

ॐ

शारीरिक शिक्षाक्रम

दण्डयुद्ध

केवल व्यक्तिगत उपयोग हेतु

युगाब्द — 5119

प्रथम मुद्रण

ज्ञान गंगा प्रकाशन
जयपुर (राजस्थान)

दण्डयुद्ध

दण्डयुद्ध का अभ्यास करते समय इन बातों को ध्यान में रखें ।

1. दण्ड की ऊँचाई कंधे तक ही हो । 2. आघात या रोध करते समय अपने शरीर का भार पीछे रखना और सामने वाले पैर का पंजा ही जमीन पर रखना । 3. सिद्ध स्थिति में दण्ड दोनों हाथों से पकड़ना और नीचे चार अंगुली से ज्यादा नहीं छोड़ना । 4. दण्डयुद्ध का अभ्यास जहाँ करते हैं वहाँ साढ़े पाँच फुट ऊँचे खम्भे की व्यवस्था करना । उस पर मर्मस्थल को बताकर आघात का अच्छा अभ्यास करवाना । यदि संभव हो तो द्वितीय और तृतीय वर्ष में यह करने का प्रयास हों और दोनों तरफ के आघातों का अभ्यास करवाना । 5. दण्डयुद्ध के लिये कुछ आवश्यक व्यायाम लिखे हैं उसका प्रत्येक कालांश में एक प्रयोग अभ्यास करवाना । विशेषकर पैरों के व्यायाम की ओर ज्यादा ध्यान देना ।

प्रकाशक

ज्ञान गंगा प्रकाशन, मधुकर भवन,

बी-19, न्यू कॉलोनी,

जयपुर — 302001 दूरभाष — 0141-2371563

ईमेल — gyangangaparakashan@gmail.com

मूल्य : 6 रुपये मात्र

मुद्रक

सिद्धी विनायक प्रिन्टर्स, जयपुर-302015

मोबाईल : 9829088192

पैरों के व्यायाम

1. पंजों के बल पर घुटने न मोड़ते हुए अपनी जगह पर कूदना । धीरे-धीरे गति तथा ऊँचाई बढ़ाना । 2. दोनों हाथ कमर पर रखकर गति के साथ पैरों को आगे-पीछे फैंकना । 3. पैरों को दाहिने तथा बायें फैंकना । 4. एक कदम पर कूदते हुए दूसरा पैर सीने तक मोड़कर लाने का अभ्यास । 5. दोनों पैर दाहिनी व बायीं ओर कमर की ऊँचाई तक कूदते हुए ऊपर उठाना ।

दण्ड संचालन

1. स्थिर स्थिति में सिरमार और अधोमार का अभ्यास । 2. हाथ सिर के ऊपर लेकर सिरमार अभ्यास । 3. क्रमिका सिद्ध से पहले और तीसरे मोहरे पर सिरमार तथा अधोमार का अभ्यास ।

कमर के व्यायाम

1. दक्ष की स्थिति में हाथ कमर पर रखना। कमर से बायीं ओर घूमना, दृष्टि साथ में घूमेगी। पूर्व स्थिति में आकर दाहिनी ओर घूमना। 2. कमर से नीचे झुकना। सीधे होकर पीछे झुकना। 3. दोनों पैरों में अंतर लेकर खड़े होना। बाँया हाथ दाहिने पैर को तथा दाहिना हाथ बायें पैर को गति के साथ लगाना। 4. दक्ष की स्थिति में हाथ कमर पर रखना तथा कमर को गोलाकर घुमाना। 5. दोनों पैरों में अंतर लेकर कमर को बायीं तथा दाहिनी ओर झुकाना।

हाथों के व्यायाम

1. हाथों की मुठियाँ बांधकर मणिबंध से घुमाना। 2. दोनों हाथों को गोलाकार घुमाना। 3. दोनों हाथ मोड़कर कंधे पर रखना तथा हाथ कंधों से गोलाकार घुमाना।

3

अभ्यास : 1. प्रसर के साथ पैर आगे बढ़ाकर सिद्ध स्थिति का अभ्यास करना।

2. प्रतिसर कर पैर पीछे लेकर सिद्ध स्थिति का अभ्यास करना।
3. सिद्ध स्थिति और दण्ड घुमाने के प्राथमिक अभ्यास के प्रयोग
- प्रयोग :- 1. सिद्ध स्थिति से एक पद पुरस् के अनुसार आठ कदम आगे बढ़ना।
2. सिद्ध स्थिति से एक पद प्रति के अनुसार आठ कदम पीछे जाना।
3. प्रयोग 1 के अनुसार आगे बढ़ते हुये दण्ड कान के पास से सिर के ऊपर से घुमाकर सिद्ध स्थिति में लाना। जो पैर सामने होगा दण्ड उसी ओर से घुमाना।
4. प्रयोग 3 का कार्य करते हुए पीछे जाना।

अभ्यास

1. प्रसर के साथ पैर आगे बढ़ाकर दण्ड घुमाने का अभ्यास।
2. उसी प्रकार प्रतिसर कर पैर पीछे लेकर दण्ड घुमाने का अभ्यास।

5

जॉगिंग

1. रस्सी पर कूद लगाना। 2. दण्ड लगाना। 3. डिप्स लगाना। 4. दण्डयुद्ध का अभ्यास ठीक होने के लिए रोज कम से कम एक या दो कि.मी की दौड़ लगानी चाहिए।

दण्डयुद्ध सिद्ध :

विभागशः 1 व 2 - क्रमिका सिद्ध के अनुसार। विभागशः 3 पदविन्यास सिद्ध विभागशः 3 के अनुसार दाहिना पैर पीछे रखते समय दण्ड दोनों हाथों से पकड़ना। (बायाँ हाथ ऊपर, दाहिना नीचे, दण्ड चार अंगुल नीचे छुटा हुआ) दोनों हाथ सीने के सामने, कोहनियों से मुड़े हुए। दंड तिरछा बायें ओर झुका हुआ। दंड का मध्यभाग बायें घुटने की सीध में उपर। दृष्टि दण्ड के ऊपर से पहले मोहरे पर, (प्रतिस्पर्धी के आँखों में)।

व्युत्क्रम स्थिति में दाहिना पैर आगे, दण्ड तिरछा दाहिनी ओर झुका हुआ। दंड का मध्यभाग दाहिने घुटने की सीध में ऊपर।

4

शिरोघात :- विभागशः 1- दाहिना पैर सामने पहले मोहरे पर उठाते हुए दण्ड घुमाकर सिर के पीछे तथा पीठ के पास लाना। 2. दाहिना पैर सामने रखते हुए प्रतिस्पर्धी के सिर पर आघात (दण्ड जमीन पर पटकना दाहिने पैर का केवल पंजा जमीन पर रखना। शरीर का भार पीछे रखना, सामने झुकना नहीं। 3. दोनों पैरों के पंजे घुमाकर व्युत्क्रम सिद्ध में खड़े होना। 4. विभागशः 1 का काम बायाँ पैर पहले मोहरे पर उठाते हुए करना। 5. बायाँ पैर जमीन पर रखते हुए शिरोघात। 6. दोनों पैर घुमाकर सिद्ध स्थिति में खड़े होना। (विभागशः के अंक जोड़कर अभ्यास करना)

आघात के साथ पदविन्यास अभ्यास

प्रसर-आघात-प्रतिसर के प्रयोग

क) केवल प्रसर - पैर बढ़ाकर आघात - तुरंत प्रतिसर - यही क्रिय व्युत्क्रम स्थिति से करना।

6

ख) प्रसर के साथ दण्ड घुमाकर दाहिना पैर उठाकर खड़े होना, पैर आगे रखकर आघात करना और तुरंत प्रतिसर करना।

