

حرکت دست‌ها

در ایرویک دست‌ها نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند و در بالا بردن ضربان قلب مؤثر می‌باشند. حرکت دست‌ها مانند پاها باید کاملاً تکنیکی باشند و هرگز مفاصل آرنج قفل نشوند و آرنج باید کاملاً آزاد باشد. حرکت دست‌ها باید با پاها هماهنگ شود، اگر حرکت پا هشت ضربه موزیک را به خود اختصاص می‌دهد، دست‌ها هم باید با هشت ضربه با پا هماهنگ شوند و هماهنگی دست و پا سبب تقویت هماهنگی اعصاب و عضله می‌شود و تمرکز را بالا می‌برد. در ابتدا بهتر است دست‌ها را در سطح پایین شانه نگه داشته و به تدریج به سطح می‌برد. در نهایت قسمت بالای سر هدایت کرد، تا به این ترتیب ضربان قلب را بالا برده، به شانه‌ها و در نهایت قسمت بالای سر هدایت کرد، تا به این ترتیب ضربان قلب را بالا برده، به هدف اصلی تمرین‌های هوازی برسیم. دست‌ها همچنین نقش بسیار مهمی در راهنمایی تمرین‌کننده‌ها ایفا می‌کنند. برای ایجاد تمرکز، بهتر است، دست‌ها را در پشت تنه قرار داده، شانه‌ها به سمت عقب کشیده و از حالت گردی پشت (قوز کردن) درآمده و به بدن فرم زیبایی داده شود. بعد از هماهنگ کردن پا و کنترل کامل روی حرکت پا، حرکت دست‌ها شروع می‌شود. برای انجام حرکات دست قاعده و قانون خاصی مبنی بر اینکه برای هر حرکت پا، فقط یک نوع حرکت دست داشته باشیم، وجود ندارد. بنابراین فرد می‌تواند خودش برای هماهنگ کردن دست با پا، حرکات‌های مختلفی را با دست‌ها انجام بدهد و این جزء خلاقیت فرد محسوب می‌شود.

نقش دست‌ها در ایرویک

دست‌ها در ایرویک به عنوان یک راهنما به حساب می‌آیند در اکثر موارد که صدای مربی به گوش نمی‌رسد، از دست‌ها به جای تکلم استفاده می‌شود. نمونه‌ای از حرکات دست به عنوان راهنما به شرح زیر است:

- ۱ - هنگامی که دست راست را به سمت راست نگه می‌داریم یعنی حرکت به سمت راست و زمانی که دست را به سمت چپ نگه می‌داریم یعنی حرکت به سمت چپ.
- ۲ - هنگامی که دست‌ها را به سمت جلو هدایت می‌کنیم یعنی حرکت به سمت جلو.
- ۳ - هنگامی که دست‌ها را به سمت عقب هدایت می‌کنیم یعنی حرکت به سمت عقب.
- ۴ - هرگاه کف دست‌ها را در جلو سینه نزدیک هم قرار دهیم و دست‌ها را از قسمت مج به

سمت بالا و پایین حرکت دهیم به معنی قدم درجا می باشد.

۵- هرگاه دست را روی سر بگذاریم یعنی تمام حرکات از ابتدا (بلوک ها) تکرار می شود.

۶- هرگاه دست را روی سر بچرخانیم یعنی تکرار در آخرین بلوک.

۷- گذاشتن انگشت شست و سبابه در حاشیه چشم به معنی نگاه و دقت است.

