

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

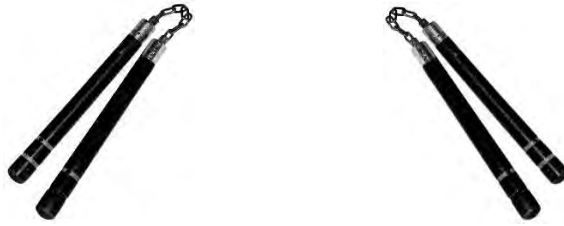
همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



گر به خود آیی به خدایی رسی , بخود آ

آشنایی با نانچیکو



تشکر ویژه از استادان عزیزم همچون محمود خانقائی عراقی و رضا اسمخانی که در تمامی مراحل یادگیری سلاح سرد یاری خود را از من قطع نکردند و همیشه استوارانه بنده را راهنمایی نمودند.

سپاس گذارم از همراهان و دوستانی همچون محمد ملاوردی ، امیر همتی و محمد فرهادی که بنده را تشویق به یادگیری سلاح های سرد کردند و در نوشتن این مقاله کمک شایانی نمودند

## فهرست

صفحه	عنوان
ث	پیشگفتار
1	آشنایی با نانچیکو
2	ساختار نانچیکو
2	نانچیکو در هنرهای رزمی
4	قوانین نانچیکو نمایشی
10	قوانین نانچیکو مبارزه ای
13	استانداردهای نانچیکو نمایشی
15	استانداردهای نانچیکو مبارزه ای
16	آموزش ساخت و تزئین نانچیکو
30	مقاله های بعدی
30	مقاله ی مرجع برای رشته های رزمی

## پیش گفتار

امروزه سلاح سرد به ویژه سلاح نانچیکو (نونچاکو) جایگاه ویژه ای میان رزمی کاران تمامی سبک ها به وجود آورده است از این رو می کوشند تا با یادگیری این سلاح بتوانند جایگاه خوبی در هنرهای فردی و رزمی برای خود ایجاد نمایند. نمونه ی بارز استاد بزرگ، بروس لی که مسلط به نانچیکو (نونچاکو) بودند.

هدف از نوشتن این مقاله آشنایی رزمی کاران و افراد علاقه مند به سلاح سرد نانچیکو (نونچاکو) می باشد. این مقاله توسط تجربیات خود و اطرافیان و همچنین سایت های معتبر جمع آوری شده و پس از آموزش دیدن اینجانب در باشگاه های مختلف رزمی و تسلط کامل بر روی سلاح سرد نانچیکو (نونچاکو) مکتوب شده است. لذا تکثیر این مقاله با ذکر منبع و حقوق مؤلف بلاء مانع است.

به همین منظور از تمامی اساتید، صاحب نظران و هنرجویان عزیز تقاضا دارم پیشنهادات و انتقادات خود را درباره ی این مقاله به پست الکترونیکی زیر ارسال نمایید.

انشالله در تمامی مراحل زندگی موفق و پیروز باشید.

همراه وحید شهبازی

Web : [www.selahe-sard.ir](http://www.selahe-sard.ir)

E-mail : [info@selahe-sard.ir](mailto:info@selahe-sard.ir)

## آشنایی با نانچیکو

ابتدا لازم است توضیحاتی راجب به اسم این سلاح ارائه نمایم :

سلاح نونچاکو که در ایران به اسم های نانچیکو , لانچیکو و گاهی هم نانچاکو نامبرده می شود سلاحی هست که امروزه به یک سلاح ورزشی زیبا با قدرت بالا تبدیل شده است. نانچیکو می تواند آنچنان حرکات تند و چرخشی انجام دهد که منجر به اجرای سرعت خیلی بالا و ضربات پر قدرت گردد. و اکثر سبک های داخل ایران آن را نانچاکو یا نانچیکو می دانند. و داخل این مقاله از اسم نانچیکو که بین رزمی کاران عمومی تر است استفاده می کنم.

نانچیکو از دو تکه چوب سخت که توسط طناب یا زنجیر به هم متصل شده است تشکیل شده است. هر چوب نانچیکو را فک گویند.



دو تکه چوب ها ظاهری آیرودینامیکی دارند که به راحتی هوا را می شکافند و زنجیری که دو تکه چوب را به هم متصل می کند حالت گریز از مرکز را به وجود می آورد که قدرت ضربه وارده را افزایش می دهد. زنجیر آن برای خفه کردن، دفاع یا به دام انداختن حریف مورد استفاده قرار می گیرد.

