ဆီသို့ လှမ်းဆုပ်လိုက်ပြီး သင်၏ ကိုယ်အပေါ် ပိုင်းဆီသို့ ကပ်နေအောင် ဖက်ထားပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် သူ၏ ညာလက်မောင်းကို နာကျင်စွာ ဖမ်းချုပ်ထားနိုင်သည်။ ဤ အချက်မှနေ၍ နောက်ပိုင်း၌ သင့်ပြိုင်ဘက်လူ၏ ညာဘက်ခြေ



(ပုံ-၁၃)

ထောက်ကို သင်၏ ညာခြေဖြင့် အပြင်ဘက်က ထိုးခေါက်ပေးပြီး သူ့ကို ကော်ဇောပေါ်သို့ သင်နှင့် အတူတကွ လှဲချပစ်သို့မှာ မခံယဉ်းတော့ပေ။ (ပုံစံ-၁၅ ကို ကြည့်ပါလေ)



(ပုံ-၁၄)

မတ်တတ်ရပ်စဉ် လက်မောင်းချုပ်နည်း

အခြားနည်းတခု

Another Standing Arm-lock

တဘက်လူကို ကိုင်ပေါက်သည်ဖြစ်စေ၊ ကိုင်မပေါက်သည် ဖြစ်စေ၊ ဤနည်းကိုသုံးလျှင် ပို၍ ထိရောက်ပေသည်။ လုပ်ပုံ လုပ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းနှင့် သင်ပြိုင်ဘက်၏လည်ပင်း ကို သိုင်းဖက်လိုက်ပြီး သင်၏ ညာဘက်လက်က သူ၏ ဘယ်ဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို ဆုပ်ထားရမည်။ ထိုနောက် ဘယ်ဘက် တင်ပါးဆုံနှင့် ကလော်ချမည်ဟန် ပြန်လှည့်လိုက်ပါ။ သူသည် သင်၏လှုပ်ရှားမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်ရန် နည်းလမ်းရှာလို၍ သင်၏ ဘယ်ဘက် တတောင်ဆစ်ကို သူ၏ ညာဘက် လက်မောင်းဖြင့် မြှောက်ထားပြီး ဟိုဘက်သို့ တွန်းပစ်ကာ သူ့လည်ပင်းကို လွတ် မြောက်စေလိုမည်။ ထိုအခါ သင်က သင်၏ ဘယ်ဘက် လက် မောင်းဖြင့်သူ၏ ဘယ်ဘက် လက်မောင်းရင်း (တတောင်ဆစ်၏ အထက်ပိုင်း)ကို လျှင်မြန်စွာကျော်၍ တင်ထားလိုက်ရမည်။ သူ၏ ရွှေ့လက်မောင်း(လက်မောင်းဖျား)ကို သင်၏ ညာဘက်လက်ဖြင့်



(ပုံ-၁၅)

ကွေးချပါသင်၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို မြေတွင် ထောက်၍ သူနှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင်မိအောင် လှည့်ပေးပါမည်။ သင်၏လက်ကို သူ၏ ဘယ်ဘက်တံတောင်ဆစ်ကွေးထဲသို့ မြှောက်မ၊ ထားလိုက် ပြီးနောက် သင်၏ ညှာလက်ဖြင့် သူ၏ ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကို နောက်သို့ အတင်းပြန်တန်းရမည်။ ထိုအခါသူ၏ လက်မောင်း အလွန်နာကျင်၍ လက်ကွေးပြီး တုံ့လဲကျနေပေလိမ့်မည်။ အနည်း နှင့်အများဆိုသလို Hammer-lock ဟမ်းမားလော့တ် ခေါ် ချုပ်နည်းတမျိုးနှင့် နီးစပ်လေသည်။

ဤချုပ်နည်းကို လိုက်စားခြင်းအားဖြင့် သင်သည် သူ့ကို လွယ်ကူစွာ ကော်စောပေါ်သို့ ပေါက်ချနိုင်ပါသည်။ ထိုမှ တပါးလည်း သင်သည် သူ့ကိုတည့်တည့် မျက်နှာမူထားဘဲ အပြန်အလှန်အားဖြင့် သင့်ဘယ်ခြေထောက်ကို သူ့ဘယ်ခြေ ထောက်၏ အပြင်ဘက်မှထား၍ ခါးနှင့်ခါချခြင်း Sweeping-Loinဟု ခေါ်သော ဂျူ-ဂျစ်ဆူအတတ်ပညာတွင် အသုံးပြုသော နည်းဖြင့် သူ့ကိုပစ်ချလိုက်ရမည်။ တံတားခင်း၍ခံထားနိုင် အောင် Catch-as-Catch-Can နည်းအရ သင့်ကိုယ်ကို သူနှင့် တပါတည်း သူ့အပေါ်က ပိကျအောင် လှဲချရလေသည်။

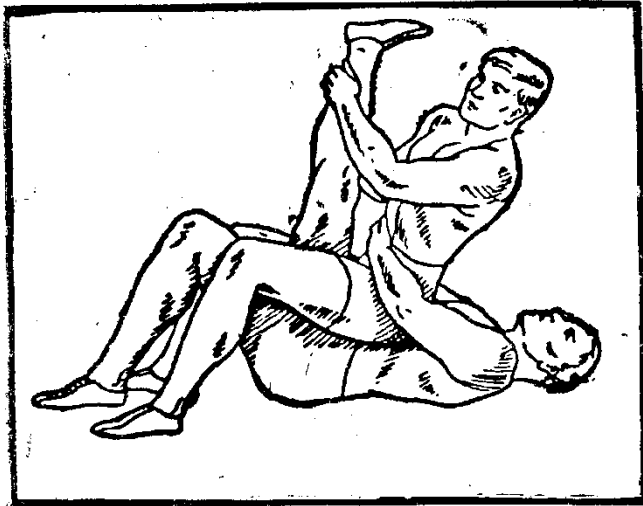
ဂျက်-နိုက်စပလစ်
Jack-knife splits

သင့်၏ ယှဉ်ပြိုင်ဘက်လူသည် သင့်နောက်ကနေပြီး သင့်ခါး အောက်ပိုင်းကို သူ့လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ပွေ့ကာ သင့်ကို ကော်စော

ပေါ်သို့ မွှေ ရမ်းကာလှဲချရန် ပြင်ဆင်နေသောအခါ ဤနည်း-
 ဤလှည့်ကွက် ကလေးကို အသုံးပြုရသည်။ ထိုအခါ ရုတ်
 တရက် ငုံ့ပေးလိုက်ပြီး သူ့ခြေထောက်ကို သင့်လက်နှစ်ဘက်နှင့်
 ဖမ်းပါ။ သူ့ခြေထောက်များ၊ ခြေဖဝါးများကို သင့်ခြေ
 ထောက်နှစ်ခုကြားရောက်အောင်၊ ထိုနောက် သူ၏ခြေထောက်ကို
 အပေါ်ထောင်၍ ကိုင်ထားပြီး သူ့အပေါ် လှဲချလိုက်ပါ။
 ထိုအခါ သူသည် ကော်ဇောပေါ်သို့ ပက်လက်လန် လဲကျသွား
 လိမ့်မည်။ သင်က သူ့ရှင်ခေါင်းပေါ်၌ ခုထိုင်ထားရမည်။
 ဤနည်းအားဖြင့် ကိုယ်ကိုတံတားခင်း၍ ခံထားရန် မလုပ်နိုင်
 တော့ပေ။ သင်သည် သူ့ခြေထောက်ကို မြင့်နိုင်သမျှမြင့်အောင်
 ထောင်ပေးနိုင်လေလေ၊ သာ၍ကောင်းလေလေ ဖြစ်ပါသည်။
 (ပုံစံ ၁၆-နှင့် ၁၇-တို့ကို ကြည့်ပါလေ။)



(ပုံ-၁၆)



(ပုံ-၁၇)

အခန်း ၄၊

ကြမ်းပြင်၌ လှိမ့်၍လုံးသတ်ရာတွင် အသုံးပြုသော အဓိက နည်းနာများ

ပြီးခဲ့သောအခန်းတွင် “ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော” Catch—as— Catch—Can style နာမီးသတ်ပုံနှင့် ဆိုင်သော မတ်တတ်ရပ် လျက် ဆုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် ကိုင်ပေါက်ခြင်းများ အကြောင်းကို အတော်ပင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါ သည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်ကျွမ်းကျင်နွဲ့စပ်ထားသော အခြေခံ အားဖြင့်ဆိုသော် ဤအတတ်ပညာနှင့် အရေးပါပုံခြင်း တန်းတူ သို့မဟုတ် မနီးရိုးစွဲလိုက်သော နည်းနာပေါင်း မည်မျှရှိသည်ကို ကုန်အောင် ဖော်ပြနိုင်မည် မထင်ပါ။ (ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်လှိမ့်၍ နာမီးလုံးနည်း Ground work အခြေခံ အကြောင်းတွင် ကြည့်လေ။)

မြေပြင် (၀၇) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လှိမ့်၍ လုံးသတ်ရသော အလုပ်တွင် ခံစစ်အတွက် အဓိက အနေအထားတို့မှာ—

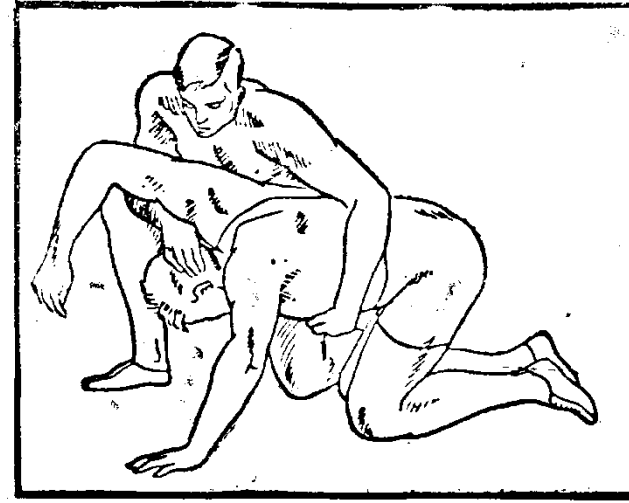
- (၁) ကော်ဇောပေါ်၌ တတောင်ဆစ်များ၊ သို့မဟုတ် လက်ဘဝါးများနှင့် ဒူးများဖြင့်လေးဘက်ထောက်၍ ဒူးထောက်ခြင်း ပုံစံအနေအထား။
- (၂) ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် မှောက်လျက်ပုံစံအနေအထား။

ဤအနေအထား နှစ်မျိုးတွင် နံပါတ်(၁) အနေအထားသည် အလိုရှိလျှင် လွယ်လင့်တကူ ခြေစုံရပ်ခြင်း၊ (၁၇)မတ်တတ်ရပ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် ဒုတိယအနေအထားထက်ပို၍ သိပ္ပံနည်းကျသဖြင့် နှစ်သက်ဘွယ်ကောင်းပါသည်။

ဝပ်လျားမှောက် အနေအထား၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် သင့်ကို တဘက်လူက တိုက်ခိုက်လာသောအခါ သင့်၏ ကိုယ်အလေးချိန်အား ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် ဖြစ်ပေသည်။

နယ်လဆင်နည်းများ
The Nelsons.

ဤနည်းများကို မမှန်မကန် ဖော်ပြခြင်း မပြုသင့်ပါ။ အကြောင်းမူကား မြေပြင်၌လှိမ့်၍ လုံးသတ်ရသော Ground work အခြေခံအလုပ်တွင် တခုထည်းသောတိုက်စစ်ဆင်နည်းတစ်ခုတရာကို လုပ်မည်ဆိုလျှင် အလွန်အရေးပါသော နည်းဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ မြိုင်ပွဲများ၌ နဘမ်းပညာတွင် ဝင်ပူး၍လုံးခြင်း



(ပုံ-၁၈)

All-in နည်းမှတစ်ပါး နယ်လဆင်နည်း Nelson method ကို လေးပုံတပုံ၊ တဝက်၊ လေးပုံသုံးပုံအထိ အသုံးပြုခွင့် ရှိပေသည်။ နယ်လဆင်နည်း ကျပ်ပြည့်တင်းပြည့် အသုံးပြုခြင်းကိုနှစ်အတော်ကြာကြာကပင် တားမြစ် ထားခဲ့ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် အတော်ကြမ်းတမ်း၍ တခါက ဥရောပတိုက်သား နှစ်လုံးသမားတိုင်း လည်ပင်း ကျိုးသွားခဲ့ဘူးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

နယ်လဆင်နည်းများကို တမျိုးတည်း အသုံးပြုခဲ့ပေသည်။ ၎င်းတို့ကို ထမ်း၍မြှောက်ထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် တဘက်လူ၏ ကိုယ်ကို မလှုပ်နိုင်အောင် အခြားနည်းဖြင့် ဖမ်းကိုင်ထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် တဘက်လူ၏ခြေထောက်ကို မလှုပ်နိုင်အောင် ဖမ်းကိုင်ထားခြင်းများနှင့် ပေါင်းစပ်၍သာ ပိုမိုအသုံးပြုလေ့ ရှိကြသည်။

ဗူးထောက်၍နေသော ပြိုင်ဘက် (တဘက်လူ)အား လွယ်ကူသော နယ်လဆင်နည်းကို အသုံးပြု၍ လုံးသတ်လျှင် တကယ်ထိရောက်ပေသည်။ အကယ်၍ သင်သည် တိုက်စစ်ဆင်သူဖြစ်ပြီး သင်သည် ညာဘက်ဗူးကိုလည်း တဘက်လူ၏ ညာဘက်နံဘေးပေါ်တွင် ထောက်ထားလျှင် သင်၏ညာဘက်လက်နှင့် လက်မောင်းကိုသူ၏ညာဘက်ပခုံးအောက်ဘက်မှလှည့်ပြီး သူ၏ဦးခေါင်းကို အောက်သို့ သင်၏ လက်တဝါးများဖြင့် ဇက်ပိုးအထက်မှ ကိုင်၍ အားရှိပါးရှိ ဖိချထားပါလေ။ တချိန်ထည်းတွင် သူ၏ပခုံးကို အပေါ်သို့ မြှောက်ပေးပါ။ (ပုံစံ ၁၈-ကို ကြည့်ပါလေ။)

နယ်လဆင်နည်းတစ်စိတ် (လေးပုံတပုံ) ကို အသုံးပြုရန်မှာ သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ကို တဘက်လူ၏ပခုံးအနီး အောက်ဘက်သို့ လှည့်သွင်းရသည်မှာ သင်သည် ညာဘက်နံဘေးမှနေ၍ လုပ်နေသည့် အဓိပ္ပာယ်ပင်ဖြစ်သည်။ သင်၏ညာဘက်လက်သည် ၎င်း၏ ဇက်ပိုးကို အောက်သို့နှိမ်ပေးရမည်။ ထိုအချိန်၌ သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်က သင်၏ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို ကူ၍ဆုပ်ကိုင် ထားရမည်။ အခြားနယ်လဆင်နည်းများမှာကဲ့သို့ သင့်ညာဘက်လက်သည် ထိုလူ၏ ဇက်ပိုးကို တအားဖိပေးနိုင်သမျှ ဖိပေးပါ။ သင့်ဘယ်ဘက်လက်၏ အကူအညီသည် ညာဘက်လက်၏ ဖိအားကို ပိုမိုတောင့်တင်း၍ အားရှိပါးရှိ ဖိအားကောင်းသွားစေသည်ပြင် သင်သည် ထိုလူကို သူ့ပခုံးပေါ်သို့ပိုပြီး လဲကျသွားအောင်လုပ်ခြင်း၌ ကောင်းစွာ အောင်မြင်ပေလိမ့်မည်။

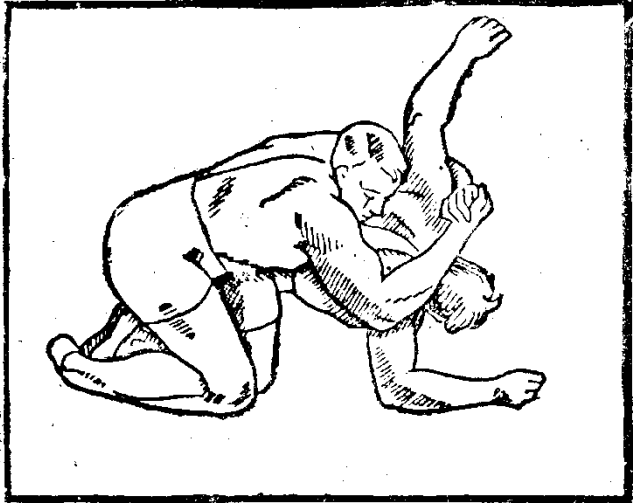
နယ်လဆင်သုံးစိတ် (လေးပုံသုံးပုံ) အသုံးပြုရာ၌ အကယ်၍ သင်သည် တဘက်လူ၏ ညာဘက်နံဘေးမှနေ၍ လုံးသတ်နေလျှင် သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်နှင့် လက်မောင်းကို သူ၏ ရင်ခေါင်းအောက်မှနေ၍ သင့်လက်သည် သူ၏ ဘယ်ဘက် ပခုံးပေါ်သို့ ပြုထွက်လာပြီး သူ၏ လည်ပင်းအစွန်းပေါ်အရောက်တွင် သူ၏ ဇက်ပိုးအောက်မှ လှည့်ထားသော သင်၏ညာဘက်လက်နှင့် ဆက်လိုက်ရမည်။ ထိုနောက်သင်၏လက်နှစ်ဘက်အင်အားကိုပေါင်း၍ သင်၏ညာဘက်လက်က အောက်သို့ဖိထားပြီး သင်၏ ဘယ်ဘက်ရွှေ့လက်မောင်းက အထက်သို့ တပြိုင်နက် မှောက်ထားရင်း လက်မောင်းကို အောက်ဘက်သို့ ဖိပေးပါ။ ယင်းသို့လုပ်ရာတွင် ညာဘက်လက်က ကူညီပေးရမည်။ ဤနည်းအားဖြင့် သင်သည်

တဘက်လူကို သူ့ပခုံးပေါ်သို့ပိုပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ် လဲကျသွား
အောင် အတင်းလှုံ့ချနိုင်လေသည်။

ထိုပြင် နယ်လဆင် စုပေါင်းလုံးသတ်နည်း အခြားတခု
ရှိသေးသည်။ ၎င်းမှာ သင်သည် တဘက်လူ၏ လကျောဘက်
နံဘေးမှနေ၍ လုံးသတ်သည့်အခါ သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ကိုသူ၏
ပခုံးအောက်သို့လှုံ့သွင်းလိုက်ပြီး သင်၏ညာဘက်ရွှေ့လက်မောင်း
သို့မဟုတ် တတောင်ဆစ်ကို သူ၏ဇက်ပိုးပေါ်သို့ တင်ပါ။
(ပုံစံ ၁၉-ကို ကြည့်ပါလေ။)

