

ÖZEL BÜRO NOTU : TÜM GİZLİ SERVİSLER AJAN EĞİTİMLERİNDE BU SPORLARDAN EN AZ 4 YADA 5'İNİ MESLEK ADAYLARINA ÖĞRETİR. MİT BAŞKANLIĞI DA AĞIRLIKLI OLARAK AİKİDO-JUDO-KRAV MAGA VE KUNG FU GİBİ SAVUNMA SPORLARI İLE MESLEĞE YENİ ATILACAK AJAN ADAYLARINA KENDİNİ KORUMASINI ÖĞRETİYOR.



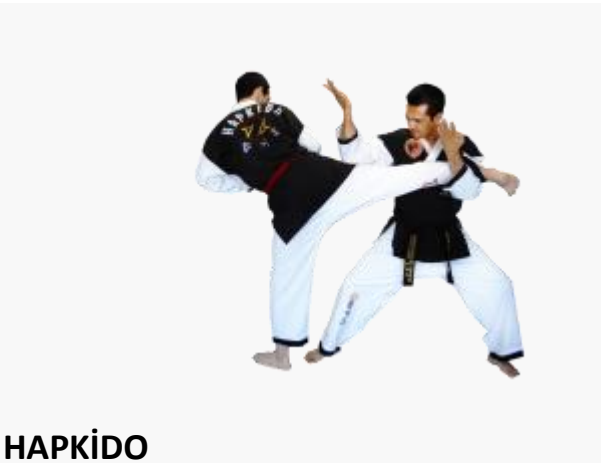
TAEKWONDO

- Kore kökenli bir spordur.
- Müsabık bir spordur.
- Müsabakaları kurallarca belirlenmiştir, geniş güvenlik önlemleriyle yapılır.
- Korece Tae (tekme), Kwon (yumruk) ve Do (doğruluğa giden yol) kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur.
- El ve kol tekniklerinden daha çok, ayak vuruşları kullanılır.
- Tekvando sporunda hızlı olmak çok önemlidir.
- Temel olarak; rakibin tekniğinden kaçmak yerine, gard tekniklerini kullanarak karşı hamle yapılır.
- Amaç rakibi yaralamak ya da sakat bırakmak değil; rakibe daha fazla dokunuş yaparak puan almaktır.
- Maçlar 2'şer dakikalık 3 devreden oluşur. Devre aralarında 1'er dakika dinlenme molası verilir.
- Tüm Uzakdoğu sporlarında olduğu gibi tekvandoda da sporcular birbirlerini ve hakemleri selamlayarak müsabakaya başlar.
- Tekvandoda genel olarak; belden aşağıya vurmamak, yüze ve kafaya yumruk atmak, rakibin arkasına ya da sırtına vurmamak, rakibi tutmak, itmek ya da çekmek, çizginin dışına çıkmak, rakibe çelme takmak ve kasıtlı olarak yere düşmek yasaktır.



KARATE

- Japon kökenli bir Uzakdoğu dövüş sanatıdır. Kökenleri milattan önceye uzanmaktadır.
- Yumruk ve tekmelerin çeşitli, disiplinize kombinasyonlarından oluşmaktadır.
- Silahsız olarak kişinin kendisini korumasına olanak veren tekniklerden oluşmaktadır.
- Fiziksel hareketler ve kondisyon çalışmaları yanında, ahlaki öğretileri de bulunan savunma sanatlarından biridir.
- Bir çok sistemde olduğu gibi karatede de kuşak sistemi, özel üniforma gibi tamamlayıcı unsurlar bulunmaktadır.
- Karatede açık el, yumruk, ayak ve diz darbeleri görüldüğü gibi bu hareketler (blok) olarak da kullanılmaktadır.
- Karate'nin içinde bulunan "Kata" isimli disiplinde sporcu, hayali rakiplere karşı bazı savunma sistemlerinin fiziksel uygulamasını yapar.
- Karate müsabakalarında yapılan darbeler, hedefe 1 cm kala durdurulur. Bu şekilde puan toplanır.
- Ülkemizde de 1962 ve sonrasında uygulanmaya başlanmıştır.