ग) पूरा प्रयोग जोड़कर करना।

घ) प्रसर के साथ पैर बढ़ाकर आघात। बायाँ पैर तीसरे और चौथे मोहरे के बीच में तिरछा रखना और प्रतिसर करना — प्रसर आघात कर दाहिना पैर दूसरे और तीसरे मोहरे के बीच में रखना और प्रतिसर करना।

च) यही प्रयोग जोड़कर करना।

शिरोघात रोकने के लिये रोध (सर्वांगरोध, शिररोध, शिरोघात उड़ाना)

सर्वांगरोध : हाथ सिर के सामने दाहिने कोने में ऊपर उठाकर दण्ड शरीर के सामने तिरछा पकड़ना। दण्ड का ऊपरी सिरा बायीं तरफ जमीन की ओर झुका रहेगा, व्युत्क्रम स्थिति से मारे जाने वाले आघात से बचने के लिए स्वयं भी व्युत्क्रम स्थिति में खड़े होकर हाथ सिर के सामने बायें कोने में ऊपर

7

सर्वांगरोध का अभ्यास

प्रयोग 1 — सिद्ध स्थिति में प्रसर कर दाहिना पैर आगे रखना और व्युत्क्रम स्थिति में सर्वांगरोध लेना।

प्रयोग 2 — सर्वांगरोध में प्रसर कर बायाँ पैर आगे रखना और सिद्ध स्थिति में सर्वांगरोध लेना। उपर्युक्त प्रयोगों में प्रतिसर कर पैर पीछे लेकर सर्वांगरोध लेने का भी अभ्यास करना, ताकि रोध का अभ्यास अच्छा हो।

आघात रोध अभ्यास :-

स्वयंसेवकों को दो तति में आमने सामने सिद्ध में खड़ा करना।

प्रयोग 1 :

तति - 1

तति - 2

1. प्रसर, शिरोघात, प्रतिसर → 1. शिररोध की स्थिति में खड़े रहेंगे

9

उठाकर दण्ड शरीर के सामने तिरछा पकड़ना जिससे दण्ड का ऊपरी सिरा दाहिनी ओर नीचे झुका रहेगा, कोहनियों से हाथ मुड़े हुए, दोनों कोहनियाँ अंदर की ओर।

शिररोध : बायाँ हाथ पलटकर उससे दण्ड को ऊपर से दूसरे छोर के पास पकड़ना तथा दण्ड को आड़ा सिर के ऊपर उठाकर पिछला पैर आगे बढ़ाकर प्रतिस्पर्धी के पास पहुँचना और उसके दण्ड के उस भाग में अपना दण्ड अड़ाना जहाँ आघात का जोर कम से कम हो। दोनों कोहनियों से हाथ मुड़े हुए रहेंगे। प्रतिस्पर्धी जहाँ दण्ड पकड़ता है, उसके पास के भाग में कम जोर रहता है। इस रोध का उपयोग प्रतिस्पर्धी के निकट जाकर उस पर प्रतिप्रहार करने के लिये विशेष रूप से किया जाता है।

शिरोघात उड़ाना : सामने वाला पैर पीछे उठाकर दंड दाहिने कंधे के पास — पैर पीछे रखते हुए शिरोघात उड़ाना। यही क्रिया व्युत्क्रम स्थिति से करना।

8

प्रयोग 2 :

1 : प्रसर, शिरोघात, तुरंत प्रतिसर → 1 : शिररोध

यह प्रयोग व्युत्क्रम स्थिति से करना। प्रयोग लगातार 10 बार करवाना। आघात करके तुरंत पीछे जाना चाहिए इसलिए इस प्रयोग का अभ्यास करना। आघात करते समय शरीर का भार पीछे के पैर पर रहना चाहिए प्रयोग का अभ्यास ततियों के क्रमांक बदलकर करना।

प्रयोग 3 :

तति-1

तति-2

1. दाहिना पैर आगे रखते हुए शिरोघात → 1. सर्वांगरोध जगह पर
2. दाहिना पैर पीछे रखते हुए सर्वांगरोध ← 2. दाहिना पैर आगे रखते हुए शिरोघात
(इसी प्रयोग को जोड़कर करना और अधिक अभ्यास के लिये आघात के साथ प्रसर और रोध के साथ प्रतिसर करना। यही प्रयोग व्युत्क्रम स्थिति से करना।)

10

प्रयोग 4 :

तति-1

तति-2

1. दाहिना पैर आगे बढ़ाकर शिरोघात → 1. बायाँ पैर पीछे लेते हुए शिरोघात उड़ाना।
2. दाहिना पैर पीछे लेकर शिरोघात उड़ाना ← 2. बायाँ पैर सामने बढ़ाकर शिरोघात

(इसी प्रयोग को जोड़कर करना और अधिक अभ्यास के लिये आघात के साथ प्रसर और रोध के साथ प्रतिसर करना यही प्रयोग व्युत्क्रम स्थिति से करना।)

प्रयोग 5 :

1. प्रसर शिरोघात → 1. जगह पर सर्वांगरोध
2. केवल प्रतिसर करके शिरोघात उड़ाना ← 2. प्रसर शिरोघात

(प्रयोग का अभ्यास क्रमांक बदलकर 10 बार करना।)

11

अधोजंघास्थि : विभागशः 1 — दाहिना पैर पहले मोहरे पर उठाकर दंड दाहिनी ओर कमर के पास जमीन से लंबरूप रखना। 2— पैर आगे रखते हुए दंड नीचे से ऊपर घुमाकर प्रतिस्पर्धी के घुटने पर आघात करना और दंड घुमाकर लाते हुए व्युत्क्रम स्थिति में आना। 3— व्युत्क्रम स्थिति से बायाँ पैर सामने उठाकर दंड बायीं ओर कमर के पास जमीन से लंबरूप रखना। 4— पैर आगे रखते हुए विभागशः 2 के अनुसार प्रतिस्पर्धी के घुटने पर आघात करना और दंड घुमाकर लाते हुए सिद्ध में आना। (चारों विभागशः का काम जोड़कर करना)

आघात के साथ पदविन्यास अभ्यास : पूर्ववर्णित आघातों के समान सभी प्रयोग 'अधोजंघास्थि' मारते हुए करना।

अधोजंघास्थि का रोध : अधोजंघास्थि आघात को अधोजंघास्थि (पैर पीछे लेते हुए) से उड़ाना।

आघात रोध का अभ्यास : स्वयंसेवकों को दो ततियों में आमने-सामने खड़े कर जोड़ी में अभ्यास करना।

13

प्रयोग 6 :

- | | | |
|---|---|--|
| 1. प्रसर कर दाहिना पैर आगे बढ़ाकर शिरोघात | → | 1. जगह पर सर्वांगरोध |
| 2. बायाँ पैर तीसरे और चौथे मोहरे के बीच रखकर तुरंत प्रतिसर करके शिरोघात उड़ाना | ← | 2. प्रतिस्पर्धी की ओर प्रसर कर दाहिना पैर आगे बढ़ाकर शिरोघात |
| 3. प्रतिस्पर्धी की ओर प्रसर कर बायाँ पैर आगे बढ़ाकर शिरोघात | → | 3. बायाँ पैर दूसरे और तीसरे मोहरे के बीच रखकर तुरंत प्रतिसर करके सर्वांगरोध लेना |
| 4. दाहिना पैर दूसरे और तीसरे मोहरे के बीच रखकर तुरंत प्रतिसर करना और बायीं ओर से शिरोघात उड़ाना | ← | 4. प्रतिस्पर्धी की ओर प्रसर कर बायाँ कदम आगे बढ़ाकर शिरोघात |

इस प्रयोग का अभ्यास होने के पश्चात् यही प्रयोग क्रमांक बदलकर करना। केवल शिरोघात का उपयोग करते हुए एक विरुद्ध एक अस्थिर द्वंद्व खेलना।

