



پاسخی به چند سوال متداول درباره نینجا و کلاس‌های آموزشی‌اش

محدودیت سنی ندارد

اگر شما هم بعد از دیدن دختران نینجا در برنامه عصر جدید به فعالیت در این رشته علاقه‌مند شده‌اید، قبل از ثبت نام در کلاس‌های این رشته جذاب، پاسخ‌های رایج‌ترین سوالات درباره نینجا را بخوانید.

آیا برای فعالیت در این رشته محدودیت سنی وجود دارد؟

به طور کلی، پاسخ این سوال خیر است. البته کودک باید برای فعالیت در چنین رشته‌هایی حداقل شش سال داشته باشد چرا که در این سن، اگرچه بهبود تعادل و حرکت در کودک به دست آمده اما هنوز هماهنگی لازم بین دست و چشم به وجود نیامده است بنابراین کودک می‌تواند فقط به‌طور محدود به ورزش‌های سازمان‌یافته مانند ژیمناستیک یا همین نینجا بپردازد. درباره فعالیت در این رشته در سن‌های بالا هم به تشخیص پزشک بستگی دارد.

هزینه شرکت در کلاس آموزش نینجوتسو چقدر است؟

قیمت این کلاس‌ها با توجه به استاد و امکانات باشگاه متفاوت است اما حداقل از ماهانه ۸۰ هزار تومان برای سه جلسه در هفته شروع می‌شود. البته از آن طرف، شهریه بعضی باشگاه‌ها تا یک میلیون تومان در ماه هم می‌رسد.

چقدر طول می‌کشد تا من بتوانم یک نینجا شوم؟

بستگی به توانایی‌ها و میزان تمرین شما دارد. نینجوتسورشته‌ای پر از فنون و هنرهای مختلف است و ۹ کیو (درجه) و ۱۵ دان دارد اما باید بدانید که یک نینجا هیچ‌وقت از یادگیری غافل نمی‌شود.

جنگجویان در سایه

به بهانه اجرای جدید «دختران نینجا» در عصر جدید، آشنایی با تعریف، تاریخچه و لقب‌ها در نینجوتسو



هم در گروه‌شان بود. به هر حال سطح اجرای قبل آن چنان بالا بود که به سختی می‌شد در مدت کمی بهتر از آن ظاهر شد. به گفته مربی دختران نینجا، با اجرای آن‌ها، کل کلاس‌های رزمی کشور با استقبال مواجه شده است. حالا دختران نینجا به دلیل حمایت مردم شانس اصلی صعود به فینال در آرای مردمی هستند و این موفقیت چشمگیر بهانه خوبی است تا بارش رشته ورزشی آن‌ها بیشتر آشنا شویم. قبل از هر چیز باید بدانیم که جنگجویان تاریکی با همان نینجاها، مانند سایه هستند. یکی از شعارهای آن‌ها این است که ما در سایه زندگی می‌کنیم و در سایه هم می‌میریم بنابراین به آن‌ها لقب جنگجویان در سایه را هم داده‌اند.

اجرای قبلی «دختران نینجا» در «عصر جدید» کوردا را می‌رمدی را شکست و باعث شد توجه بسیاری به این رشته ورزشی جلب شود؛ تلاش دخترانی که با کمترین امکانات توانستند در کلاس جهانی یک اجرای هماهنگ و شگفت انگیز داشته باشند. اجرای یک شنبه شب دختران نینجا به جذابیت اجرای قبلی نبود اما باز هم چهارای سفید داوران را گرفت و به آرای مردمی رفت. اجرای ۴۰ دختر نینجا که اشتباه کوچک هر کدام می‌توانست تلاش یک گروه را بر سوال ببرد، با کمترین خطا در حالی انجام شد که یک نینجای سه‌ساله

پرونده

آن چه باید از تعریف و تاریخچه «نینجوتسو» بدانیم

مهارت رزمی با اندیشه قوی

«نینجوتسو» تشکیل شده از دو کلمه «نین» به معنی درباری و تحمل در عین قدرت و همچنین «جوتسو» به معنای هنر. این دو کلمه در کنار هم معنای سبکی از زندگی را یادآور می‌شوند که در آن علاوه بر تأکید بر مهارت‌های رزمی و تقویت قدرت بدنی، برداشتن روح روانی زلال و آدو فکر و اندیشه قوی یک جنگجو هم امری می‌ورزند. البته این هنر رزمی ژاپنی را در لغت به معنای «حرکت پنهانی» هم دانسته‌اند. این رشته رزمی در واقع شیوه‌ای به وجود آمده برای دفاع از خویشتن و رسیدن به مهارت‌های ویژه رزمی برای غلبه بر دشمن است. در «نینجوتسو» همچنین راهبردها و تاکتیک‌های جنگ‌های نامتعارف و چریکی و روش‌های جاسوسی و پنهان کاری آموزش داده می‌شود. اجرای تکنیک‌های این رشته نیاز به سرعت، تعادل، تمرکز، قدرت و تنظیم زمان تنفس و کنترل آن در دو بدن آن‌بی ارزش است.