HAPKİDO

- Judo, Karate, Taekwondo, Aikido, Kung-fu, Kendo, Jujitsu'nun ana tekniklerinden oluşan bir dövüş sporudur.

- Hapkido'nun özünde ruhun bedenle bütünleşmesi, doğada kendini bulma ve mistik Şaman felsefesi mevcuttur.
- Hapkido da insanın bedensel ve ruhsal bileşimidir.
- Hapkidoda; eğme, bükme, boğma, çevirme, vücudun farklı bölgelerindeki eklem kilitlemeleri, tekme ve el vuruşları, fırlatmalar, enerjik atlama ve silah kullanma teknikleri vardır.
- Ülkemize 2002 yılında Güney Kore'de Jung Ang Physical Education Academy'sinden eğitim ve yetki belgesi alan Şükrü Kınataş tarafından getirilmiştir.



MUAY THAI

- Tayland'da ortaya çıkan ve özgün adı "Muaythai" olan dövüş sporudur. Tayland Boks da denilmektedir.
- Başta Tayland olmak üzere Myan Mar (eski adı ile Burma), Kamboçya, Laos gibi güneydoğu Asya ülkelerinde uygulanır.
- Yumruk, diz, dirsek ve tekmeler kullanılır.
- Muay Thai; insanın psiko-fiziksel anlamda üst düzey bir performans ve direnç kazanmasına, kendi vücut potansiyelini maksimum anlamda tanımasına ve hatta esneklik anlamında da tüm vücudun günlük hayatta çalışan kaslarını gevşetmesine katkı sağlar.
- Dünyanın en sert ring sporlarından biridir.
- Müsabakaları 3 raund yapılır. Bu müsabakalarda boks eldivenleri kullanılır.
- Müsabakalar, Budist geleneklere göre bazı ritüellerle yapılır.
- Ülkemizde de popülerliği her geçen gün artan bir spor dalıdır.



CAPOEIRA

- Brezilya'ya çalışmak için getirilen Afrikalı köleler tarafından geliştirilen ve uygulanan müzikli ve dans içerikli spordur.
- Estetik, jimnastik ve uyumun önemli olduğu Capoeira, günümüzden 500 yıl yaratılmıştır.
- Müzik eşliğinde yapılan akrobatik hareketlerin içinde çeşitli tekmeler, yumruklar bulunmaktadır.
- Capoeira müsabakaları, Roda denilen bir oyuncu çemberi içinde yapılır.
- Capoeirayı yapan kişilere "capoeirista" denir. Müzik, bu spor için çok önemlidir ve "berimbau" denilen enstrümanla şarkılar söylenerek yapılır.
- Birbirine karşı yapılan hareketlere "Jogo" denir. Jogoda asla kasti vuruşlar gerçekleşmez. Birbirine dokunmadan hareketleri uyum içinde yapmak esastır.



NINJUTSU

- Ninjutsu, Japon kökenli bir hayat öğretisidir. Bu nedenle de, müsabaka ve yarışmaları yapılmamaktadır.
- Ninjutsu sporcularının kuşak sıralaması; beyaz, yeşil ve siyah şeklinde sıralanır.
- Ninjutsu okullarına "Bujinkan" denir. Bujinkanlar, hayat boyu sürececek bir eğitim sistemiyle çalışır. Ülkemizde de bujinkan vardır.
- Ninjutsu, birden fazla dövüş sanatını bünyesinde toplayan bir sistemler bütünüdür.
- Ninjutsunun içinde, kılıç kullanabilme ve yakın dövüş hareketleri vardır. Bu hareketler;
 - Taijutsu (silahsız dövüş)
 - Kenjutsu (kılıçla dövüş)
 - Sojutsu (mızrak dövüşü)
 - Naginatajutsu (naginata dövüşü)
 - Kusarigamajutsu (kusarigama dövüşü)
 - Bojutsu (sopa ve asa dövüşü)
 - Seishin – teki kyoko (manevi olarak arınma anlamına gelmektedir.)
 - Shurikenjutsu (shuriken fırlatma aktivitesi)
 - Kayakujutsu (piro teknik ve patlayıcılar)
 - Hensojutsu (kılık ve gereken kimliğe bürünebilme)
 - Shinobi – iri (gizlilik ve sızma yöntemleri)
 - Bajutsu (binicilik)
 - Sui – ren (suyu kullanma)