12

प्रयोग — 1 :

तति — 1

तति — 2

- | | | |
|---|---|--|
| 1. दाहिना पैर सामने उठाकर दंड दाहिनी ओर कमर के पास जमीन से लंबरूप लेकर खड़े रहना। | — | 2. बायाँ पैर उठाकर दंड दाहिनी ओर कमर के पास जमीन से लंबरूप लेकर खड़े रहना। |
| 2. पैर आगे रखते हुए अधोजंघास्थि आघात करना। | → | 2. पैर पीछे रखते हुए अधोजंघास्थि आघात से प्रतिस्पर्ध के आघात को उड़ाना। |

उपरोक्त प्रयोग पहली तति 6 बार आगे बढ़ते हुए करेगी। पश्चात् दूसरी तति उसी प्रकार 6 बार आगे बढ़ेगी। (विभागशः के अंक जोड़कर अभ्यास करना)

प्रयोग — 2 : प्रयोग — 1 में प्रसर — प्रतिसर जोड़ना और गति से अभ्यास करना।

14

प्रयोग - 3 :

तति - 1 (सिद्ध स्थिति)

तति - 2 (व्युत्क्रम स्थिति)

1. पैर आगे बढ़ाकर अंधोजंघास्थि । → 1. प्रतिसर के साथ अंधोजंघास्थि से प्रतिस्पर्धी के आघात को उड़ाना ।
2. प्रतिसर कर पैर पीछे से करते हुए ← 2. प्रसर कर पैर आगे अंधोजंघास्थि से प्रतिस्पर्धी के आघात को उड़ाना ।

इसी प्रयोग को गति से और तति के क्रमांक बदलकर करना ।

प्रयोग - 4 :

तति - 1

तति - 2

1. दाहिना पैर आगे बढ़ाकर शिरोघात । → 1. दाहिना पैर आगे बढ़ाकर शिररोध ।

15

1. कुम्भाघात : - विभागशः 1 : दाहिना पैर सामने (पहले मोहरे पर) उठाकर दंड बायीं ओर से घुमाकर दाहिनी कनपटी के पास लाना ।

विभागशः 2 : दाहिना पैर सामने रखते हुए प्रतिस्पर्धी की कनपटी पर ऊपर से नीचे तिरछा आघात करना । (सामने प्रतिस्पर्धी न होने पर अपने कान की ऊँचाई पर सामने ऊपर से नीचे तिरछा आघात करना ।)

दंड घुमाकर व्युत्क्रम सिद्ध में खड़े होना ।

3. व्युत्क्रम स्थिति से बायाँ पैर सामने उठाकर दंड दाहिनी ओर से घुमाकर बायीं कनपटी के पास लाना ।

4. बायाँ पैर सामने रखते हुए प्रतिस्पर्धी की कनपटी पर ऊपर से नीचे तिरछा आघात करना । दंड घुमाकर समस्थिति (दंडयुद्ध सिद्ध) में खड़े होना ।

(विभागशः के काम जोड़कर अभ्यास करना ।)

17

2. बायाँ पैर पीछे लेते हुए अंधोजंघास्थि से उड़ाना । ←

2. दाहिने पैर पर खंजोड़ीन पुरस करके प्रतिस्पर्धी के पीछे जाते हुए बायाँ पैर पीठ की ओर से पीछे रखकर जंघास्थि

3. बायाँ पैर आगे बढ़ाकर शिररोध । ←

3. व्युत्क्रम स्थिति से बायाँ पैर आगे बढ़ाकर शिरोघात

4. बायाँ पैर पर खंजोड़ीन पुरस लेते हुए प्रतिस्पर्धी के पीछे जाकर दाहिना पैर पीछे रखकर जंघास्थि आघात । →

4. दाहिना पैर पीछे लेते हुए अंधोजंघास्थि से उड़ाना ।

प्रयोग - 5 : उपरोक्त प्रयोग व्युत्क्रम स्थिति से करना ।

अस्थिर द्वंद्व : केवल अंधोजंघास्थि का उपयोग करते हुए एक विरुद्ध एक अस्थिर द्वंद्व करना ।

16

1.1 आघात के साथ पदविन्यास अभ्यास :

अ) प्रसर-आघात-प्रतिसर के प्रयोग :

1. केवल प्रसर - पैर बढ़ाकर कुम्भाघात - तुरंत प्रतिसर । यही क्रिय व्युत्क्रम स्थिति से करना । 2. प्रसर के साथ दंड घुमाकर दाहिना पैर उठाकर खड़े होना, पैर आगे रखते हुए कुम्भाघात कर तुरंत प्रतिसर करना । 3. पूर प्रयोग जोड़कर करना ।

आ) प्रसर के साथ पैर बढ़ाकर कुम्भाघात मारते ही बायाँ पैर तीस और चौथे मोहरे के बीच तिरछा रखना और प्रतिसर करना । व्युत्क्रम स्थिति र प्रसर के साथ पैर बढ़ाकर कुम्भाघात मारते ही दाहिना पैर दूसरे और तीस मोहरे के बीच रखना और प्रतिसर करना ।

उपरोक्त प्रयोग जोड़कर करना ।

1.2 कुम्भाघात के रोध :

अ) सर्वांगरोध : हाथ सिर के सामने दाहिने कोने में ऊपर उठाकर दंड

18

शरीर के सामने तिरछा पकड़ना। दंड का सिरा बायीं ओर झुका रहेगा। व्युत्क्रम स्थिति से मारे जाने वाले आघात से बचने के लिए स्वयं भी व्युत्क्रम स्थिति में खड़े होकर हाथ सिर के सामने बायें कोने में ऊपर उठाकर दंड शरीर के सामने तिरछा पकड़ना जिससे दंड का सिरा दाहिनी ओर नीचे झुका रहेगा, कोहनी से हाथ मुड़े हुए, दोनों कोहनियाँ अंदर की ओर रहेंगी।

आ) कुम्भाघात को उड़ाना : विभागशः 1 – बायाँ पैर उठाकर दंड दाहिने कंधे पर लेकर खड़े होना । 2 – पैर पीछे रखते समय आने वाले आघात को उड़ाना। यही अभ्यास व्युत्क्रम स्थिति से करना।

1.3 सर्वांगरोध का अभ्यास :

प्रयोग- 1 : सिद्ध स्थिति में प्रसर कर दाहिना पैर आगे रखना और व्युत्क्रम स्थिति में सर्वांगरोध लेना। प्रयोग- 2 : सर्वांगरोध में प्रसर कर बायाँ पैर आगे रखना और सिद्ध स्थिति में सर्वांगरोध लेना।

उपर्युक्त दोनों प्रयोग प्रतिसर कर पैर पीछे लेकर करना।

19

प्रयोग – 3

- | | | |
|---|---|----------------------|
| 1. प्रसर कुम्भाघात | → | 1. जगह पर सर्वांगरोध |
| 2. केवल प्रतिसर कर कुम्भाघात को उड़ाना। | ← | 2. प्रसर कुम्भाघात |

प्रयोग – 4

- | | | |
|---|---|--|
| 1. प्रसर कर दाहिना पैर आगे बढ़ाकर कुम्भाघात | → | 1. जगह पर सर्वांगरोध |
| 2. बायाँ पैर तीसरे और चौथे मोहरे के बीच रखकर तुरंत प्रतिसर कर कुम्भाघात उड़ाना। | ← | 2. प्रतिस्पर्धी की ओर प्रसर कर दाहिना पैर आगे बढ़ाकर कुम्भाघात |
| 3. प्रतिस्पर्धी की ओर प्रसर कर बायाँ पैर आगे बढ़ाकर कुम्भाघात | → | 3. बायाँ पैर दूसरे और तीसरे मोहरे के बीच रखकर तुरंत प्रतिसर कर सर्वांगरोध। |