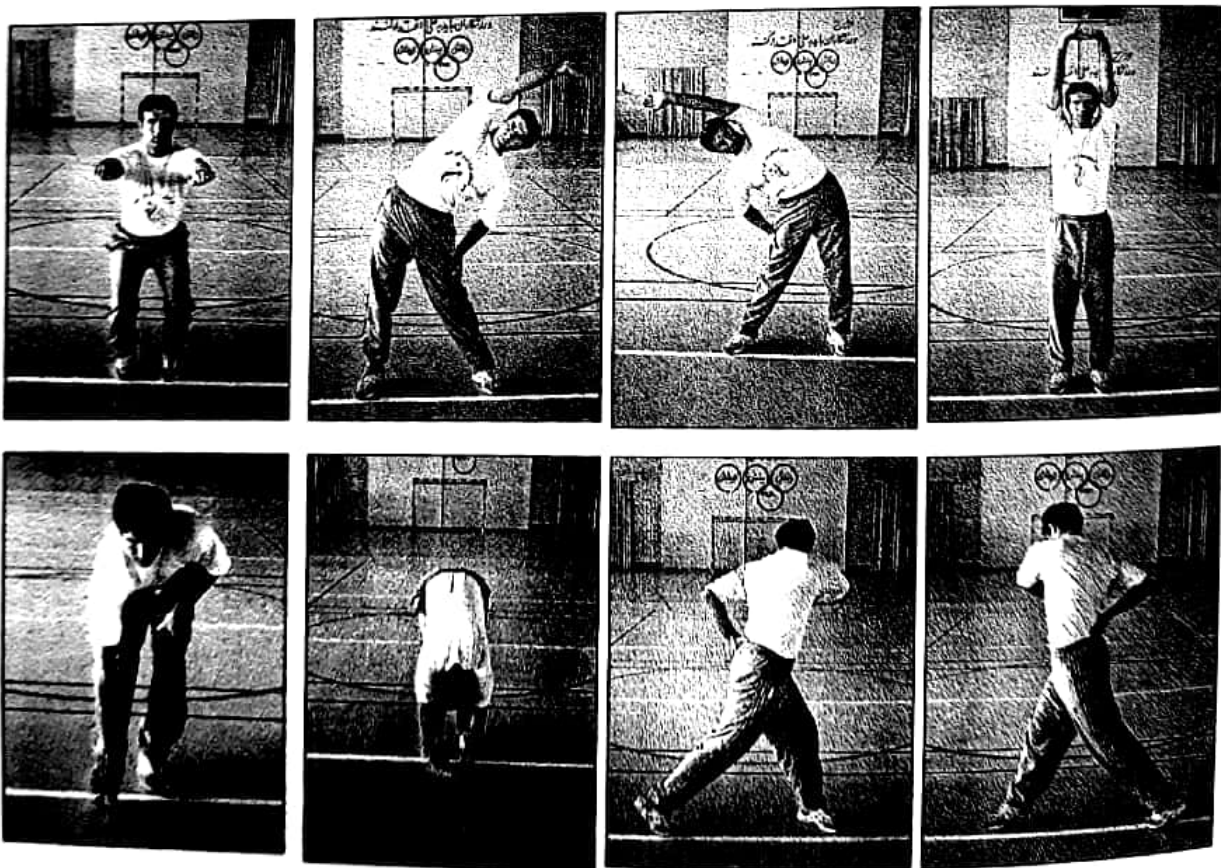
۸- گذاشتن انگشت سبابه در حاشیه لب به معنی لبخند زدن است.

۹- شمارش حرکات به وسیله انگشتان دست به صورت معکوس یعنی قبل از آخرین شمارش نوبت سمت دیگر است.

۱۰- هرگاه کف دست ها را مقابل اندام تحتانی در کنار هم به سمت زمین نگه داریم، نشانه ماندن در همان حرکت و تکرار آن است.

برخی از حرکات کششی قبل از اجرای ایرویک:

در این قسمت برای کسانی که با حرکات کششی کلی در ابتدای تمرین آشنایی ندارند، چند نمونه از حرکات کششی معمول را نشان می دهیم. اما با توجه به اینکه ذکر جزئیات مربوط به این حرکات از حوصله این بحث خارج است، لذا از توضیحات بیشتر^۱ در این مورد خودداری می کنیم.



۱. برای اطلاعات بیشتر می توانید به کتاب های مربوط به حرکات کششی مراجعه کنید.