به کارگیری نانچیکو چه با یک دست و چه با دو دست به عنوان سلاحی جهت دفاع و حمله مؤثر است. ضربات تهاجمی این سلاح بسیار مهلک است.

امروزه نانچیکو برای نمایش هایش مشهور است. همچنین نیروهای پلیس و اکثراً کونگ فو کاران و کاراته کاران از نانچیکو برای دفاع شخصی و مبارزه استفاده می کنند.

حتی هنگام تمرین با این سلاح نیز اگر تازه کارها مراقب نباشند ممکن است به خودشان صدمه بزنند. در گذشته این سلاح جزو ابزار کشاورزی بشمار می رفت و طی سالیان دراز به سلاح امروزی تبدیل شد.

## ساختار نانچیکو

امروزه در هنرهای رزمی ساختار نانچیکو انواع زیادی دارد: چوبی، پلاستیکی، فلزی، پارچه ای، ابری و باتومی. و بیشتر از نانچیکو های پلاستیکی در نمایشی و از نانچیکو ابری و باتومی در مبارزه ای استفاده می کنند. اندازه نانچیکو به نوع و شرایط استفاده از آن بستگی دارد.

## نانچیکو در هنرهای رزمی

نانچیکو توسط بروسلی و فیلم هایش شهرت جهانی یافت. نانچیکو سلاحی است پرقدرت و برای مهارت یافتن و استفاده عملی از آن تمرین های زیادی لازم است. بدون تمرین، تنها به خودتان ضربه خواهید زد.

به عنوان مثال سعی کنید به یک کیسه سنگین رزمی با یک جفت نانچیکو ضربه بزنید و ببینید چه اتفاقی می افتد. احتمالاً نانچیکو به طرف شما برگشته و جایی از کیسه که شدیداً با نانچیکو ضربه زده اید، به شما ضربه خواهد زد.

نانچیکو چون سلاحی بود که در وضعیت زیادی از نبرد ها قابل انطباق و استفاده بود زیاد به کار گرفته می شد. جدا از حمل آسان، نانچیکو برای دفاع در برابر اغلب سلاح های رزمی دیگر از چوب تا شمشیر می توانست استفاده گردد.

نانچیکو در هنرهای رزمی عموماً به دوسته تقسیم می شود :

### 1- نانچیکو مبارزه ای

همانطور که از اسمش پیداست برای مبارزه استفاده می شود و تفاوت زیادی با نانچیکو نمایشی ندارد نحوه ی در دست گرفتن نانچیکو مبارزه ای : در نانچیکو مبارزه ای از وسط فک نانچیکو به پایین در دستان شما قرار می گیرد تا طول نانچیکو افزایش یابد نحوه ی اجرای تکنیک ها مبارزه ای :

در نانچیکو مبارزه ای از تکنیک های سریع و مهلک استفاده می کنند که آسیب بیشتری به حریف وارد می نماید و از حرکاتی که جنبه ای نمایشی دارند خودداری می نمایند. تکنیک های نانچیکو مبارزه ای خشک و غیر قابل انعطاف می باشد.

### 2- نانچیکو نمایشی

امروزه در هنرهای فردی، نانچیکو نمایشی یکی از ابزارهای مورد استفاده رزمی کاران می باشد. نحوه ی در دست گرفتن نانچیکو نمایشی : نانچیکو نمایشی از بالاترین قسمت فک نانچیکو در دستان شما قرار می گیرد تا اجرای تکنیک های نانچیکو نمایشی را برای شما راحت نماید. نحوه ی اجرای تکنیک ها نمایشی :

در نانچیکو نمایشی از تکنیک های نمایشی استفاده می کنند مانند پروانه، ضربداری و ... که زیبایی دارند استفاده می کنند و از حرکاتی که جنبه ای مبارزه ای دارند خودداری می نمایند. تکنیک های نانچیکو نمایشی برعکس نانچیکو مبارزه ای قابل انعطاف می باشد.



## قوانین نانچیکو نمایشی

در ابتدا و پایان کار با سلاح ها احترام گذاشتن به داورها و تماشاچیان مهمترین کار می باشد که در رشته سلاح سرد این کار باعث جلب توجه داوران به شما می شود حتی امتیازی هم به شما تعلق می گیرد.

نحوه ی احترام گذاشتن به رشته شما بستگی دارد.