21

1.4 आघात-रोध अभ्यास :

स्वयंसेवकों को दो तति में आमने – सामने सिद्ध में खड़ा कर निम्न प्रयोग करना। एक तति आघात करेगी, दूसरी तति रोध लेगी। पश्चात् का बदल करना।

प्रयोग – 1 :

- | | | |
|--|---|--|
| तति – 1 | | तति – 2 |
| 1. पैर आगे बढ़ाकर कुम्भाघात | → | 1. जगह पर सर्वांगरोध |
| 2. पैर आगे बढ़ाकर कुम्भाघात (व्युत्क्रम स्थिति से) | → | 2. पैर पीछे लेकर सर्वांगरोध (व्युत्क्रम स्थिति से) |

प्रयोग – 2

- | | | |
|--|---|---------------------|
| 1. प्रसर कुम्भाघात | → | 1 जगह पर सर्वांगरोध |
| 2. प्रतिसर कर पैर पीछे लेते हुए सर्वांगरोध | ← | 2. प्रसर कुम्भाघात |

20

- | | | |
|---|---|---|
| 4. दाहिना पैर दूसरे और तीसरे मोहरे के बीच रखकर तुरंत प्रतिसर कर बायीं ओर से कुम्भाघात उड़ाना। | ← | 4. प्रतिस्पर्धी की ओर प्रसर कर बायाँ कदम आगे बढ़ाकर कुम्भाघात |
|---|---|---|

1.5 अस्थिर द्वंद्व : केवल कुम्भाघात का उपयोग करते हुए एक विरुद्ध एवं अस्थिर द्वंद्व करना।

2) कोष्ठाघात : विभागशः 1 – दाहिना पैर सामने उठाकर दंड बायीं ओर से घुमाते हुए दाहिने कंधे पर लेकर खड़े होना। 2 – पैर सामने रखते हुए प्रतिस्पर्ध के कोष्ठ (कक्ष से कमर का हिस्सा) पर ऊपर से नीचे आघात करना तथा दंड घुमाकर व्युत्क्रम स्थिति में आना। 3 – व्युत्क्रम स्थिति से बायाँ पैर सामने उठाकर दंड दाहिनी ओर से घुमाते हुए बायें कंधे पर लाना। 4 – पैर सामने रखते हुए प्रतिस्पर्धी के कोष्ठ पर आघात करना।

22

(प्रतिस्पर्धी सामने न होने पर अपने कोष्ठ की ऊँचाई पर सामने कोष्ठाघात का अभ्यास करना। उपरोक्त चारों विभागशः जोड़कर करना)

2.1 आघात के साथ पदविन्यास अभ्यास : कुम्भाघात के समान सभी प्रयोग कोष्ठाघात मारते हुए करना।

2.2 कोष्ठाघात के रोध : कुम्भाघात के समान सर्वांगरोध व कोष्ठाघात उड़ाना, इन प्रयोगों का अभ्यास करना। इस समय सर्वांगरोध में दंड और अधिक तिरछा रहेगा। कुम्भाघात के स्थान पर कोष्ठाघात का उपयोग करते हुए सभी 'आघात-रोध अभ्यास' के प्रयोगों तथा अस्थिर द्वंद्व करना।

3) जंघास्थि आघात : विभागशः 1 — दाहिना पैर सामने उठाकर दंड बायीं ओर से घुमाते हुए दाहिनी भुजा पर लाना। 2 — पैर सामने रखते हुए प्रतिस्पर्धी के घुटने या टखने पर ऊपर से नीचे आघात करना और दंड घुमाकर व्युत्क्रम स्थिति में आना। 3 — व्युत्क्रम स्थिति से बायाँ पैर सामने उठाकर दंड दाहिनी

23

कुम्भाघात के स्थान पर जंघास्थि आघात का उपयोग करते हुए सभी आघात-रोध अभ्यास के प्रयोग तथा अस्थिर द्वंद्व करना।

4) एक विरुद्ध एक अस्थिर द्वंद्व : शिरोघात, कुम्भाघात, कोष्ठाघात तथा जंघास्थि आघात का और उनके रोध का उपयोग करते हुए किए गए प्रयोगों के आधार पर एक विरुद्ध एक अस्थिर द्वंद्व का अभ्यास करना।

5. भेद : 5.1 अ) भेदसिद्ध : (दंडयुद्ध सिद्ध स्थिति से) विभागशः 1 — दोनों हाथ सीने के सामने। 2 — दाहिने हाथ से दण्ड पीछे खींचना। दंड शरीर से दूर, दोनों कोहनियाँ मुड़ी हुई, अगले सिरे की ऊँचाई प्रतिस्पर्धी के सूर्यचक्र की ऊँचाई तक अर्थात् प्रतिस्पर्धी के सीने की ओर, दाहिना हाथ स्वाभाविक थोड़ा नीचे दबा हुआ, दंड दोनों ओर थोड़ा छूटा हुआ रहेगा।

5.1 आ) भेद अभ्यास : विभागशः 1 — बायाँ पैर पहले मोहरे पर ऊपर उठाना, दंड का सिरा प्रतिस्पर्धी के सूर्यचक्र की ओर। 2 — पैर जमीन पर रखते हुए दंड दाहिने हाथ से प्रतिस्पर्धी के सूर्यचक्र पर धकेलते हुए बायें हाथ के पास

25

ओर से घुमाते हुए बायीं भुजा पर लाना। 4 — पैर सामने रखते हुए प्रतिस्पर्धी के घुटने या टखने पर ऊपर से नीचे आघात और दंड घुमाकर सिद्ध। (प्रतिस्पर्धी सामने न होने पर अपने घुटने या टखने की ऊँचाई पर सामने जंघास्थि आघात का अभ्यास करना। उपरोक्त चारों विभागशः जोड़कर करना)

3.1 आघात के साथ पदविन्यास अभ्यास : कुम्भाघात के समान सभी प्रयोग जंघास्थि आघात मारते हुए करना।

3.2 जंघास्थि आघात के रोध : 1. सर्वांगरोध : कुम्भाघात के समान जंघास्थि आघात को रोकने के लिए सर्वांगरोध लेना। इस समय सर्वांगरोध में आवश्यकता के अनुसार दंड को अधिक तिरछा करना अथवा दंड का सिरा जमीन पर रखना।

2. जंघास्थि आघात को उड़ाना : बायाँ पैर उठाकर पीछे रखते हुए अधोजंघास्थि से उड़ाना।

24

गति से ले जाना। 3 — दंड दाहिने हाथ से पीछे खींचकर भेद सिद्ध में आना

5.2 भेद क्रम — विभागशः के क्रमांक जोड़कर लगातार आठ बार अभ्यास करना

5.3 व्युत्क्रम स्थिति से भेद : विभागशः 1 — दाहिना पैर पहले मोहरे पर ऊपर उठाना, दंड का अगला सिरा प्रतिस्पर्धी की ओर। 2 — उपर्युक्त विभागशः के अनुसार प्रतिस्पर्धी के सूर्यचक्र पर बायें हाथ से भेद मारना।

3 — दंड बायें हाथ से पीछे खींचकर भेद सिद्ध।

विभागशः के क्रमांक जोड़कर भेद क्रम का काम करना।

5.4 भेद का रोध : प्रयोग 1 : भेद से बचने के लिए अपने दंड के अग्रभाग से प्रतिस्पर्धी के भेद की दिशा बदलना।

(दाहिनी या बायीं ओर दिशा बदल सकते हैं। इस समय थोड़ा पीछे की ओर दबना। प्रयोग लगातार 8 बार करना।)