انجام ماموریت مقدم بر همه چیز

در باره تاریخچه این رشته باید بدانی در افسانه‌های ژاپنی آمده که نینجاها از نسل هیولاهایی هستند که نیمه انسان و نیمه کلاغ بوده‌اند. بر اساس بیشتر منابع تاریخی نینجاها به تدریج خود را به عنوان نیروی مخالف همتایان طبقه بالاتر خود یعنی سامورایی‌ها در ژاپن فتودال مطرح کردند و تکامل این هنر رزمی بین قرن ششم تا نهم میلادی در ژاپن اتفاق افتاده است. نینجاها برای دفاع از خود مقابل دیگر گروه‌ها از جمله گروه ملی میهنی ژاپن، به تمرین هنرهای رزمی پرداختند و راهبردهای نظامی را با ترس روانی و قدرت‌های اسرارآمیز ترکیب کردند. «دایسو که توگا کوره» و «کاین دوشی» نینجا‌هایی بودند که برای اولین بار قواعدی را برای این هنر رزمی تدوین و اولین مکتب «نینجوتسو» را پایه‌گذاری کردند. نینجاها انجام ماموریت به هر شکل ممکن را بر هر چیز مقدم می‌دانستند. حمله ناگهانی، مسموم کردن، فریب و جاسوسی از نظر سامورایی‌ها ناجوانمردانه بود اما از روش‌های اصلی رزمی نینجاها محسوب می‌شد.

در جه‌بندی نینجوتسو

در این رشته رزمی هم مانند کاراته و تکواندو برای ارتقای درجه هنرجویان از کمربند استفاده می‌کنند و پس از کسب کمربند مشکی رزمی کاران نینجوتسو باید برای دریافت دان خود اقدام کنند. در جه‌بندی دان از یک تا ۱۵ است که هر چه بالاتر می‌رود مراحل سخت‌تری می‌شود و باید یک جنگجوی سخت‌کوش و سریع باشید تا این مراحل را طی کنید.

لقب‌ها در این رشته

هنر جوی مبتدی آغازگر «شوشین شا»، هنر جوی رسمی (سازمان یافته) «اوچی‌دی‌شی»، هنر جوی پیش از دو سال کار کرده «کوه‌های»، هنر جوی ارشد بیش از چهار سال کار کرده «سن پای»، کمک مربی و مربی (مشکی دان ۲) «سن سی»، معلم جوان (دان ۳ تا ۴) «شی دوشی هو»، مربی باتجربه دان ۵ تا ۷ «شی دوشی»، ارشد مربیان دان ۷ تا ۹ «شیهان»، بالاترین مسئول سبک در جهان (پدر) «سوک»، بنیان‌گذار و پایه‌گذار روش نوین کانچو.



اول بروید دنبال لباس!

گام اول استفاده از لباس‌های مناسب برای فعالیت در این رشته است. حتماً تا به حال درباره تنگ بودن لباس‌های نینجا مطالبی شنیده‌اید. دلیل اصلی تنگ بودن لباس‌های نینجا، خش خش نکردن آن‌ها در هنگام تمرینات است. در ضمن لباس‌هایی که برای تمرین در شب استفاده می‌کنید باید رنگ آبی تیره باشد تا در استتار به کمک تان بباید. همچنین می‌توانید لباس کیکوچی (Keikogi) فرمزنگ (لباس تمرین هنرهای رزمی در ژاپن) و ها کاما (لباس سنتی ژاپن) را بپوشید. البته باید بخش‌های پایینی این لباس‌ها را درون کشش نرم قرار دهید و هر یک از آن‌ها را با یک رشته نخ به دور پاهایتان ببپیچید.

تکنیک ایستادن پا گره‌ای

استفاده از این حرکت برای راه رفتن روی زمین‌های ناهموار بسیار مناسب است. برای تعادل بیشتر در زمان اجرای این تکنیک، باید بازوهایتان را از هم دور نگه دارید. در این وضعیت بیشتر وزن تان روی پای جلویی است و هنگامی که پای عقب را حرکت می‌دهید، سعی کنید بازوهای دیگر بر خور نکنند.