خانواده‌های حرکتی در ایروبیک

در ورزش ایروبیک به صورت پیشرفته، سه خانواده حرکتی وجود دارد. هر کدام از این خانواده‌ها شامل یک سری حرکات هستند که به همدیگر مربوط هستند. هر خانواده یک سرگروه دارد که بقیه حرکات آن خانواده باید نسبت به سرگروه، انجام شوند. ابتدا شمایی کلی از سه خانواده حرکتی را معرفی می‌کنیم و سپس به صورت جزئی آنها را توضیح می‌دهیم. شیوه آموزش هر حرکت توضیح داده خواهد شد. هر کدام از حرکات علاوه بر حرکت پاها، شامل حرکاتی در ناحیه دست‌ها هم هستند. و باید حرکت دست‌ها و پاها را با هم انجام دهیم. با توجه به اینکه حرکات ناآشنا هستند، برای یادگیری بهتر ابتدا باید حرکات پا، که قسمت اصلی ایروبیک است را یاد بگیریم و بعد از اینکه بر این حرکات تسلط پیدا کردیم و به هماهنگی لازم در قسمت پاها رسیدیم، حرکات دست‌ها را هم اضافه می‌کنیم تا حرکات کامل بشوند و شکل حرکت زیباتر شود (در مورد نقش دست‌ها در ایروبیک قبلاً توضیحاتی داده شد). در خلال حرکات بعضی جاها از واژه‌های «ثابت» و «متغیر» استفاده می‌شود. واژه ثابت در ایروبیک به این معنی است که پاها عوض نمی‌شوند. یعنی با هر پایی که حرکت را شروع کنیم، بعد از پایان حرکت دوباره همان پای اولی حرکت را شروع می‌کند یا آماده است تا حرکت بعدی را آغاز کند. مثلاً اگر با پای راست، حرکت وی استپ^۱ را انجام می‌دهیم، بعد از هر بار تکرار، دوباره با پای راست حرکت دوم را شروع می‌کنیم. اما وقتی از واژه «متغیر» استفاده می‌شود، این بدین معنی است که پاها بعد از انجام حرکت اول، برای شروع حرکت دوم جابه‌جا می‌شوند مثلاً در همان حرکت وی استپ، اگر بخواهیم به صورت متغیر آن را انجام بدهیم، در هنگام حرکت شماره چهار وی استپ، می‌توانیم با یک ضربه کوچک به سینه پا یا تپ^۲، پاها را عوض کنیم و به این صورت هر بار یک پا حرکت را شروع می‌کند.

در بعضی حرکات یا ترکیب‌ها از عداد یک، سه و چهار تکرار استفاده می‌شود. منظور از این اعداد این است که هر وقت گفته می‌شود یک تکرار، این به این معنی است که با هر پا یک حرکت را انجام می‌دهیم و هر هشت سیکل حرکت را به همین شکل ادامه می‌دهیم. مثلاً اگر حرکت لگد به جلو را انجام می‌دهیم در هنگامی که یک تکرار را انجام می‌دهیم، با هر پا یک حرکت لگد به جلو را انجام می‌دهیم و از تکرار بیشتر آن با یک پا خودداری می‌کنیم. در هنگام

سه تکرار و چهار تکرار، با هر پا سه تکرار از حرکت را انجام می‌دهیم تا پاها عوض شوند و این بار با پای دیگر سه یا چهار تکرار را انجام می‌دهیم.

خانواده یک

۱- سرگروه - مارش یا گام درجا - ثابت

۲- گام آسان^۱ - ثابت

۳- وی استپ - بدون دست

- با دست به صورت یک‌هنگام یا پشت دست

- با دست به صورت مشت به جلو

- با دست به صورت مشت به بالا (دست‌ها بغل گوش)

۴- حرکت هشت - ثابت (وی استپ به عقب)