प्रयोग 2 : प्रतिसर कर भेद की पहुँच से दूर हटना। (प्रयोग लगातार 8 बा

26

करना)

प्रयोग 3 : दाहिना पैर चौथे मोहरे पर रखते हुए भेद से बचना। (लगातार 8 बार अभ्यास करना)

5.5 भेद के प्रयोग (दो ततियों में खड़े होकर)

प्रयोग 1

तति-1 (भेदसिद्ध से)

तति-2 (दण्डयुद्ध सिद्ध से)

1. बायाँ पैर उठाकर भेद मारना → 1. थोड़ा पीछे दबकर भेद की दिशा बदलना

2. बायाँ पैर उठाकर भेद मारना → 2. दाहिना पैर चौथे मोहरे पर रखकर भेद की दिशा से दूर हटना

(यह प्रयोग लगातार 8 बार करना)

प्रयोग - 2 : प्रयोग - 1 व्युत्क्रम स्थिति से करना।

27

4. दाहिना पैर पीछे लेते हुए सर्वांगरोध।

←

4. दाहिना पैर आगे बढ़ाकर शिरोघात।

(यह प्रयोग लगातार 8 बार करना)

प्रयोग - 5 : प्रयोग - 4 व्युत्क्रम स्थिति से करना।

प्रयोग - 6 :

1. भेद → 1. भेद की दिशा बदलना।

2. दाहिना पैर बढ़ाकर जंघास्थि आघात → 2. बायाँ पैर पीछे लेते हुए अधो जंघास्थि से उड़ाना

3. भेद की दिशा बदलना ← 3. व्युत्क्रम स्थिति से भेद

4. दाहिना पैर पीछे लेते हुए अधोजंघास्थि से उड़ाना ← 4. बायाँ पैर आगे बढ़ाकर जंघास्थि आघात

29

प्रयोग - 3 : भेद का निम्न प्रयोग दण्डयुद्ध स्थिति से करना।

तति - 1

तति - 2

1. प्रसर भेद → 2. प्रतिसर कर भेद की दिशा बदलना।

2. प्रतिसर कर भेद की दिशा बदलना। ← 2. प्रसर भेद।

(यह प्रयोग लगातार 8 बार करना और भेद मारने या रोध लेने के बाद तुरंत सिद्ध में आना।)

प्रयोग - 4 :

1. प्रसर भेद। → 1. भेद रोध अपने स्थान से
2. दाहिना पैर आगे बढ़ाकर शिरोघात। → 2. अपने स्थान पर सर्वांगरोध
3. प्रतिसर कर भेदरोध ← 3. भेद मारना।

28

प्रयोग - 7 : प्रयोग - 6 व्युत्क्रम स्थिति से प्रारंभ करना।

8. अधोकोष्ठ : अधोजंघास्थि के समान अधोकोष्ठ का अभ्यास सभी प्रयोगों में करना। इस समय आघात नीचे से प्रतिस्पर्धी के कोष्ठ पर लगेगा।

8.1 अधोकोष्ठ का रोध : अधोकोष्ठ से अधोकोष्ठ उड़ाना।

8.2 आघात - रोध अभ्यास : अधोजंघास्थि के समान सभी प्रयोग करना।

9. अधोकुंभ : अधोजंघास्थि तथा अधोकोष्ठ के समान नीचे से प्रतिस्पर्धी के कुंभ पर आघात करना।

9.1 प्रसर - आघात - प्रतिसर के सभी प्रयोग

अधोकुंभ के साथ अधोजंघास्थि के समान करना।

9.2 अधोकुंभ का रोध : विभागशः 1 - बायाँ पैर उठाकर दंड लघुतम मात्र से सिर के ऊपर लेकर खड़े होना। **2 -** पैर पीछे रखते हुए आने वाले अधोकुंभ को अपने दंड का प्रहार कर दबाना। (शिरोघात के समान)

30

9.3 आघात – प्रयोग – 1

तति – 1

1. दाहिना पैर उठाकर दंड दाहिनी ओर लेकर खड़े रहना।

→

तति – 2

1. बायाँ पैर उठाकर दंड सिर के ऊपर लेकर खड़े रहना।

→

2. पैर आगे रख कर अधोकुंभ मारना।

2. पैर पीछे रखते हुए अधोकुंभ को शिरोघात से दबाना।

(प्रयोग उपर्युक्त प्रकार से 6 बार आगे बढ़ते हुए करना)

प्रयोग – 2 : प्रयोग 1 में प्रसर-प्रतिसर जोड़कर गति से प्रयोग करना।

प्रयोग – 3

1. पैर आगे बढ़ाकर अधोकुंभ।

→

1. प्रतिसर के साथ अधोकुंभ को दबाना।

2. प्रतिसर कर अधोकुंभ को दबाना।

←

2. पैर आगे बढ़ाकर अधोकुंभ।

31

प्रयोग – 2 : अस्थिर द्वंद्व में अगर एक ने शिरोघात या कोई भी ऊर्ध्वाघात लगाया तो उसी स्थान पर सर्वांगरोध लेकर तुरंत कोई भी अधो आघात लगाना। उस समय पहले आघात मारकर उसी स्थान पर स्थलोड्डीन अर्धभ्रम कर आने वाले आघात को रोककर तुरंत भेद लगाना है। (इस प्रयोग का अभ्यास अधिक करना चाहिए)

प्रयोग – 3 :

1. प्रसर कर पैर आगे बढ़ाकर कुंभाघात

→

1. तुरंत सर्वांगरोध

2. प्रतिसर कर भेद का

←

2. प्रसर, तुरंत भेद, पैर बढ़ाकर कुंभाघात।

रोध लेकर तुरंत स्थलोड्डीन

अर्धभ्रम कर सर्वांगरोध लेना।

11. प्रभेद : 1— भेद सिद्ध से दाहिना पैर पहले मोहरे पर उठाकर दंड बायें कंधे की ऊँचाई पर जमीन से समानांतर। 2— पैर आगे रखते समय दंड के पतले सिरे से प्रतिस्पर्धी के कंधे पर आघात करना।

33

(प्रयोग का अभ्यास गति से तथा तति के क्रमांक बदलकर करना)

9.4 अस्थिर द्वंद्व : 1 :— केवल अधोकुंभ का उपयोग करते हुए एक विरुद्ध एक करना। **2**— अधोजंघास्थि, अधोकोष्ठ तथा अधोकुंभ का उपयोग करते हुए एक विरुद्ध एक दंडयुद्ध करना।

10. अभ्यासार्थ प्रयोग :

प्रयोग – 1 :

तति – 1

1. प्रसर कर पैर आगे बढ़ाकर कुंभाघात।

→

2. प्रतिसर कर भेद का रोध

←

3. स्थलोड्डीन अर्धभ्रम कर सर्वांगरोध।

←

तति – 2

1. जगह पर सर्वांगरोध।

2. तुरंत प्रसर कर भेद।

3. तुरंत पैर बढ़ाकर कुंभाघात।

(प्रयोग अविरत करना। इस प्रयोग में शिरोघात, कोष्ठाघात और जंघास्थि आघात का उपयोग कर अभ्यास करना)

32

11.1 प्रयोग : पहले मोहरे पर बायाँ पैर उठाकर भेद, तुरंत दाहिना पैर आगे बढ़ाते हुए प्रभेद। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

11.2 प्रभेद का रोध : दाहिना पैर चौथे मोहरे पर रखते हुए बायें हाथ से प्रतिस्पर्धी की हथेली और दंड पकड़कर प्रभेद की दिशा बदलना या रोकना

(स्वयंसेवकों को दो तति में खड़े करवाकर रोध का अभ्यास करना चाहिए)

11.3 भेद – प्रभेद प्रयोग :

प्रयोग – 1 :