- Boryaku (yöntemler)
- Choho (casusluk)
- Intonjutsu (kaçış ve gizlenme)
- Tenmon (hava durumu)
- Chi – mon (coğrafya)

- Ninjutsu çalışan kişilere verilen genel isim, “ninpo”dur. Ninjutsu çalışan ninpoların içinde yer alan erkeklere “ninja”, kadınlara ise “kunoichi” denmektedir.



JUI-JITSU

- Japon kökenli olan bu savunma sanatı, samurayların silahlarını kullanamadıkları zaman başvurdukları tekniklerden oluşmuştur.
- ‘Jiu’ yumuşak, ince, mülayim, ‘Jitsu’ sanat anlamına gelir.
- Jiu-Jitsu bir saldırının, anatomik bilgi ve fizikteki kaldıraç sistemi prensibi kullanılarak bertaraf edilmesi ilkesini içerir.
- Jiu-Jitsu’da atış , kırış ve ‘rakibi’ bir yerden bir yere nakletme teknikleri çalışılır.
- Anatomik noktalara uygulanan atemi adi verilen vuruş teknikleri de mevcuttur.
- Modern Jiu-Jitsu kişiye kendini savunma yanında sabır, karşısındaki kişiye davranışta incelik ve harp halinde (veya acil durumlarda) gerekli olan kendine güveni temin eder.



AIKIDO

- Aikido; “Ai”-harmoni (uyumlu hareket etme), ” Ki”-ruh, düşünce, akıl evrensel enerji ve” DO”-yol anlamına gelen, Japon bir savunma sanatıdır.

- Aikido, saldırganın sizi sarsmasına ya da vuruşuna başlamasına imkan vermeden uygulanan savunma sanatıdır.
- Aikido; kendini savunmanın ve taktik bilimi olmanın ötesinde bireyin tam entegre bir insan olarak ortaya çıkabilmesi için ruhu mükemmelleştirmenin, vücudu ve akılı güçlendirmenin, bireyin fiziksel ve zihinsel gücünü birleştirmenin yoludur.
- Bükme ve fırlatma tekniklerinin kullanılması ve saldırganın gücünü ve hamlelerini ona karşı kullanılmayı amaçlaması bakımından, bir çok savaş sanatından ayrılır.
- Tekrarlanan ataklara cevap verebilmeyi amaçlar ve uygulamaya sokar.
- Bu sistemde; yaşamsal sinir merkezlerine baskı yapılır.
- Aikido tekniklerinin bir çoğu öldürücü olabilir.
- Diğer savaş sanatlarında olduğu gibi, disiplini ve saygıyı geliştirmek aikido eğitiminin ayrılmaz bir parçasını oluşturur.



JUDO

- JUDO, Japonya'dan çıkmış, bir tür jui jitsu savaş sanatıdır. "JU" fiziksel eğitim, "DO" ruhani eğitim anlamına gelir.
- Prensipler olarak; tekniklerin binlerce kez uygulanması sonrasında refleks haline gelmesi beklenir.
- Kaba kuvvetle yapılan bir spor değildir.
- Eğitmenin öğrencilerine doğruluk, nezaket, sabır, sevgi ve saygı kavramlarını öğrettiği bir spordur.
- Teknik çalışmalarda başlıca prensip "rakibe mukavemet etmeme" ve "kuvvete karşı koymama" dır.
- Judonun temelinde; kaldıraç, merkezkaç, moment gibi az kuvvetle çok iş yapma esasına dayanan fizik kuralları ve "denge bozma" ve "rakibin kuvvetinden yararlanma" teknikleri vardır.
- Judo eğitiminde; düşmeler ve alçak seviyeli düşüşlere dayalı atış teknikleri öğretilir. Duruş, yakalama, vücut dönüşleri ve hareketinden denge bozma ile 4 ana prensibe dayalı atışın şekilleri tamamen bilimsel yöntemlere dayalıdır.
- Kısacası judoda birinci kural, kuvvete karşı koymadan rakibin kuvvetinden yararlanmak, ikinci kural ise şiddet kullanmamaktır.



