

فدراسیون ورزشهای رزمی

کلمات کاربردی و تکنیک های سبک

کیک – جیتسو (کیک بوکسینگ – جو جیتسو)

(MMA)

ردیف	توضیح و ترجمه کامل تکنیکها، فارسی	اصطلاح انگلیسی	تلفظ انگلیسی
–1	ضربات پا	KICK	کیک
–2	ضربات دست	BOX	بوکس
–3	هنر دفاع شخصی نرم	JU JITSU	جو جیتسو
–4	مبارزه تماس کامل	FULL CONTACT	فول کنتاکت
–5	مبارزه نیمه آزاد	SEMI CONTACT	سمی کنتاکت
–6	مبارزه سبک	LIGHT CONTACT	لایت کنتاکت
–7	خبردار ایستادن	READY STANCE	ردی استنس
–8	به حالت گارد ایستادن	FIGHT STANCE	فایت استنس
–9	لباس تمرین	UNIFORM	یونیفرم
–10	محل تمرین	PRACTICE HALL	پرکتیس هال
–11	احترام گذاشتن	BOW	بو
–12	ادای احترام به مربی	MASTER BOW	مستر بو
–13	سلام – تشکر – معذرت خواهی	EIEH	ائی
–14	حالت مشت بودن دست	FIST	فیست
–15	پریدن برای اجرای یک ضربه	JUMPING	جامپینگ
–16	پریدن برای اجرای دو ضربه	JUMPING DOUBLE	جامپینگ دو بل
–17	ضربه مشت مستقیم بادیست چپ	JAB	جب
–18	ضربه مشت مستقیم بادیست راست	PUNCH	پانچ
–19	ضربه مشت برشی از بغل	HOOK	هوک
–20	ضربه مشت برشی از زیر	UPPER CUT	آپرکات
–21	ضربه مشت با چرخش از پشت	BACK FIST	بک فیست

بک پانچ	BACK PUNCH	ضربه مشت با پشت دست با چرخش	-22
بک ساید پانچ	BACK SIDE PUNCH	ضربه مشت با تیغه دست از پشت	-23
البو	ELBOW	ضربه آرنج	-24
بک البو	BACK ELBOW	ضربه آرنج با چرخش از پشت	-25
راند البو	ROUND ELBOW	ضربه آرنج برشی از بغل	-26
اکس البو	AX ELBOW	ضربه تبری آرنج	-27
البو	IN ELBOW	ضربه آرنج برشی از زیر	-28
اکس کیک	AX KICK	ضربه پای مستقیم تبری	-29
این اکس کیک	IN AX KICK	ضربه تبری و چکشی پا از داخل به خارج	-30
اوت اکس کیک	OUT AX KICK	ضربه تبری و چکشی پا از خارج به داخل	-31
فرانت کیک	FRONT KICK	ضربه مستقیم با سینه پلازروبه رو	-32
پوش کیک	PUSH KICK	ضربه فشاری با کف و پاشنه پا به جلو	-33
راند هاوس کیک	ROUND HOUSE KICK	ضربه دورانی پا	-34
لو کیک	LOW KICK	ضربه دورانی پا به پایین بدن	-35
میدل کیک	MIDDEL KICK	ضربه دورانی پا به میانه بدن	-36
های کیک	HIGH KICK	ضربه دورانی پا به سر	-37
نی کیک	KNEE	ضربه با زانو	-38
فرانت نی کیک	FRONT KNEE KICK	ضربه زانواز جلو	-39
ساید نی کیک	SIDE KNEE KICK	ضربه زانواز بغل بدون پیچش	-40
راند نی کیک	ROUND KNEE KICK	ضربه زانواز بغل با پیچش	-41
ساید کیک	SIDE KICK	ضربه با تیغه - کنار و لبه، پا	-42
لو ساید کیک	LOW SIDE KICK	ضربه با تیغه پا به پایین بدن	-43
میدل ساید کیک	MIDDEL SIDE KICK	ضربه با تیغه پا به میانه بدن	-44
های ساید کیک	HIGH SIDE KICK	ضربه با تیغه پا به سر	-45
هوک کیک	HOOK KICK	ضربه برشی از بغل با کف پا بدون چرخش	-46
هیل کیک	HEEL KICK	ضربه برشی از بغل با پاشنه پا بدون چرخش	-47
بک کیک	BACK KICK	ضربه پیستونی پا از پشت	-48
راند بک کیک	ROUND BACK KICK	کلیه ضربات دورانی از پشپ	-49
اسپینینگ هوک کیک	SPINING HOOK KICK	ضربه چرخشی با کف پا	-50
اسپینینگ هیل کیک	SPINING HEEL KICK	ضربه چرخشی با پاشنه پا	-51
شاین کیک	SHIN KICK	ضربه با ساق پا	-52
شاین بلوک	SHIN - BLOCK	دفاع با ساق پا	-53

هند بلوک	HAND - BLOCK	دفاع با دست	-54
سوئیپ	SWEEP	درو کردن پا، زیرپا کشیدن	-55
وازا	WAZA	اجرای تکنیک - فن در پارت 2 و 3	-56
ناگه - وازا	NAGE WAZA	اجرای تکنیکهای فنون پرتابی در پارت 2 و 3	-57
تاچی - وازا	TACHI WAZA	پرتاب حریف با "استقرار" اولیه گارد	-58
ته - وازا	TE WAZA	فنون پرتابی از دست در پارت دوّم	-59
گوشی - وازا	GOSHI WAZA	فنون پرتابی کمر در پارت دوّم	-59
آشی - وازا	ASHI WAZA	فنون پرتابی پا در پارت دوّم	-60
سوتمی وازا	SUTEMI WAZA	پرتاب حریف همراه با بدن خود در پارت 2 و 3	-61
اسایکومی وازا	OSAY KOMI WAZA	فنون در خاک نگه داشتن (به پشت)	-62
کان ستسو وازا	KAN SETSU WAZA	فنون شکستن	-63
شیمه وازا	SHIME WAZA	خفه کردن و انسداد شریان ها به مغز	-64
هانسو کوماکه	HANSO KO MAKE	مجموعه خطاها در پارت سوّم	-65