برای تمرین کردن با سلاح چهار جهت (بالا، پایین، چپ، راست) و پشت سر خود را نگاه کنید تا کسی نزدیک شما نباشد و آسیب نبیند.



نانچیکو رو از نزدیک ترین محل اتصال زنجیر بگیرید تا در اجرای حرکات مشکل نداشته باشید و نانچیکو را در دستانتان مشت کنید تا در تمرین یا مسابقات از دستانتان جدا نشود. در تمرین باعث صدمه زدن به اطرافیان یا شکستن وسایل باشگاه می شود و در مسابقات رها شدن سلاح از دست امتیاز منفی لحاظ می شود.

نحوه ی در دست گرفتن نانچیکو نمایشی به دو صورت می باشد.





اجرای یک تکنیک پشت سر هم نیز امتیاز منفی در بر خواهد داشت.

در صورت مسلط نبودن بر تکنیکی از اجرای آن خوداری نمایید(در مسابقات امتیاز منفی و در تمرین باعث صدمه زدن به خود و دیگران می شود).

سعی کنید هنگام اجرای حرکات نمایشی از مکانی که شروع کرده اید در همان مکان هم به پایان برسانید در مسابقه امتیاز مثبت لحاظ می شود.



همراه کردن دانش سلاح خود با حرکات آکروباتیک باعث زیباتر شدن نمایش شما می شود و در مسابقات سلاح , اکروبات یک امتیاز ویژه ی دارد.

سعی کنید بهترین حرکات خود را در زمان کمتر از دو دقیقه آماده کنید تا زمان مسابقه ی تیمی را از دست ندهید.

نمایش تیمی : تیمی تشکیل شده از هفت نفر که هر کدام سلاح تخصصی خود در مدت دو دقیقه به نمایش می گذارند.

داشتن لباس مناسب و مرتبط با رشته ی سلاح سرد نیز در مسابقه امتیاز مثبت لحاظ می شود.

نکته : مواردی که باعث جلب توجه داوران در مسابقات به شما می شود و امتیاز مثبت برای شما لحاظ می شود.

1- جو دادن به محیط (تماشاگران) , باعث تشویق شما می شوند

2- مکث کردن های به موقع

3- مواقعی که باید سرعت سلاح دیده شود حرکات خود را سریع بزنید و مواقعی که باید تکنیک سلاح معلوم باشد حرکات خود را نباید سریع زد تا تماشاگران و داوران متوجه پیچیده گی حرکات شما شوند.

## قوانین نانچیکو مبارزه ای

وسایل مورد نیاز مبارزه :

لباس مرتب با رشته سلاح سرد

کلاه محافظ دار صورت

نانچیکو ابری, پارچه ای یا باتومی



نانچیکو رو از وسط فک در دست بگیرید ( و همچنین از وسط فک به پایین ) تا طول نانچیکو بیشتر شود تا در مبارزه مشکل نداشته باشید و به راحتی بتوانید امتیاز دریافت نمایید.

نحوه ی گرفتن نانچیکو مبارزه ای به دو صورت زیر می باشد

شکل گرفتن از وسط فک نانچیکو

مانند شکل زیر



شکل گرفتن از وسط فک به پایین نانچیکو

مانند شکل صفحه ی بعد





نانچیکو را در دستانتان مشت کنید تا در تمرین یا مسابقات از دستانتان جدا نشود. در تمرین باعث صدمه زدن به اطرافیان یا شکستن وسایل باشگاه می شود و در مسابقات رها شدن سلاح از دست امتیاز منفی لحاظ می شود.

نحوه ی امتیاز دهی :

ضربه زدن به پا با نانچیکو یک امتیاز برای شما دربر خواهد داشت.

ضربه زدن به بدن از شکم تا زیر گردن با نانچیکو دو امتیاز برای شما دربر خواهد داشت.

ضربه زدن به سر (کلاه) با نانچیکو سه امتیاز برای شما دربر خواهد داشت.

هل دادن، پشت پا انداختن و مواردی که بدون نانچیکو بر روی حریف انجام می شود خطا می باشد به جز ضربه زدن پا به بدن حریف که یک امتیاز دارد.

نکته : ضربه زدن بی شمار در یک حمله، فقط امتیاز یک حرکت برای شما ثبت می شود.

## استانداردهای نانچیکو نمایشی

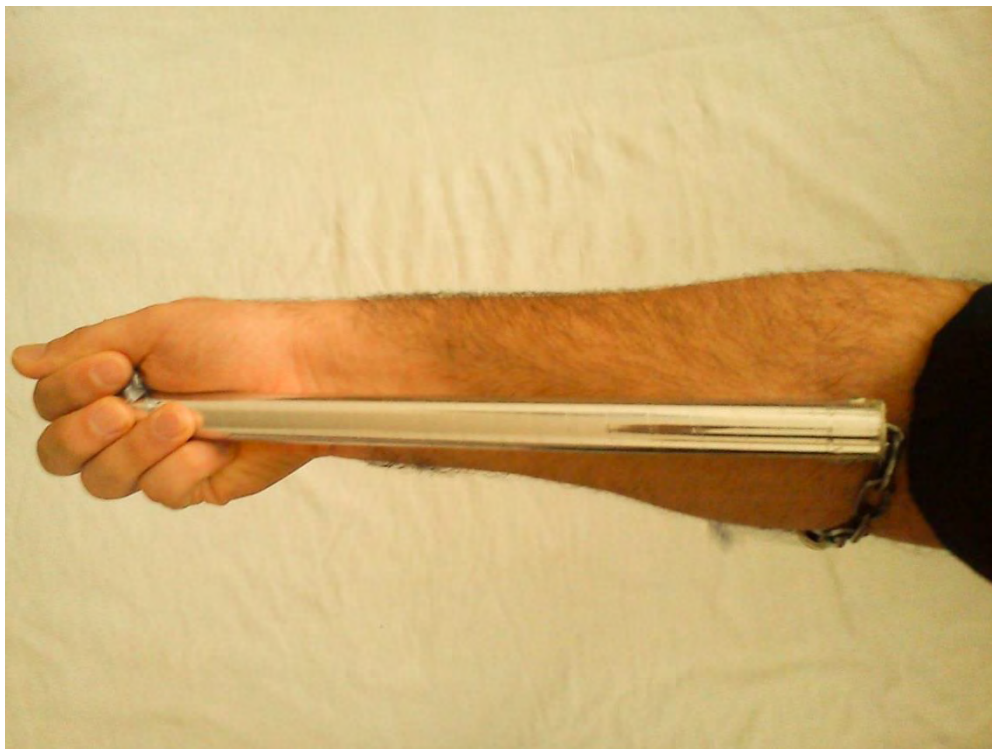
استاندارد نانچیکو نمایشی بستگی به اندازه ی دست شخص دارد :

معمولا برای افرادی که سن آن ها بین 5 و 7 سال است هر فک نانچیکو باید 18 الی 20 سانتی متر باشد و زنجیری که بین دو فک نانچیکو می باشد باید اندازه ی عرض پشت دستشان باشد.

برای افرادی که سن آنها بین 8 تا 14 سال است هر فک نانچیکو باید 22 الی 26 سانتی متر باشد و زنجیری که بین دو فک نانچیکو می باشد باید اندازه ی عرض پشت دستشان باشد.

برای افرادی که سن آنها بین 15 تا 21 سال و به بالا است هر فک نانچیکو باید 30 الی 32 سانتی متر باشد و زنجیری که بین دو فک نانچیکو می باشد باید اندازه ی عرض پشت دستشان باشد.

نکته : در بهترین حالت اندازه یک فک نانچیکو باید آرنج تا مشت جمع کرده شما را پوشش بدهد و زنجیر آن باید عرض پشت دست شما باشد.



اگر زنجیر کوچکتر از عرض پشت دست شما باشد در هنگام اجرای تکنیک های چرخشی و ... باعث می شود دست بین لوله و زنجیر گیر نمایید و اصطلاحاً منجر به گاز گرفتگی می شود.

## استانداردهای نانچیکو مبارزه ای

دو نوع استاندارد برای نانچیکو مبارزه ای وجود دارد :

1- نانچیکو با فک های بلند و زنجیر متوسط

از این نوع نانچیکو بیشتر برای ضربه زدن به حریف و کارهای هجومی استفاده می شود.

2- نانچیکو با فک های متوسط و زنجیر بلند

از این نوع نانچیکو بیشتر برای خفه کردن حریف و کارهای دفاعی استفاده می شود.