WING CHUN

- Wing-Chun, Güney Çin bölgesine ait bir yakın-mesafe dövüş sanatıdır.
- Shaolin manastırlarında geliştirilmiş olan turna-kuşu ve yılan hareketlerine dayanan tekniklerden oluştuğuna inanılır.
- Shaolin temelli Kung-Fu stilleriyle karşılaştırıldığında kompleks olmayan, basit ve etkili bir tekniğe sahiptir.
- Wing-Chun'da 3 temel boş el formu, bir tahta adam formu, ve iki silahlı form bulunmaktadır.
- Saldırlardan korunmayı ve kendini korurken en az zararı hedefleyen Wing-Chun, sadece saldırı merkezli bir sanat olmayıp, akıl, beden, ve ruh disipliniyle estetiği harmanlar.
- Wing-Chun basit, kısa mesafeli seri saldırı ve savunmaları içeren gelişmiş el tekniklerine sahiptir.
- Genellikle alt seviyede kullanılan dengeli ve etkili Wing-Chun tekmeleri, temel duruş çalışmaları ve yürüyüşlerle sağlam bir altyapı oluşturur. İlerleyen dönemlerde üst düzey tekmeleri de çok etkili bir şekilde kullanan Wing-Chun sistemi, aynen yumruklarda olduğu gibi tekmelerde de merkezden çıkan vuruşları temel alır.
- Wing-Chun sağlıklı her insanın uygulayabileceği çok pratik ve etkili bir sanattır.



JEET KUNE-DO

- Jeet Kune Do (JKD) (Türkçe durduran yumruk yolu) bir tür savunma sistemidir.

- İlk olarak 1967 yılında Bruce Lee tarafından kullanıldı ve aynı zamanda felsefi tasarımı kamuoyu bilgisine sunuldu.
- Sistemin ana unsuru, gereksiz tüm hareketlerinden vazgeçmek, sadeleşmek, bedenin tümünü kullanmaktır.
- Temel amacı; en kısa zamanda dövüşü durdurmak, bir dakika içinde herhangi bir rakibini engellemektir.
- Bruce Lee bu sistemi, kendi bildiği tüm savaş sistemlerinin bir karışımı olacak çıkarmıştır.
- Dünyada çok az insan tarafından eğitmenliği yapılan, ülkemizde de çeşitli kurslarla desteklenen bir disiplindir.



BOKS

- Dünyanın en eski dövüş stillerinden biri olan boks, milattan önceki yıllara dayanan Roma kökenli bir spordur.
- 1719 yılında ilk defa müsabaka haline Londra'da getirilmiştir.
- Ülkemizde 1923 yılında federasyonu kurulmuştur.
- El-ayak kordinasyonunu geliştiren bir spordur.
- İki yarışmacının belirli kurallar içinde, yumruklarıyla dövüşerek yaptığı bir spordur.
- Boks karşılaşmaları ring adı verilen, üç sıra halatla çevrili, yerden yüksekte kare biçiminde bir alanda yapılır.
- Bir boks maçı üç türlü kazanılabilir: Boksörlerden biri rakibinden daha fazla puan toplayarak maçı sayıyla kazanabilir; yere düştükten sonra 10 saniye içinde ayağa kalkmayı ya da raundun başında ringe yeniden çıkmayı başaramayan boksöre nakavt oldu denir ve rakibi galip ilan edilir; ring hakemi ya da doktoru bir boksörün artık kendini savunamayacak durumda olduğuna karar verebilir ve rakibinin maçı teknik nakavtla kazandığı ilan edilir. Rakibini yere düşüren boksör, hakemin saymaya başlamasından önce tarafsız köşeye gitmek zorundadır.
- Boksta belden aşağıya vurmamak; bir elle vururken öbür elle rakibi tutmak; rakibi yerdeyken ya da yerden kalkıyorken vurmamak; rakibi itmek, kafa, omuz ya da dizle vurmamak; enseye vurmamak yasaktır.
- Amatör ve profesyonel boks olarak ikiye ayrılır. Amatör bokslarda ikişer dakikalık 3 round dövüşülür. Profesyonel boksta her biri üç dakikalık 15 raund vardır. Her raund arasında 1 dakika ara verilir.



WUSHU

- Wushu, tarihi binlerce yıl öncesine dayanan savunma sanatıdır.
- Kelime anlamı zor iş, zor teknik anlamına gelir. Gerçekte, saldırı ve savunmanın yanında akrobasi ve baleye benzer kareografik hareketler ve Uzakdoğu felsefesi, Wushu adı altında toplanır. Antrenmanlarda esas olan, vücudun her bölümünü ayrı ayrı çalıştırmaktır. Wushu'da denge, solunum egzersizleri, esneklik, düşünce, pratik zeka ve meditasyon önemlidir.
- Wushu, FORM STİLİ ve DÖVÜŞ STİLİ olarak ikiye ayrılmaktadır.
- Dövüş stiline SANDA denilir. Yarışmalar bireysel ve takım müsabakaları şeklinde yapılır. Sporcular, küçükler (15-18 yaş) ve büyükler (18-35 yaş) olarak ayrılırlar. Belirlenmiş bir platform üzerinde federasyon tarafından belirlenmiş kilo aralıklarında müsabakalara çıkarlar.
- Baş arkası, boyun, boğaz ve kasık bölgelerine vuruş yapmak yasaktır. Göğüs, baş ve uyluk bölgelerinden puan alınabilir.
- Türkiye'de 1970'li yıllardan beri, Kung Fu adı altında çalışılmış, 1990 yılından itibaren dünyada yapıldığı şekliyle ülkemizde Modern Wushu çalışılmaya başlanmış, 1999 yılında Federasyonu kurulmuştur.



SHAOLIN KUNG-FU

- Tao'cu felsefenin bir ürünü olarak ortaya çıkmış ve öncüleri tarih boyunca Budist Shaolin Rahipleri olmuştur. Shaolin rahipleri kendilerini tehdit eden rejime, haydutlara, vahşi hayvanlara ve diğer tehlikelere karşı savunma teknikleri geliştirerek tüm savaş sanatlarının kaynağı olan yer yüzünün en büyük savaş sanatı Shaolin Kung-Fu;sunu meydana çıkartmışlardır.

- Tapınakları birer eğitim alanı olarak kullanan Shaolin Rahipleri bu teknikleri son derece gizli tutmuşlar, sadece ruhsal ve bedeni açıdan yeterli gördükleri nadir insanlara aktarmışlardır. Bu yüzden, günümüzde bırakın dünyayı Çinde dahi çok az sayıda gerçek Shaolin ustası kalmıştır.
- Shaolin Rahipleri insan anatomisinin 550 ana hareket formundan oluşan ve binlerce kombinasyona ulaştırılabilen ve bunun ötesinde anlamlı olarak daha fazla hareket üretilemeyeceğini keşfettikleri Kung-Fu sanatını 27 parçaya bölmüşlerdir.
- Shaolin Kung-Fu, uzkdoğu sporlarının en eskisidir.
- İçinde yüzlerce teknik ve bir çok hayvan stillerini barındırır.