1. प्रसर भेद

→ 1. जगह पर भेद का रोध।

2. दाहिना पैर आगे बढ़ाकर प्रभेद। → 2. अपने स्थान से बायें हाथ से दंड और हथेली पकड़ना या दिशा बदलना

34

प्रयोग - 2 :

- | | | |
|--|---|---|
| 1. दाहिना पैर बढ़ा कर शिरोघात | → | 1. दाहिना पैर बढ़ाकर शिररोध। |
| 2. दाहिने हाथ से प्रभेद की दिशा बदलना, प्रतिसर, व्युत्क्रम सिद्ध | ← | 2. तुरंत प्रभेद और व्युत्क्रम सिद्ध। |
| 3. बायाँ पैर बढ़ाकर शिररोध। | ← | 3. बायाँ पैर बढ़ाकर शिरोघात। |
| 4. तुरंत प्रभेद। | → | 4. बायें हाथ से प्रभेद की दिशा बदलना, प्रतिसर, सिद्ध। |

प्रयोग - 3 : उपर्युक्त प्रयोग व्युत्क्रम स्थिति से करना।

12.2 भ्रमण का रोध : 1. बायाँ पैर उठाकर, दाहिना हाथ बदलकर (मुष्टिपृष्ठ अंदर की ओर) बायें मुष्टि के ऊपर दंड को पकड़ना। दोनों हाथ सीने के सामने तथा दंड जमीन से लंबरूप रहेगा। 2. पैर पीछे रखते हुए दोनों पैरों के बल नीचे दबाना तथा अपना दंड प्रतिस्पर्धी के भ्रमण आघात के मार्ग में अड़ाना।

यही काम व्युत्क्रम स्थिति से करना।

12.3 भ्रमण रोध प्रयोग : (आमने-सामने दो ततियों में)

1. दाहिना पैर आगे रखते हुए भ्रमण। — 1. बायाँ पैर पीछे लेते हुए भ्रमण रोध।

(इस प्रकार 8 बार आगे बढ़ना)

13. प्रहार सिद्ध : (दंडयुद्ध सिद्ध से) 1. दोनों हाथ सीने के सामने। 2. दंड दाहिनी कंधे से पीठ पर तीरछा व पीठ से सटा हुआ।

12. भ्रमण : 1 — दाहिना पैर पहले मोहरे पर उठाते हुए दंड बायीं ओर घुमाकर दाहिने कंधे पर लेना, दंड जमीन से समानांतर रहेगा। **2**— पैर आगे रखते हुए दंड कंधे की ऊँचाई से जमीन को समानांतर घुमाते हुए प्रतिस्पर्धी व कनपटी पर आघात करना तथा दंड दाहिने कंधे पर लेकर खड़े रहना। (ऐस 8 बार अभ्यास करना)

यही काम व्युत्क्रम स्थिति से 8 बार करना। इस समय बायाँ पैर उठाते हुए दंड दाहिनी ओर से घुमाकर बायें कंधे पर आएगा। बाद में उपर्युक्त पद्धति से भ्रमण आघात मारना।

12.1 भ्रमण प्रक्रम :

1. दाहिना पैर बढ़ाकर पूर्ण भ्रमण लगाना और व्युत्क्रम स्थिति में खड़े होना
2. बायाँ पैर आगे बढ़ाकर पूर्ण भ्रमण लगाना और सिद्ध में आना। इस प्रकार 8 बार आगे बढ़ना।

13.1 प्रहार प्रक्रम : पैर आगे बढ़ाते हुए पहले मोहरे पर 6 प्रहार मारना।

13.2 प्रहार अपक्रम : पैर पीछे लेते हुए प्रहार के 6 मार मारना।

(प्रहार का मार भी प्रतिद्वन्द्वी की कनपटी पर ही लगेगा)

14) एक विरुद्ध दो (दण्डयुद्ध) :- जब दोनों प्रतिस्पर्धी सामने होते हैं (दोनों प्रतिस्पर्धी पैर आगे बढ़ाकर आघात करेंगे)

1. बायाँ पैर तिरछा बायीं ओर रखना और दाहिना पैर बायीं दिशा में बायें पैर के आगे रख कर दण्ड से बायीं ओर के प्रतिस्पर्धी के आघात को उड़ाना।

2. बायाँ पैर तिरछा दाहिनी ओर लेकर दण्ड से दाहिनी ओर खड़े प्रतिस्पर्धी व दंड पर आघात करना और दाहिना पैर बायें पैर के आगे दाहिनी दिशा में

रखकर आघात की परिधि से बाहर होना।

3. दोनों प्रतिस्पर्धी का आघात आते ही तुरंत प्रतिसर करना और आघात से बचना तुरंत किसी भी एक पर तुरंत प्रसर कर भेद लगाना।

4. बायाँ पैर पीछे लेते हुये दण्ड से दाहिनी ओर खड़े प्रतिस्पर्धी के आघात को उड़ाना।

5. दोनों प्रतिस्पर्धी पैर आगे बढ़ाकर आघात करेंगे। उसी समय गति के साथ थोड़ा प्रसर कर दाहिना पैर आगे लेकर दोनों आघात शिरोरोध से उड़ाना और गति के साथ दोनों के बीच से पीछे निकल जाना तथा पार्श्व भेद लगाना।

जब दोनों प्रतिस्पर्धी आगे-पीछे होते हैं।

1. दोनों प्रतिस्पर्धी पैर आगे बढ़ाकर शिरोघात करेंगे। बीच वाले प्रतिस्पर्धी ने आगे केवल प्रसर कर सामने वाले प्रतिस्पर्धी के आघात को सर्वांगरोध से

39

मोहरे पर आगे बढ़ाकर दाहिना पैर चौथे मोहरे पर आगे बढ़ाकर सिद्ध में आना।

4. दोनों प्रतिस्पर्धी पैर आगे बढ़ा कर शिरोघात करेंगे। बीच वाले प्रतिस्पर्धी तीसरे मोहरे पर पीछे खड़े प्रतिस्पर्धी की ओर तुरंत प्रतिसर कर प्रतिस्पर्धी के निकट जाकर आघात को दाहिनी ओर से उड़ाना। पश्चात् बायाँ पैर चौथे मोहरे पर रखकर दाहिना पैर आगे से चौथे मोहरे पर बायें पैर के पीछे रखकर सिद्ध में आना।

5 इसी प्रकार बायाँ पैर दूसरे मोहरे पर रख कर दाहिना पैर बायें पैर के आगे दूसरे मोहरे पर बढ़ा कर तुरंत प्रतिस्पर्धी की ओर सिद्ध में आना है और तुरंत एक प्रतिस्पर्धी पर भेद से आघात करना है।

दंडयुद्ध स्थिति से शूलाग्राह के आघात

41

रोकना। इस समय दृष्टि पीछे वाले प्रतिस्पर्धी की ओर रहेगी। आघात रोकने के पश्चात् दाहिना पैर दूसरे मोहरे पर रखकर बायाँ पैर सामने से दाहिने पैर को पीछे लेकर सिद्ध में आना।

2. दोनों प्रतिस्पर्धी आगे बढ़कर शिरोघात करेंगे। बीच वाले प्रतिस्पर्धी ने अपन बायाँ पैर चौथे व पहले मोहरे के बीच तिरछा रखना और दाहिना पैर उसी मोहरे पर तिरछा आगे बढ़ाकर आघात को दाहिनी ओर से उड़ाना। इस समय दृष्टि पीछे की ओर रहेगी। आघात उड़ाने के पश्चात् बायाँ पैर चौथे मोहरे पर रख कर दाहिना पैर उसी मोहरे पर बायें पैर के पीछे रखना और सिद्ध में आना