تکنیک یو کو آروکی یا راه رفتن از پهلو

از این تکنیک حرکتی برای راه رفتن در کنار دیوار و فضا‌های تنگ استفاده می‌شود. در حرکت یوکی آروکی باید از پهلو حرکت کنید و بازوهایتان حالت خمیده داشته باشند. بنابراین پاهایتان از پهلو به صورت ضربدری برداشته می‌شوند. حرکات را باید به آرامی انجام دهید.

تکنیک کوآشی یا گام کوتاه

از این تکنیک برای راه رفتن در میان علفزارهای هرز و آب استفاده می‌شود. در این تمرین باید پای جلوی‌تان را از میان علف‌های هرز بالا بردید سپس پایتان را به طرف جایی که می‌خواهید بروید، بچرخانید. بعد پایتان را پایین بیاورید و گام‌های بعدی را هم به این صورت بردارید.

مروری بر اصلی‌ترین تکنیک‌های نینجوتسو که این روزها آموزش داده می‌شود

۵ گام تا نینجا شدن!

هر چند نینجا شدن کار بسیار سختی است و به تمرین‌های زیادی نیاز دارد اما آشنایی با چند حرکت و تکنیک اصلی این رشته، برای افرادی که علاقه‌مند به حضور در باشگاه‌های نینجوتسو هستند، جذاب خواهد بود.



تکنیک‌های استفاده از شمشیر

در این قسمت از مطلب با پنج حالت مختلف در تکنیک‌های استفاده از شمشیر آشنا می‌شوید. ۱- شمشیر را بالای سرتان به شیوه‌ای که در تصویر می‌بینید، به دست بگیرید. ۲- دسته شمشیر در کنار مفصل ران قرار می‌گیرد و نوک شمشیر به سوی چشم‌های دشمن است. ۳- دسته شمشیر در کنار کمر قرار می‌گیرد و نوک آن به سوی شکم دشمن است. ۴- شمشیر را به شیوه چوب بیسبال در دست‌تان می‌گیرید. ۵- در قدم آخر هم، دسته شمشیر در کنار مفصل ران تان قرار می‌گیرد و نوک شمشیر به سوی پای مهاجم است.

مروری بر جالب‌ترین باورهای غلط درباره نینجاها

آن‌ها غیب نمی‌شوند!

بسیاری از ما با شنیدن واژه «نینجا» به یاد مردان سیاه‌پوشی می‌افتیم که ناگهان از میان تاریکی ظاهر می‌شوند و دشمنان خود را بین می‌برند و دوباره با همان سرعت در تاریکی شب محو می‌شوند. در این میان تصورات و باورهای غلط زیادی درباره نینجاها وجود دارد که در ادامه شمارا با تعدادی از این باورهای غلط آشنا می‌کنیم.

نینجاها می‌توانند غیب شوند

در بسیاری از فیلم‌هایی که در آن نینجاها نشان داده می‌شوند، به مسئله غیب شدن اشاره می‌شود اما حقیقت این است که ترک سریع صحنه نبردی یکی از توانایی‌های اصلی یک نینجاست. باید گفت که نینجاها برای رسیدن به این توانایی با استفاده از بمب‌های دودزا یا پاشیدن خاک به چشم دشمنان، دیدان‌ها را برای چند لحظه مختل و به سرعت محل را ترک می‌کنند و توانایی غیب شدن ندارند.

یک نینجا باید قوی و سریع باشد

در حقیقت باید به این مسئله اعتراف کرد که موضوع مهم برای یک نینجا استفاده صحیح از بدن است نه این که الزاماً خیلی قوی و سریع باشد؛ این که شما بتوانید در لحظه مناسب به خوبی واکنش نشان دهید و در عین حال حرکات دشمن را نیز به سرعت تشخیص دهید. بسیاری از نینجاها با تمرکز روی بدن خود حرکات آن می‌توانند دشمنان خود را نبود کنند و از سر راه بردارند. چه شما پیر یا جوان باشید چه لاغر یا چاق و بلند یا کوتاه می‌توانید با تمرکز روی اندام‌تان به خوبی و سرعت کار خود را انجام دهید.

یک نینجا شمشیر دشمن را با دست خالی می‌گیرد

در حقیقت باید گفت که نینجاها به صورت سنتی از سرعت بالای خود برای کنار کشیدن از مقابل شمشیر دشمن استفاده می‌کنند. زمانی که یک شمشیر به سمت شما می‌آید، امکان دفاع در برابر آن با دست‌های خالی وجود ندارد و بهترین کار ممکن، تغییر سریع مکان یا استفاده از سلاح برای حمله دشمن است.