YESÜKEN

- Urkun (Orhun) Türkçesinde “yasaya bağlı, yasadan yana olan” anlamına gelen, Türk kılıç sanatına verilen isimdir.
- “Yabgu” Nihat YİĞİT tarafından çıkarılan bu teknik; özellikle Türk kılıç sanatı oluşturma çalışmalarında, M.S. 6.yüzyıl ve öncesi kılıç biçimini seçmiştir.
- Yesüken’de kılıç talimleri “Urungu” denilen, ahşap talim kılıcıyla yapılır.



SAYOKAN

- Türk Savaş Sanatı olan Sayokan, tarihimizdeki savaş motiflerinin, savaşçı karakteri ile sistemleştirilerek günümüze uyarlanmış halidir.
- Sayokan, “savaşçının yolu ve kanı” ifadesindeki kelimelerinin ilk hecelerinin birleştirilmesi yoluyla oluşturulmuştur.
- Sayokanın kurucusu “Yabgu” Nihat YİĞİT hem kolay söylenişi hem de manalı olması nedeniyle bu ifadeyi tercih etmiştir.

- Uygulanan tekniklerin oluşturulması için bir takım incelemelerde bulunulmuş; Türk spor tarihi, Türkoloji gibi alanlarda Türkiye’de otorite olarak kabul edilen bilim adamlarından destek alınmıştır.
- Türk komutanların savaşlarda uyguladığı stratejileri, tarihte Türk Askerlerinin nasıl savaşa hazırlandıklarını ve Türklerin cenk oyunlarını araştırılarak Sayokan kurulmuştur.
- Sayokan’da, uygulanan tüm kaide ve ritüeller milli çizgilerimizi taşımaktadır.
- Sayokan, bugün itibariyle 12 ülkede ve Türkiye’deki birçok şehirde faaliyet gösteren ‘Alplik okullarında’ çalışılmaktadır.
- Özel güvenlik kuvvetlerinin suç ve suçlular ile mücadele ederken karşılaştıkları zorlu olaylarda yeterlilik kazanmalarına imkan sağlayabilecek teknik-taktik unsurlar içeren Sayokan B Programı; Özel Kuvvetler Komutanlığına bağlı birlikler, Komando Tugayları ve Polis Teşkilatı mensuplarınca tercih edilmektedir.



SYSTEMA SPETSNAZ

- Sovyet zamanı önc esine dayanan ve kelime anlamı olarak “sistem” denilen yakın savunma ve saldırı tekniklerine verilen isimdir.
- Tarihi 10.yy’ a kadar uzanan systema; S.S.C.B. yıkılana kadar dünyada yalnızca bir grup insan tarafından biliniyor ve kullanılıyordu. Bunlar “Spetsnaz” ve “GRU” gibi özel sovyet askeri birimlerinin seçkin elemanlarıydı.
- Vuruş sistemleri kişinin dengesini bozmaya yönelik olmakla birlikte; alınan darbelerin özel hareketlerle emilmesini ve karşı saldırı yapılmasını öngören bazı fiziksel formlar bulunmaktadır.
- Nefes egzersizleri, askeri kuvvet egzersizleri, gerçek senaryo egzersizleri şeklinde öğretilir.
- “Nefes vererek darbeyi kabul etme” yöntemi kullanılır.
- Tamamen disiplinsiz, rastgele vuruşların işlendiği, bunlara karşı saldırı yapıldığı bir savunma sistemidir.
- Fiziksel anlamda güçlülüğe çok önem verildiği için, yoğun fiziksel antrenmanları yapılır.