۵- مامبو^۲ - کلاسیک^۳ - گام یک و سه

جلو - گام یک و سه
عقب - گام یک و سه
پیشرفته یا مامبوراک یک
مامبو دو طرفه^۴

۶- گام ضربدر - ثابت

۷- ضربدر گام - ثابت

۸- شافل یا شاسه - متغیر

۹- زیگزاگ - ثابت

۱۰- بالا بردن‌ها - زنان^۵

لگد - یک قدم به جلو - یک و سه تکرار متغیر

پاشنه

جانبی

1. Easy walk

3. Mambo side

5. Alternate Knee

2. Mambo

4. Baby Mambo

۱۱ - گام راندنی یا شاسه^۱

۱۲ - گام بوره

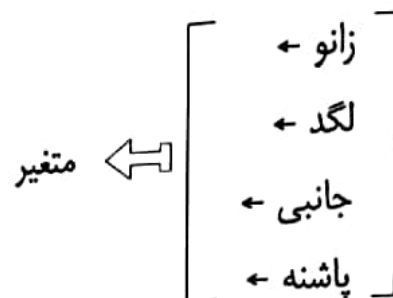
۱۳ - بوره گام

خانواده دو

۱ - سرگروه این خانواده استپ تاج^۲ یا دو گام و ضربه به پهلوی است ← ثابت

۲ - گام دو پهلویی یا دبل تاج^۳ ← متغیر

۳ - گریپ واین^۴ ←



۴ - بالا بردن ها ← زانو

لگد ← یک و چهار تکرار
جانبی ← یک تکرار ← ثابت
پاشنه ← چهار تکرار

۵ - شاسه راندنی^۵ (شاسه کلاسیک)

۶ - شاسه مامبو^۶ ← جلو

پشت

۷ - گریپ واین هشت ضرب ← متغیر

۸ - مامبو چاچا^۷ ← متغیر

۹ - سنکوپه یا ضد زمان^۸

1. Chasse

3. Double touch

5. Classic Chasse

7. Mambo chacha

2. Step touch

4. Grapevine

6. Mambo Chasse

8. Chacha

خانواده سه

۱ - سرگروه این خانواده تپ (TAP) (ضربه و گام) ← ثابت

۲ - پاشنه به جلو ← ثابت

۳ - پنجه به عقب ← ثابت

۴ - بالا بردن ها ←

زانو ← دو و چهار تکرار متغیر
لگد ← دو و چهار تکرار متغیر
جانبی ← دو و چهار تکرار متغیر
پاشنه ← دو و چهار تکرار متغیر

گام نداریم و به صورت درجا است.

۵ - حرکات خنثی اسکات^۱

لانگ^۲

خانواده یک

۱ - سرگروه این خانواده، مارش یا درجا زدن است. یعنی تمام حرکات ما در این خانواده باید نسبت به مارش در نظر گرفته شوند. مارش شامل درجا زدن در داخل و خارج بدن است، یعنی هشت شماره یا ضرب موزیک در داخل و هشت ضرب در خارج بدن است^۳ با هر پایی که حرکت را شروع می‌کنیم، شمارش روی همان پا ادامه می‌یابد. توجه کنید که در هنگام اجرای حرکت مارش باید دست‌ها هم درگیر شوند، به صورتی که دست‌ها و پای مخالف به همدیگر نزدیک شوند و پنجه پاها به صورت کشیده باشند تا شکل حرکت زیباتر شود. می‌توانیم این ترکیب را بشکنیم و به صورت چهار تایی، دو تایی و تکی انجام بدهیم. در ترکیب چهار تایی، چهار شماره در داخل و چهار شماره در خارج بدن، در ترکیب دو تایی، دو شماره در داخل بدن^۴ و دو شماره در خارج از بدن^۵ و در ترکیب یک تایی یا تکی، یک شماره در داخل و یک شماره در خارج بدن انجام می‌شود. این کار باعث هماهنگی عصبی - عضلانی بیشتری می‌شود و نیز شکل حرکت هم زیباتر می‌شود. البته در روزهای اول تمرین بهتر است فقط هشت تایی را

1. Squat

3. March in & March out

5. March out

2. Lunq-Degage

4. March in

انجام بدهیم، تا افراد اول حرکت را یاد بگیرند، سپس می‌توانیم ترکیب را بشکنیم. توجه: حرکات پا باید با ضربات تمپو موزیک کاملاً هماهنگ باشد. حرکت مارش در شکل زیر نشان داده شده است:



۲- گام آسان یا ایزی واک:

در این حرکت یک گام با پای راست به جلو برمی‌داریم و سپس برمی‌گردیم. یک حرکت چهار شماره‌ای و ثابت است. با هر پایی که حرکت را شروع کردیم، شمارش روی همان پا ادامه می‌یابد. دست‌ها در این حرکت می‌توانند حالات مختلفی داشته باشند. مثلاً یک بار خم بشوند، یک بار از طرفین باز بشوند و یک بار در جلو بدن به شکل صاف قرار بگیرند. این حرکت شامل هشت سیکل چهار تایی است. می‌توانیم این حرکت را بر روی استپ هم انجام دهیم. اگر استپ داشته باشیم حرکت خیلی زیباتر می‌شود.