3. दोनों प्रतिस्पर्धी आगे बढ़कर शिरोघात करेंगे। बीच वाले प्रतिस्पर्धी ने अपन दाहिना पैर तीसरे और चौथे मोहरे के बीच रखकर बायाँ पैर तीसरे मोहरे पर आगे बढ़ाकर आघात को सर्वांगरोध से रोकना तथा गति से बायाँ पैर तीसरे

40

1. शूलाग्राह कुंभाघात

1 : दाहिना हाथ दंड पर से हटा कर बाँये हाथ के ऊपर अंगूठा नीचे रखते हुए दंड पकड़ना तथा दोनों हाथों को दाहिने कंधे पर लाकर दंड जमीन के लंबरूप रखते हुए दाहिना पैर उठाकर पहले मोहरे पर बढ़ाते हुये दंड से उपर से नीचे की ओर प्रतिस्पर्धी के बायें कुम्भ पर आघात करना और तुरंत व्युत्क्रम सिद्ध में खड़े होना। दंड को शूल जैसा पकड़ने के कारण इसे 'शूलाग्राह' क संज्ञा दी गयी है।

2 : बायाँ हाथ दाहिने हाथ के पास पकड़ना। अंगूठा नीचे की ओर दंड बायें कंधे के पास जमीन को लंबरूप से उपर से नीचे की ओर प्रतिस्पर्धी के दाहिने कुम्भ पर आघात करना और सिद्ध स्थिति में खड़े होना।

42

प्रयोग क्र. 1

इस प्रयोग में दाहिने और बायें कुंभ मिलाकर आठ आघात लगाना।

प्रयोग क्र. 2

आघात के साथ पदविन्यास अभ्यास—

1. प्रसर आघात प्रतिसर के प्रयोग

क. प्रसर के साथ दंड भुजा के पास जमीन के समांतर रखकर दाहिना पैर उठाकर खड़े होना, पैर आगे रखकर आघात करना। और दंड घुमाकर तुरंत प्रतिसर करना।

ख. पूरा प्रयोग जोड़कर करना।

ग. प्रसर, पैर बढ़ाकर आघात, तुरंत प्रतिसर (यही क्रिया व्युत्क्रम स्थिति से करना)

स्वयंसेवकों को दो तति में खड़े कर प्रयोग करना।

प्रयोग क्र. 3

तति — 1

1. शूलाग्राह कुंभ लगाना (पैर बढ़ाकर)



तति — 2

1. शूलाग्राह सर्वांगरोध जगह पर

2. पैर आगे बढ़ाकर शूलाग्राह कुंभ



2. पैर पीछे रखते हुए सर्वांग रोध दाहिनी ओर (उलटा)

प्रयोग क्र. 4

तति — 1

1. प्रसर कर दाहिना पैर आगे बढ़ाकर



1. जगह पर सर्वांगरोध

घ. प्रसर के साथ पैर बढ़ाकर आघात, बायाँ पैर तीसरे और चौथे मोहरे के बीच में तिरछा रखना और प्रतिसर करना— प्रसर आघात, दाहिना पैर दूसरे और तीसरे मोहरे के बीच रखना और तिरछा प्रतिसर करना।

च. यह प्रयोग जोड़कर करना।

शूलाग्राह कुंभाघात के रोध

1. **शूलाग्राह सर्वांगरोध** :- सिद्ध स्थिति के सर्वांगरोध के समान केवल बायाँ हाथ उपर से पकड़ना दोनों अंगूठे अंदर की ओर।

2. **सर्वांगरोध** :- कुम्भाघात के रोध के समान रोध लेना।

3. **उड़ाना** :- कुंभाघात को उड़ाते हैं उसी प्रकार शूलाग्राह कुम्भ को उड़ाना।

शूलाग्राह कुम्भाघात

2. बायाँ पैर तीसरे और चौथे मोहरे के बीच रखकर तुरंत प्रतिसर करके कुम्भाघात उड़ाना ← 2. प्रतिस्पर्धी की ओर प्रसर दाहिना पैर आगे बढ़ाकर शूलाग्राह कुम्भाघात

3. प्रतिस्पर्धी की ओर प्रसर कर बायाँ पैर आगे बढ़ाकर शूलाग्राह कुम्भाघात → 3. बायाँ पैर दूसरे और तीसरे मोहरे के बीच रखकर तुरंत प्रतिसर कर सर्वांगरोध लेना।

4. दाहिना पैर दूसरे और तीसरे मोहरे के बीच रख कर तुरंत प्रतिसर करना और बायीं ओर ← 4. प्रतिस्पर्धी की ओर प्रसर कर बायाँ कदम आगे बढ़ाकर शूलाग्राह कुम्भाघात

से कुम्भाघात उड़ाना।

केवल शूलाग्राह कुम्भाघात का उपयोग करते हुए एक विरुद्ध एक खेलना।

शूलाग्राह कोष्ठाघात

1 : शूलाग्राह कुम्भाघात के सामने प्रतिस्पर्धी के बायें कोष्ठ पर आघात करना।

2 : उपर्युक्त पद्धति से व्युत्क्रम स्थिति से प्रतिस्पर्धी के दाहिने कोष्ठ पर आघात करना।

शूलाग्राह कुम्भ के सभी प्रयोग शूलाग्राह कोष्ठ से करना।

शूलाग्राह जंघास्थि आघात

1. उपर्युक्त पद्धति से प्रतिस्पर्धी के बायें जंघास्थि पर आघात करना। 2. उपर्युक्त पद्धति से व्युत्क्रम स्थिति से प्रतिस्पर्धी के दाहिने जंघास्थि पर आघात करना। व्युत्क्रम स्थिति से।

47

2. दाहिना पैर आगे रखते हुए शूलाग्राह → खड़े रहेंगे
अधोजंघास्थि आघात। 2. बायाँ पैर पीछे रखते हुए
शूलाग्राह अधोजंघास्थि को
अधोजंघास्थि से उड़ाना।

यह प्रयोग क्र. 1 की तति 6 बार आगे बढ़ते हुए करेगी और उसी प्रकार क्र. 2 की तति 6 बार अभ्यास करेगी।

विभागशः के क्रमांक जोड़कर प्रयोग का अभ्यास करना।

प्रयोग क्र. 2 :-प्रयोग क्र. 1 में प्रसर प्रतिसर जोड़ना और तति से अभ्यास करना।

प्रयोग क्र. 3

तति - 1 सिद्धस्थिति से तति - 2 व्युत्क्रम स्थिति से
1. पैर आगे बढ़ाकर शूलाग्राह → 1. प्रतिसर के साथ शूलाग्राह

49

शूलाग्राह कुम्भ के सभी प्रयोग शूलाग्राह जंघास्थि से करना।

1. शूलाग्राह अधोजंघास्थि

उपर्युक्त पद्धति से दोनों हाथों को भुजा के पास लाकर नीचे से ऊपर अधोजंघास्थि लगाना।

शूलाग्राह अधोजंघास्थि के रोध

1. उड़ाना अधोजंघास्थि से 2. उड़ाना शूलाग्राह अधोजंघास्थि से दोनों प्रकार के रोध को पैर पीछे लेकर उड़ाना।

स्वयंसेवकों को दो तति में आमने-सामने खड़े कर प्रयोग करना।

प्रयोग क्र. 1

तति - 1 तति - 2
1. दाहिना पैर उठाकर दंड दाहिनी ओर - 1. बायाँ पैर पीछे उठाकर
लेकर खड़े रहेंगे। दंड दाहिनी ओर लेकर

48

अधोजंघास्थि मारेंगे। अधोजंघास्थि को उड़ावेंगे।
2. प्रतिसर कर शूलाग्राह अधो ← 2. पैर आगे बढ़ाकर शूलाग्राह
जंघास्थि को उड़ावेंगे। अधोजंघास्थि मारेंगे।