သို့သော်လည်း နယ်လဆင်လုံးသတ်နည်းတခုဖြစ်သော ဤပုံ
ဟန်သည် အထက်တွင်ပြဆိုသော နယ်လဆင်သုံးစိတ် လုံးသတ်
နည်းလောက် အားမကောင်း၊ အထိမနာလှပေ။ ထိုပြင် ဂရု
တစိုက် သတိမထားဘဲ ခပ်ပေါ့ပေါ့ လုပ်မိလျှင် သင်သည်
တဘက်လူကို အကွက်ကောင်းဆင်ပေးသလိုဖြစ်ပြီး သူ၏ထောင်
ချောက်ထဲသို့ ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

အသင့် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည်အတိုင်း နယ်လဆင်ကို တင်းပြည့်
ကျပ်ပြည့်အသုံးပြုခြင်းကို “ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့” Catch-as-
Catch-Can နာမီးလုံးပိုင်ပွဲများတွင် လုံးဝတားမြစ်ထားသော်
လည်း ဤနေရာတွင်မူ အကျဉ်းအားဖြင့် ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။
ဝင်ပူး၍လုံးခြင်း All in style နည်းနာတွင် ဤအကြောင်းကို
ကျွန်ုပ်ဆက်လက်ဖော်ပြပါဦးမည်။ ဘယ်ဘက်လက်နှင့် လက်



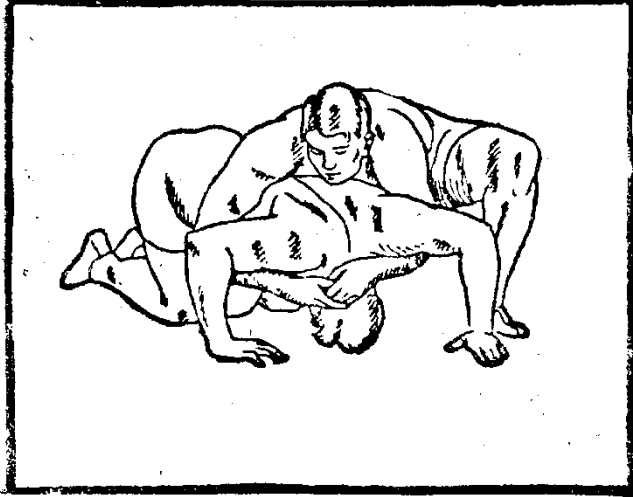
(ပုံ-၁၉)

မောင်းကို သင့်ပြိုင်ဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးအောက်က လျှိုထားခြင်းအားဖြင့် ၎င်းမှာ တကယ်ထိရောက်ပေသည်။ သင်သည် သူ၏ ဘယ်ဘက်ဘေးကနေ၍ လုံးသတ်သောအခါ သင်၏ညာဘက်လက်နှင့် လက်မောင်းကို သူ၏ညာပခုံးအောက်က လျှို၍ သူ၏ ဇက်ပိုးပေါ်၌ သင်၏လက်နှစ်ဘက်ကို ဆက်၍ထားရသည်။

ရုန်းရင်းဆန်ခတ်လုပ်လျှင် အောက်သို့ဖိနှိပ်ထားပါ။ သင်၏ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းတခုလုံး၏ အလေးချိန်ဖြင့်လည်း ကူ၍ဖိပေးပါ။ သို့အားဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ ပခုံးပေါ်ဖိလျက်သား လဲကျသွားအောင် လှိမ့်ချလိုက်နိုင်ပေသည်။ (ပုံစံ ၂၀-ကို ကြည့်ပါလေ။)

နယ်လဆင်တဝက်နည်းနှင့် ဂျိုင်းဒေါက်ထောက်ထားနည်း
Half Nelson and crutch-hold.

ဤနည်းမှာ ကြမ်းပြင် (မြေပြင်) ၌ လုံးသတ်ကြသောအခါ မျိုးတွင် ခဏ-ခဏ တွေ့နေကြ-လုပ်နေကြ ပုံဟန်မျိုးဖြစ်သည်။ တဘက်လူ၏ လက်ျာဘက်ဘေးမှနေ၍ သင်၏ညာဘက်လက်ဖြင့် နယ်လဆင်တဝက်နည်းအရ လုံးသတ်ခြင်းသည် သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် သူ့ကို ဂျိုင်းဒေါက်ထောက်ထားသည့် အဓိပ္ပာယ်မျိုး ဖြစ်စေလိမ့်မည်။ သင်နှင့်ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်သူ၏ အစွန်းတဘက်ကို သင်က ဒေါက်ထောက်ပေးထားပြီး ကျန်တဘက်စွန်းကို နယ်လဆင်တဝက်နည်းဖြင့် အောက်သို့ တပြိုင်နက်ထည်း ဖိချလျှင်

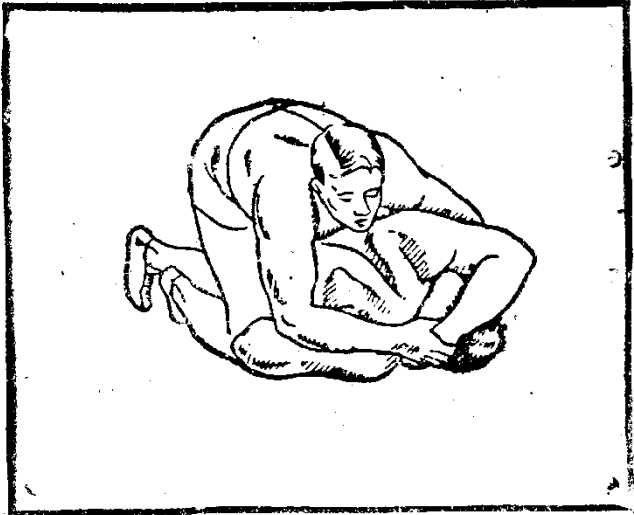


(ပုံ-၂၀)

သူ၏ပခုံးများ ကော်ဇောပေါ် (ကြမ်းပြင်ပေါ်)သို့ ထိလျက်လဲ ကျသွားစေနိုင်သည်။ တဘက်လှူက ဤနည်းဖြင့် သင့်ကို တိုက်ခိုက် လုံးသတ်သောအခါ ဤအခင်း၏ စောစောပိုင်းက အသေးစိတ် ဖော်ပြခဲ့သော လှိုင့်နည်းမျိုးလိုမိ၍ ရှောင်နိုင်ပေသည်။

နယ်လဆင်တဝက်နည်းနှင့် လက်ကောက်ဝတ် ဖမ်းကိုင်နည်း
Half Nelson and wrist—hold.

တဘက်လှူ၏ ဘယ်ဘက်နံဘေးမှနေ၍ သင်၏ ဘယ်ဘက် လက်ဖြင့် နယ်လဆင်တဝက်နည်းအရ လုံးသတ်၍ လဲနေသော ထိုလှူက သူ၏လည်ပင်းအောက်တွင် ရှိနေသောလက်ကို သူ၏ ဘယ်လက်ဖြင့် လိန်၍ဆွဲနှုတ်ရန် ကြိုးစားမည်ဆိုလျှင် သင်သည် သူ၏ဘယ်ဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ညာဘက်လက်ဖြင့် ဖမ်းဆုပ်ပြီး သူ၏ရွေ့လက်မောင်းကို အောက်ဘက်သို့ ကွေးချ လိုက်ရမည်။ (ပုံစံ ၂၁-ကို ကြည့်ပါလေ။)



(ပုံ-၂၁)

၎င်းမှာ လက်ကို ဖမ်းချုပ်ထားသော ပုံစံတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းပြင် သင်သည် လုံလောက်သော အင်အားကို အသုံးပြုမည် ဆိုလျှင် ထိုလှူအား ကြမ်းပြင်(ကော်ဇော)ပေါ်သို့ ပခုံးများဖြင့် ထောက်၍ လဲကျသွားစေနိုင်ပေသည်။ အခြား တနည်းအားဖြင့်

လည်း အကယ်၍ သင့်သည် နယ်လဆင်တဝက်နည်းကို သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်နှင့် အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် သင့်ကို မြောက်ထားဘို့ ကျိုးစားလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ သင့်သည် သင်၏ ညာဘက်လက် မောင်းကို သူ၏ရင်ဘတ်အောက်က လျှိုသွင်းလိုက်ပြီး သူ၏ လည်ဂုတ်တွင် သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်နှင့် လက်ချင်းယှက်၍ ဆက်ထားပြီး သူ့ဦးခေါင်းကို အောက်ဘက် အတွင်းပိုင်းသို့ တအားဖိထားရမည်။ ထိုအခါ ထိုလူ အားပျော့လာပြီး ဇွန် ပြန်၍ ကြမ်းပြင်(ကော်ဇော)ပေါ်သို့ ပက်လက်လန် ကျသွားပေ လိမ့်မည်။ (ပုံစံ ၂၂-ကို ကြည့်ပါလေ။) ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့ပြီး သော နည်းများနှင့် ပူးပေါင်း၍လုပ်လျှင် တကယ်ထိရောက်၍ သေချာစွာ အောင်မြင်နိုင်သော လှည့်ကွက် နည်းပရိယာယ်တရပ် ဖြစ်သည်။

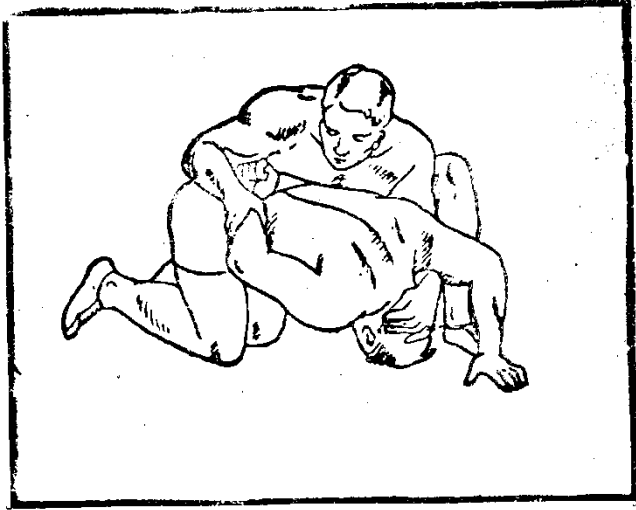


(ပုံ-၂၂)

ဤနည်း၏ အပြောင်းအလဲ နည်းနာအမျိုးမျိုးတို့အနက် နည်းခွဲတရပ်မှာ အကယ်၍ သင့်သည် သူ၏ဘယ်ဘက် နံဘေးမှ နေ၍ သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ကို လျှို၍ နယ်လဆင်တဝက်နည်း ကို အသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် သူ၏ ညာဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ညာဘက်လက်ဖြင့်ဖမ်း၍ သူ၏တတောင်ဆစ်ကို သိပ်အား မစိုက်ရဘဲနှင့် သို့လည်ပင်းပေါ်ကျော်၍ ကွေးထားလိုက်ခြင်း မျိုးဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်လျှင် ဟမ္မားလော့ Hammer-lock ခေါ် ဖမ်းချုပ်နည်း တမျိုးပုံဟန်ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ ၎င်းမှာ “ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့” Catch-as-Catch-Can နည်းသတ်နည်း

မျိုးတွင် တားမြစ်ထားသော နည်းဖြစ်လေသည်။ (ပုံစံ ၂၃-ကို ကြည့်ပါ။)

သို့သော်ငြားလည်း တဘက်လူသည် ထို ဘယ်ဘက်ဘေး၌ ထောက်ထားသော သူ၏ ညာဘက်လက်ကို အသုံးပြုခြင်းမလုပ်နိုင်အောင် ချော်သွားစေပြီးနောက် သင်သည် သူ့ကို တိုး၍ ဖိဖိစီးစီး လုံးသတ်နိုင်ပေသည်။ သင်သည် သူ့ကို နယ်လဆင် တဝက် Half-Nelson နည်းဖြင့် လှန်ချသည့်ဖြစ်သောကြောင့် သင့်ကိုယ်ကို သူ့အပေါ်က ကျော်၍ တဘက်ဘေးသို့ လှိမ့်ချပေးလိုက်ရမည်။ ဤခြေထောက် လှုပ်ရှားမှုသည် သူ့ကို လှန်ချသည့် သင်၏ကြိုးပမ်းမှုကို အင်အား ပြည့်လောင်းပေးရန် ဆက်သွယ်ပေးခဲ့ပေသည်။



(ပုံ-၂၃)

အကယ်၍ ထိုလူက ကိုယ်ကို တံတားခင်းသော Bridge နည်းကို ကြိုးစား၍ ခုခံမည်ဆိုလျှင် သင်သည် ယခုရောက်ရှိနေသော အခြားဘက်ဘေးမှနေ၍ သူ၏ ညာဘက် လက်ကောက် ဝတ်ကို နာနာ ဖျစ်ညှစ်ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး၊ နယ်လဆင်တဝက် Half-Nelson နည်းကို ဆက်လက် အသုံးပြုပေးရမည်။ ထိုအခါ ၎င်းအား ပြန်၍ လှန်မရအောင် ကာကွယ်ထားပြီးလျှင် နောက်ဆုံး၌ သူ့ကို ကြမ်းပြင် (ကော်ဇော)ပေါ်သို့ ပခုံးများဖြင့် ထောက်၍ ကျသွားအောင် လှဲချလိုက်ရမည်။ သင်၏ ပြိုင်ဘက်သည် သင့်ထက် ပို၍ ခွန်အားလည်းကောင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုလည်း သာလွန်သူ ဖြစ်နေပါက သင်၏ ခွန်အားကို အပိုဖြည့်လောင်းပေးရန် သင်၌ လွတ်လပ်နေသော (ဝါ) အားလပ်နေသော

အခြားလက်တဘက်၏ အကူအညီဖြင့် အပိုအင်အားတို့ ဖြည့် လောင်းပေးနိုင်သော နည်းအမျိုးမျိုး အပြားပြားပင် ရှိပေသေး သည်။

လက်မောင်းလှည့်ခြင်းနည်း

Arm—Roll

ဤနည်းလုံးနည်း၏ ထိရောက်သော လုံးပုံ သတ်ပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက် နံဘေး၌ ခူးထောက်နေလျှင် သင်၏ ညာဘက်လက် မောင်းကို သူ၏ ဘယ်ဘက် လက်မောင်းအောက်သို့ လျှို၍ သူ၏ ညာဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ညာဘက်လက်ဖြင့် ဖမ်းဆုပ်ထားပါ။ ထိုအချိန်တွင် သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်က နောက်မှနေ၍ သူ၏ ညာလက်မောင်း၏ အပေါ်ပိုင်း လက် မောင်းရင်းလောက်မှ ဖမ်းဆုပ်ထားရမည်။ ထိုနောက် သူ၏ ဘယ်ဘက်ဘေးကို သင်၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးဖြင့် အနီးကပ် ဖိထား ပြီး သင်ဖမ်းဆုပ်ထားသော သူ၏ လက်မောင်းကို သင့်ဘက်သို့ ခပ်ပြင်းပြင်း ဆွဲယူလိုက်ပါ။ ထိုနောက် သူ့ကို ဤနည်းအားဖြင့် သူ့ ပခုံးများဖြင့် ကြမ်းပြင်ကို ထိ၍ လဲကျသွားအောင်တဆက် ထည်း တဖြည်းဖြည်း လှိမ့်ချပေးရမည်။

အခြားလုံးသတ်နည်းတမျိုးမှာ ရှေးဦးပထမ သူ၏ ညာလက် ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ဘယ်လက်ဖြင့် ဖျစ်ညှစ်ပြီး တဖန် ၎င်းကို သူ၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်း အောက်သို့ ထိုးသွင်း၍ သူ၏

ညာဘက်လက်မောင်း အပေါ်ပိုင်း အောက်သို့ သင်၏ညာလက် မောင်းကို ထိုးသွင်းပါ။ နောက် သင်၏ ညာဘက်ပခုံးကို သူ၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးအောက်သို့ ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်အောင် ထိုးသွင်း ပြီးလျှင် သင်၏ ပခုံးက အပြင်ဘက်တန်းပြီး သင်၏လက်မောင်း က ဖမ်းမိထားသော သူ၏ညာလက်မောင်းကို အတွင်းဘက် ဆွဲယူကာ သူ့ကို ပခုံးနှစ်ဘက်စလုံးပေါ် ကျော်လွန် ကျသွား အောင် တအားလှန်ချပေးရမည်။ ထိုပြင် သင်၏ လက်မောင်း နှစ်ခုစလုံးကို တဘက်လှည့် ဘယ်လက်မောင်းအောက်သို့ ပြုသွင်း လိုက်ပြီး ညာလက်မောင်းကို တတောင်ဆစ်ပေါ်က ကျော်၍ ဖမ်းဆုပ်ကာ သင့်ဘက်သို့ တအားဆွဲယူလိုက်လျှင် ပို၍ထိရောက် သော လုံးသတ်ချက် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ (ပုံစံ-၂၄ ကို ကြည့်ပါ လေ)

အကယ်၍ တဘက်လူသည် ဤလုံး သတ် နည်း များ ကို ကောင်းကောင်း ရိပ်မိသိရှိလျှင် ထိုနည်းနာတို့၏ ရည်မှန်းချက် ကို ဖျက်ရန် ကြိုးစားပေလိမ့်မည်။ မည်ကဲ့သို့ ဖျက်လိမ့်မည်နည်း။ သူသည် သူ၏ ညာဘက် ခြေထောက်ကို ဘေးတဘက်သို့ ထုတ် လိုက်ပြီးနောက် ထိုခြေထောက်ဖြင့် ကျားကန်၍ အားယူပြီး ကုန်း၍ ထကာ သင့်ကို ပြန်လည် လုံးသတ်ပေလိမ့်မည်။

နယ်လဆင်တဝက်နည်းနှင့်ခြေထောက်ကိုဖမ်းကိုင်နည်း။

Half-Nelson and Leg-Hold.