## آموزش ساخت و تزئین نانچیکو

### وسایل مورد نیاز برای ساخت نانچیکو:

دو عدد لوله ی سبز آب با قطر دو سانتی متر

زنجیر یا طناب محکم به اندازه ی عرض پشت دستتان

دو عدد میخ نسبتا نازک و به اندازه دو و نیم سانتی متر

یک عدد نوار چسب برق مشکی و یک عدد نوار چسب برق سفید

یک متر و نیم ربان قرمز و یک متر و نیم سبز

یک عدد نوار چسب کتاب سفید

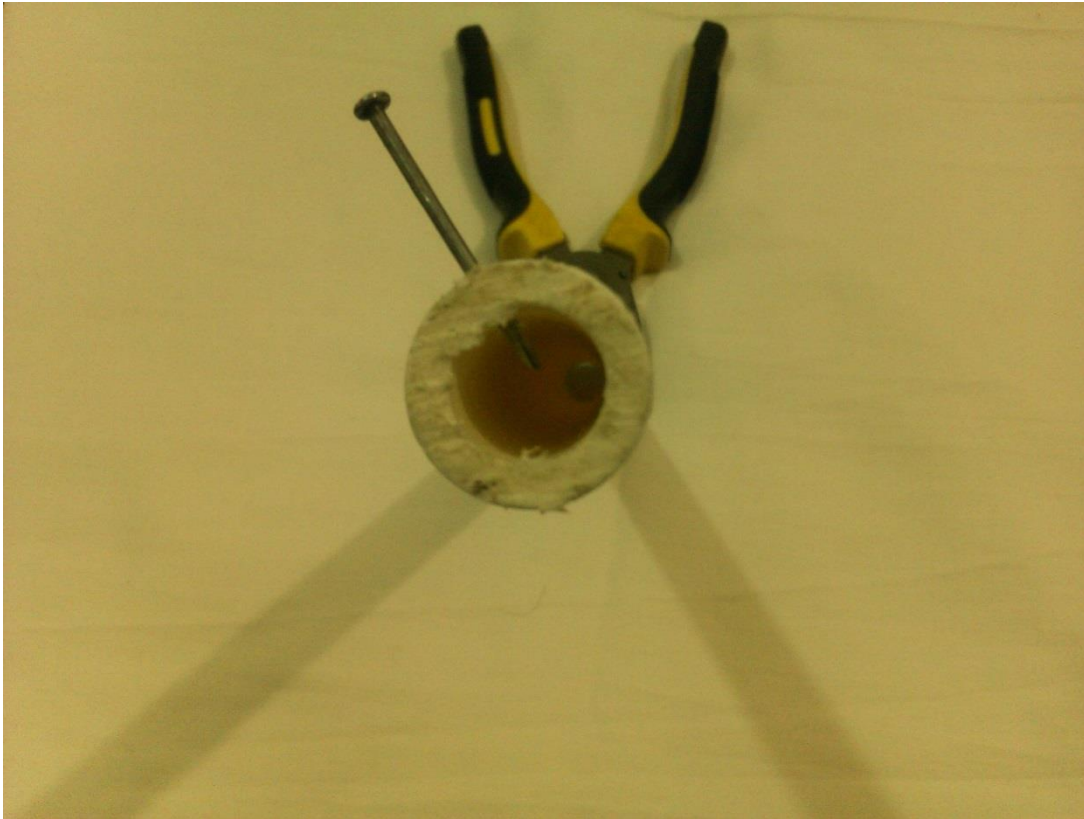
مانند شکل زیر



[www.selahe-sard.ir](http://www.selahe-sard.ir)

ابتدا یکی از فک ها (لوله ها) را برداشته و با میخ, نیم سانتی متر از بالاترین قسمت فک نانچیکو رو سوراخ نمایید به طوری که فقط یک طرف آن سوراخ شود این کار را برای فک دیگر نانچیکو هم انجام دهید.

مانند شکل زیر



بعد زنجیر را داخل لوله , بین لوله و میخ قرار دهید.

مانند شکل صفحه ی بعد



بعد این کار را برای فک دیگر نانچیکو انجام دهید.

مثل تصویر قبل

شکل قرار دادن زنجیر در دو طرف فک نانچیکو



بعد میخ ها را تا انتهای لوله فرو نمایید و از پشت لوله میخ ها را کج کرده و به کناره های فک نانچیکو بکوبانید تا فک های نانچیکو محکم شود.

مانند شکل زیر



تا این مرحله شما توانستید یک نانچیکو بسازید , شکل کلی نانچیکو ساخته شده توسط شما





## تزئین نانچیکو

حالا نوبت به تزئین نانچیکو می رسد.