इस प्रयोग का अभ्यास गति से और तति के क्रमांक बदलकर करना।

प्रयोग क्र. 4

तति - 1 तति - 2
1. दाहिना पैर आगे बढ़ाकर शिरोघात → 1. दाहिना पैर बढ़ाकर
शिररोध
2. बायाँ पैर पीछे लेते हुए शूलाग्राह ← 2. दाहिने पैर पर खंजोड़ी-
अधोजंघास्थि से उड़ाना पुरस् लेकर प्रतिस्पर्धी के
पीछे जाते हुए बायाँ पैर
पीछ रखकर शूलाग्राह

50

जंघास्थि

- | | | |
|--|---|---|
| 3. बायाँ पैर आगे बढ़ाकर शिररोध | ← | 3. व्युत्क्रम स्थिति से बायाँ पैर आगे बढ़ाकर शिररोध |
| 4. बायें पैर पर खंजाड़ीन पुरस् लेते हुए प्रतिस्पर्धी के पीछे आकर दाहिना पैर पीछे रखकर शूलाग्राह जंघास्थि | → | 4. दाहिना पैर पीछे लेते हुए शूलाग्राह अधोजंघास्थि से उड़ाना |

प्रयोग क्र. 5 :- उपर्युक्त प्रयोग व्युत्क्रम स्थिति से करना।

2. शूलाग्राह अधोकोष्ठ

उपर्युक्त पद्धति से दोनों हाथों को भुजा के पास लाकर नीचे से ऊपर

51

दबाना।

स्वयंसेवकों को दो तति में आमने सामने सिद्ध में खड़ा कर प्रयोग करना।

प्रयोग क्र. 1

तति - 1

तति - 2

- | | | |
|---|---|--|
| 1. सामने दाहिना पैर उठाकर दंड दाहिनी ओर लेकर खड़े रहेंगे। | — | 1. बायाँ पैर पीछे उठाकर दंड सिर के ऊपर लेकर खड़े रहेंगे। |
| 2. दाहिना पैर आगे रखते हुए शूलाग्राह अधोकुंभ आघात। | → | 2. बायाँ पैर पीछे रखते हुये शूलाग्राह अधोकुंभ को दबाना। |

यह प्रयोग क्र. 1 की तति 6 बार आगे बढ़कर करेगी और क्र. 2 की तति उसी प्रकार 6 बार अभ्यास करेगी।

53

अधोकोष्ठ लगाना।

शूलाग्राह अधोकोष्ठ से रोध

1. उड़ाना अधोकोष्ठ से 2. उड़ाना शूलाग्राह अधोकोष्ठ से दोनों प्रकार के रोध को पैर पीछे लेकर उड़ाना।

शूलाग्राह अधोजंघास्थि के सभी प्रयोग शूलाग्राह अधोकोष्ठ से करना

3. शूलाग्राह अधोकुंभ

उपर्युक्त पद्धति से दोनों हाथों को भुजा के पास लाकर नीचे से ऊपर अधोकोष्ठ लगाना।

शूलाग्राह अधोकुंभ के रोध

शूलाग्राह अधोकुंभ को पैर पीछे लेकर शिररोध थोड़ा तिरछा लेकर

52

विभागशः के क्रमांक जोड़कर प्रयोग का अभ्यास करना।

प्रयोग 2 :- प्रयोग 1 में प्रसर प्रतिसर जोड़ना और गति से अभ्यास करना

प्रयोग क्र. 3 -

तति - 1 सिद्धस्थिति से

तति - 2 व्युत्क्रम स्थिति से

- | | | |
|--|---|--|
| 1. पैर आगे बढ़ाकर शूलाग्राह अधोकुंभ मारेंगे। | → | 1. प्रतिसर के साथ शूलाग्राह अधोकुंभ को दबायेंगे। |
| 2. प्रतिसर कर शूलाग्राह अधोकुंभ को दबायेंगे। | ← | 2. पैर आगे बढ़ाकर शूलाग्राह अधोकुंभ मारेंगे। |

54

इस प्रयोग का अभ्यास गति से और तति के क्रमांक बदलकर करना।

प्रयोग 4 :

तति - 1	तति - 2
1. प्रसर, दाहिना पैर आगे बढ़ाते हुये शूलाग्राह अधोकुंभ	→ 1. दाहिना पैर आगे बढ़ाते हुए शूलाग्राह अधोकुंभ को दबाना।
2. बायाँ पैर चौथे मोहरे पर रखते हुए दाहिना पैर पीछे लेते हुए शूलाग्राह अधोकुम्भ को दबाना	← 2. बायाँ पैर आगे बढ़ाकर शूलाग्राह अधोकुंभ (प्रतिस्पर्धी के पीछे जाते हुए) आघात करना।

जाना, दण्ड पर से बायाँ हाथ खिसकाकर दाहिने हाथ के पास लाकर बायाँ पैर उठाकर रखते हुए प्रतिस्पर्धी के सिर पर भेद मारना। यही क्रिया आठ बार करना। बाद में व्युत्क्रम स्थिति से यही काम करना।

3. पार्श्वभेद :

दण्ड को भेद सिद्ध में लेकर बायाँ हाथ सीने के सामने सीधा कर दाहिने हाथ को मंडलाकार गति से बायें हाथ के पास लाकर प्रतिस्पर्धी के बायें पार्श्व पर बायाँ पैर उठाकर रखते हुए भेद करना। यही क्रिया आठ बार करना, पश्चात् व्युत्क्रम स्थिति से उपरोक्त काम करना।

केवल शूलाग्राह अधोकुंभ का उपयोग करते हुए 1 विरुद्ध 1 दंडयुद्ध खेलना। अधोजंघास्थि, अधोकोष्ठ, अधोकुंभ इन तीन शूलाग्राह आघातों और उसके शरीर के रोध का ही उपयोग करते हुये 1 विरुद्ध 1 दंड युद्ध खेलना

शूलाग्राह भेद

1. शूलाग्राह भेद युग द्वय :

शूलाग्राह स्थिति में भेद के लिए दंड पकड़कर पैर उठाकर रखते समय भेद मारना और दाहिना पैर पहले मोहरे पर उठाकर रखते समय दूसरे छोर से पहले मोहरे पर ही भेद मारना। यही काम तीसरे मोहरे पर करना।

2. शिरोभेद :

दण्ड की भेद सिद्ध स्थिति लेकर दोनों हाथ सीधे सिर के ऊपर ले

एक विरुद्ध चार

जब एक को चार प्रतिस्पर्धी घेरे रहते हैं।

1. सामने वाले प्रतिस्पर्धी की ओर जाना है। चारों प्रतिस्पर्धी एक साथ आघात करेंगे। उस समय गति के साथ प्रसर कर प्रतिस्पर्धी के निकट पहुँचकर आघात को सर्वांग रोध से रोककर तुरंत आघात की परिधि से बाहर निकलना

2. दूसरे प्रतिस्पर्धी के पास जाने के लिये बायाँ पैर दूसरे मोहरे पर प्रतिस्पर्धी के निकट लाकर आघात को सर्वांगरोध से उड़ाना और परिधि से बाहर निकलना।

3. तीसरे प्रतिस्पर्धी की ओर जाते समय गति से प्रतिसर कर बायाँ पैर तीसरे मोहरे पर आगे बढ़ाकर आघात को सर्वांगरोध से रोक कर तुरंत परिधि से बाहर निकलना ।

4. चौथे प्रतिस्पर्धी की ओर जाने के लिए बायाँ पैर तुरंत चौथे मोहरे पर रखकर प्रतिस्पर्धी की ओर निकट लाकर आघात को सर्वांगरोध से रोककर आघात की परिधि से बाहर निकलना ।

.....