

## تاپ کاراته بین المللی :

{ تاپ کاراته بین المللی } در کانادا به وسیله { دان لیبری } به وجود آمد .

او دارای کمربند مشکی دان 6 بود که علاقه مند به دادن فرمهای جدید و هیجان انگیز تری به کاراته بود / او روش جدیدی از مجموعه بهترین تکنیکها به وجود آورد .

{ دان لیبری } با 3 تن از استادان { تاپ کاراته } یک کاندایی و 2 آمریکایی با بیش از 150 باشگاه تماس کامل و غیر کامل و غیر کامل با ضربه های کنترلی در ژاپن - اروپا - آمریکا - کانادا ارتباط برقرار کرد و همواره در سوالات خود نکات خوب و بد هر سبک را یادداشت کرد و بالاخره در سال 1974 بعد از 2 سال تحقیق و اصلاح کردن تکنیکهای مختلف سبک { تاپ کاراته } را رسماً اعلام نمود .

آمار باشگاه های { آی تی کی } نشان میدهد که 90 درصد شاگردان بعد از گرفتن اولین کمربند خود به تمرینات بعدی ادامه میدهند .

روشها و سیستمهای پیشرفته { تاپ کاراته } افراد زیر را جذب میکند :

1 . آنهایی که از برخوردهای سنگین و سخت از حرکات جنگی می ترسند .

2 . آنهایی را که فقط علاقمند هستند .

3 . آنهایی را که فقط دوست دارند مبارزه گران بین المللی شوند .

از کمر بند سفید تا زرد به دوره بدون تماس معروف است که مدت 4 ماه است .

تکنیکهای پا و زیاد کردن قدرت بدنی که در حد فاصل بین کمر بند های نارنجی و قهوه ای به صورت نیمه کنتاکت حرکت میکند .

{ سمی کنتاکت } برخورد متوسط است / درگیری متوسط به مدت 1 الی 3 سال طول میکشد که در طی این مدت به کاراته کارها کمر بند زرد - نارنجی - قهوه ای اعطا میشود .

در خلال این مدت به کاراته کارها حرکت { ایپن کمپته } و { کاتا } یا نمایش انفرادی و طریقه انجام { تلم شی واری } یا شکستن اجسام سخت و روش صحیح مبارزه آموخته میشود .

هنگامی که شاگردان تا سطح کمر بند مشکی پیشرفت کردند آماده هستند همراه با اعتماد به نفس کامل در توانایی و قدرت تمرینات سنگین تری از قبیل :

{ فول کنتاکت } را شروع کنند .

مسابقات { فول کنتاکت } در { تاتمی } و به صورت 3 الی 7 راند 3 دقیقه ای با یک دقیقه استراحت در میان هر راند برگزار میشود .

در هر راند کاراته کا میتواند در صورت توافق فقط 4 ضربه روی صورت و 3 ضربه به ران حریف وارد کند .

دلیل آن این است که به تکنیکهای دست توجه ننمایند و این محدودیت باعث میشود که اگر کاراته کار 4 ضربه خود را به صورت حریفش وارد آورد اجبارا به فکر استفاده از تکنیکهای پا باشد .

هر مبارزه تماس کامل 5 داور و 4 داور کنار و یک داور وسط قضاوت میکنند .

داور وسط - داور وقت گیر - داور اخطارها و خطاها و داور مراقب داوری که تکنیکهای دست و پا را می شمارند .

از آنجائیکه ضربات شدید در طول یک مسابقه بارها تکرار میشود باید با آموزش لازم و فرم خارج کردن هوا از ششها از عهده چنین ضرباتی بر آیند و آنها را تحمل کنند .

تمرینات ضربات شدید باید هم فکری و هم فیزیکی انجام شود .

مغز باید برای تحمل دردهای شدید آمادگی داشته باشد .

علامت { تاپ کاراته } نمایشگر 3 اصل و مفهوم اساسی در ورزش و سبک آن است.

دایره نماینگر حرکات دورانی است که در تمام تکنیکها از آنها استفاده میشود و فرقی نمیکند که حرکت شدید باشد یا آرام .

آنچه مسلم است حرکات دورانی به ضربات پا و دفاعها و مشتها و غیره قدرت بخشیده و باعث میشود که انجام حرکات روان و راحت تر صورت بگیرد .

مثلث نماینگر حرکاتی است که از پهلو و با زاویه 30 الی 45 درجه انجام میشود .

ادغام کردن این حرکات زاویه دار همراه با سرعت ما را قادر می سازد که در تمام زوایا حمله و دفاع قدرتمندی داشته باشیم .

مشت نشان دهنده استفاده موثر از آن و مخصوصا انتهای دو انگشت اول مشت است . با همراه کردن سبیل دایره و مثلث و سرعت و مفاهیم آنها شما میتوانید قدرت فیزیکی خود را افزایش دهید .