KRAV MAGA

- Krav Maga, İsrail Savunma Birlikleri tarafından yaratılmış bir savunma sistemidir.
- Farklı tip ve özellikteki insanlara etkili savunma tekniklerini en kısa zaman içerisinde öğretmeyi amaçlar.
- Çeşitli savunma teknikleri ve becerileri en kısa sürede öğretme ihtiyacından dolayı geliştirilmiştir.
- Zamanının güreş, judo ve kick boks şampiyonu da olan Imrich Lichtenfeld tarafından bulunmuş bir savaş sanatıdır.
- Sistemin içinde; kick boks, muay thai, judo, aikido, boks, ninjutsu bulunmaktadır.
- Kişinin doğuştan kazandığı reflekslerden ayrı olarak sonradan kazanabileceği reflekslerini disipline ederek geliştirmeyi amaçlar.
- En önemli özelliği yeni durumlara bedensel ve zihinsel olarak hızla adapte olabilmeyi öğretmesidir.
- Krav Maga, İsrail savunma kuvvetlerinin resmi göğüs göğse muharebe sistemidir.
- Çabuk karşı saldırılar ve kural tanımayan savunma teknikleri ile tehlikeli ve beklenmedik olaylara karşı etkili koruma sağlamaktadır.
- “Commando Krav Maga” ismiyle öğretilen bir yan dalı bulunmaktadır. Bu dalda, öldürmeye yönelik hareketler, etkisiz hale getirme ve imha etme üzerine teknikler çalışılır. Bu dal, sadece profesyonel kolluk kuvvetlerine ve elit askerlere verilir.



TAI CHI

- Tai Chi, müzik eşliğinde gerçekleştirilen, hafif,yumuşak ve zarif şekilde yapılan hareketlerden oluşan bir spordur.

- Strese, tansiyona ve romatizmaya iyi geldiği ve olumlu tepki verdiği yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur.
- Tai Chi ile yapılan hareketlerin en büyük özelliği, yorucu olmaması ve gayet yavaş hareketler olmasıdır.
- Tai Chi sayesinde dinginlik ve vücut akıcılığı hedeflenir.
- Hareketler tümüyle gözden geçirildiğinde bir baleti ya da balerini andırabilir.
- Ö 2000 yılında Shaolin Tapınağında ortaya çıktığı öne sürülmektedir.
- İlk aşamada bir savunma sporu olarak ortaya çıkmıştır. Daha sonraları sağlıklı bir yaşam biçimi adına egzersizler farklılaştırılarak meditasyon yöntemine dönüştürülmüştür.
- Dünyanın birçok yerinde okullarda ve fabrikalarda sabah sporu olarak yapılmaktadır.
- Kelime anlamı; "mükemmel yüce güç" demektir.



GÜREŞ

- Güreş, uygulayıcılarının birbirlerine vurmaksızın rakiplerini yenmeye çalıştıkları bir spor türüdür.
- İki sporcunun belli kurallar içinde, güç kullanarak ve türlü oyunlarla birbirinin sırtını yere getirmeye çalışma temeline dayanan ve rakibinin sırtını yere getirenin yenmiş sayılmasıyla sonuçlan an mücadele sporudur.
- Geleneksel olarak kökenlerimizde de yer alan yağlı, karakucak ve aba güreşinin yanı sıra ; Sovyetlerin çabaoba kohk, gorashe, sabmo; Japonların jiu-jitsu, sumo, judo; İranlıların glaki, mazanderani; İsviçrelilerin pantolon güreşi dünyada eskiden beri varolmuştur.
- Uluslararası kurallara bağlı iki güreş stili bulunmaktadır: serbest ve grekoromen dal.
- Grekoromen güreşte; bacadan tutma, bacakla oyuna gitme, yasak hareketlerdir. Bel yukarı oyunlarla rakibin sırtını yere getirme temeline dayanır.
- Serbest güreş de aynı amaca yönelikse de, ayaklar da istendiği gibi kullanılabilir.
- İlk olarak 1895-1910 arasında Avrupa ve Amerika'da güreşen Türk pehlivanları, minder güreşine geçiş yaptılar.