البته باید دقت کنیم که در هنگامی که به جلو می‌رویم، پاها کاملاً بر روی استپ قرار گیرند تا از کشیدگی پا جلوگیری شود. حرکت گام آسان در شکل زیر نشان داده شده است:





۳- حرکت وی استپ:

این حرکت شبیه حرکت V انگلیسی یا هفت فارسی است. برای انجام این حرکت با پای راست حرکت را شروع می‌کنیم و باید یک شکل هفت مانند درست کنیم. پاها از ابتدا در حالت جفت قرار دارند. سپس وقتی که به جلو می‌روند از هم باز می‌شود (V) و در هنگام برگشت ابتدا پای راست، سپس پای چپ به جای خود به حالت جفت شکل قرار می‌گیرند. این حرکت شامل یک سیکل چهار ضربه‌ای است. می‌توانیم هشت سیکل از این حرکت را انجام دهیم. اما این حرکت بر روی استپ هم انجام می‌شود و بر روی زمین می‌توانیم از آن استفاده کنیم. اما اگر از استپ استفاده شود، بازدهی بهتری دارد. دست‌ها می‌توانند در این حرکت حالات مختلفی داشته باشند. مثلاً در هشت سیکل اول دست‌ها به کمر باشد، در هشت سیکل دوم دست به صورت یک‌هنگام باشد، در هشت سیکل سوم، دست‌ها به صورت مشت کرده به جلو باشند و در هشت سیکل چهارم دست‌ها به صورت مشت کرده به بالا باشند. حرکات دست، قاعده و قانون خاصی ندارد، فقط باید با پاها هماهنگ شوند. شما می‌توانید با اندکی تمرکز بر روی حرکت، حرکات جدیدی را برای دست خلق کنید. حرکت وی استپ در شکل زیر نشان داده شده است:

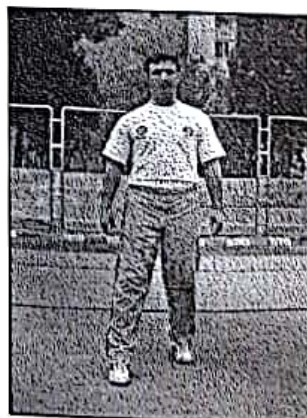
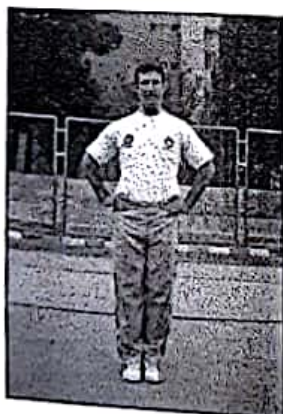




حرکت دست به شکل یک هند

۴- حرکت هشت شکل:

این حرکت، حرکتی ثابت است و برعکس حرکت وی استپ می‌باشد و پاها از حالت جفت به عقب باز شده و در ادامه حرکت به حالت جفت به جای خود برمی‌گردند.
حرکت ۸ در شکل زیر نشان داده شده است:



۵- حرکت مامبو:

این حرکت، یک حرکت ثابت است، در حرکت مامبو همیشه یک پا ثابت است و پای دیگر



۳- حرکت وی استپ:

این حرکت شبیه حرکت V انگلیسی یا هفت فارسی است. برای انجام این حرکت با پای راست حرکت را شروع می‌کنیم و باید یک شکل هفت مانند درست کنیم. پاها از ابتدا در حالت جفت قرار دارند. سپس وقتی که به جلو می‌روند از هم باز می‌شود (V) و در هنگام برگشت ابتدا پای راست، سپس پای چپ به جای خود به حالت جفت شکل قرار می‌گیرند. این حرکت شامل یک سیکل چهار ضربه‌ای است. می‌توانیم هشت سیکل از این حرکت را انجام دهیم. اما این حرکت بر روی استپ هم انجام می‌شود و بر روی زمین می‌توانیم از آن استفاده کنیم. اما اگر از استپ استفاده شود، بازدهی بهتری دارد. دست‌ها می‌توانند در این حرکت حالات مختلفی داشته باشند. مثلاً در هشت سیکل اول دست‌ها به کمر باشد، در هشت سیکل دوم دست به صورت بک‌هند باشد، در هشت سیکل سوم، دست‌ها به صورت مشت کرده به جلو باشند و در هشت سیکل چهارم دست‌ها به صورت مشت کرده به بالا باشند. حرکات دست، قاعده و قانون خاصی ندارد، فقط باید با پاها هماهنگ شوند. شما می‌توانید با اندکی تمرکز بر روی حرکت، حرکات جدیدی را برای دست خلق کنید. حرکت وی استپ در شکل زیر نشان داده شده است:

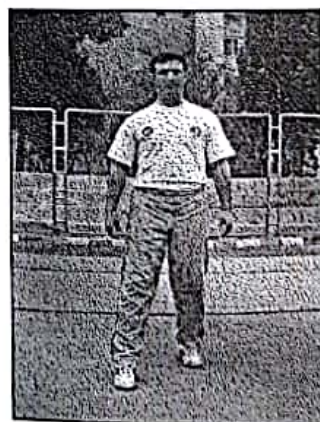




حرکت دست به شکل یک هند

۴ - حرکت هشت شکل:

این حرکت، حرکتی ثابت است و برعکس حرکت وی استپ می باشد و پاها از حالت جفت به عقب باز شده و در ادامه حرکت به حالت جفت به جای خود برمی گردند.
حرکت ۸ در شکل زیر نشان داده شده است:

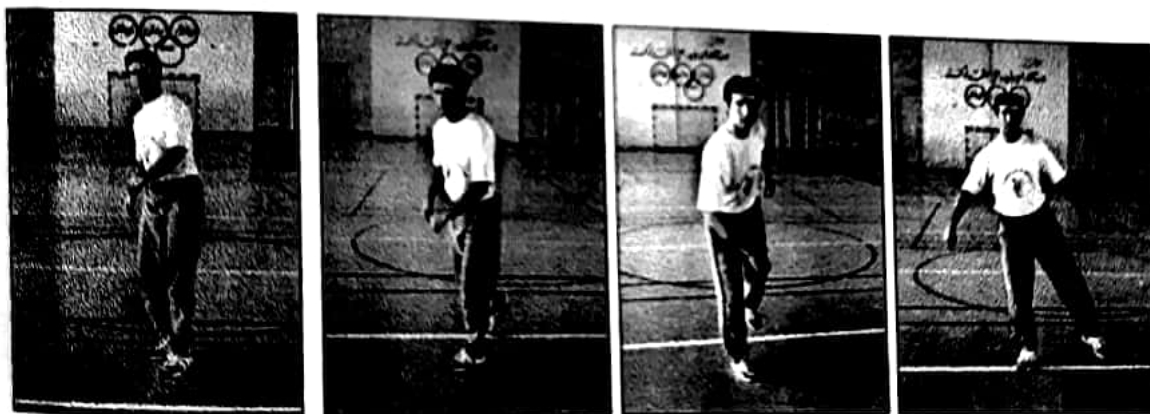


۵ - حرکت مامبو:

این حرکت، یک حرکت ثابت است. در حرکت مامبو همیشه یک پا ثابت است و پای دیگر

حرکات مختلفی را انجام می‌دهد. در مامبو کلاسیک یا مامبو ساید، پاها ابتدا در حالت جفت قرار دارند. در هنگام شروع حرکت پای راست یک گام به بغل برمی‌دارد در این هنگام پای چپ از جای خود اندکی بلند شده و وزن بدن بر روی پای راست منتقل می‌شود، سپس پای چپ به پایین آمده و در آخر پای راست به جای خود برمی‌گردد. این حرکت را می‌توانیم هشت بار تکرار کنیم (هشت سیکل چهار تایی). در حرکت مامبو به جلو^۱ پای چپ ثابت است و پای راست به جلو حرکت می‌کند و برمی‌گردد. پای چپ در تمام حرکات مامبو فقط اندکی از جای خود بلند شده و سپس برمی‌گردد. این کار به خاطر انتقال وزن بدن است. در حرکت مامبو به عقب^۲، برعکس مامبو به جلو عمل می‌کنیم یعنی پای راست حرکت مامبو را به سمت عقب انجام می‌دهد. در حرکت مامبوی پیشرفته یا مامبو راک - بک^۳، دو حرکت مامبو به جلو و مامبو به عقب با هم ترکیب می‌شوند و این حرکات پشت سرهم انجام می‌شود. شمارش روی پایی که حرکت را شروع می‌کند، ادامه می‌یابد. حرکت مامبوی دوطرفه، یک حرکت هشت ضربه‌ای و ثابت است. در هر دو طرف حرکت مامبو به جلو را انجام می‌دهیم.