ဤနည်းကို တခါတရံ “လက်မောင်းပေါ် လေးဂဏန်း ကတ်ကျေးကိုကိုင်နည်းနှင့် နယ်လဆင်တဝက်နည်း Figure-Four



(ပုံ-၂၄)

Seissors and Half-Nelson ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။ ဤနှစ်ရပ်ပေါင်းစပ်ထားသောနည်းသည် သင်က သင်နှင့်ယှဉ်ပြိုင်သူ၏ ညာဘက်နံဘေးကနေ၍ လုံးသတ်ရသော အခါမျိုးတွင် ပိုမို၍ ထိရောက် လွယ်ပေသည်။ သူ၏ ဦးခေါင်းကို သင်၏ ညာဘက်လက်ဘဝါးဖြင့် နှိမ်၍ အောက်ဘက်သို့ လှည့်သွင်းလိုက်ပြီးနောက် နယ်လဆင်တဝက်နည်းကို အသုံးပြုကာ သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်နှင့် လက်မောင်းတို့က အပြင်ဘက်မှနေ၍ ဖိပေးပါ။ သင်သည် သူ့ကို သင် မျက်နှာမူရာဘက်သို့ တွန်းလည်း တွန်းလျက် သင်၏ ခြေနှစ်ချောင်းစလုံးက သူ၏ ညာဘက်လက်မောင်းကို ထိုးခံထားပြီး ထိုခြေထောက်များနှင့်ပင် သူ့ကို အားရှိပါးရှိ ဖိထားပေးရမည်။ ထိုအခါ နယ်လဆင်တဝက်နည်းဖြင့် ဖမ်းချုပ်ထားသော သူ၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းနှင့် သင်၏ ညာလက်ဖြင့် ဖျစ်ဆုပ်ထားသော သူ၏ လက်ကောက်ဝတ်တို့ကို သင်၏ ရင်ဘတ်အောက်သို့ ဆွဲသွင်းပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ မျက်နှာမူ၍ ဝပ်လျားမှောက် လှဲချလိုက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်းလုပ်လျှင် သင်သည် သူ့ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပခုံးနှင့် ထောက်၍ လဲကျသွားအောင်လုပ်ရာ၌ ကောင်းစွာ အောင်မြင်ပေလိမ့်မည်။

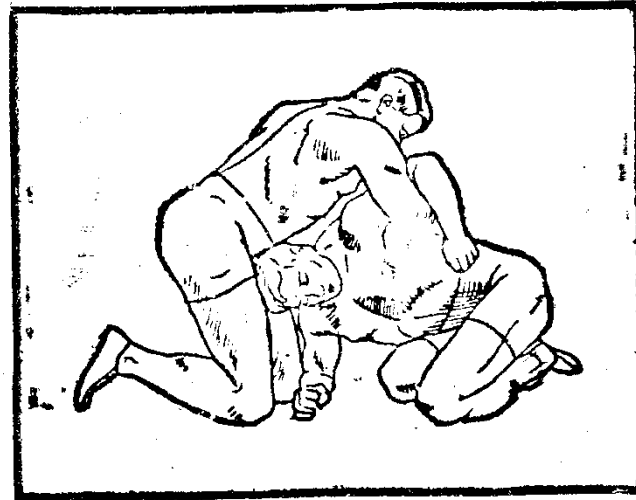
ဤနည်းကို တခါတရံ အခြားတမျိုးထွင်၍ အသုံးဝင်အောင် လုပ်နိုင်သည်။ ယင်းမှာ သင်သည် ပြိုင်ဘက်လူ၏ ဗယ်ဘက်နံဘေးမှနေ၍ လုပ်ရ၏။ အကယ်၍ သူမသိစေဘဲ လုပ်နိုင်လျှင် သူ၏ ဘယ်ဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ဖမ်းယူရင်း သူ့မျက်နှာမူရာဘက်သို့ လှည့်၍ ကြမ်းပြင်

ပေါ်၌ ညာဒူးကို ထောက်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သူ့လက်ကို သင်၏ ဘယ်ဘက်ဒူးခေါင်းကို ကန့်လန့်ဖြတ် ဆွဲကိုင်ထားပါ။ ထိုနောက် သင်၏ ညာဘက်လက်နှင့် လက်မောင်းက နယ်လဆင် တဝက်နည်းကို အသုံးပြုကာ သူ၏ ညာဘက် (အပြင်ဘက်) ဘေးမှနေ၍ ဖိပေးပြီး သူ့ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပခုံးနှင့်ပိ၍ လဲကျသွားအောင် တွန်းလှဲပစ်နိုင်ပေသည်။

လက်မောင်းကိုင်လျက် ပခုံးလိုမ့်နည်း
Shoulder—Roll with Arm—Hold.

ပြိုင်ဘက်လူ၏ ရှေ့တွင် ဒူးထောက်၍ သင်၏ ညာဘက်လက် မောင်းကို သူ၏ ဘယ်ဘက်ပခုံးအောက်သို့ လျှို၍ အပေါ်သို့ ကုန်းမ့ လိုက်ရမည်။ ဤလုံးသတ်နည်းသည် သူ့ချည့် သက်သက် နှင့်ဆိုလျှင် အနိုင်ရလောက်အောင် ထိရောက်သည့် ခဲယဉ်းသည်။

ထိုကြောင့် သူ၏အခြားလက်မောင်းဘက်ကိုကိုင်၍နှစ်အား ပေါင်းပြီး လုပ်ရန် အကြံပေးလိုပါသည်။ သင်သည် ထိုလက် မောင်းကို သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် အပေါ်ဘက်က ဆုပ်ဖျစ် ထားပြီး အောက်ဘက်နှင့် အတွင်းဘက်သို့ တအားဆွဲချလိုက်ရ မည်။ ဤသို့ပြုလုပ်လျှင် သင်၏ပြိုင်ဘက်လူအား ကြမ်းပြင်ပေါ် သို့ ပုံလျက်သား လဲကျသွားစေနိုင်သည်။ (ပုံစံ ၂၅-ကို ကြည့် ပါလေ။)



(ပုံ-၂၅)

နောက်တမျိုးလုပ်နိုင်သေးသည်။ ၎င်းမှာ ထိုလူ၏ဘယ်ဘက် နံဘေးမှနေ၍ လုံးသတ်ခြင်းမျိုးတွင် လက်မောင်း ဆုပ်ကိုင် နည်းဖြင့် အလားတူလုပ်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခါ သင်သည် သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းကို သူ၏ဘယ်ဘက်ပခုံးအောက်သို့ လျှိုသွင်း၍ ၎င်းကို လွတ်ထွက်မသွားရအောင် သင်၏ရင်ခေါင်း နှင့်မြဲမြဲဖိထားပါ။ သင်၏လွတ်လပ်၍အားလပ်နေသောလက်ဖြင့် သူ၏ တခြားဘက်လက်မောင်းမှ တတောင်ဆစ်ကို သူ့ကျော ပြင်၏နောက်မှ ကျော်၍ဖမ်းဆုပ်လိုက်ပြီးလျှင် အောက်ဘက်သို့



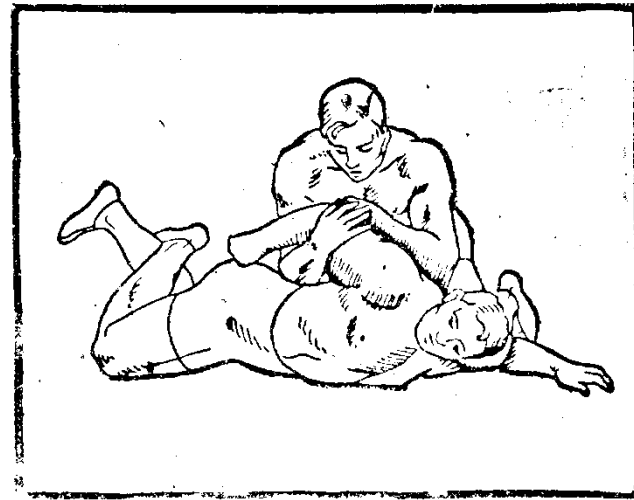
(ပုံ-၂၆)

လှည့်ပေးလျှင် သင်၏ပြိုင်ဘက်လူကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပခုံးနှင့် ပိလျက်သား ကျသွားစေပါလိမ့်မည်။ (ပုံစံ ၂၆-ကို ကြည့်ပါလော။)

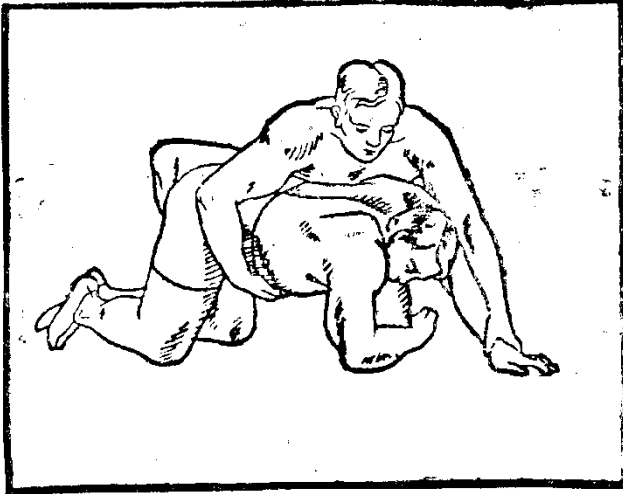
နောက်တမျိုးရှိပါသေးသည်။ ၎င်းမှာ ရှေးဦးစွာ ပြိုင်ဘက်လူ၏ ညာဘက်တတောင်ဆစ်အောက်ဘက်မှနေ၍ သင်၏ညာဘက်လက်ဖြင့် ဖမ်းယူပါ။ ယင်းသို့ဖမ်းရာ၌ သင်သည် သူ၏ဘယ်ဘက်နံဘေး၌ ဒူးထောက်လိုက်ပြီး သင်၏ညာလက်က သူ့နောက်ကျောမှ ဖြတ်သန်း၍ ရှေ့သို့တိုး၍ ဖမ်းကိုင်လိုက်ရမည်။ ပြီးလျှင် သင်၏ညာလက်ကို သင်၏ ဘယ်လက်နှင့် ဆက်၍ထားလိုက်ပါ။ တချိန်ထဲတွင် သင်၏ညာဘက်တတောင်ဆစ်ကို သူ၏ဘယ်ဘက်

နံဘေးအတွင်းသို့ ဖိပေးပြီး သူ့ကို သင့်ဘက်သို့ ဆွဲယူလိုက်ပြီး သူ့ကို ပခုံးနှင့်ကျအောင် တွန်းချလိုက်ရမည်။ (ပုံစံ ၂၇-ကို ကြည့်ပါလော။)

လက်မောင်း ဖမ်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ထားသော လုံးသတ်ပုံအခုမှာ ဘယ်ဘက်နံဘေးတွင် ဒူးထောက်၍ သူ၏ဘယ်ဘက်လက်မှ လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ညာလက်ဖြင့်၎င်း၊ သူ၏တတောင်ဆစ်ကို သင်၏ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့်၎င်း ဖမ်းဆုပ်ပြီး သူ၏ရှေ့လက်မောင်းကို သူ၏ကျောက်ကုန်းရိုး(ကျောရိုး)ပေါ်၌ ထောင်မှန်ပုံကျသွားအောင် ဆွဲလိန်လိုက်လျှင်လည်း ကောင်းစွာထိရောက်သော နည်းဖြစ်ပေသည်။



(ပုံ-၂၇)



(ပုံ-၂၀)

ထိုအနေအထားထက် ပိုလွန်အောင် ဆွဲလိန်မည်ဆိုလျှင် တဘက်လူ၏ လက်မောင်းမှာ အဆစ်မှ ပြုတ်ထွက် သွားနိုင်သဖြင့် အန္တရာယ်ကြီးမားလှသည်။

ထိုနောက်သင်သည် တဘက်လူ၏ ညာဘက်နံဘေးသို့ ဖြတ်ကျော်ပြီး သူ့ကိုသင့်ဘက်သို့ ဆွဲလှည့်ပေးရမည်။ အကယ်၍ သင်သည် သူ၏ဘယ်ဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို သူ့နောက်ကျော၌ လိန်ချိုးထားပြီး သင်၏ညာလက်မှ နယ်လဆင်တဝက် နည်းကိုသုံးလျှင် သင့်အဘို့ နည်းနှစ်ရပ်ပေါင်းအင်အား အပိုဆောင်းပေးသကဲ့သို့ ရှိပေလိမ့်မည်။ နယ်လဆင်တဝက်နည်းကို လက်မောင်း လိန်ချိုးသောနည်းနှင့် ဆက်စပ် လုပ်ကိုင်ခြင်းမှာ စွန့်စားရသော လုပ်ရပ်တခုဖြစ်၍ မိတ်ဆွေဖြစ် ကစားလုံးသတ် မှုမျိုးတွင် ဤနည်းကို ချန်လှပ်ထားကြရပေသည်။

မြေလှိမ့်လုံးသတ်ရာ၌ နောက်မှကိုင်ပေါက်နည်း
Rear-Throw ground work.

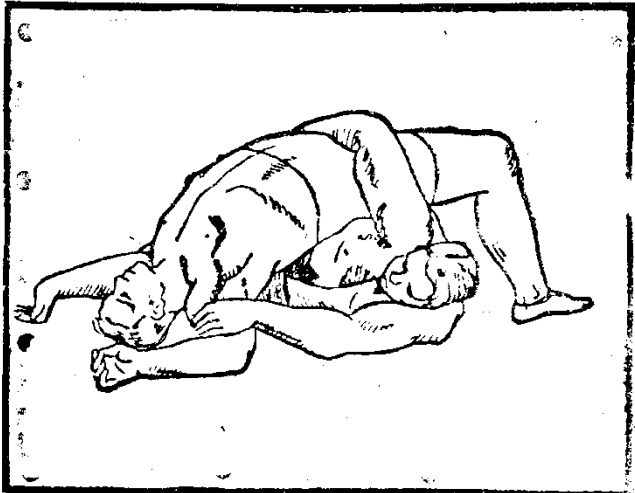
သင့်ကိုယ်ကို တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်နံဘေး၌ နေရာယူလိုက်ပြီးနောက် သင်၏ဘယ်ဘက်ခြေဖြင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ခွေးထောက်လိုက်ပြီး သင်၏ညာဘက်ခြေထောက်ကို တဘက်လူ၏ ခြေနှစ်ချောင်းအတွင်းတွင် ကျွေးထားလိုက်ပြီးလျှင် သူ၏ ဘယ်ဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို သို့မဟုတ် သူ၏တတောင်ဆစ်ကို သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် သင်၏ ညာဘက်လက်မောင်းက သူ၏ကိုယ်ကို ဝမ်းပိုက်မှနေ၍ သိုင်းဖက်လိုက်ပါ။ (ပုံစံ ၂၀-ကို ကြည့်ပါလေ။)

ထိုနောက် ပိုက်ဖက်ထားသော လက်မောင်းဖြင့်သူ၏ညာဘက်နံဘေးကို အပေါ်သို့ အားရှိပါးရှိ ဆွဲတင်ရမည်။ (သင်မျက်နှာမူရာဘက်ကို ဆွဲတင်ပါ။) ထိုအချိန်တွင် သင်၏ဘယ်ဘက်လက်က သူ့ကို ဆန့်ကျင်ဘက် အရပ်မျက်နှာသို့ တွန်းပေးပါ။ ဤသို့ လှုပ်ပေးခြင်းသည် သင်၏ဘယ်ဘက်ပခုံးပေါ်သို့ ထိုလူလိမ့်တက်လာပြီး သင့်အပေါ်၌ ထိုလူ၏တကိုယ်လုံး ကန့်လန့် တင်နေပေလိမ့်မည်။ (ပုံစံ ၂၉-ကို ကြည့်ပါ။)

ထိုလူအား ကိုယ်ကိုတံတားခင်း Bridge နည်းဖြင့် ခံမထားနိုင်အောင် သင်သည် သူ့ကိုယ်ကိုသင်၏ ညာဘက်လက်ဖြင့် အားရှိပါးရှိ ကိုင်ထိန်းထားပြီးလျှင် သူ၏ဝမ်းပိုက်ကို အောက်သို့ ဖိချရမည်။ သင်၏ဘယ်ဘက်လက်က သူ၏ညာဘက်ပခုံးကို ဖျစ်ညှစ်ပြီးလျှင် သူ့ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပခုံးများ ထိသည်တိုင် အောင် ကျွေးချပေးရမည်။

ကိုယ်ကိုကတ်ကျေးကိုက်ညှပ်နည်းနှင့် နယ်လဆင်တဝက်နည်း
Body Scissors and Half—Nelson.

သင်သည် သင်၏ပြိုင်ဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက် နံဘေးမှနေ၍ လုံးသတ်လျက်ရှိသည်ဆိုပါစို့။ သူ၏အဝေးဘက်ပခုံး (၀၇) ညာဘက်ပခုံးကို နယ်လဆင်တဝက်နည်းဖြင့် ဂရုတစိုက် အသုံးပြုပါလေ။ သို့သော်ငြားလည်း တဘက်လူကို သူ့အတွက်ဟန်ပြင်ဘို့ အကွက်ဆင်ပေးသလို ဖြစ်မသွားစေရ။ သူက သင်၏ညာဘက်လက်မောင်းကို ဖမ်းညှပ်ထားရန် ကျိုးစားလျှင် သင်သည် နယ်လဆင်တဝက်နည်းကို အသုံးပြု၍ သင့်ကိုယ်ကို သူ့ကိုယ်ပေါ်သို့



(ပုံ-၂၉)

လှိမ့်တင်လိုက်ပါ။ အကယ်၍ သူ၏ညာဘက်ပခုံးကို မြှောက်၍ သူ့ကို သင့်ဘက်သို့ ဆွဲယူရန် အင်းထုတ်လျှင် သူ၏ကိုယ်ကို သင့်ခြေထောက် နှစ်ချောင်းကြား၌ ကပ်ကျေးနှင့် ညှပ်သကဲ့သို့ ညှပ်ထားပါ။ သို့အားဖြင့် သင့်ညာဘက် ခြေထောက်သည် သူ့ကိုယ်ပေါ်က ဘယ်ဘက်ခြေထောက်သည် သူ့ကိုယ်အောက်က အသီးသီးကျရောက်လျက် တဘက်စွန်းတွင် ခြေဖျားချင်းချိပ်ဆက်၍ သူ့ကိုယ်ကို မြဲမြံစွာဖမ်းချုပ်ထားရသည်။ ဤအနေအထားတွင် သင်သည် ဘယ်ဘက် တတောင်ဆစ်က ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ထောက်လျက်သား တဘက်လူနှင့် ထောင့်မှန်ကျစွာတည်ရှိနေပေလိမ့်မည်။ သင်သည် နယ်လဆင်တဝက် Half-Nelson နည်းနှင့် ကပ်ကျေးကိုက်နည်း နှစ်မျိုးလုံးကို ပေါင်းစပ်၍ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် သူ၏ပခုံးများ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ထိလျက် တည်ရှိအောင် ဖိထားနိုင်ပေလိမ့်မည်။

တံတားချိုးနည်းများ
Methods of Breaking Bridge

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပထမနည်းမှာ ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေ အိပ်ချ်ဂျွန်ဆင် H. Johnson မကြာခဏ လုံးသတ်ပြခဲ့ဘူးသော နည်းဖြစ်သည်။ မစ္စတာ ဂျွန်ဆင်သည် အင်္ဂလန်တွင် ‘ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့’ Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်နည်းတွင် ဝေင်္ဂါလတာဝိတ် ချန်ပီယန်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းသည် သူ့ကို နဘမ်းပြိုင်ပွဲများစွာတွင် အကြိမ်ကြိမ် အနိုင်ရစေခဲ့သော နည်းဖြစ်သည်။ လုံးသတ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

သင်သည် တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်နံဘေးတွင် ရှိနေလျှင် သူ့အပေါ်က ကျော်၍ သူ၏ညာဘက်လက်မောင်းကို သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ရှိုးရှိုးကိုင်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ သူသည် ထိုလက်ကို အသုံးမပြုနိုင်တော့ပေ။ ထိုနောက် သင်၏ညာဘက် လက်ကို အပေါ်ကကျော်၍ သူ၏ညာဘက်ပခုံးကို ဆုပ်ဖျစ် ထားရမည်။ ထိုအခိုက် သင်၏ညာဘက်ရှေ့လက်မောင်းက သူ၏ မေးစေ့နှင့် မေးရိုးအားလုံးကို အောက်သို့ တအားတွန်းချရမည်။ ယင်းသို့ ရုတ်တရက်ချက်ချင်းလုပ်၍ သေမလောက် ပြင်းထန်စွာ နှာကျင်စေသောဒဏ်ကို မည်သည့်လည်ပင်းမျိုးမှ တောင့်ခံတား နိုင်စွမ်း မရှိပေ။

အခြားကောင်းသော အကြံအစည်တခုမှာ သင့်ကိုယ်ကို ထိုလူ၏ကိုယ်ပေါ်သို့ မျက်နှာချင်းဆိုင် လုမတတ်လဲချလိုက်ရမည်။ သို့ရာတွင် သင်သည် သူ၏ခြေထောက်များကို သင်၏ခြေထောက် များဖြင့် ရစ်ပတ်လိန်ထွေးထားနိုင်လေသည်။ ထိုနောက်အကယ်၍ သင်သည် ရုတ်တရက်ချက်ချင်းဆိုသလို သင်၏ ခြေထောက်များ ကို ဆန့်ထုတ်လိုက်လျှင် သူသည် ကော်ဇော (ကြမ်းပြင်) ကို သူ့ဘီနပ်၏ ဖနောင့်ခွာနှင့် ဖိကပ်ထားခြင်း မပြုနိုင်ဘဲ၊ အား ပျော့ကာ လွတ်သွားစေနိုင်၏။ သူ့ကိုကြမ်းပြင်ပေါ်၌ ပြားနေ အောင် လုပ်ယူနိုင်ပေသည်။

အခန်း-၅

ဘကိုယ်လုံးသိမ်းကြုံးချိမြှောက်၍ နဘမ်းလုံးနည်း

All-in Style of wrestling

ကျွန်ုပ်သည် ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြအံ့သော အကြောင်း အရာများကို စိတ်စနောင့်စနင်းနှင့်ပင် ဖော်ပြရပေတော့မည်။ နဂိုက သတင်းစာဆရာတဦးအနေဖြင့် လူတကာကို အသိပေး နေရသော အလုပ်ကို လုပ်နေရသူဖြစ်သောကြောင့် တရားဥပဒေ များနှင့် ရဲလက်စွဲဥပဒေများက- တစုံတယောက်သည် စိုးရိမ် လောက်အောင် ထိခိုက်နှာကျင်မှု ဖြစ်သွားသောအခါ ဥပဒေအရ အရေးယူနိုင်သည်ကို ကောင်းစွာသဘောပေါက် နားလည်ထား ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန် တိုင်းပြည်တွင် ဤကိစ္စမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ မယုံနိုင်လောက်အောင် အခွင့်အာဏာ ကျယ်ဝန်းလှ ပေသည်။ All-in နည်း နဘမ်းသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း ဥပဒေများအတွင်း၌ ကြေးစားနဘမ်းလုံးသူများပင် ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်ဘွယ်ကောင်းကြပြီး ဗြိတိသျှလူမျိုးတို့၏ ရည်ရွယ်ချက် ခိတ်ကူးနှင့် တခြားစီဖြစ်နေပေသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် All-in ကစားခြင်းကို အချို့သော အခြေခံ အချက်များ၌ ပြောင်းလဲပစ်ခဲ့ကြပြီ ဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ် လုံးဝ သံယကင်းပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါကစ၍ တားမြစ်ပိတ်ပင် ထားသော ကိုင်ပေါက်နည်းများ၊ ကိုင်တွယ်နည်းများနှင့် ချုပ် တည်းနည်းများမှာ အသုံးပြုချက် ပို၍ကျလာပေသည်။ သို့ရာတွင် အခြားတနည်းအားဖြင့်ကား ဘဝတသက်တာလုံး အတွေ့အကြုံ များခဲ့သော ဂျပန်ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာအားလုံးလောက်မှာ ပင် ယင်းသို့သော All-in တကိုယ်လုံး သိမ်းကြုံးပစ်မြောက် လုံးသတ်နည်းများ ပါဝင်နေခဲ့ပေသည်။ ယနေ့-ယခုလူပုလယ်တွင် နဘမ်းလုံးသတ်ပြနေကြသော ပွဲတို့တွင် အချို့သော နည်းနာ များမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လုံးသတ်ကြလျှင် ရှုံးသူသည် ယခင် ကလို ကော်ဇော (ကြမ်းပြင်) မှ ဘဲလေးကချေသည်လို လျော့၍ ထွက်မသွားနိုင်ဘဲဖြင့် ကျွန်ုပ် အတော်ပင် ကျေနပ် မိပါသည်။ သို့ရာတွင် တခါတရံ ဒဏ်ရာ-ဒဏ်ချက် ပြင်းထန်၍ ဆေးရုံသို့ ထမ်းစင်နှင့် ထမ်းထုတ်ရခြင်းမျိုးလည်း တွေ့ရတတ်ပါသည်။

သို့သော်ငြားလည်း တကိုယ်လုံးသိမ်းကြုံးလုံးသတ်နည်း All-in နဘမ်းသတ်ပုံမှာ ယခင်ကအတိုင်း Ful-Nelson နယ်လဆင် ကျပ်ပြည့် တင်းပြည့်နည်း၊ Hammer lock လက်မောင်းလိန် ချုပ်နည်း၊ Kidney-squeeze ကျောက်ကပ် ဖျစ်နည်းနှင့် အခြားအန္တရာယ်များပြားလွန်းသော နည်းများကို ဆက်လက်၍ အသက်သွင်းပေး နေကြဦးမည်ဆိုလျှင်၊ ထိုပြင် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာထဲက နည်းနာများကိုယူ၍ အသုံးပြုနေကြဦးမည် ဆိုလျှင်၊ ဤစာအုပ်ကို သင်တန်းဖတ်စာ Text Book အဖြစ်

ဖတ်ရှုလေ့ကျင့်ပြီး နဘမ်းပွဲမှ ဂုဏ်ပြုခြင်းကို ခံယူလိုသူတို့သည် နဘမ်းအတတ်၌ အခြေခံဖြစ်သော ရှေးရိုး Catch-as-Catch-Can နည်းကို မတတ်မြောက်သေးသမျှ All-in နည်းထဲမှ စိတ် မချမ်းသာစရာ နည်းနာများကို လိုက်နာသင်ကြားပြီး ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် တတ်မြောက်အောင် လေ့ကျင့်ကြလိမ့်ဦးမည် မဟုတ်ဟု ကျွန်ုပ်တင်ကြံ၍ ပြောဝံ့ပါသည်။ အမှန်မှာ All-in နည်းထဲမှ နည်းနာများမှာ အားလုံးလိုလိုပင် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာ ထဲတွင် ပါဝင်ပြီးဖြစ်နေကြလေသည်။

နဘမ်းပညာ တကယ်လိုလားသူသည် ဤအကြံကို လိုက်နာ မည်ဆိုလျှင် သူသည် All-in နည်းစုထဲက အကောင်းဆုံး နည်း နာများကို ဆွဲထုတ်ပြီး မည်သည်ကပို၍ လိမ္မာပါးနပ်စွာ လိုက်နာ ကျင့်သုံးသင့်သည်၊ ဘယ်သင်းကပို၍ အစွမ်းထက်သည်တို့ကို ရွေးချယ်၍ အသဲထိတ် ရင်ဖိုဖြစ်စေမည့် နည်းတို့ကို ကျေနပ်စွာ ရရှိကြပေလိမ့်မည်။ All-in နည်းကိုသုံး၍ ဝမ်းစာအတွက် ကြေး စားလုံးသတ်နေကြသော နဘမ်းသမားတိုင်း နဘမ်းပညာကို ထူးထူးချွန်ချွန် တတ်မြောက်နေကြသည်မဟုတ်ဟု ဆိုသောစကား မှာ ငြင်းစရာမရှိပါ။ ထိုပြင် သူတို့အသုံးပြုနေသော များစွာ သော ကိုင်နည်းဆုပ်နည်းများနှင့် ဖမ်းချုပ်နည်းများကို တကယ် စိတ်ပါ လက်ပါနှင့် နာကျည်းစွာ အသုံးပြုနေကြရပေသည်။ All-in နည်းနာများ၌ အထူးချွန်ဆုံး လူတော်တယောက်ဖြစ်၍ အလွန်ထင်ရှား ကျော်ဇောသော လူသီယာနာ လူမျိုး ချန်ပီယန် Karl Pojelo ကားလ်ပိုဂျေလို ကိုယ်တိုင်ပင် မှတ်သားလောက် သော စံချိန်ကိုချိုးပြခဲ့လေသည်။

သူသည် လွန်ခဲ့သော ၁၉၁၂-ခုနှစ်အတွင်းက ဂရေစီရိုရီမင် **Graccco-Roman Style** နဘမ်းလုံးနည်းဖြင့် စိန်ပီတာ စတတ်မြို့၌ ကျင်းပသော နဘမ်းပြိုင်ပွဲတွင် ရုရှားပြည်ချန်ပီယံဘွဲ့ကို ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။ နောင်နှစ်တွင် တဖန် ကီအက်ဗီမြို့တွင် ကျင်းပသော ရုရှားအိုလံပစ်ပွဲတော်၌ ချန်ပီယံဘွဲ့ ရရှိခဲ့ပြီး ဘရက်စဂေါ့မြို့တွင် ကျင်းပသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တောနားမင် ချန်ပီယံဘွဲ့ကိုလည်း ရရှိခဲ့သည်။ ထိုနောက် ၁၉၁၄-ခုနှစ်တွင် ကျင်းပသော ဒုတိယရုရှားအိုလံပစ် ပွဲတော်၌ ချန်ပီယံဘွဲ့ ရရှိခဲ့သည်။ ၎င်းပြင် ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီးပြီး နောက်ပိုင်းတွင်လည်း အရှေ့ဘက်နိုင်ငံများက ပြိုင်ပွဲအမျိုးမျိုး၌ ချန်ပီယံဘွဲ့များ အကြိမ်ကြိမ်ဆွတ်ခူးခဲ့ပြီးလျှင် ဂျပန်သိုင်း ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာကို လေ့လာ သင်ကြားခဲ့သဖြင့် **All-in** အဆင့်များသို့ ရောက်သည်အထိ အကောင်းဆုံး-အတော်ဆုံး ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်ခဲ့လေသည်။

သူသည် အမေရိကန်ပြည် ၁၉၂၃-ခုနှစ်တွင် ရောက်ရှိသွားခဲ့ပြီးနောက် ဂျန်နီမေယာ **Johnny Meyers** နှင့် ကမ္ဘာ့အပေါ်စားဟဲဗီးဝိတ်ဘွဲ့အတွက် ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်၍ အနိုင်ရရှိခဲ့လေသည်။ သူသည် ဟဲဗီးဝိတ်တန်းသို့ ဝင်ခဲ့ပြီးကတည်းက ဥရောပချန်ပီယံဘွဲ့ကို အုတ်ကလေး **Oakley** နှင့် ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်ပြီး ဆွတ်ခူးခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်မှာ အမှန်ကို လိုလား သူဖြစ် သည် အတိုင်း **Ali-in** နည်းကို ဆက်သွယ်ပေးလိုသောကြောင့် ရှေ့ဆောင်လမ်းထွင် သွားသူ၏ တာဝန်ကို ကောက်ယူလိုက်ခြင်းမှာ သူတို့သည်

မိမိတို့၏အပြစ်ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်မဆိုင်ရဲကြ၊ ထိုပြင် ကောင်းသော လည်မျိုညှစ်နည်း-နည်းဟောင်းတို့ကို ပြန်လည် အသက်သွင်း မပေးဝံ့ကြခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုလည်မျိုညှစ်နည်းတို့ နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာ ကာလထုံးက **Catch-as-Catch-Can** နဘမ်းသတ်နည်း ရိုးရိုးထဲ၌ ပါဝင်ခဲ့ကြလေသည်။ ထိုနည်းတို့ကို ပထမ ကမ္ဘာစစ်ကြီး မဖြစ်မီ ကာလက နာနိုင့်မို ခေါ် အိန္ဒိယ တောင်ပိုင်းသား အင်အားကောင်းသော ကုလားလူမျိုးကြီးက ကျွန်ုပ်အား သင်ပြပေးခဲ့လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် “**Rabbit**” ဟု ခေါ်သော **Punch** ထိုးခြင်းကို **All-in** နည်း ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်သောအခါ၌ မကြာခဏ အသုံးချတတ်သည်ကို တွေ့မြင်ရသောအခါ ဤချွင်းချက် အပို တခုထည့်ထားရန် ရှိပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နဘမ်း သတ်ပညာကို ယေဘုယျအားဖြင့် အတွေ့အကြုံ ရှိထားသော လူများနှင့် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာကို ကျကျနန တတ်ကျွမ်း ထားသူများအကြား၌ လက်ချောင်းကလေးများနှင့် လူ့ကိုယ်ရှိ ချက်ကောင်းတနေရာရာကို တချက်ထိုးခြင်းသည် လည်ပင်းကို တခါတရာ ဖျစ်ညှစ်သည်ထက် မို၍ သေဘေးနှင့် နီးသည့်ပြင် အသုံးခံရသူမှာ ဘာမှမလုပ်ရမီ အမြန်ဆုံးလက်မြောက်၍ အရှုံးပေးရသောနည်း ဖြစ်သည်ကို မသိကြသလော။

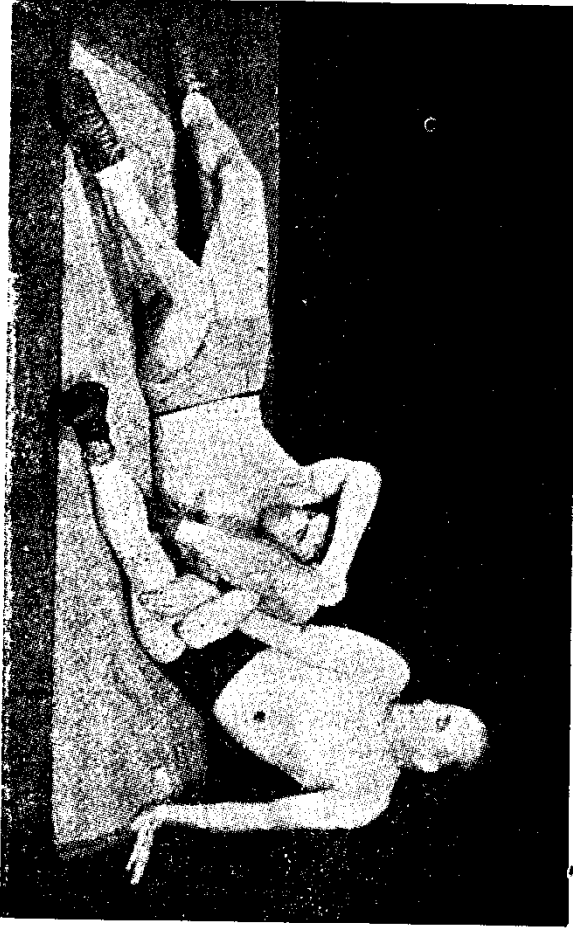
ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ကပင် တွန့်ဆုတ် ရှုတ်ထွေးတတ်သူမဟုတ် သည့်ပြင် လည်ပင်းဖျစ်ညှစ်မှုကို အသုံးချတတ်ဘို့နှင့် အပျော် တမ်းဖြစ်ဖြစ်၊ ကြေးစားဖြစ်ဖြစ် တရားဝင် အပြုအမူများကို အသုံးချတတ်ရန်အတွက် ရှေ့လာမည့် အခင်း၌ တဘက်လူကို

အသက်ရှုမှားအောင် လုပ်ရာ၌ ပိုမိုကောင်းမွန်သော နည်းများကို ဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ နာမီးလုံးအတတ်ကိုလေ့လာသင်ကြားသူများအား အမြန်ဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး တတ်မြောက်စေရန် တွက်ချက်စီစဉ်၍ ဖော်ပြပါမည်။

ကျန်သောအကြောင်းအရာတို့တွင် မိမိပြိုင်ဘက်လူကို ဒဏ်ရာအနာတရ မဖြစ်စေဘဲ နာမီးသတ်ပုံ၊ သို့ရာတွင် ထိုသူက အရှုံးမပေး-အလျော့မပေးလျှင် အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်စေတတ်သော နည်းနာများကိုလည်း သန့်သန့် ဖော်ပြသွားပါမည်။ ယင်းသို့ တဘက်လူက ခုခံခြင်းတွင် ဤနည်းများကို All-in style နည်းထဲ၌ ယေဘုယျအားဖြင့် ထည့်သွင်းချမှတ်ပေးခြင်း ရှိမရှိဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်နှင့်လုံးဝမသက်ဆိုင်ပါ။ နာမီးသတ်ခြင်းအတတ်ကို သင်ယူနေသော တပည့်များအတွ် သင်တန်းပေးစာစောင်ငယ်မှ နည်းနာတို့ကို ခံယူနိုင်ကြဘို့ရန်မှာ ပို၍အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍သာ သူသည် All-in နည်းကို တကယ်အလိုရှိပါက ဤစာအုပ်ငယ်သည် သူ့အတွက် အမှန်အသုံးကျပေလိမ့်မည်။

အချို့ All-in နာမီးသမားများသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော ချက်ကောင်းနေရာများကို ဂျူ-ဂျစ်ဆူ နည်းဖြင့် လုံးသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ပညာဗဟုသုတတို့ကို ပိုမိုရရှိထားသင့်ကြပေသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့သည် ယှဉ်ပြိုင်သူတယောက်ကို ဒဏ်ရာ အပြင်းအထန် ရရှိသွားစေရန်သော်၎င်း၊ မေ့မျောသွားစေရန်သော်၎င်း လုပ်နိုင်ကြပေသည်။ ကျွန်ုပ်အဘို့ကား ဤသို့သောနည်းပရိယာယ်လှည့်ကွက်မျိုးကို ဤနိုင်ငံတွင် ဖြစ်စေ၊ အခြား ယဉ်ကျေး

၇ (၆) သည် လောဇာ၏ဘယ်ဘက်လက်ဖောင်းကို ဖမ်းချုပ်ထားပုံ။
လက်ဖောင်းကတ်ကျောက် လုံးသတ်ပုံ-



သော တိုင်းပြည်တို့တွင်ဖြစ်စေ အကြောင်း လုံလောက်ခြင်း ကောင်းမွန်ခြင်းရှိက ခွင့်ပြုသင့်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ပြောလိုပါသည်။ ထင်ရှားကျော်စောသော ပါမေက္ခကြီး ဂျီဂိုရီကာနို တည်ထောင်ခဲ့သော တိုကျိုမြို့ရှိ နာမည်ကျော် ကိုဒိုကန် ကျောင်းတော်ကြီး၏ စည်းမျဉ်းဥပဒေများသာ မဟုတ်သေး 'ရီယူဂီ' Ryugi ခေါ် ဂျပန်ပြည်ရှိဂျူ-ဂျစ်ဆူကျောင်းတိုက်တွင်လည်းဤနည်း၏အကိုင်းအခက်တစ်ခုဖြစ်သော 'အတေမီ' Atemi နည်းကို အဆင့်အတန်းတစ်ခုခုရှိပြီးသော တပည့်ကြီးများကိုသာ သစ္စာခံစေပြီးမှ သင်ကြား ပို့ချပေးရပေသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်လည်းအလားတူပင် သစ္စာဆိုထားရသည်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ယင်းသို့သော 'တေ' te အတတ်ပညာမျိုးကိုသော်၎င်း၊ သူတို့၏ နည်းနာအစုံအလင်ကိုသော်၎င်း ဖော်ပြရန်မှာ ကျွန်ုပ်အဘို့ အလွန်မြင့်မားလှသော မသင့်လျော်မှုမျိုး ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အချိန်ကာလ အရှည်အကြာအလိုက် ယိုပေါက်များ ရှိသင့်သလောက် ရှိလာသည်မှာ ငြင်းကွယ်နိုင်စရာမမြင်ပါ။ All-in နည်းပရိယာယ်မှ အထောက်အထားအနေဖြင့် ကျွန်ုပ် တွေ့ခဲ့ရဘူးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကြားခဲ့ရဘူးခြင်းတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ရွှေစာမျက်နှာများ၌ ၎င်းတို့အတွက် အလျဉ်းသင့်သလို အကိုးအကား မှန်မှန်ကန်ကန်များကို ဆွဲလွှဲပြသနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ နောက်ပိုင်း ကျန်သော အခင်းများ အတွက် Catch-as-Catch-Can နာမီးသတ်နည်း နှင့် Cumberland and westmorland ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နာမီးသတ်နည်းတို့၌ အစုလိုက် အပြုံလိုက် တွေ့ရှိကြရပါလိမ့်မည်။ ထိုပြင် သိပ်အရေးတကြီး အရင်စလို ဖတ်ရှုလေ့ကျင့်မသွားဘဲ မှန်မှန်

လေ့ကျက်သွားမည် ဆိုလျှင် လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်ခန့်က ကျွန်ုပ်ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သော ဤစာအုပ်အရွယ် Art of Ju-jitsu 'ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာ' စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့ကျင့်စေလိုသည်။ ဤအစီအစဉ်အားလုံးမှ ရရှိသောနည်းနာ ပညာဗဟုသုတတို့ကို ပေါင်းစည်း၍ အသုံးချနိုင်လျှင် All-in နာမီးသတ်နည်းအဘို့ အရည်အခြင်း ပြည့်စုံလုံလောက် စေနိုင်သော အကောင်းဆုံးအကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဤစာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေသော ဂျူ-ဂျစ်ဆူ စာအုပ်ကိုလည်း ဝယ်ယူလေ့ကျင့်သင့်သည်။
ထုတ်ဝေသူ

All-in style နာမီးသတ်နည်းတွင် အခြား နာမီးသတ်နည်းပေါင်းစုံ ပါဝင်နေသည်ကို ဤနေရာတွင် အတိအလင်းဖော်ပြရမည်ဖြစ်သည်။ All-in style သတ်နည်းတွင် Catch-as-catch-can သတ်နည်းနှင့် Graeco-Roman သတ်နည်းတို့ကို အညီအမျှဆတူအသုံးပြုနိုင်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပထမနာမည်ပေးထားသော Style ပုံဟန်၌ ဒုတိယနှင့် တတိယ ပုံဟန် Style များကဲ့သို့ပင် တဘက်လူ၏ ပခုံးများကို မြေ၌ တစ်-နှစ်-သုံးဟု သုံးကြိမ်အော်၍ ကပ်ထားပြီး အောင်ပန်းဆွတ်ခူးနိုင်ပေသည်။

ထပ်လောင်း၍ ဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင် All-in style သတ်နည်းမှာပင် သင်၏ပြိုင်ဘက်လူကို နာနာဖျစ်ညှစ်၍၎င်း၊ နာနာလိန်ချိုး၍၎င်း အရှေ့ပေးစေခြင်း၊ အရှုံးပေးစေခြင်းဖြင့်လည်း အနိုင်ယူနိုင်ပေသည်။ ယင်းကို 'လက်မြောက်အရှုံး' Submission

fall ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ ထိုပြင်လည်း သိသိသာသာ အနိုင်ရကြောင်း ထင်ရှားစေရန် တဘက်လူအား လက်ဝှေ့ပွဲများမှာ ကဲ့သို့ တစ်-နှစ်-သုံး-လေး.....တဆယ်အထိ ရေတွက်ပြီး အနိုင်အရှုံး ဆုံးဖြတ်ခြင်းလည်း ရှိသေးသည်။

သို့သော်ငြားလည်း All-in style သတ်နည်းတွင် လက်သီးကိုဆုပ်၍ ထုခြင်း-ရိုက်ခြင်းမပြုလုပ်ရ။ သို့ရာတွင် လက်ဝါးစောင်းနှင့်ဖြစ်စေ၊လက်ကောက်ဝတ်နှင့်ဖြစ်စေ ထုခွင့်ရှိလေသည်။ ထိုနောက် ယခင်ပြဆိုခဲ့သည့် အချက်များအရ၊ တကယ်လိုလားသူသည် ယခုအခန်းကို အခန်း ၃-ခန်း၊ အခန်း ၄-တို့နှင့် ဆက်စပ်ပြီး Catch-as-Catch-Can မှ မတ်တတ်ရပ်လျက် ကိုင်ထားနည်းနှင့် ကိုင်ပေါက်နည်းများအပြင် မြေပြင်၌လှိမ့်၍ လုံးသတ်ပုံနည်းနာများကိုပါ ဆက်သွယ်၍ လေ့လာ သင်ကြားရန် လိုပေသည်။ ကျွန်ုပ်စီစဉ်ထားခြင်းမှာ သစ်ကမ်းစာများကို ပင်ပမ်းအောင် ဖော်ပြထားခြင်း တခုမျှ မပါရှိပါ။ လေ့ကျင့်သင်ကြားနေသူတပည့်တဦးအဖို့ ဤသစ်ကမ်းစာကို စတင် လေ့လာသောအခါ သူ့မှာ Catch-as-Catch-Can နာမင်းသတ်နည်းကို လက်တွေ့သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့ပြီးပြီဟု ယူဆသားပြီး တကယ်တကယ် ပြိုင်ပွဲများ၌ ဝင်နွဲ့သောအခါ ကိုင်နည်း-တူယံနည်းနှင့် ဖမ်းနည်းချုပ်နည်းများ ပိုမိုတိုးတက် ကျွမ်းကျင်လာစေရန် ၎င်းအား တစုံတခုကို ဖြည့်လှောင်းသင်ကြားပေးရန် ရှိပေသည်။ ဂျူး-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာနှင့် ရင်းနှီးမှုတစုံတရာ ရှိလျှင်လည်း သူ့အဖို့ အခြေအနေအရ များစွာသော အခြားနည်းနာတို့ကို ပါ လုပ်ကိုင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

စောစောက အခန်းတွင် Ful Nelson နယ်လဆင် ကျပ်ပြည့်တင်းပြည့်နည်းအကြောင်း ကျွန်ုပ်ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ယခုခေတ်၌ Catch-as-Catch-Can နာမင်းသတ်နည်းတွင် မသုံးရကြောင်းကိုလည်း ထောက်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုအကြောင်းကို ဤအခန်း၌ ထိုနည်းကို အဓိကအခန်းဖွဲ့၍ ထပ်မံပြဆိုရန် လိုတော့မည် မထင်ပါ။

လက်လိန်ချိုး၍ ဖမ်းချုပ်နည်း Hammer-Locks များအကြောင်း အခြားတနေရာတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းမှာလည်း အချောမွမ်းမံထားခြင်း သို့မဟုတ် တဝက်တပြက် ပြုပြင်ထားခြင်းမျိုးရှိတတ်သည်။ စာဖတ်သူတို့သည် စစ်မှန်သော All-in ဝင်ပူးလုံးသတ်နည်းကို နားလည်ကြပေလိမ့်မည်။ သူသည် ကျောင်ပိတ်၍ ညှပ်မိထားသော လက်မောင်းကို ထောင်မှန် ကျကျ ကျေးညွတ်သွားအောင် ချိုးပေးခြင်းအားဖြင့် တဘက်လူက အရှုံးပေးပါပြီဟု လက်လျှော့ တောင်းဆိုသည်အထိ လုပ်ထားနိုင်ပေသည်။

ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော နည်းနာကို ထပ်လောင်းဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင် လက်လိန်ချိုးခြင်း Hammer-locks ကို မြေပြင် (ကြမ်းပြင်)၌ လှိမ့်၍ လုံးသတ်နေခိုက်တွင်လည်း လုပ်နိုင်ပေသည်။ လုပ်ပုံမှာ တဘက်လူ၏ ညာဘက်နံဘေးမှနေ၍ သူ၏ ညာဘက် လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ညာဘက်လက်ဖြင့် အတွင်းမှ ဖမ်းဆုပ်လိုက်ပြီး သူ့ကျောပြင်ကိုကျော်၍ သင့်ဘက်သို့ တအားဆွဲယူလိုက်ရမည်။ ထိုနောက် သင်သည် အနေအထားကို ချက်ချင်းပြင်၍ တဘက်လူ၏ ရှေ့သို့ ပြောင်းရွှေ့

လိုက်ပြီးလျှင် သူ၏ ဦးခေါင်းကို သင်၏ ခြူးနှစ်လုံးကြား သွင်း၍ ညှပ်ထားရမည်။ ထိုအခါ လက်နှစ်ဘက်စလုံးကိုအသုံးပြု၍ ဖမ်းမိ ထားသော သူ၏ညာလက်မောင်းကို ချုပ်ထားနိုင်ပေသည်။ သင် သည် ထိုလက်ကိုတတောင်ဆစ်မှနေ၍ သူ၏လည်ပင်းရှိရာ အပေါ်ဘက်သို့ ဆွဲမြှောက် ပေးမည်ဆိုလျှင် သင်သည် ထိုသူအရိုး ပေးသည်အထိ အကြပ်ကိုင်ထားနိုင်ပေသည်။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း သူ၏လက်မောင်းအဆစ်ပြုတ်ထွက်သွားလောက်အောင် အန္တရာယ် ကြီးလှပေသည်။

လည်ပင်းညှစ်ခြင်း
Strangle-Hold.

Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်နည်းတွင် စောစောက ထည့်သွင်းခဲ့ဘူးသော လည်ပင်းညှစ်နည်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူ ကြပ်အောင် လုပ်နည်းမျိုးများအတွင်း၌ ထင်ရှားသောမိသားစု အသွင်တူနည်းတမျိုး ရှိသေးသည်။ သို့ရာတွင် ထိုနည်းကို ယခု အခါ အဆိုပါ Catch-as-Catch-Can Style နဘမ်း သတ် နည်းစုထဲတွင်၎င်း၊ All-in Style နဘမ်းသတ်နည်းစုထဲတွင်၎င်း၊ တားမြစ်ထားသော နည်းတခုဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းကို ဂျူ-ဂျစ်ဆူ နည်းများ၌ Hadakajime ဟာဒါကာဂျီမေ နည်းဟု အတန်း သီးခြား ခွဲထားသည်။ ၎င်းပြင် အင်္ဂလိပ် ဘာသာ စကားနှင့် Strangling naked ဘလာချည် လည်ညှစ်နည်းဟူ၍လည်း ခေါ် ဝေပေသည်။ ၎င်းမှာ Ju-jitsu ဂျူ-ဂျစ်ဆူ သင်တန်းသား များ လေ့ကျင့်သောအခါ ဝတ်ဆင်သည့် အင်္ကျီ-ဘောင်းဘီ

မြေချောင်းကလေးကိုကိုင်၍ ဖမ်းခြင်း-၄ (၆) သည် လော၏ကိုယ်ပေါ်မှနှစ် ခြေဖျားကို ခုတ်ထားပြီး လော၏ခြေချောင်းကို နောက်ပြန်ဆွဲထားသည့်။



အပူမျိုး မဝတ်ဘဲ လုံးသတ်ရသော ပုံဟန်မျိုးဖြစ်သည်။ တရားဝင် မြစ်တားချက်များရှိသည့် အကြားကပင် ကောင်းသော ဖမ်းချုပ်ပုံ အနည်းငယ်ကို ပူးတွဲဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

အကယ်၍ သင်သည် တဘက်လူနှင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် လုံးသတ်နေကြသည်ဖြစ်အံ့၊ ထိုလူ၏ လည်ပင်းကို သင်၏ ဘယ်လက်မောင်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ ညာလက်မောင်းနှင့်ဖြစ်စေ သိမ်းဖက်လိုက်ရမည်။ အကယ်၍ သင်သည် သင်၏ ညာဘက်လက်မောင်းကို အသုံးပြုခဲ့လျှင် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ ပညာမှာကဲ့သို့ သင်၏ လက်ဘဝါးကို အောက်ဘက်သို့ စိုက်၍ ဘယ်လက်က လက်ဘဝါးကို အပေါ်သို့ ထောင်ပြီး လက်ချင်းယှက်ထားရမည်။ ထိုအနေအထားမှတစ်ဆင့် ထိုလူ၏ ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ပြန်၍ ဆွဲနိုင်သမျှ ဆွဲရမည်။ နောက်ဆုံးအရိုးပေးပါပြီဟု ပြောသည် အထိ ဆွဲယူရမည်။

အကယ်၍ သင်သည် သူ၏ ညာဘက်မှနေ၍ သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ထိုလူ၏ လည်ပင်းကို သိမ်းဖက်လိုက်မည်ဆိုလျှင် သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဘဝါးကို ရှေ့နည်းတူ အောက်ဘက်စိုက်၍ သင်၏ ညာဘက်လက်ဘဝါးက အပေါ်ထောင်ပြီး လက်ခြင်းဆက်ထားရမည်။ အကယ်၍ သင့်ဦးခေါင်း၏ ဘယ်ဘက်ဂျီစောင်းနှင့် သူ့ဦးခေါင်း၏ ညာဘက် ဂျီစောင်းကို ဂျူ-ဂျစ်ဆူ ပညာမှာကဲ့သို့ နာနာဖိပေးလျှင် ဤနည်းက ပိုမို၍ ထိရောက်နိုင်ပေသည်။

အကယ်၍ ချုပ်တည်းခြင်းကို ကျကျနန လုပ်မည်ဆိုလျှင် သင်၏ ပြိုင်ဘက်လူသည် အရိုးပေးကာ လက်မြှောက်ချင်မြှောက်

မည်။ မမြှောက်လျှင်လည်း ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လဲကျရှုံးနိမ့်ပေလိမ့်မည်။ တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်နံဘေး မှနေ၍ အလားတူပင် ညာဘက်လက်မောင်း ဖြင့် အသက်ရှုကြပ်အောင် ညှစ်ထားပြီး သင့်ဦးခေါင်း၏ ညာဘက်ဂျီစောင်းနှင့် သူ့ဦးခေါင်း၏ ဘယ်ဘက် ဂျီစောင်းကို ဖိပေးကာ အနိုင်ရအောင် လုပ်ယူနိုင်ပေသည်။

ဤလည်ပင်းညှစ်နည်းအတိုင်းပင် တဘက်လူက ထိုင်လျက် အနေအထားတွင် ရှိနေလျှင် သင်က သူ၏ နောက်မှနေ၍ ဂျူ-ဂျစ်ဆူကဲ့သို့ လုပ်လျှင် ပိုမိုထိရောက်နိုင်ပေသည်။ ဤနည်းကို အသုံးပြုပုံမှာ၊ သင်သည် လည်ပင်းကို ဖက်ထားသော လက်ကို ကိုင်၍ အားရှိပါးရှိ ဖိနိုင်စေရန် သင်၏ လက်ကောက်ဝတ်၏ စောင်းထက်သော ဘေးစောင်းဖြင့် ဆိုလူ၏ အသက်ရှုသော လေကြောကို ဖိညှစ်ပေးရမည်။

သင်၏ အနေအထားသည် အထက်၌ ဖော်ပြသည်အတိုင်း အတူတူပင် ရှိနေသောအခါ အခြားတမျိုး လုပ်နိုင်သည်။ ယင်းမှာ သင်၏ ညာဘက်လက်မောင်းကို သူ၏ လည်မျိုကို ဖြတ်၍ သိုင်းလိုက်ပြီး သူ၏ ပခုံးပေါ်က ကျော်၍ သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းရင်းကို လှမ်း၍ ဆုပ်မိအောင်ကွေးရမည်။ ထိုအချိန်တွင် သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ထိုလူ၏ဦးခေါင်းကို နောက်သို့ပြန်ဖိပေးပါ။ ထိုနောက် သင်၏ ညာဘက်လက်ကဆွဲ၍ သင်၏ ဘယ်ဘက်လက်က တွန်းခြင်းအားဖြင့် သူ့ဦးခေါင်း၏ နောက်ပိုင်းကို အားနှစ်အားပေါင်းဖြင့် ရှေ့သို့ဖိတွန်းပေးသော အခါ သင်သည် သူ့ကို သင်၏ လက်မောင်း နှစ်ခုကြားတွင် ညှစ်ထားနိုင်ပေတော့၏။

ကျောက်ကပ်ဖျစ်ခြင်းနည်း
Kidney Squeeze.

ကျွန်ုပ်သည် ဤနည်းကို အောက်တွင် နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲ၍ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ပထမနည်းမှာ ရှေးယခင် အခါက Catch-as-Catch-Can နာမင်းသမားများ အသုံးပြုနေကျ နည်းတခုဖြစ်၍ နောက်တခုမှာ ဂျူ-ဂျစ်ဆူ နည်းတခု ဖြစ်၍ Catch-as-Catch-Can နာမင်းသတ်ခြင်း၌ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ ပါဝင်ခွင့်မပြုပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသူမှာ ကိုယ် ဟာနှင့်ကိုယ် အရှုံးတွေ့ရတတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ် မှာ ပခုံးနှစ်ဘက်နှင့် ကြမ်းပြင်ပေါ် ပိ၍ လဲကျတတ်သည်။

ပထမနည်းတွင် သင်သည် ဘေးစောင်း လျောင်းနေရမည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ ညာဘက်စောင်း၍ ဖြစ်စေ၊ ဘယ်ဘက် စောင်း၍ ဖြစ်စေ၊ အခြေအနေကိုလိုက်၍ ပခုံးတဘက်ကို ထောက်၍ လျောင်းနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအနေအထားတွင်ခြေတချောင်း ကို တဘက်လူ၏ ကိုယ်အောက်မှ ဖြတ်၍၎င်း၊ အခြား ခြေ တချောင်းက သူ့ ကိုယ်ပေါ်မှ ကျော်၍၎င်း အောက်ဆုံး နံရိုးနား တွင် တင်ပြီး ခြေဖျားနှစ်ခုကို ချိတ်၍ လိန်ထားလျှင် သူ့ ကိုယ် ကို ကတ်ကျေးနှင့် ညှပ်ထားသည့်ပုံဟန် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ထို နောက် သူ့ ကိုယ်ကို သင်၏ ဒူးဆစ်ရိုးနှင့် ထောက်၍ ခြေနှစ် ချောင်းကို ဖိဖျစ်ပေးရမည်။ ဂျူ-ဂျစ်ဆူနည်းတွင်မူ သင်သည် ထိုလူကို ဖက်၍ ကြမ်းပေါ်သို့ ပက်လက် လှန်ချလိုက်ရသည်။ သူ၏ အသက်ရှူလေပြွန်ကိုလည်း သင်၏ လက်မများနှင့် ထိုးဆွ

ပေးနိုင်သေးသည်။ ဤအနေအထားတွင် ဖျစ်ညှစ်ခြင်းသည် ပို၍ ထိရောက်သည်ပြင် ဘေးဘက်မှ လုပ်သည်ထက် ပို၍နာကျင် ပေသည်။

ခြေချောင်းကလေးကို ကိုင်ထားနည်း
Toe—Hold.

ဤနည်းမှာ ရုန်ကြမ်း၍ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော ချုပ်နည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းနည်းကို သင်၏ တဘက်လူ ကြမ်းပြင် ပေါ်တွင် မှောက်လျက် လဲနေစဉ်အခါ၌ အသုံးပြုရသည်။ သင်၏ညာဘက်ခြေကို သူ၏ဘယ်ဘက်ခြေပေါ်တင်၍ ခြေမျက်စိ ပေါ်တွင်ကန့်လန့်ဖြတ်တင်ထားပါ။ ထိုနောက်သင်၏ ရင်ခေါင်း တွင်ကပ်၍ ဖိချုပ်ထားပြီး ၎င်းအား ခြေထောက်များ ကွေး အောင် အတင်းအကြပ်ကိုင်ပေးရမည်။

ထိုနောက် ရှေ့နှင့်အောက်ဘက်သို့ ငိုက်သွားအောင် လက် ဖြင့် တွန်းထားပြီး၊ လက်ဖျားနှစ်ဘက်ကိုဆက်၍ သူ့ဦးခေါင်း ငယ်ထိပ်ကို ဖိပြီး နောက်ဘက်သို့ လှန်တွန်းပေးရမည်။ ဤနည်း အားဖြင့် သူ၏ ကျောရိုးနှင့် လည်ပင်းတို့မှာ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်စေနိုင်ပေသည်။

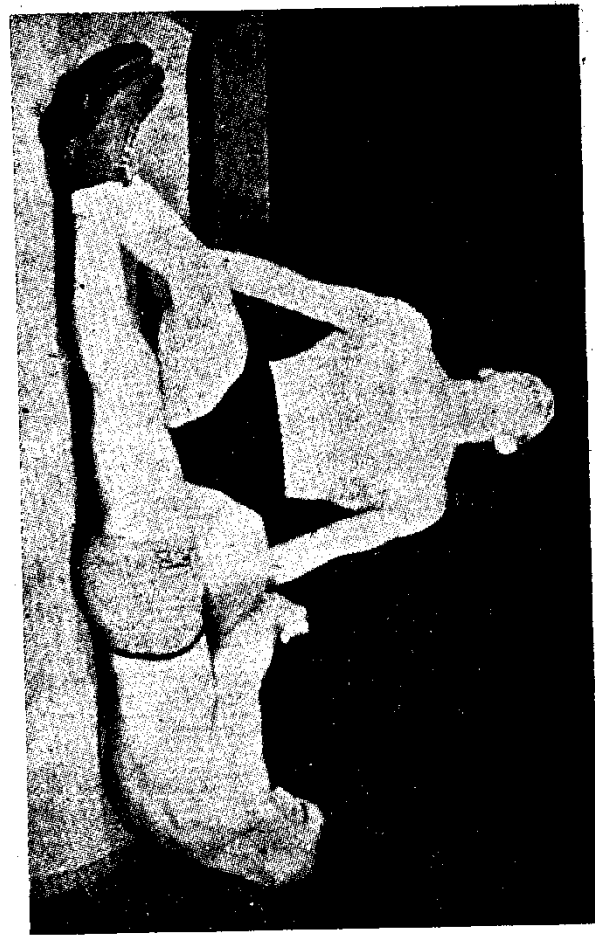
ခွဲနည်းများ
Splits

တဘက်လူသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ကိုယ်ကို တံတားခင်း Bridge ဟန်အနေအထား သို့မဟုတ် ပခုံးတဘက်ကို ဖိလျက် လျောင်းနေသော အနေအထားမျိုး ရှိနေပြီး သင်က သူ၏

လက်ျာဘက်နံဘေးမှ လုံးသတ်ရမည်ဆိုလျှင် သင်၏ ညာဘက် လက်မောင်းကို သူ့ လက်ျာခြေထောက် ခြေမျက်စိအောက်တည့် တည့်မှလျှို၍ သင်၏ ဘယ်လက်မောင်းနှင့် တဘက်တွင် ဆက်၍ သူ၏ ခြေသလုံးကြွက်သားကို ညှပ်ထားရမည်။ ထိုနောက် ယင်းသို့ ဖမ်းမိထားသော ခြေထောက်ကို သင်၏ ရင်ခေါင်းသို့ ကပ်နေအောင် ဖက်ထားပြီး၊ သို့တည်းမဟုတ် ၎င်းကို သင်၏ လည်ကုတ်မှပတ်၍ ကျော်သွားစေပြီး သူ၏ ဘယ်ဘက် ခြေ ထောက်ကို သင်၏ ခြေဘဝါးနှင့်ချိကြား အလယ်လောက်တွင် ထား၍ ဖျစ်ညှစ်ထားရမည်။ ထိုနောက် ၎င်းကို အပြင်ဘက်သို့ သင့်ကိုယ်မှ ကွာနိုင်သမျှ ကွာသွားအောင်ဖိပေးပါ။ မခံမရပ် နိုင်အောင် နာကျင်ပြီး အရှုံးပေး လက်မြောက်ပေလိမ့်မည်။

လက်မောင်းတိုနှင့် ကပ်ကျေးကိုက်
Short-arm Scissor.

သင်၏ပြိုင်ဘက်လူသည် ပက်လက်လှန်၍ လဲလျောင်းနေလျှင် သင်သည် သူ၏ညာဘက်နံဘေးတွင် သူ့ ကိုယ်နှာမူ၍ထိုင်ပါ။ ထိုနောက်သူ၏ ညာလက်မောင်းကို သင်၏ညာလက်ဖြင့် သူ့ တတောင်ဆစ်ကွေးကို ကိုင်ဆုပ်၍ သင်၏ ညာခြေထောက်က သူ၏ကွေးထားသော ရှေ့လက်မောင်းပေါ်မှ ပတ်ထားလိုက်ရ မည်။ သင်၏ညာဘက်ခြေဘဝါးက သင်၏ပြိုင်ဘက် ပြုထွက်နေ သော ဘယ်ခြေထောက်ကို ခူးဆစ်အနီး၌ ထိနေအောင်လုပ်ရ မည်။ ဤသို့သော ဖမ်းနည်းမျိုးမှာ လွယ်ကူလှသော နည်း မဟုတ်ပေ။



လောသည့်ဝု (၆) ၏ ခြေထောက်များကိုခွဲ၍ ဖမ်းချုပ်ထားသည်။
ခြေထောက်ခွဲ၍ ဖမ်းချုပ်ပုံ -

အရိုးဆက်များကို ကန်ခြင်း

Actions Joints Combined with Kicking.

ကျွန်ုပ်သည် ဤနည်းနာများမှ အချို့ကို တကယ်ကောင်းမှ ကောင်းပါမလားဟု သံသယဖြစ်ကြောင်း ယခင်က ပြောခဲ့ဖူးသည်။ ကန်ခြင်း-ကြောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သမျှ ဆိုလျှင် ဘယ်နည်းနှင့်မျှ သံသယဖြစ်ဘယ်မရှိပါ။ ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာ၏ အတေမီ Atemi နည်းတွင် အဓိကအချက်ကို အမှန်ပင် တွေ့မြင်သိမှတ်ခဲ့ကြရပြီး ဖြစ်သည်အတိုင်း တဘက်က ရှုံးသူမှာ မည်သို့မျှ နာလန်ထူလိမ့်မည် မဟုတ်ကြောင်းကို သိကြလေပြီ။ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်မှာမူ ဤကန်နည်းကို အတော်စိတ်ဝင်စားမိပါသည်။ ကျွန်ုပ်မြင်ခဲ့ရသူမှာ တင်ရှင်ရှိဂို-ရု Tenshin Shigo-ryu နည်းကို သင်ပြပို့ချပေးသောဆရာ ဟာဂီဝါဇာ Hagiwaza ဆိုသူဖြစ်သည်။ သူသည် ယိုကိုဟာမာမြို့တွင် ကျောင်းတခုတည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ထားရာ ကျွန်ုပ်သည် ကိုဒိုကန် ကျောင်းတိုက်သို့ သွားရောက်သင်ကြားခြင်း မပြုမီက ထိုသူထံတွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားခဲ့ရဖူးပါသည်။ ထိုအတတ်ကို သင်ယူ လေ့ကျင့်ရသော အခါ-နည်းနာမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်-

ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်သူတို့သည် ခြေထောက်တွင် ဘိနပ်စီးမထားရပေ။ ကန်ကြောက်ရာတွင် ခြေဖျား၊ ခြေချောင်းကလေးများနှင့် မကန်မကြောက်ရ။ ခြေဖနောင့်ဖြင့် သာလျှင် ကန်ကြောက်ရ

ကိုယ်ကိုယ်ကျွမ်းကျင်သူနှင့် နည်းနှင့်နည်းဆင်တဝက်နည်းလောက ၅(၅)ကိုယ်ပေးမြဲစွာ ကတ်ကျွမ်းကိုက် ခြေနှင့်လှိုင်ချင်ထားသည်။



သည်။ ကန်ကြောက်သောအခါ လျင်မြန်၍ ပြတ်ပြတ်-တောက်
 တောက်ကန်ကြောက်ရသည်။ ကန်ကြောက်ပြီးလျှင် ခြေထောက်ကို
 လျှပ်စစ်လက်သကဲ့သို့ လျင်မြန်စွာ ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းရမည်။
 ဤလမ်းစဉ်များကို အမြဲမပြတ် လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ပေးလျှင်
 တကယ်ထူးချွန်သူများ ဖြစ်လာပြီး ခြေဖနောင့်လည်း လူကိုသာ
 မက သစ်သားနှင့် ကျောက်တုံးတို့ကိုပင်လျှင် မနာမကျင်-မကွဲ
 မရှား ကန်ကြောက်နိုင်ပေသည်။ အဆိုပါ ကျောင်းဆရာ
 ဟာဂီဝါရာသည် သူ၏နာမီးလေ့ကျင့်ရာ အခန်းထဲရှိ သစ်သား
 တိုင်ကြီးတခုကို တအားလုံးလွှဲလွှဲ၍ မကြာခဏ ကန်ကြောက်ရာ
 ပြင်းထန်လွန်း၍ အိမ်တအိမ်လုံး ယိမ်းယိုင်တုန်လှုပ် သွားတတ်
 လေသည်။ သို့ရာတွင် ခြေဖျား-ခြေချောင်း ကလေးများနှင့်
 ကန်ကြောက်မည်ဆိုလျှင် ယင်းသို့ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မဖြစ်နိုင်
 သည်မှာ ထင်ရှားလှပါသည်။ ၎င်းပြင် လူတယောက်အနေနှင့်
 ယင်းကဲ့သို့ အင်အားကြီးမားစွာနှင့် အထူးသဖြင့် ချက်ကောင်း
 နေရာတခုကို ခြေဖျားနှင့် ကန်ကြောက်မည်ဆိုလျှင် လုံးလုံးစိတ်
 ဝင်စားဘယ်မဟုတ်သော အဖြစ်များနောက်ပိုင်းတွင် ဆက်လက်
 ဖြစ်ပေါ်လာစရာအကြောင်း ရှိပေသည်။

ထိုအခါ အကယ်၍ All-in နည်းဟန်ဖြင့် လုံးသတ်ခြင်းတွင်
 သင်သည် တဘက်လူ၏ လက်ဝဲဘက်လက်မှ လက်ချောင်းကလေး
 များကိုသင်၏လက်ျာဘက်လက်နှင့်ဆုပ်ကိုင်၍ သူ့လက်ဘဝါးကို
 အပြင်ဘက်သို့ လိန်ချိုးလိုက်ပြီး သင်၏ ဘယ်ဘက်သက်က
 သူ၏ ဖမ်းမိထားသောလက်ကို လက်ကောက်ဝတ်မှလှန်ချိုးပါ။

သင်၏လက်မများသည် သူ၏ ပထမနှင့် ဒုတိယ လက်ချောင်း
 များနှင့် ထိကပ်သွားအောင် ဖိပေးရမည်။ သင်၏ အပေါ်က
 အုပ်၍ကိုင်ထားသော လက်နှစ်ခုစလုံး၏အောက်ခြေ ဘေးစောင်း
 တို့သည် သူ၏လက်ကောက်ဝတ် အတွင်းသားပေါ်၌ တင်ရှိနေ
 စေကာ သူ့ကိုအောက်သို့ ကုန်းကျသွားအောင် အားနှင့်တုန်း
 ချပေးရမည်။ ယင်းအနေအထားတွင် သင်သည် သူ၏နှလုံးသား
 တည့်တည့်သို့ သင်၏ခြေဖနောင့်ဖြင့် အဆင်သင့်စွာ တအား
 ဆောင်ကန်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဤနည်းကို All-in နာမီးသတ်
 ပွဲများ၌ ကောင်းစွာ လိုက်နာလုပ်ကိုင်လျက် ရှိကြသည်။

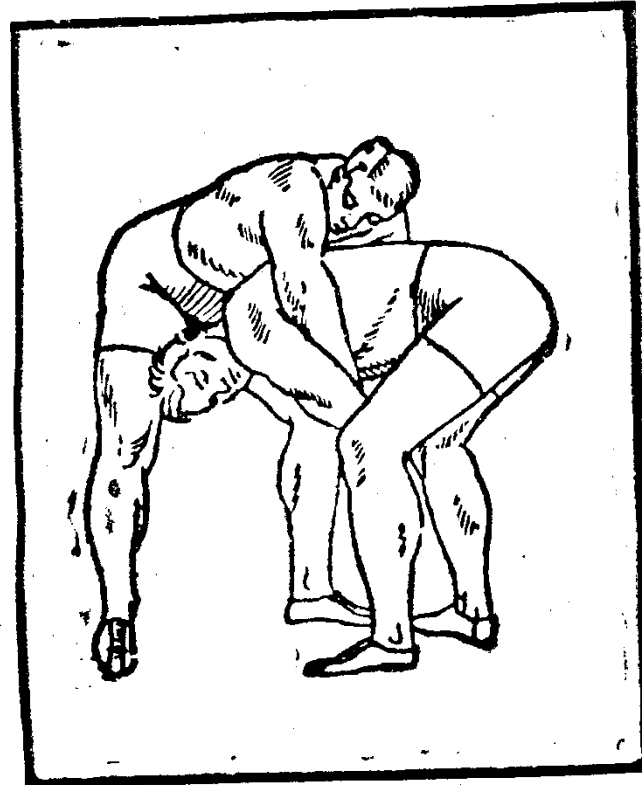
တဘက်လူကို လက်နှင့်ရိုက်နှက်ထိုးသတ်ရာတွင်လည်း အလား
 တူပင်ဖြစ်သည်။ All-in နည်းကို အသုံးပြုသော နာမီးသမား
 တို့သည် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ၏ အတေမီ Atemi နည်းမှ နည်းညွှန်း
 များကိုယူ၍ ဤကိစ္စတွင်လည်း လက်၏ပြင်ဘက် အနားစွန်းကို
 အသုံးပြုကြသည်။ သို့သော်ငြားလည်း အကယ်၍ ချက်ကောင်း
 နေရာများကို ဤနည်းဖြင့် ပြင်းထန်စွာ သတ်ပတ်မိခဲ့လျှင် အခြေ
 အနေမှာ လွန်စွာဆိုးဝါးပြီး အသက်အန္တရာယ်ကို စိုးရိမ်ရပေ
 သည်။ ယင်းသို့သော ချက်ကောင်းနေရာများအနက် လည်ချောင်း
 သွေးကြောကြီး နှာရိုးအပေါ်နားဆီ၌ရှိသော Uto နှာရောင်
 နှင့် အပေါ်နှုတ်ခမ်း၏ အပေါ်ဘက်ရှိ Ninchu နှင့်ချူခေါ်
 နှာသီးဖျားတို့ကဲ့သို့သော နေရာများကို လက်ချောင်းကလေး
 များနှင့်စု၍ ထိုးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခြေထောက်နှင့် ကန်ကြောက်
 ခြင်းပြုလျှင် ဒဏ်ချက်ပြင်း၍ လွန်စွာနာကျင်ပေသည်။

လက်ဝါးစောင်းဖြင့် လဲနေသောတဘက်လူ၏ Uto နှာရောင် နှင့် Ninchu နှာနှု-နှာသီးဖျားကို ခုတ်ခြင်းသည် သူ့ကို သတိ လစ်၍ မေ့မောသွားသည်အထိ ပြင်းထန်သောဒဏ်ချက်ကိုခံစား ရစေသည်။ သိပ်မဆိုးဝါးဘူးသည်တိုင်အောင် ၎င်းတို့မှာ အရေး ကြီးသော အာရုံကြောဆိုင်ရာ အကြောဆုံများနှင့် ဆက်စပ်နေ သောကြောင့် စိုးရိမ်ဘွယ်ရှိပေသည်။

All-in နည်း ကျွမ်းကျင်သော နဘမ်းသမား တို့သည် အတေမီ Atemi ခေါ် ဂျူ-ဂျစ်ဆူပညာမှ ဒုတ်ကိုး Dokko တု ခေါ်သော ထိုးသတ်နည်းတမျိုးကိုတူ၍ နားသန်သီး၏အောက် ဘက်သို့လက်မနှင့် ထောက်ခြင်းမျိုးကို ကောင်းစွာ တတ်ကျွမ်း ထားကြပေသည်။ ဤနည်းကို တဖြည်းဖြည်း အသုံးချကြည့်ကြ ပြီးလျှင် ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ဖန်များလာသော် အထူးကျွမ်းကျင် လာပေလိမ့်မည်။ ဤနည်းမှာ တဘက်လူအဘို့ အလွန်နာကျင်ပြီး မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ကာ အရှုံးပေးနိုင်လေသည်။

လူမြင်သူမြင် ကိုင်မြှောက်ပြီး ပစ်ချခြင်းမျိုးကို တခါတရံ Catch-as-Catch-Can နဘမ်းသတ်ခြင်းမျိုးနှင့် Graeco-Roman နဘမ်းသတ်ခြင်း မျိုးများတွင် တခါတရံ တွေ့ရ တတ်သည်။ ထိုသို့ ကိုင်မြှောက် ပစ်ချခြင်း နည်းမှာ သင်၏ ပြိုင်ဘက်လူသည် သင့်ရွှေ့တွင် အနိမ့် အနေအထားမျိုး ရှိစဉ်

အခါ၌ လုပ်ရသော နည်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ပုံစံ (၃၀) တွင်ပြထားသော အနေအထား မျိုးဖြင့် သူ့ခါးကို အပေါ်မှ နေ၍ ဆုပ်ကိုင်ပြီး သူ့ကိုယ်ကို အပေါ်သို့ ဇောက်ထိုးဆွဲမြှောက်လိုက်လျှင် သူ၏ ကိုယ်မှာ သင့်ကိုယ်နှင့်



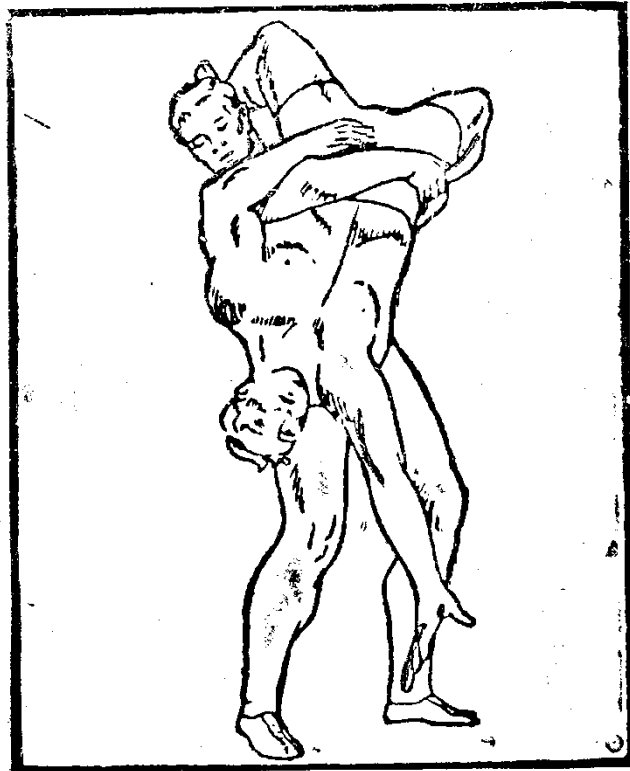
(ပုံ-၃၀)

အထက်အောက် မတ်မတ်ထောင်နေလိမ့်မည်။ ပုံစံ ၃၁-တွင် မြင်ရသည့် အနေ အထားမျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုနောက် သင်သည် သင်၏ ရင်ပတ်ကို ရှေ့သို့ ချွန်ကော့ ပေးလိုက် လျှင် တဘက်လူအား ရှေ့သို့ လှည့်ခါပစ်လိုက်သလို ဖြစ်ပြီး ထိုအချက်ကောင်းကို ယူ၍ သူ၏ပခုံးများကို ကြမ်းပြင်နှင့်ဆောင်၍ ပစ်ချလိုက်ရမည်။ ထိုလူသည် ဦးခေါင်းကို ကွေးပြီး အရှုံးမခံရ အောင်လုပ်၍ ကြမ်းပြင်နှင့်မထိဘဲ လွတ်မြောက်သွားလျှင် သင်သည် သူ့ကို နောက်ထပ် ပြန်မြောက်လိုက်ပြီး နောက်တကြိမ် ကြမ်းပြင်ပေါ် သို့အလားတူပခုံးနှင့်ကျအောင် ဇောက်ထိုချပေးပြီး ဤနည်းအတိုင်း လိုအပ်သလို မဖြစ်မနေ လုပ်ပေးရမည်။

ကျွန်ုပ်သည် All-in နည်းနာများ၏ ဤအကျဉ်းချုပ် အကြောင်းအရာများကို ပြည့်စုံအောင် အသေးစိတ် ရှင်းလင်း ဖော်ပြပါမည်။ သို့ရာတွင် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ နည်းနာများ အထဲမှ တရားဝင်စွာ ကျကျနန ပစ်ပေါက်ခြင်းနည်းမျိုးကို All-in နည်းနာသတ်အတတ်တွင်၎င်း၊ Catch-as-Catch-Can နည်းနာများ တွင်၎င်း၊ အလှည့်သင့်သလို ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းကို အင်္ကျီဝတ်မထားသော ပြိုင်ဘက် လူကို လုံးသတ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ နည်းပွဲ စဖွင့်ချိန်၌ သင်၏ ပြိုင်ဘက်လူ၏ ညာဘက်လက် သို့မဟုတ် ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို သင်၏ ညာလက်ဖြင့် အပြင်ဘက်မှနေ၍ လျင်မြန်စွာ ဖမ်းဆုပ်လိုက်ရ မည်။ ဤသို့ဖမ်းဆုပ်ရာ၌ သင်၏လက်မကို အပြင်ဘက်ကထား ရမည်။ ထိုနောက် လျင်မြန်စွာ သူ့ဘက်သို့ ကျောခိုင်းပစ်လိုက်

ပြီး တပြိုင်နက်ထည်းမှာပင် ဖမ်းမိထားသော သူ၏လက်ဖြင့် သင်၏လည်ပင်းကို နောက်မှ သိုင်းဖက်ထားပါလေ။ ထိုအခါ သင်သည် တဘက်လူနှင့် ဘေးချင်းယှဉ်မိလျက်သား ရှိနေပေ လိမ့်မည်။ ထိုနောက် သင်၏ဘယ်ဘက်လက်မောင်းဖြင့် ထိုလူ၏



(ပုံ-၃၁)

ခါးကိုဖက်လိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် သင်၏ညာဘက်လက်က သူ၏ ညာဘက်လက်ကောက်ဝတ်ကို သင့်လည်ပင်းပေါ်မှ ကျော်၍ ကိုင်ထားခြင်းအတွက် ကူ၍အားဖြည့် ပေးရမည်။ ထိုနောက် သင်သည် ထိုလူကိုပါ သင်နှင့်အတူ ညာဘက်ဘေးသို့ မွေ့လှည့် ပစ်လိုက်ရမည်။ ထိုအခါ ထိုလူသည် သင့်ခြေရင်း ကြမ်းပြင် ပေါ်သို့ ကြောက်မက်ဖွယ်အရှိန်ဖြင့် လဲကျသွားပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် Catch-as-Catch-Can နှင့် Graeco-Roman နှစ်ခုစလုံးသည် အခြားသော ကိုင်ပေါက်နည်းများအတော် များများရှိသေးကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ထပ်လောင်း၍ ပြောလိုပါသည်။ ထိုအတူ ကိုင်နည်း-ဖမ်းနည်းနှင့် ချုပ်နည်း-နှောင်နည်း များစွာ လည်း ရှိကြပါသေးသည်။ ၎င်းတို့ကို All-in နှစ်ခုစလုံး သတ် နည်းထဲတွင် အသုံးပြုနိုင်ကြ၍ အကြောင်းအရာများကို ယခု စအုပ်တွင် စေ့စေ့စပ်စပ် လေ့လာကြည့်ရှု၍ ရဲဘော်-ရဲဘက် တဦးနှင့်အတူ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပြီး အကောင်းဆုံး ကြိုက်ရာ တခုကိုရွေး၍ ပိုင်နိုင်အောင် လုပ်ထားကြရန် သင့်ပေသည်။

အခန်း-၆ ၊

ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင်နည်း
Cumberland and Westmorland style.

ဤစာအုပ်၏ စောစောပိုင်း စာမျက်နှာများ၌ နှစ်ခုစလုံး သတ် နည်းအတတ်ပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာစေရန်နှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယူဆချက်များကို မချွင်းမချန် အကုန်လှန်ပြန်တင်ပြ ခဲ့ပါသည်။ နှစ်ခုစလုံး လူတော်တယောက် ဖြစ်ချင်သော အာသာဆန္ဒ ပြင်းပြသူသည် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် Cumberland and Westmorland style နည်းများထက် ပို၍ အတွေ့အကြုံနှင့် ဗဟုသုတစုံစုံလင်လင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရရှိ လေလေ၊ ကောင်းလေလေဖြစ်သည်ကို ဝန်ခံရပေမည်။ ထိုပြင်လည်း နှစ်ခုစလုံးတဦးသည် မိမိကိုစွဲကို စီမံဆောင်ရွက်သူအတွက် လေ့ကျင့်ချိန်ကို မရှိမဖြစ် သတ်မှတ်ထားရှိမည်ဆိုလျှင် ထိုနည်း တခုတည်းမှ အဓိက စည်းကမ်း နည်းလမ်းများဖြင့်ပင် အကျိုး ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပေသည်။

သို့သော်လည်း ယခုခေတ်တွင် တိုက်စစ်မှာဖြစ်စေ၊ ခံစစ်မှာဖြစ်စေ နည်းစုံပါဝင်ပြီး လက်တွေ့အကျဆုံးသော နည်းသတ်နည်းများဟူ၍ လူသိများပြီး ထင်ရှားနေသော ဂျူ-ဂျစ်ဆူခေါ် ဂျပန်သိုင်းပညာနှင့် နှစ်ရှည်လများ ကြမ်းဝင် ရင်းနှီးခဲ့သည့် ကျွန်ုပ်၏ အတွေ့အကြုံဗဟုသုတများအရဆိုလျှင် မိမိကိုယ်အင်္ဂါခြေလက်တစ်ခုတစ်ရာကို အသုံးပြုခွင့်မရှိသော နည်းသတ်နည်းတစ်ခုတစ်ရာကိုမူ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ အားမပေးနိုင်ပါ။ သို့အားဖြင့် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်းနာများကိုထောက်ခံသူသည် ဂရေစီ-ရိုမင် Graeco-Roman နည်းထဲက ခြေထိုးခြင်း၊ ခြေချိတ်ခြင်းအလုပ်ကို ပြက်ရယ်ပြုနေပြီးလက်မောင်းများကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် အသုံးပြုခြင်းမှ တားမြစ်ထားသော ဂိုဏ်းတို့ကို မျက်နှာလိုက်ခြင်းမှာတော့ နည်းနည်းမျှ မဆီလျော်ပေ။

ထိုမှတစ်ပါးလည်း အကယ်၍ အရေးတကြီး အသုံးပြုရန် တကယ်လိုအပ်သည့် ပညာရပ်တခုအနေဖြင့် တတ်မြောက်ထားရန် သင့်သည်ဟု ဆင်ခြင်ယူဆမိလျှင်ပင် လက်မောင်းများနှင့် လုံးသတ်ခြင်းမျိုးမှာ အနိုင်ရယူဘို့နည်းလမ်း၏ ဒုတိယအဆင့် လိုအပ်ချက်ဟုသင့်ကိုယ်တိုင်က အယူမှား အကျင့်မှားသက်သက် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်းနာတို့ အထဲမှာပင်လျှင် လက်မောင်း၏ အကူအညီကိုယူ၍ လုပ်ကိုင်ကြရသည်ကိုကျွန်ုပ်မငြင်းဆိုပါ။ သို့ရာတွင် Catch-as-Catch-Can and Graeco-Roman style ကက်ချီကက်ချီကင်နှင့် ဂရေစီ-ရိုမင်နည်းတို့တွင် ပါဝင်သော နည်းနာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် (ဂျူ-ဂျစ်ဆူကိုတော့ ဖော်ပြမနေတော့ပါ) နည်းစုံ

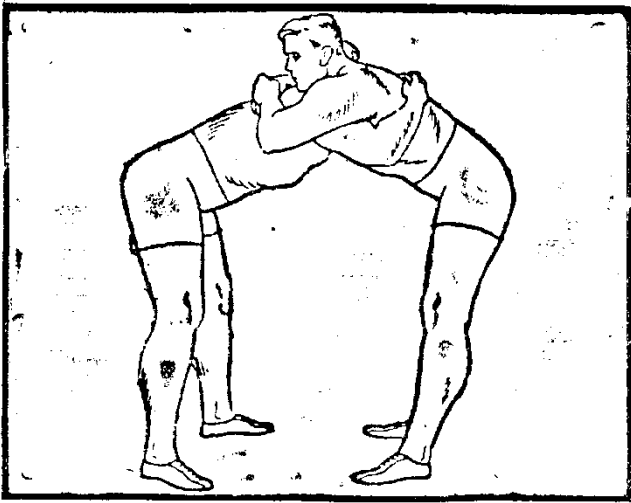
နာစုံပေါင်းခြုံထားသည့်အထဲရှိ ၎င်းတို့၏ဝေစုမှာမဖြစ်လောက်၍ လစ်လျူရှုထားဘို့သက်သက်မျှသာ ရှိပါသည်။

“ဖမ်းနိုင်ဖမ်းရော့” Catch-as-Catch-Can နည်းသတ်နည်းထဲတွင် လက်မောင်းများကို လွတ်လပ်စွာ အသုံးပြုခွင့်ပေးထားခြင်းနှင့်အတူကမ်ဘာလင်နှင့်ဝက်စမိုလင် နည်းတို့တွင်လည်း ကိုင်ပေါက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆုပ်ကိုင်ခြင်းတို့ကို စောစောက ပြခဲ့သောသင်္ခမ်းစာများ၌ ပို၍ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်ပေသေးသည်။ စောစောကနည်းတွင် နည်းမျိုးစုံပါဝင်၍ မတ်တတ်ရပ်လျက်ကိုင်ပေါက်ပုံ၊ မတ်တတ်ရပ်လျက်ဖမ်းကိုင်ပုံ၊ ကြမ်းပြင်တွင် သတ်ရင်း ခြေတွေလက်တွေ အသုံးချပုံ- နှစ်မျိုးစလုံးပေါင်း၍ အသုံးချပုံ စသည်တို့ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်နိုင်ပေသည်။ Catch-as-Catch-Can style အကြောင်း၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် နည်းနာများနှင့် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နည်းနာများတွင် အကောင်းဆုံး နည်းပရိယာယ်တို့မှာ စောစောက နည်းနာများတွင် ပါပြီးကြောင်း တပည့်တို့ သဘောပေါက်ကြပေလိမ့်မည်။ တင်ပီးဆုံနှင့် ကလပ်နည်း Gross-bouttock ခြေနှင့် ကလပ်နည်း Hank ဖနောင့်နှင့် နောက်ပေါက်ပေါက်ခြင်း Back-heel မြင်းပျံနည်း Flying-mare စသော နည်းပရိယာယ်များသည် အချက်ပိုင်သော နည်းများဖြစ်ကြသည်။ ထိုကြောင့် ၎င်းတို့ကို အခဏ်း ၃-၅ ကျွန်ုပ်ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ထိုအကြောင်းများကို ပြန်လည် ပြဆိုရန်လိုတော့မည် မဟုတ်ပေ။ ဤတွင် ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင်ဆိုင်ရာ လိုအပ်သော နည်းနာများကိုသာ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင် အသုံးပြုသွားသင့်ကြောင်း ဆက်လက်ပြညွှန်ပါမည်။

ကိုင်တွယ်ခြင်း

Taking hold.

နဘမ်းသမားနှစ်ဦးသည်တဦးနှင့်တဦးရင်ချင်းဆိုင်၍မတ်တတ်ရပ်နေကြသည်။ တယောက်၏မေးဖျားက တခြားတယောက်၏ညာဘက်ပခုံးပေါ်သို့ အသီးသီး တင်ထားကြသည်။ ထို့ပြင်လက်မောင်းဆုပ်ကိုင်ခြင်းကို အသုံးပြု၍ တယောက်၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းကို အခြားတယောက်၏ ညာဘက်လက်မောင်းပေါ်တင်ထားပြီးလျှင် ညာလက်မောင်းကိုမူ အခြားတယောက်၏ ဘယ်လက်မောင်းအောက်က လျှိုထားကြသည်။ လက်များကို တဦး၏ နောက်ကျောပေါ်တွင် တဦးလက်ချင်းယှက်မထားဘဲ လက်နှင့်ချိပ်၍ ဆက်ထားကြသည်။ လက်နှင့်ချိပ်ပုံမှာ ညာလက်၏ အနှောင့်လက်ခိုဖြင့် တဘက်လူ၏ ကျောပြင်ကို ကုပ်တွယ်ထားခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ (ပုံစံ ၃၂-ကို ကြည့်ပါလေ။)



(ပုံ-၃၂)

ဤပုံစံမျိုး နဘမ်းလုံးခြင်း၏ စည်းမျဉ်းအရ နဘမ်းသမားတဦးသည် သူ့ကိုင်ထားသောလက်ပြေလွတ်သွားသောအခါ ကိုင်ပေါက်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်လျှင်၊ သူနှင့်ယှဉ်ပြိုင်သူက သူ့လက်ကို သူ့ ထားမြဲထားနေပါက သူသည် ကိုင်ပေါက်မှုကို လက်လျှော့အရှုံးပေးရပေသည်။

အကယ်၍ တယောက်ယောက်က ကြမ်းပြင်ကို ဒူးနှင့်ထိမိလျှင် သို့တည်းမဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းတခုခုနှင့် ထိမိလျှင် သူသည်တဘက်လူကို ကိုင်မြဲ ကိုင်ထားစေကာမူ သူ့ကို အရှုံးဟူ၍ပင် ကျေညာခြင်း ခံရမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ နှစ်ယောက်စလုံး ကြမ်းပြင်ပေါ် လဲကျသွားကြလျှင် ပထမကျသူ၊ သို့မဟုတ် အောက်ကျနေသူကို အရှုံးဟု ကျေညာခြင်းခံရမည် ဖြစ်သည်။

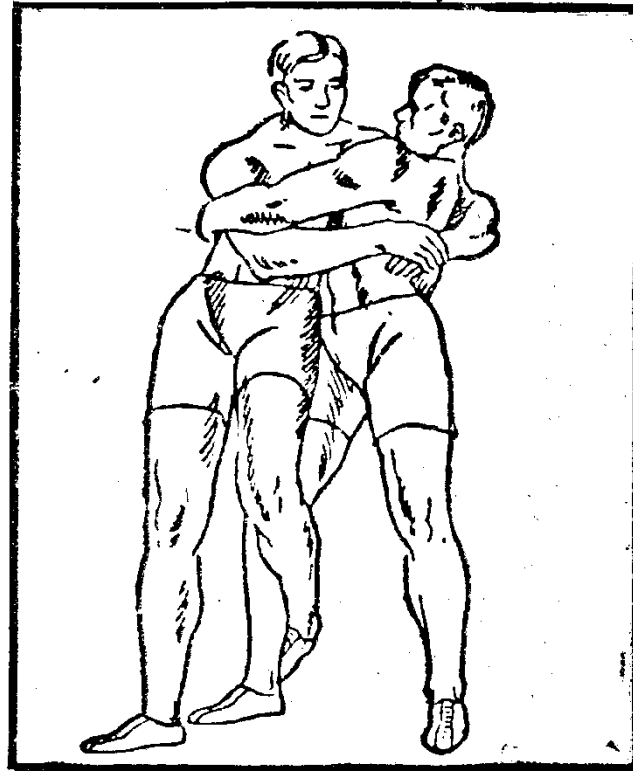
အကယ်၍ သူတို့သည် ဘေးချင်းတိုက် ယှဉ်၍လဲကျသည် ဖြစ်စေ၊ သို့တည်းမဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ မည်သူက ပထမကျသည်ကို ဝေခွဲမရ သံသယဖြစ်ဘယ်* ရှိသည်ဖြစ်စေ ၎င်းကို ခွေးကျ Dog fall ကျသည်ဟု ဆိုရ၍ သရေဖြစ်ပြီး ထပ်မံ ပြန်လည်၍ နဘမ်းသတ်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

ခြေနှင့်ကလပ်ခြင်း

The Hank

ဤနည်းကို အခက် ၃-တွင် ကြည့်ပါ။ လက်မောင်းဆုပ် ကိုင်နည်းမှတစ်ပါး အခြေခံနည်းနာများမှာ အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ၌ တုံ့ပြုထားသော ပုံကိုကြည့်လျှင် လုပ်ရမည့် နည်းလမ်းကို ကောင်းစွာစိတ်ကူး ရနိုင်ပါသည်။ ဤတွင် နဘမ်းလုံးသူသည် သူ၏ဘယ်ဘက်ဘေးသားကို တဘက်လူဘက်သို့ လှည့်ပေးပြီး သူ၏ဘယ်ဘက်ခြေထောက်က တဘက်လူ၏ ညာဘက်ခြေထောက်ကို ခြေသလုံးကြက်သား အောက်ဘက်တွင် ချိပ်လိုက်ရမည်။ တခြားနည်းအားဖြင့်လည်း သူ၏ညာဘက်ဘေးသားကို တဘက်လူဘက်သို့ လှည့်လိုက်လျှင် သူ၏ ညာဘက်ခြေထောက်က တဘက်လူ၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်၏ ခြေသလုံးကြက်သားအောက်ဘက်ကိုထိုးခေါက်လိုက်ရမည်။ Catch—as—

Catch—Can နည်းမှာကဲ့သို့ သင်သည် ထိုလူအား မိုင်းမိုင်းသား လဲကျသွားအောင် လှဲနိုင်သမျှ လှဲချလိုက်ပါလေ။ (ပုံစံ-၃၃-တွင် ကြည့်ပါလေ။)



(ပုံ-၃၃)

ဖနောင်နှင့်ကန်ကြောက်ခြင်း

Back Heeling.

ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင်နည်းကို တဘက်လူ၏ အနည်း
ငယ်ရွှေ့သို့ ကြူးနေသော ညာဘက်ခြေထောက်ကို သင်၏ဘယ်
ဘက်ခြေထောက်ဖြင့် ကန်ကြောက်ရာတွင် အသုံးပြုရသည်။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအနေအထားတွင် သင်၏ညာဘက်
လက်မောင်းက ဂျိုင်းအောက်ကလျှို၍ မထူးနိုင်သော အကျိုး
ကျေးဇူးကို ရရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ (ပုံစံ ၃၄-ကို
ကြည့်ပါလော။)

အထူးကျွမ်းကျင်သော နာမီးသမားသည် ဤအနေအထား
တွင် တဘက်လူ၏ ညာဘက်ခြေထောက်ကို သင်၏ညာဘက်ခြေ
ဖနောင်နှင့်ကန်သို့ လမ်းပွင့်နေသည်ကို တွေ့ရ ပေလိမ့်မည်။
သို့မဟုတ်လျှင်လည်း ထိုခြေထောက်ကို ငှူးခေါင်း၏ နောက်ပိုင်း
(ဒဂေါက်ခွက်)ကို အောက်သို့ကွေးကျသွားအောင် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ
နည်းမှ အိုဆိုတိုအော်တိုးရှိ Osoto-Otoshi နည်းဖြင့် ကွေးချ
လိုက်ရမည်။



(ပုံ-၃၄)

ခြေဖနောင်နှင့် ကန်ကြောက်ခြင်းသည် ခံစစ်၌ပို၍ အသုံး
ဝင်ပါသည်။ တဘက်လူက သင့်ကို မြေမှမြှောက်တင်တော့မည်ဟု
နိမ့်မိလျှင် ဤနည်းဖြင့် ခံတိုက်ရသည်။ ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စ

မိုလင် နည်းပြဆရာအားလုံးလောက်သည်။ ဤ Back-Heel ဖနောင့်နှင့်ကန်နည်းကို ဘက်ဘက်ခြေထောက်နှင့် အသုံးပြုရန် အကြံပေးလေ့ရှိကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ဂျူ-ဂျစ်ဆူ အတတ်ပညာကို ကောင်းစွာ တတ်သိထားသော နာမင်းသမီးသည် ဤနည်းကို ညာဘက်ခြေနှင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်၍ နှစ်မျိုးစလုံး ပေါင်းစပ်၍ အသုံးပြုရန်ကိုပါ အကြံပေးပေလိမ့်မည်။

တင်ပါးဆုံနှင့်ကလော်ချခြင်း
Cross Buttock

ကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင်နည်းမှာဘယ်ဘက်ခြေထောက်နှင့်သာ လုပ်လေ့ရှိသည်။ (ပုံစံ ၃၅-ကို ကြည့်လေ။)

ကိုယ်ကို မလှည့်မီ ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းကို လျှော့ပေးရသည်။ သို့ရာတွင် တကယ် လုံးသတ်သောအချိန်တွင် တဘက်လူ၏လည်ပင်းနှင့်ပခုံးကို လက်မောင်းနှင့် တင်းကြပ်စွာ ဖက်ထားပြီးမှ ထိုသူကို ပစ်လွှဲလိုက်ရမည်။ သင်၏ဘယ်ဘက်နံပါတ်ကို တဘက်လူဘက်သို့ လှည့်ပြီး သူ၏ခြေထောက်နှစ်ချောင်းစလုံးကို သင်၏ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ဖြင့် ကန်လန်ခံထားလိုက်ပါ။ တပြိုင်နက် ထည်းမှာပင် ထိုလူကို ရှေ့သို့ တအားတုန်း၍ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ လှဲချလိုက်ရမည်။



(ပုံ-၃၅)

အကယ်၍ ပိုမိုကောင်းမွန်သော နည်းရှိသေးလျှင် အရိပ်
 အမြွက်မျှ ပြောပြပါဟု ကျွန်ုပ်ကို တိုက်တွန်းလျှင်မူ ကျွန်ုပ်
 ကောင်းစွာ ကျွမ်းကျင်ထားသော ဂျူ-ဂျစ်ဆူအတတ်ပညာအရ
 သင်၏ တင်ပေးဆုံးဖြတ်ကလေးချသောနည်း Cross buttock
 ကို ညွှန်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ လုပ်ရာတွင် သင်သည်
 ပြိုင်ဘက်လူ၏ ဘယ်ခြေထောက်ကို သင်၏ ပေါင်တန်ဖြင့်အပြင်
 ဘက်မှနေ၍ တိုက်ခတ်ပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပို၍ အင်အား
 ကြီးမားစေနိုင်ပေသည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းကိုဂျူ-ဂျစ်ဆူ
 ပညာ၌ “ဟာရိုင်ရိုရို” Haraigoshi သို့မဟုတ် “ခြေသေ့ခွန်”
 Sweep of the Lions ဟု ခေါ်ကြသည်။

**အပြင်ဘက်ကဖြစ်စေ အတွင်းဘက်ကဖြစ်စေ
 ခြေနှင့်ထိုးခေါက်ခြင်း
 Outside and Inside clicks**

ဤနည်းနာများသည် ကိုယ်အလေးချိန် ပေါ့ပါးသောလူတို့
 အတွက် ပို၍ အသုံးဝင်ကြပေသည်။ သင်၏ယှဉ်ပြိုင်ဘက်ဖြစ်သူ
 သည် သင်ထက်ပိုရွှံ့သန်စွမ်း၍ အရပ်လည်း မြင့်သောကြောင့်
 သင့်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဆွဲမြောက်ထားသော အနေအထား
 မျိုးတွင် အပြင်ဘက်မှနေ၍ ခြေနှင့်ထိုးခေါက်ရန် အကောင်း
 ဆုံး အခါအခွင့် ဖြစ်ပေသည်။



(ပုံ-၃၆)

ခြေနှင့်ထိုးခေါက်ခြင်း အလုပ်သည် ရှေးဆန်သော ခြေဖောက်နှင့် ကန်ကြောက်ခြင်း Back heel မျိုးမှာကဲ့သို့ သင်၏ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်နှင့် ထိုးခေါက်ရပေသည်။ ၎င်းကိုဖနောင့်နှင့် ကန်ကြောက်နည်းမျိုးအတိုင်း လုပ်ရန် အကြံပေးရသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် ခံစစ်အနေဖြင့် အဘက်လူ၏ ရန်ကို ကာကွယ်ရာ၌သာ အသုံးပြုရပေသည်။ သို့ရာတွင် ဖနောင့်နှင့် ကန်ကြောက်ခြင်း back-heel မှာ ထိုးစစ်ဆင်ရာတွင်သာအသုံးပြုကြရပေသည်။

အတွင်းဘက်မှနေ၍ ခြေထောက်နှင့် ထိုးခေါက်ခြင်းပြုလုပ်ရန်မှာ သင်သည် တဘက်လူကို ရှေ့တည့်တည့်မှရပ်၍ ရုတ်တရက် ရှေ့သို့ ဆောင်တန်းလိုက်ရမည်။ ထိုနောက် သူသည် ကိုယ်ကို ပြန်၍ ဟန်ထိန်းရန် ကြိုးစားလို၍ နောက်သို့ ခြေတလှမ်းဆုတ်ပေးလိုက်သောအခါ သူ၏ နောက်သို့ လှမ်းသောခြေထောက်ကို သင်၏ ခြေနှင့် တအားဆောင်ကန်လိုက်ပါ။ သင်၏ ကိုယ်အလေးချိန်ဖြင့် အားဖြည့်ပေးရမည်။ ဤနည်းကို မပြတ် လေ့ကျင့်ပေးနေမှ တကယ်ပိုင်နိုင်စွာ ကျမ်းကျင်မည်ဖြစ်သည်။ (ပုံစံ ၃၆-ကို ကြည့်ပါလေ)

ခြေကိုခွေးနှင့် တိုက်လွဲနည်း
The Hype

ဤနည်းကို အသုံးပြုလျှင် တဘက်လူကို မြဲမြံ တင်းကြပ်စွဲဖက်ထားပြီးနောက် သင်၏ ညာဘက်ခြေထောက်ကို သူ၏



(ပုံ-၃၇)

ပေါင်ခွကြားထဲသို့ ရှေ့ထိုးသွင်းပါ သူ့ကို ဆွဲမြောက်ပြီး သူ့ကို ဘယ်ဘက်သို့ အသာအယာဆွဲလှည့်လိုက်ပါ။ ထိုနောက် တချိန်ထဲမှာပင် သူ၏ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ကို သင်၏ ညာဦးနှင့် တိုက်လိုက်ပြီး သူ့ကို ကြမ်းပေါ်သို့ လှဲချလိုက်ရမည်။ သင်၏ လုပ်ပုံလုပ်နည်း ကျကျနန ထိထိမိမိ ရှိမည်ဆိုလျှင် ထိုလူကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပက်လက်လန် လဲကျသွားစေနိုင်ပေသည်။ ပုံစံ-၃၇ ကိုကြည့်ပါလေ။)

တင်ပါးဆုံချည့်အသုံးချနည်း
The Buttock

ဤနည်းမှာတင်ပါးဆုံနှင့် ကလော်ချနည်း Cross-buttock ထက်ပို၍ ခက်ခဲသည်။ သင်၏ ကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ပတ်လိုက်ပါ။ ကျောပြင်သည် တဘက်လူ၏ ဝမ်းပိုက်အောက်သို့ ရောက်သွားစေရမည်။ နဘမ်းအတတ်၌ အထူး တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်သော နဘမ်းသမားတို့သည် ဉာဏ်ရည်တူ ပညာတူ အချင်းချင်း ယှဉ်ပြိုင်လုံးသတ်သောအခါ ဤနည်းကို အသုံးပြုခဲ့လှပေသည်။ သို့ရာတွင် မိမိထက် ပညာရည်ညွှန်သောယှဉ်ပြိုင်ဘက်များကိုသာ ဤနည်းဖြင့် အသုံးပြုတတ်ကြသည်။

အင်္ဂလန်မြောက်ပိုင်းရှိ သာယာလှပသော ကျေးလက်ဒေသများ၌ ဤကမ်ဘာလင်နှင့် ဝက်စမိုလင် နဘမ်းသတ်နည်းများ

သည် ပတ်ဝန်းကျင်ဒေသနှင့် လိုက်ဘက်လှသည်ကို တွေ့ရသည်ပြင် ယင်းသို့သော အားကစားနည်းကို ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းသည် ကြက်သား တောင့်တင်းသော မြိတ်သျှလူမျိုးတို့အညွှတ် ကိုယ်အင်္ဂါ ဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံကောင်းများ ဖြစ်စေပေတော့သည်။ ထိုမှတစ်ပါး လည်း ဤ န ဘမ်း သတ် နည်း သည် ‘ဖမ်းနိုင် ဖမ်းရော့’ Catch-as-Catch-Can နည်း သို့မဟုတ် ဂရေစီ-ရိုမင် Gaceo—Roman Style နည်းများနှင့် ဘယ်နေရာမှာမျှ နှိုင်းယှဉ်နိုင်လောက်အောင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လူသိရှင်ကြားမဖြစ်ခဲ့ပေ။

ရွှေပိုင်းက အကြမ်းရေးပြခဲ့သော ပို၍ လူသိများသည့်ပစ်လွဲနည်းများသည် နည်းမျိုးစုံ ခြုံ၍ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ သဘာဝအားဖြင့် ရွှေက ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည်များကို ဖြည့်စွက်ပေးရုံသာ ဖြစ်၍ စာဖတ် ပရိသတ်တို့အား ပါဝင်သောနည်းမှာ အမျိုးမျိုး၏ ကောင်းဆိုးနှစ်ဖြာကို မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ဝေဘန်နိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ရပေသည်။

ပြီး၏။

**အမျိုးသား စာအုပ်တိုက်တွင်
အသင့်ရရှိနိုင်သော စာအုပ်များ**

အားကစား

ဂျူဒို	၄-၀၀
အာကဒို	၅-၀၀
ကရာတေး	၅-၀၀
ကိုယ်ခံပညာ	၅-၀၀
ခေတ်သစ်အလေးမနည်း	၄-၀၀
ခြင်းလုံးဇွဲကာ	၂-၀၀
ဘော်လီဘောကစားနည်း	၁-၅၀
အဝေးပစ်ကစားနည်း	၁-၅၀
ဘတ်စကက်ဘောကစားနည်း	၁-၅၀
ပြိုင်ပွဲဝင်ကြက်တောင်ရိုက်	၂-၀၀
အရပ်မြင့်အောင်လေ့ကျင့်နည်း	၁-၅၀
တင်းနစ်ကစားနည်း	၁-၅၀
ပြေးခုန်ကစားနည်း	၁-၅၀
ရေကူးလေ့ကျင့်နည်း	၁-၅၀
ရှေးဦးသင် လက်ဝှေ့ ထိုးနည်း	၁-၅၀
စားပွဲတင်တင်းနစ် (ပင်ပေါင်)	၁-၅၀
ဂိုးစောင့် အထူးလေ့ကျင့်နည်း	၁-၅၀
ရွှေတန်းအလယ်လူ	၁-၅၀
စရွှေတန်းအစွန်လူ	၁-၅၀
နှစ်ယောက်တန်းနောက်ခံလူ	၁-၅၀
သုံးယောက်တန်းအစွန်လူ	၁-၅၀

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဘောလုံးဥပဒေ	၂-၀၀
ဘောလုံးနည်းပရိယာယ်များ	၅-၀၀
ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းလှပမှုအထူး	၃-၀၀
ပျိုအိုမရွေးကြံ့ခိုင်ရေး	၁-၅၀
ဂျမ်းဘားလေ့ကျင့်နည်း	၁-၅၀

အတ္ထုပ္ပတ္တိနှင့် သမိုင်းပုံပြင်များ

အမျိုးသားစာပေဆုရ	
ရတနာရွှေမြေ (The Land of the Great Image)	၅-၀၀
မောရစ်ကောလစ်ရေး-ဦးလှဒင်ပြန်ဆိုသည်။	
အမျိုးသားစာပေဆုရ	
မာကိုပိုလို	၃-၀၀
(မောရစ်ကောလစ်ရေး-ဦးလှဒင်ပြန်ဆိုသည်)	
နန်းညွန့်ဒေဝီ (She was a Queen) ၎င်း	၅-၀၀
သမတလင်ကုန်း (ဒေးလ်ကာနက်ဂျီရေး) ၎င်း	၃-၀၀
စကော့၏မြန်မာပြည်အတွေ့အကြုံ	၅-၀၀
(Scot of Shan Hill)	
ဆာဂျော့စကော့၏မှတ်တမ်း-ဦးလှဒင်ပြန်ဆိုသည်။	
ဗမာပြည်ဝယ်နှစ်လေးဆယ်	၄-၀၀
(Forty years in Burma)	
ဒေါက်တာမတ်ရေး-	၎င်း
သောမတ်စိအယ်ဒီဆင်	၎င်း ၂-၀၀
ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း	၎င်း ၃-၀၀
ဇေတဝန်ကျောင်းတော်	၎င်း ၁-၅၀
ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်	၎င်း ၁-၅၀
ကာလိဒါသလျှောက်ထုံးများ (၅-တွဲ)	၎င်း ၃-စီ။
ကာလိဒါသပုံပြင်	၎င်း ၂-၅၀

သမီးချစ် ရဝေထွန်း ၂-၀၀
 ပျူဖတ်စာ-သီရိပျံချီ-ဦးသာမြတ် (M.A.) ၅-၀၀

ဆေးကျမ်း

သိင်္ဂီဓရသံဟိတာ (အရှင်နာဂသေန) ၁၂-၅၀
 သာရကောမုဒိ " ၁၀-၀၀
 နာဠိပရိက္ခရာ အကြောသွေးစမ်းကျမ်း " ၅-၀၀
 ရသာမတအင်္ဂုရလုပ်ရပ် " ၆-၀၀
 အမြဲတ္ထသာဂရ (ဦးတင်ဦး) ၆-၀၀
 ဆေးအဘိဓာန် (မောင်းထောင်) ၂-၀၀
 ဗေဒတ္တနယကျမ်းသျှနက္ခတ်ကျမ်း ၃-၀၀

စားပင်သုံးပင်ဆေးဘက်ဝင်

ဂျင်းစိုက်ပျိုးနည်းနှင့်ဆေးဝါးအစားအစာ အသုံးချနည်း ၁-၅၀
 ကျက်သွန်ပြူ " " ၁-၅၀
 ကြက်သွန်နီနှင့်ဇီယာ " " ၁-၅၀
 ကုက္ကို " " ၁-၅၀
 ပင်စိမ်း " " ၁-၅၀
 တမာ " " ၁-၅၀
 နန္ဒင်း " " ၁-၅၀
 မြင်းခွာ " " ၁-၅၀
 သံပုရာနှင့်ရှောက် " " ၁-၅၀
 ဇီးပြူ " " ၁-၅၀
 ဖန်းခါး " " ၁-၀၀
 ဘုမ္မရာဇာ " " ၁-၀၀

ကျောင်းသုံးအဘိဓာန်

Progressive Dictionary with Examples; ၁၀-၀၀
 (အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ အဘိဓာန်)