KENDO

- Kökeni Japonya olan bir Uzak Doğu kılıç kullanma sanatıdır.
- Kılıç anlamına gelen "ken" ile yol anlamına gelen "do" kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur.
- Kendo zaman içinde kenjutsu tekniklerinin modernize edilip yumuşatılmasıyla günümüzde müsabık bir spor olarak yapılmaktadır.
- Japonya Kendo Federasyonu'nun (AJKF) 1975 yılında yayınladığı bildirisinde; Kendo kavramı "geleneksel Japon kılıcı olan katanayı kullanma prensipleri doğrultusunda insan karakterini (tabiatını) kontrol altına alma" prensibine dayanan bir spordur.
- Kendo çalışmaları "keiko-gi" ve "hakama" adı verilen geleneksel Japon kıyafetleriyle koruyucu zırh seti giyilerek yapılır. Katanayı temsilen "shinai" adı verilen ve bambudan imal edilen eğitim kılıcı kullanılır. Kata çalışmaları ise "bokken" denilen ağaçtan imal edilen kılıçla yapılır.
- Kendo yapan kişilere "kendōka" veya "kenshi" ("kılıç kullanan kişi") adı verilir.



KALARİPAYATTU

- Hint kökenli aristokrat bir dövüş sanatıdır.
- Kılıç, kalkan, pala ve bazen de çıplak el kullanılır.
- Hayati noktalara vuruş yapılmasını hedefleyen teknikler içerir.
- Güney-Keralan Thekkan ve Kuzey-Keralan Vadakken veya Vattakkan adı altında iki değişik stilde öğretilir.
- Bu sporu yapanlara "Kalari" denir. Kalari'nin amacı sadece kendini savunma ve saldırı değil, aynı zamanda fiziksel egzersiz yoluyla zihin gücünü de artırmaktır.
- Kalarippayatt fiziksel, zihinsel ve spiritüel pratiklerin karışımıdır.
- Alıştırmalar sıkı ritüeller ve kurallarla yapılır.

- Kalaripayattu ustalarına "Gurukkal" denir. Bu kişilik, talebelerine fiziksel olduğu kadar moral eğitim de verir ve onlara yaşadıkları sürece karşı karşıya kalacakları her duruma hazırlıklı olmayı öğretir.
- Kalaripayattu bilgisi herkese değil; sadece bilgiyi yanlış kullanmayacaklarına dair söz veren, disiplinli hayatı olan kişilere öğretilir.



KICK BOKS

- Kick boks sporu, tamamen iki farklı spor olan Karete ve Muay Thai'nin bir araya gelmesi sonucunda oluşturulmuş, güce ve teknik bilgiye dayanan bir dövüş sporudur.
- Rakibinizi yenmek için yüksek güç gerektiren bu spor, diğer birçok spordan daha fazla enerji ve güç harcamanızı sağlar.
- Güce dayalı olan bu sporda tekniği ne kadar iyi öğrenir ve gücünüzü o teknik üzerinde yoğunlaştırırsanız o kadar başarı sağlamanız mümkün olacaktır.
- Kick boks, tekme ve yumruk kullanmayı içeren bir spor dalı olduğu için muhakkak eldiven, kask ve dişlik gibi malzemelerin kullanımı zorunludur.
- Bu sporda uzmanlaşmak isteyenler için iyi bir kondisyona sahip olmak ve eğitmenlerin her söylediklerini dikkate almak ve söylediklerini harfiyen yerine getirmek önemlidir.
- Çalışmalar, ilk birkaç ay kondisyon çalışmakla geçer. Daha sonra teknik ve taktik antrenmanlara geçilir. Tekme, yumruk, diz ve dirsek darbeleri zaman içerisinde sporcuya öğretilir. Gardını hangi durumlarda nasıl alması gerektiği anlatılır. Kick-Boks'un sadece saldırı sporu olmadığı; saldırı ve savunmanın aynı dozajda ve aynı konsantrasyonla yapılması gerektiği uygulamalı olarak gösterilir.
- Kick Boks müsabakaları genel olarak 3 ana disiplin başlığı altında yapılır. Bu disiplinler; Semi Contact, Light Contact ve Full Contact'dır.
- Ülkemizde 2004 yılında kurulan Kick Boks Federasyonu, uluslar arası birçok müsabakada ödüller kazanmaktadır.

[status draft]

[nogallery]

[geotag on]

[publicize off|twitter|facebook]

[category güvenlik]

[tags SAVUNMA SANATI DOSYASI, SAVUNMA SANATI]