

# ಕರಾಟೆ ಕೈಪಿಡಿ

## HAND BOOK OF KARATE



ಡಾ|| ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜಿ.ಎಂ.

MA, CPED, BPED, MPED, MPHIL,  
NIS (KHOKHO) MSC (YOGA) YTTC, PHD

ವೈಷ್ಣವಿ ಪ್ರಕಾಶನ  
ಬಂಗಾರಪೇಟೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.



**Dr. SREENIVASA G.M.**  
Author



**Dr. ANTONY SAJEETH.S**  
Founder  
Needuva Hrudhaya Foundation  
Heart of Giving



**SMT. SABITHA ANTONY**  
Co-Founder  
Needuva Hrudhaya Foundation  
Heart of Giving

ನೀಡುವ ಹೃದಯ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಇದರ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಡಾ. ಆಂಟೋನಿ ಸಜ್ಜೀತ್ ಎಸ್.ರವರು ಸುಮಾರು 8 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡೋಪಕರಣಗಳು, ಕ್ರೀಡಾಸಮವಸ್ತ್ರ, ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಸಿ. ಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 1ಲಕ್ಷ ಕ್ಯಾಶ್ ಪ್ರೈಸ್ ನೀಡಿ ಸನ್ಮಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಸುಮಾರು 25 ಜನ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಥ್ರೋಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿ ಪ್ರಥಮ, ದ್ವಿತೀಯ, ತೃತೀಯಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ನೆರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿಗೆ ಮದನಹಳ್ಳಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಫೌಡಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಿಂಕ್ ರೂಂ ಅನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2ನೇದಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಫೌಡಶಾಲೆ ಕುರುಗಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಅಂದಾಜು ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಪಿಂಕ್ ರೂಂ ಅನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. 3ನೇದಾಗಿ ಸುಮಾರು 5 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ ಕ್ಯಾಲನೂರು ಇಲ್ಲಿ ಪಿಂಕ್ ರೂಂ ಅನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ಐಎಎಸ್, ಐಪಿಎಸ್, ಓದುವ ಬಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೇತನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊರುಗೋಲಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬಡವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಇವರು ಹಾಗೂ ಇವರ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನೀಡುವ ಹೃದಯ ಫೌಂಡೇಷನ್ ರವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಗದಷ್ಟು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲಿ ಎಂದು ಶುಭ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ಕರಾಟೆ ಕಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಆಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಆಟವನ್ನು ಆಡುವ ಆಟಗಾರರ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಧಾನಿಗಳು ಕರಾಟೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಆಟಗಾರರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆಟವನ್ನು ಆಡಬೇಕು. ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಿಸ್ಪಕ್ಷಪಾತವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆಟ ಆಡುವ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಸಿಕ್ಕಿದಹಾಗೆ ಅಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಎಲ್ಲಾ ಕರಾಟೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಕೈ ಸೇರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಲೇಖಕರಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಜಿ. ಎಂ. ರವರು ತಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಅಪಾರವಾದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.



**ಜಿಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಜಿನ್ಮಯ ಜ್ಞಾನಿ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ  
ಸುವರ್ಣಶ್ರೀ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರು**

# ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಕರಾಟೆ ಕೈಪಿಡಿ

ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜಿ.ಎಂ.

MA, CPED, BPED, MPED, MPHIL, NIS (KHOKHO),  
MSC (YOGA), YTTC, PHD.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ ಕ್ಯಾಲನೂರು. ಕೋಲಾರ

ವೈಷ್ಣವಿ ಪ್ರಕಾಶನ  
ಬಂಗಾರಪೇಟೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

# ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಕರಾಟೆ ಕೈಪಿಡಿ



Written by : **Dr. Sreenivasa. G. M.**  
Mob : 9141798415.

Published : By Vaishnavi Prakashana.  
Bangarpet. Kolar T and D

ಹಕ್ಕುಗಳು : ಲೇಖಕರದ್ದು

ಪುಟಗಳು :

ಬೆಲೆ :

ಮೊದಲನೆ ಮುದ್ರಣ : 2023

ಪ್ರತಿಗಳು : 500

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀಮತಿ ಲಿಂಗಮ್ಮ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಮುನಿವೆಂಕಟಪ್ಪ.  
ವೈಷ್ಣವಿ ಪ್ರಕಾಶನ,  
ಬಂಗಾರಪೇಟೆ. ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ : ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್. ಎಸ್.ಕೆ., ವಿಜಯಪುರ.  
ಮೊ : 9739430743.

ಮುಖಪುಟ : ರೂಪ

ಕಲೆ : ನಾಗೇಂದ್ರ ಎಂ., ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಎಂ., ಮಂಜುಳ ಎಂ., ಅನು

ಮುದ್ರಣ : ಲೇಖಕರ ಪೂರ್ವಾನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾದ  
ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ  
ಉದ್ಘಾತಗೊಳಿಸಿ ನಕಲು/ ಬಳಸತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.

## ಸಮರ್ಪಣೆ

ಪೂಜ್ಯ ತಂದೆ ತಾಯಿ

ದಿವಂಗತ ಶ್ರೀ ದೊಡ್ಡಮುನಿಯಪ್ಪ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಪಿಳ್ಳಮ್ಮ  
ಗೊರಮಡಗು, ಕೊತ್ತನೂರು ಅಂಚೆ, ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ

ದಿವಂಗತ ಡಾ. ಆರ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ಪ್ರೊಫೆಸರ್  
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನ ಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ.ಪಿ.ಸಿ.ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿ. ಪ್ರೊಫೆಸರ್.  
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನ ಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ಪಿ. ಜಾನ್ಸನ್.ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು  
ನಾಗಾರ್ಜುನ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,  
ಗುಂಟೂರು. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಪಿ.ಕಾಗಲೆ. ನಿವೃತ್ತಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು  
ಸರ್ಕಾರಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜು. ಅಗಲಗುರ್ಕಿ. ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

ಶ್ರೀ ಕೆ.ವಿ.ವೆಂಕಟೇಶ್. ನಿವೃತ್ತಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು  
ಸರ್ಕಾರಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜು. ಅಗಲಗುರ್ಕಿ. ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

ಪ್ರೊ. ಎಲ್. ಆರ್.ವೈದ್ಯನಾಥನ್. ನಿವೃತ್ತಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು  
ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನ ಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀ. ಬಸವರಾಜ್ ಹೊರಟ್ಟಿ, ಸಭಾಪತಿಗಳು  
ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಗುರುವಂದದವರಿಗೆ.

# ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ. ಕೋಲಾರ

## ಮುನ್ನುಡಿ



ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೋ.ಎಲ್.ಆರ್.ವೈದ್ಯನಾಥನ್ ಸಮಿತಿಯು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ವರದಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಮೇಲೆ 6.7.8.9.10ನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡು, ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ

ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದೇಶೀಯ ಆಟಗಳಿಗೆ ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶೀಯ ಆಟಗಳಾದಂತಹ ಹಾಕಿ, ಕಬಡ್ಡಿ, ಕರಾಟೆ, ಖೋ ಖೋ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಆಟಗಾರರಿಗೆ ತೀರ್ಪುಗಾರರಿಗೆ, ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕಣಜವನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡಿ ಅವರ ಜ್ಞಾನದಾಹವನ್ನು ತೀರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕರಾಟೆ ಕಲೆಯ ಆಟದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿರುವ “ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಕರಾಟೆ ಕೈಪಿಡಿ” ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜ್ಞಾನಬುತ್ತಿಯಾಗಲಿ, ಅತಿ ಬೇಗ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕೈ ಸೇರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ಜಿ. ಎಂ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಕ್ಯಾಲನೂರು, ಕೋಲಾರ. ಇವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಗದಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರತರಲಿ ಎಂದು ಶುಭಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ  
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು

ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ ಕೋಲಾರ

# ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ. ಕೋಲಾರ

## ಸಂದೇಶ



ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತುಂಬಾ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ದೇಶದ ಬೆನ್ನಲುಬುಗಳಾದ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸದೃಢವಾದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವೇಗ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಸಹಕಾರ, ಪ್ರೀತಿ, ತಾಳ್ಮೆ, ಚಪಲತೆ, ಶಕ್ತಿ, ನರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ಜಿ. ಎಂ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ ಕ್ಯಾಲನೂರು. ಕೋಲಾರ ಇವರು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರ ತರುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವೇ ಸರಿ.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಕರಾಟೆ ಕಲೆಯ ಓದುಗರಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಎಂದರೆ ಉತ್ತೇಜ್ಜೆಯಾಗಲಾರದು, ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಕರಾಟೆ ಕಲೆಯ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ .

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಕನ್ಯಾ  
ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು  
ಕೋಲಾರ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲೆ

# ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಇಲಾಖೆ. ಬೆಂಗಳೂರು

## ಆಶಯನುಡಿ

ಮಗು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ತನ್ನ ಜೀವನ ಅಂತ್ಯದ ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣಗಳ ವರೆಗೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದು, ಎಸೆಯುವುದು, ಆಟ ಆಡುವುದು ಈ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಪರಿವು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ **“India needs play grounds, not Bhagawat Gita”** ಆಟದ ಮೈದಾನವಿಲ್ಲದ ಶಾಲೆ ಆತ್ಮವಿಲ್ಲದ ಶರೀರದಂತೆ ಅವರು ಆಟದ ಬಯಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ “ನನಗೆ ನೂರು ಜನ ಕಬ್ಬಿಣದಂತಹ ಸ್ನಾಯುಗಳ, ಉಕ್ಕಿನಂತಹ ನರಮಂಡಲ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯಂತಹ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಬಲ, ಸದೃಢ ಯುವಕರನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ನಾನು ದೇಶದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನೇ ಬದಲಿಸುತ್ತೇನೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಗು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಹ ಪಡೆದು, ತಾಳ್ಮೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಸಹಕಾರ, ಸೋಲು ಗೆಲುವಿನ ಸಮಾನ ಮನೋಭಾವ, ಸ್ಪರ್ಧಾಮನೋಭಾವ, ಕ್ರೀಡಾಮನೋಭಾವ ರಾಷ್ಟ್ರಭಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಲೇಖಕರಾದ ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜಿ.ಎಂ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ ಕ್ಯಾಲನೂರು, ಕೋಲಾರ ಇವರು **“ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಕರಾಟೆ ಕೈಪಿಡಿ”** ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಹರ್ಷದಾಯಕ. ಲೇಖಕರು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಓದುಗರ ಕೈ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ತುಂಬು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ರಮೇಶ್

ಸಹನಿರ್ದೇಶಕರು,

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಬೆಂಗಳೂರು



# ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಕ್ಯಾಲನೂರು, ಕೋಲಾರ

## ಸದಾಭಿಪ್ರಾಯ



ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಾದರೇ ಮಗು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ. ಕ್ರೀಡಾಮನೋಭಾವ, ಸ್ಪೂರ್ತಿ, ದೈಹಿಕಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಶಕ್ತಿ, ವೇಗ, ಚಪಲತೆ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಮೈಮಣಿತ, ಗೆಲುವು, ಸೋಲಿನ ಸಾಕಾರ ಮನೋಭಾವ, ಏನನ್ನಾದರೂ ದೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ದಿಟ್ಟತನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸದೃಢವಾದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಸದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಗೆಲುವಿನ ಕಡೆ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕರಾಟೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಸರ್ವರೂ ಸಮಪಾಲು ವಹಿಸಬೇಕು.

ಯುವ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಬರಹಗಾರರಾದ ಲೇಖಕರು ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜಿ.ಎಂ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ. ಕ್ಯಾಲನೂರು, ಕೋಲಾರ. ಇವರು “ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಕರಾಟೆ ಕೈಪಿಡಿ” ಎಂಬ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಸ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬಂದುಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಶ್ರೀ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ .ಓ  
ಪ್ರಭಾರಿ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು  
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಕ್ಯಾಲನೂರು  
ಕೋಲಾರ

## ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ.	ವಿಷಯ	ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ
01	ಯಾಯ್, ಕಾಮತ್, ಚಿಕೊದಸಿ	01
02	ಪೇಸ್ ಪಂಚ್ , ಚೆಸ್ತ್ ಪಂಚ್	02
03	ಗ್ರೆನ್ ಪಂಚ್, ಪೇಸ್ ಡಬಲ್ ಪಂಚ್	03
04	ಚೆಸ್ತ್ ಡಬಲ್ ಪಂಚ್	04
05	ಅಬ್ಬಮಿನ್ ಡಬಲ್ ಪಂಚ್	05
06	ಲೆಪ್ಪ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಒರೈಕಾನ್ ಪಂಚ್	06
07	ರೈಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಒರೈಕಾನ್ ಪಂಚ್	07
08	ಫಾರ್ವಾರ್ಡ್ ಮೂವಿಂಗ್ ಚೆಸ್ತ್ ಪಂಚ್	08
09	ಫಾರ್ವಾರ್ಡ್ ಮೂವಿಂಗ್ ಗ್ರೆನ್ ಪಂಚ್	09
10	ಫಾರ್ವಾರ್ಡ್ ಮೂವಿಂಗ್ ರಿವರ್ಸ್ ಅಬ್ಬಮಿನ್ ಪಂಚ್	10
11	ಬ್ಲಾಕಿಂಗ್ಸ್	11
12	ನಿಯಮಗಳು	15
13	ಕರಾಟೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು	17
14	HAND & FLAG SIGNALS	28

# ಕರಾಟೆ

## ಯಾಯ್

ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಕಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.



## ಕಾಮತ್



ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಬದಿಗೆ ಇಟ್ಟು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿದು ಕಂಕಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

## ಶೋಮನರೈ

ಓಸ್:-ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಅಂಗೈಗಳು ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮುಂದೆಬಾಗಿ ಓಸ್ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.



## ಚಿಕೊದಸಿ



ಎಡಗಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಎಡಬದಿಗೆ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬೆಂಡ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಬಿಗಿದು ಕಂಕಳಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು, ಬಲಗೈ ಯಿಂದ ಬಲಗಡೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಪಂಚ್ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ದೇಹದ ಬಾರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಕರಾಟೆ ಅಂದರೆ ಖಾಲಿಯಾದ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಎದುರಾಳಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

## Punchs

### 1. Face Punch

ಸ್ಥಿತಿ:-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಕಂಕುಳಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.
4. ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.



### 2. Chest Punch

ಸ್ಥಿತಿ:-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಕಂಕುಳಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.
4. ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.



### 3. Abdomin Punch

ಸ್ಥಿತಿ:-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಕಂಕುಳಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.



1. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

#### 4. Groin Punch

ಸ್ಥಿತಿ:-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಕಂಕುಳಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

3. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.
4. ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

#### 5. Face Double Punch

ಸ್ಥಿತಿ:-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಕಂಕುಳಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.



2. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

3. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

4. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

## 6. Chest Double Punch

ಸ್ಥಿತಿ:-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಕಂಕುಳಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.



1. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

2. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

3. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

4. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.



## 7. Abdomin Double Punch

ಸ್ಥಿತಿ:-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಕಂಕುಳಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ

ಬರಬೇಕು.

2. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

3. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

4. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

## 8. Groin double punch

ಸ್ಥಿತಿ:-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಟಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಕಂಕುಳಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

2. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

3. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

4. ಬಲಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಎಡಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಎಡಗೈಯಿಂದ ರಬಸವಾಗಿ ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ್ದ ಬಲಗೈ ಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

## 9. ಲೆಫ್ಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಒರ್ಯಾಕಾನ್ ಪಂಚ್

ಸ್ಥಿತಿ:-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಟಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮತ್ತು ಬಲಗೈ ಬೆಂಟಾಗಿದ್ದು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು..

1. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಬಲ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ತರಬೇಕು.

2. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಬಲ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ತರಬೇಕು.





## 10. ರೈಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಒರ್ಯಾಕಾನ್ ಪಂಚ್

ಸ್ಥಿತಿ:-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಎಡಗೈಬೆಂಡಾಗಿದ್ದು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು..



1. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ತರಬೇಕು.
2. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ತರಬೇಕು.

## 11. ಲೆಫ್ಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಅಂಡ್ ರೈಟ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಒರ್ಯಾಕಾನ್ ಪಂಚ್

ಸ್ಥಿತಿ:-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮತ್ತು ಬಲಗೈಬೆಂಡಾಗಿದ್ದು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.



1. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಬಲ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ತರಬೇಕು.
2. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ತರಬೇಕು.
3. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಬಲ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ತರಬೇಕು.
4. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ತರಬೇಕು.

## 12. Forward moveing face punch

ಸ್ಥಿತಿ:- (Forward stance) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಬಿಗಿದು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
3. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

### 13. Forward moveing chest punch

ಸ್ಥಿತಿ:- (Forward stance) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಬಿಗಿದು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
3. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

### 14. Forward moveing abdomin punch

ಸ್ಥಿತಿ:- (Forward stance) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಬಿಗಿದು ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
3. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

## 15. Forward moveing Groin punch

ಸ್ಥಿತಿ:- (Forward stance) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಬಲಗಾಲನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಬಿಗಿದು Groin ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ Groinಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ Groinಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
3. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ Groinಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ Groinಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

## 16. Forward moveing Reverse Hand face punch

ಸ್ಥಿತಿ:- (Forward stance) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಬಿಗಿದು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
3. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

## 17. Forward moveing Reverse hand chest punch

ಸ್ಥಿತಿ:- (Forward stance) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಬಿಗಿದು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
3. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎದೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

## 18. Forward moveing Reverse hand abdomin punch

ಸ್ಥಿತಿ:- (Forward stance) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಬಿಗಿದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
3. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

## 19. Forward moveing Reverse hand Groin punch

ಸ್ಥಿತಿ:- (Forward stance) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಬಿಗಿದು Groin ಮುಂದೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ Groin ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ Groin ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
3. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಿಂದ Groin ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಬಲಗೈಯಿಂದ Groin ಗೆ ಗುದ್ದಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

# BLOCKING

## 1. Upper block

ಸ್ಥಿತಿ :-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿದ್ದು ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಮಾಡಿರಬೇಕು. ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿದ್ದು ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಕಂಕುಳಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಇರಬೇಕು.
2. ಎಡಗೈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಇರಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಇರಬೇಕು.
4. ಎಡಗೈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಇರಬೇಕು.

## 2. Front lower block

ಸ್ಥಿತಿ :-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎದೆಯ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈ ಎಡಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಭಸವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಮಾಡಿ ಬಲಕಂಕುಳಿಂದ ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
2. ಎಡಗೈ ಬಲಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಭಸವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಮಾಡಿ ಎಡಕಂಕುಳಿಂದ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈ ಎಡಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಭಸವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಮಾಡಿ ಬಲಕಂಕುಳಿಂದ ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
4. ಎಡಗೈ ಬಲಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಸೊಂಟದ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಭಸವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಮಾಡಿ ಎಡಕಂಕುಳಿಂದ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

## 1. Side lower block

ಸ್ಥಿತಿ :-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಗಡೆ ನೇರವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲ ಹತ್ತಿರ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಎಡಗಡೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈ ಎಡಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಬಲಗಡೆ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಭಸವಾಗಿ ಬಲಬದಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಮಾಡಿ ಬಲಕಂಕುಳಿಂದ ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
2. ಎಡಗೈ ಬಲಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಎಡಗಡೆ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಭಸವಾಗಿ ಎಡಬದಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಮಾಡಿ ಎಡಕಂಕುಳಿಂದ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈ ಎಡಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಬಲಗಡೆ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಭಸವಾಗಿ ಬಲಬದಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಮಾಡಿ ಬಲಕಂಕುಳಿಂದ ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
4. ಎಡಗೈ ಬಲಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಎಡಗಡೆ ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಭಸವಾಗಿ ಎಡಬದಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಮಾಡಿ ಎಡಕಂಕುಳಿಂದ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

## 2. Inner block

ಸ್ಥಿತಿ :-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆ ಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.ಎಡಗೈ ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿ ಅಂಗೈ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈ ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿ ಅಂಗೈ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
2. ಎಡಗೈ ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿ ಅಂಗೈ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈ ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿ ಅಂಗೈ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
4. ಎಡಗೈ ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿ ಅಂಗೈ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

## 5. Outer block

ಸ್ಥಿತಿ :-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿ ಅಂಗೈ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈ ಬಲಬದಿಗೆ ತೆಗೆದು, ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿದ್ದು, ರಭಸವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
2. ಎಡಗೈ ಎಡಬದಿಗೆ ತೆಗೆದು, ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿದ್ದು, ರಭಸವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈ ಬಲಬದಿಗೆ ತೆಗೆದು, ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿದ್ದು, ರಭಸವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
4. ಎಡಗೈ ಎಡಬದಿಗೆ ತೆಗೆದು, ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿದ್ದು, ರಭಸವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

## 6. Knife block

ಸ್ಥಿತಿ :-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿ ಕತ್ತಿಯಂತೆ ಹಸ್ತವನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈ ಎಡಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ರಭಸವಾಗಿ ಕತ್ತಿಯಂತೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
2. ಎಡಗೈ ಬಲಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ರಭಸವಾಗಿ ಕತ್ತಿಯಂತೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈ ಎಡಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ರಭಸವಾಗಿ ಕತ್ತಿಯಂತೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
4. ಎಡಗೈ ಬಲಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ರಭಸವಾಗಿ ಕತ್ತಿಯಂತೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಮೊಣಕೈ ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

## 7. Outer block

ಸ್ಥಿತಿ :-ಕಾಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿ ಅಂಗೈ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

1. ಬಲಗೈ ಬಲಬದಿಗೆ ತೆಗೆದು, ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿದ್ದು, ರಭಸವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
2. ಎಡಗೈ ಎಡಬದಿಗೆ ತೆಗೆದು, ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿದ್ದು, ರಭಸವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
3. ಬಲಗೈ ಬಲಬದಿಗೆ ತೆಗೆದು, ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿದ್ದು, ರಭಸವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ಎಡಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
4. ಎಡಗೈ ಎಡಬದಿಗೆ ತೆಗೆದು, ಮೊಣಕೈ ಮಡಚಿದ್ದು, ರಭಸವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ಬಲಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

## 8. Back kick

ಸ್ಥಿತಿ :-ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಗಾಲ ಮೊಣಕಾಲ ಮುಂದೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಂದೆ ಒದೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಗಾಲು ತನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಂದೆ ಒದೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಗಾಲು ತನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು  
ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

## 9.Front and Back kick

ಸ್ಥಿತಿ :-ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಗಾಲ ಮೊಣಕಾಲ ಮುಂದೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮುಂದೆ ಒದೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಗಾಲು ತನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಂದೆ ಒದೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಗಾಲು ತನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು  
ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

## 10. Rounders kick

ಸ್ಥಿತಿ :-ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲು ಬೆಂಡಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಎಡಗಾಲ ಮೊಣಕಾಲ ಮುಂದೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಕಂಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಬೀಸಿ ಓದೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಬೀಸಿ ಓದೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

## 14 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಬಾಲಕರ ತೂಕಗಳು

20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 60+

## 14 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರ ತೂಕಗಳು

18, 22, 24, 26, 30, 34, 42, 46, 50, 50+

## 17 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಬಾಲಕರ ತೂಕಗಳು

35, 40 45, 50, 54, 58,, 62, 66, 70, 74, 78, 82, 82+

## 17 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರ ತೂಕಗಳು

32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 68+



## ಕರಾಟೆ ನಿಯಮಗಳು

1. ಎದೆಗೆ ಪಂಚ್ ಮಾಡಿದರೆ 1 ಅಂಕ (YOKO) Mid body thrust
2. ಮುಖಕ್ಕೆ ಪಂಚ್ ಮಾಡಿದರೆ 1 ಅಂಕ (YOKO) Upper body thrust
3. ಪಕ್ಕಲಬುಗಳಿಗೆ ಕಿಕ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾಡಿದರೆ 2 ಅಂಕ (Waza-Ari) Mid body kick
4. ತಲೆಗೆ ಸೈಡ್‌ಕಿಕ್ ಮಾಡಿದರೆ 3 ಅಂಕ (IPPON) upper body kick
5. ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಳಿಸಿ ಎದೆಗೆ ಪಂಚ್ ಮಾಡಿದರೆ 3 ಅಂಕ (IPPON) knock down
6. ಕಿವಿಗೆ ಹೊಡೆದರೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು
7. ಗ್ರೈನ್‌ಗೆ ಹೊಡೆದರೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು
8. ಕಿವಿಗೆ ಸೈಡ್‌ಕಿಕ್ ಮಾಡಿದರೆ ಪೆನಾಲ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು
9. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಜಾಗ 8 ಮೀ ಅಗಲ ಹಾಗೂ 8 ಮೀ ಉದ್ದ ಇರುತ್ತದೆ
10. 5 ರೇಫರಿ ಇರಬೇಕು
11. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಜಾಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಾರದು
12. ತಟಸ್ಥವಾಗಿರಬಾರದು
13. ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯಬಾರದು
14. ಒಂದು ಸುತ್ತಿನ ಸಮಯ 3 ನಿಮಿಷಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ
15. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 8 ಅಂಕ ಪಡೆದವರು ವಿಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

## ಕರಾಟೆ ರೆಫರಿ ಸನ್ನೆಗಳು

1. Shomenrei- Bow to front side
2. Otagai ni rei-Bow to each other
3. Shobu hajime-Start the bout
4. Yame- Stop the match
5. Tsuzukete hajime-Resume fighting Begin
6. Yuko- 1 point
7. Waza-Ari -2 points
8. Ippon- 3 points
9. Nokachi-Win

## **First category Offence**

1. Category 1 -1 offence- Chukoku
2. Category 1 -2 offence- Kekioku
3. Category 1 - 3 offence- Hansoku chui
4. Category 1 - 4 offence- Hansoku

## **Excessive contact**

Second category Offence

1. Category 2 -1 offence- Chokoku
2. Category 2 -2 offence-Keikoku
3. Category 2 -3 offence- Hansoku chui
4. Category 2 – 4 offence - Hansoku

Dangerous and uncontrolled attacks

Simulated attacks with the head knees or elbows

Shikkaku - Disqualification - Leave the area

Hansoku - Disqualification

10 second rule

## ಕರಾಟೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು





## ಕರಾಟೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು



## ಕರಾಟೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು







## ಕರಾಟೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು





## ಕರಾಟೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು



## ಕರಾಟೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು



## ಕರಾಟೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು



## ಕರಾಟೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು





# HAND & FLAG SIGNALS FOR COURT OFFICIALS

## Hand Signals for the Judge



**11Point Match begin**  
**Shobu Ippon Hajime**



**Stop**  
**Yame**



**Back to your positions**  
**Moto No Ichi**



**Resume the Match**  
**Tsuzukete Hajime**



**Half point**  
**Waza-Ari**



**1 Point**  
**Ippon**



**No Point**  
**Torimasen**



**Faster attack**  
**Hayai**



**Attacks at same time**  
**Aiuchi**



**Distance not sufficient**  
**Maai**



**Blocked attack**  
**Ukete -Masu**



**Off target attack**  
**Nukete - masu**



**Off target attack**



**Off target attack**



**Off target attack**

## HAND & FLAG SIGNALS FOR COURT OFFICIALS



**Weak attack**  
**Yowai**



**Caution**  
**Keikoku**



**Warning**  
**Chui**



**Disqualification**  
**Hansoku**



**Out of bounds**  
**Jogai**



**Draw**  
**Hikiwake**



**Calling Judges to confer**  
**Shugo**



**Volunteer withdrawal**  
**Kiken**



**Absolute disqualification**  
**Shikkaku**



**Volunteer non defending**  
**Muboubi**



## FLAG SIGNALS FOR THE JUDGES

Dark flag is red, pale flag is white



Ready, begin  
Yai Hajime



Half Point  
Waza -Ari



1 Point  
Ippon



Attacks at same time  
Aiuchi



Blocked attack  
Ukete - Masu



Off target attack  
Nukete - Masu



Off target attack



Off target attack



No point  
Torimasen



Unable to see  
Mienai



Caution  
Keikoku



Warning Leading to  
Disqualification  
Hansoku Chui



## FLAG SIGNALS FOR THE JUDGES

Dark flag is red, pale flag is white



Disqualification  
Hansoku



Out of Bounds  
Jogai



Weak attack  
Yowai



Draw  
Hikiwake



Faster attack  
Hayai



Distance not sufficient  
Maai



Volunteer non defending  
Muboubi