ابتدا ربان ها را با قیچی هر 15 سانت , 15 سانت قیچی نمایید و یک طرف هر ربان را با آتش بسوزانید این کار باعث جلوگیری از ریش ریش شدن ربان ها هنگام اجرای حرکات نمایشی شما می شود.

مانند شکل زیر



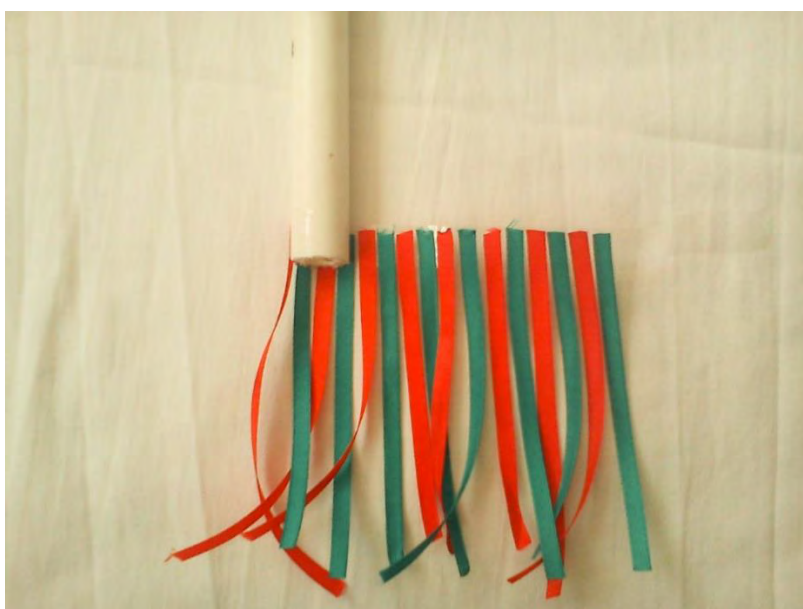
بعد 8 عدد ربان قرمز و 8 عدد ربان سبز را به صورت یکی در میان بر روی نوار چسب شیشه ای قرار دهید. نکته : قسمتی که سوزانید را روی نوار چسب قرار ندهید.

مانند شکل زیر



بعد نوار چسبی که روی آن ربان های قرمز و سبز می باشد را روی پایین ترین قسمت فک نانچیکو قرار دهید.

مانند شکل زیر



و آن را دور فک نانچیکو بپیچانید توجه داشته باشید که یک سانت از همه ی ربان ها دور فک باید پیچانده شده باشد این کار را برای فک دیگر نانچیکو انجام دهید.

مانند شکل زیر



شکل نهایی بدست آمده



بعد نوار چسب برق مشکی را دور فک های نانپیکو بچسبانید.

مانند شکل های زیر





بعد نوار چسب سفید را به وسیله ی قیچی از وسط نصف کرده

مانند شکل های زیر



بعد نوار چسب برق سفید نصف شده را به صورت مارپیچ دور فک نانچیکو بچسبانید، به طوری که هر فک به چهار قسمت مساوی تقسیم شود.

مانند شکل زیر



بعد نوار چسب برق سفید نصف شده را به صورت مارپیچ و معکوس شکل قبل دور فک نانچیکو بچسبانید، به طوری که هر فک به چهار قسمت مساوی تقسیم شود  
مانند شکل زیر



و فک دیگر نانچیکو را به همین صورت درست نمایید . شکل نهایی بدست آمده



برای ماندگاری تزئین , نوارچسب کتاب را دور فک های نانچیکو بچسبانید.

مانند شکل زیر





همانطور که مشاهده می کنید قسمتی از فک نانچیکو براق شده است، این کار را به صورت کامل برای فک دیگر نانچیکو انجام دهید .

شکل نهایی بدست آمده



حالا شما یک نانچیکو زیبا درست کرده اید و آماده برای به اجرا درآوردن حرکات نمایشی شما می باشد.

نمونه های ناچیکو ساخته شده شبرنگی



### مقاله های بعدی

آشنایی با نانچیکو (نوشته شده)

آشنایی با سانچیکو (در حال نوشتن)

آموزش نانچیکو (در حال نوشتن)

آموزش سانچیکو (در حال نوشتن)

### مقاله ی مرجع برای رشته های رزمی





همراه وحید شهبازی



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