حرکت‌های مختلف مامبو در شکل زیر نشان داده شده است:



مامبو به عقب

مامبو به جلو با پای راست

مامبو ساید

۶- گام ضربدر^۴:

این حرکت هم یک حرکت ثابت است، یعنی در پایان هر سیکل فقط یک پا سیکل دوم را شروع می‌کند و تا آخر همان پا شروع‌کننده حرکت است و پاها جابه‌جا نمی‌شوند. در این

1. Mambo front

3. Mambo rock - back

2. Mambo back

4. Jazz square

حرکت ابتدا با پای راست یک گام آسان را انجام می‌دهیم، سپس پای چپ به جای خود برمی‌گردد و شکل یک مربع درست می‌شود.
حرکت گام ضربدر در شکل زیر نشان داده شده است:



۷- ضربدر گام:

این حرکت هم ثابت است. شبیه به حرکت گام ضربدر است؛ با این تفاوت که ابتدا پای راست به شکل ضربدر در کنار پای چپ قرار می‌گیرد. سپس پای چپ حرکت گام آسان را انجام می‌دهد، در ادامه پای راست و سپس پای چپ به جای خود برمی‌گردد. حرکت ضربدر گام در شکل زیر نشان داده شده است:



۸- شاسه یا شافل:

این حرکت ثابت است یعنی پاها بعد از سیکل حرکت عوض نمی‌شوند. ابتدا با پای راست به شکلی که از ناحیه زانو خم شده باشد؛ دو شماره (یک و دو) به سمت راست حرکت کرده، سپس در برگشت پای چپ حرکت را شروع می‌کند و دو شماره (سه و چهار) به طرف چپ

1. Box step

2. Shuffle or chasse

حرکت می‌کند. شمارش به این شکل انجام می‌شود: یک و دو، سه و چهار. هر پایی که حرکت را شروع می‌کند، پای دوم آن را دنبال می‌کند.
حرکت شاسه در شکل زیر نشان داده شده است:



شاسه به طرف راست



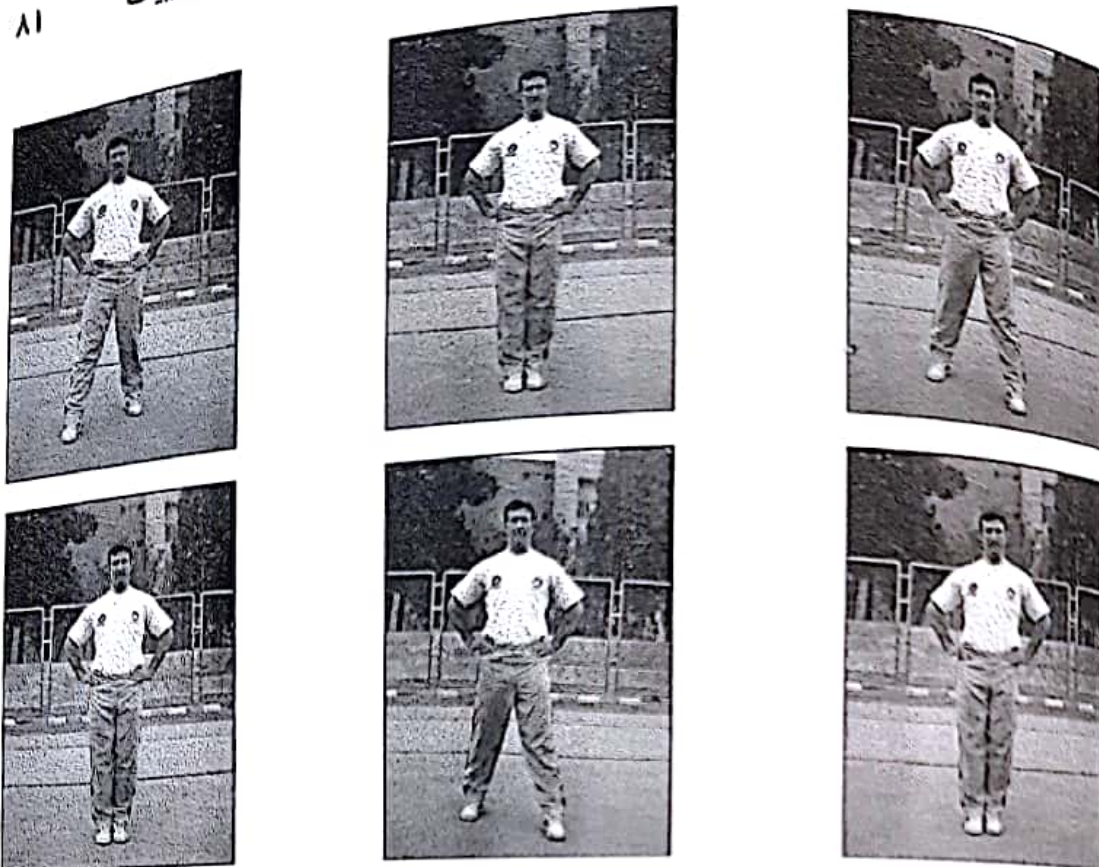
شاسه به طرف چپ

۹- زیگزاگ^۱:

این حرکت ثابت است. حرکت زیگزاگ شبیه دبلیو (W) انگلیسی است و شامل یک حرکت رفت و برگشت است. حرکت رفت به جلو با چهار شماره انجام می‌شود. پس یک سیکل هشت شماره یا هشت ضربه‌ای است. ما می‌توانیم چهار سیکل از این حرکت را انجام دهیم. در سیکل اول دست‌ها به کمر، در سیکل دوم دست‌ها به شکل خم شده، در سیکل سوم دست باز و در سیکل چهارم دست‌ها صاف هستند. حرکت پاها در تمام سیکل‌ها به یک شکل است و فقط حرکت دست‌ها با هم فرق می‌کنند و این کار برای افزایش هماهنگی است. توجه: می‌توانیم این ترکیب را بشکنیم و چهار تایی هم انجام دهیم.

حرکت زیگزاگ در شکل زیر نشان داده شده است:





۱۰ - بالا بردن پاها: ۱ - زانو ۲ - لگد ۳ - پاشنه ۴ - جانبی (یک و سه تکرار متغیر)

حرکات این گروه همه متغیر هستند یعنی پاها به صورت متناوب عوض می‌شوند. در حرکت بالا بردن پا زانو، ابتدا با پای راست یک قدم به جلو برداشته می‌شود، سپس پای چپ از ناحیه زانو خم شده و تا سطح لگن بالا می‌رود، سپس پای چپ به جای خود برگشته و پای راست در آخرین حرکت با آن جفت می‌شود و در ادامه حرکت این بار پای چپ به جلو قدم برمی‌دارد و پای راست خم می‌شود. به این شکل پاها به طور یک در میان با هم عوض می‌شوند. هر سیکل چهار شماره است. ما می‌توانیم هشت سیکل چهار شماره‌ای را انجام دهیم. هر پایی که حرکت را شروع می‌کند، شمارش روی آن پا انجام می‌شود. یعنی یک شماره روی پای راست و یک شماره روی پای چپ انجام می‌شود. می‌توانیم هشت سیکل را بدون دست، هشت سیکل را با دو دست به صورت مشت کرده به جلو و هشت سیکل را با دو دست به صورت مشت کرده به بالا و هشت سیکل چهارم را با تک دست به صورت دست و پای مخالف انجام دهیم. این حرکات مختلف دست‌ها باعث افزایش هماهنگی عصبی - عضلانی می‌شوند. در تمام سیکل‌ها شکل پاها تغییری نمی‌کنند.

حرکت بالا بردن زانو در شکل زیر نشان داده شده است:

