

## مصطلحات الووشو

Wushu Terms		مصطلحات الووشو
	الفنون العسكرية	ووشو
<b>Wu shu</b>	<b>marital arts</b>	
	الوقت، الجهد، الفن	جونج فو
<b>Wu guan</b>	<b>Wushu Gymnasium</b>	
	صالة التدريب على الووشو	ووجوان
<b>Wu guan</b>	<b>Wushu Gymnasium</b>	
	المتدرب على الووشو	ليان ووتشي
<b>Lian Wu Zhe</b>	<b>Wushu practitioner</b>	
	مدرب رياضي	جياو ليان
<b>Jiao Lian</b>	<b>Coach/instructor</b>	
	معلم، مدرس	لاوشي
<b>Lao Shi</b>	<b>Teacher</b>	
	أستاذ	شي فو
<b>Shi Fu</b>	<b>Master worker</b>	
	التعاليم الأخلاقية للوشو	وو دي
<b>Wu de</b>	<b>Wushu Morals</b>	
	الركض	باو بو
<b>Pao bu</b>	<b>Running</b>	
	تمرنات الإحماء	هو دونج
<b>Huo Dong</b>	<b>Warm - Up</b>	
	تمرنات إطالة الرجلين	ياتوي

<b>Ya Tui</b>	<b>Leg Stretching</b>	
	الانفساخ الأمامي	شو تشا
<b>Shu Cha</b>	<b>Front Split</b>	
	الانفساخ الجانبي	هنج تشا
<b>Heng Cha</b>	<b>Side Split</b>	
	المهارات الأساسية	جي بن جونج
<b>Ji ben Gong</b>	<b>Basic Skills</b>	
	فن القبضة	تشيوان شو
<b>Quan Shu</b>	<b>Fist Art</b>	
	القبضة الطويلة	تشانج تشيوان
<b>Chang Quan</b>	<b>Long Fist</b>	
	قبضة تايجي	تايجي تشيوان
<b>Taiji Quan</b>	<b>Taiji Fist</b>	
	القبضة الجنوبية	نان تشيوان
<b>Nan Quan</b>	<b>Southern Fist</b>	
	فن السيف	جيان شو
<b>Jian shu</b>	<b>Sword art</b>	
	فن السيف العريض	داو شو
<b>Dao Shu</b>	<b>Broadsword Art</b>	
	فن العصا	جون شو
<b>Gun Shu</b>	<b>Staff Art</b>	
	فن الرمح	تشيانج شو
<b>Qiang Shu</b>	<b>Spear Art</b>	
	السيف العريض الجنوبي	نان داو

<b>Nan Dao</b>	<b>Southern Broadsword</b>	
	العصا الجنوبية	نان جون
<b>Nan Gun</b>	<b>Southern Staff</b>	
	سيف تايجي	تايجي جيان
<b>Taiji Jian</b>	<b>Taiji Sword</b>	
<b>Sanshou Terms</b> مصطلحات سان شو		
	اليد الحرة	سان شو
<b>San Shou</b>	<b>Loose Hand</b>	
	الضربة الحرة	سان دا
<b>San da</b>	<b>Loose Hit</b>	
	حلقة «تقام عليها مسابقات السان شو»	لي تاي
<b>Lei Tai</b>	<b>Ring «For San shou Contests»</b>	
	هجوم	جونج
<b>Gong</b>	<b>Attack</b>	
	دفاع	فانج
<b>Fang</b>	<b>Defense</b>	
	لكم	تشيوان
<b>Quan</b>	<b>Punch</b>	
	ركل	تي
<b>Ti</b>	<b>Kick</b>	
	طرح	شيواي
<b>Shania</b>	<b>Throw</b>	
	تفاد	شان
<b>Shan</b>	<b>Dodge</b>	

	قفز	تياو يو
<b>Tiao Yue</b>		<b>Jump</b>
	دوران الجسم	تشيوان شن
<b>Zhuan Shen</b>		<b>Body Turn</b>
<b>Protective Gears</b>		الأدوات الواقية
	قفاز	شوتاو
<b>Shou Tao</b>		<b>Gloves</b>
	وقاء الرأس	هو تو
<b>Hu Tou</b>		<b>Head Guard</b>
	وقاء الأسنان	هو يا
<b>Hu Ya</b>		<b>Tooth Guard</b>
	وقاء الصدر	هو شيونج
<b>Hu Xiong</b>		<b>Chest Guard</b>
	وقاء الخصيتين	هو جاو وان
<b>Hu Gao Wan</b>		<b>Testicle Guard</b>
	وقاء قصبه الساق	هو جينج
<b>Hu Jing</b>		<b>Shin Guard</b>
	وقاء مشط القدم	هو جياو بي
<b>Hu Jiao Bei</b>		<b>Instep Guard</b>
	تحية كبح القبضة	باو تشيوان لي
<b>Bao Quan Li</b>		<b>Hold Fist Salute</b>
	استعد	يوي
<b>Yu Bei</b>		<b>Ready</b>
	ابدأ	كاي شي

<b>Kai Shi</b>	<b>Start</b>
	قف
<b>Ting</b>	<b>Stop</b>
	تينج
<b>Stances (bu xing )</b>	<b>الوقوفات بو شينج</b>
<b>Bu Xing</b>	<b>Stances</b>
	وضع القتال العملي
<b>Shi Zhan Zi Shi</b>	<b>Actual Fighting Position</b>
	شي تشان تسي شي
<b>steps (bu fa )</b>	<b>الخطوات (بؤفا)</b>
	الخطوة الأمامية «بالقدم الأمامية»
<b>Jin Bu</b>	<b>Forward step «with lead foot»</b>
	جين بو
	الخطوة الخلفية «بالقدم الخلفية»
<b>Jin Bu</b>	<b>Forward step «with lead foot»</b>
	توي بو
	الخطوة الخلفية «بالقدم الخلفية»
<b>Tui Bu</b>	<b>Backward Step «With Rear Foot»</b>
	توي بو
	الخطوة الأمامية «بالقدم الخلفية»
<b>Shang Bu</b>	<b>Forward Step «With rear foot»</b>
	شانج بو
	الخطوة الخلفية «بالقدم الأمامية»
<b>Che Bu</b>	<b>Backward Step «With Lead Foot»</b>
	تشي بو
	الخطوة المنزلة
<b>Hua Bu</b>	<b>Slide Step</b>
	هوا بو
	الخطوة المتقاطعة
<b>Cha Bu</b>	<b>Cross Step</b>
	تشا بو
	الخطوة الواسعة
<b>Kua Bu</b>	<b>Straide Step</b>
	كوا بو

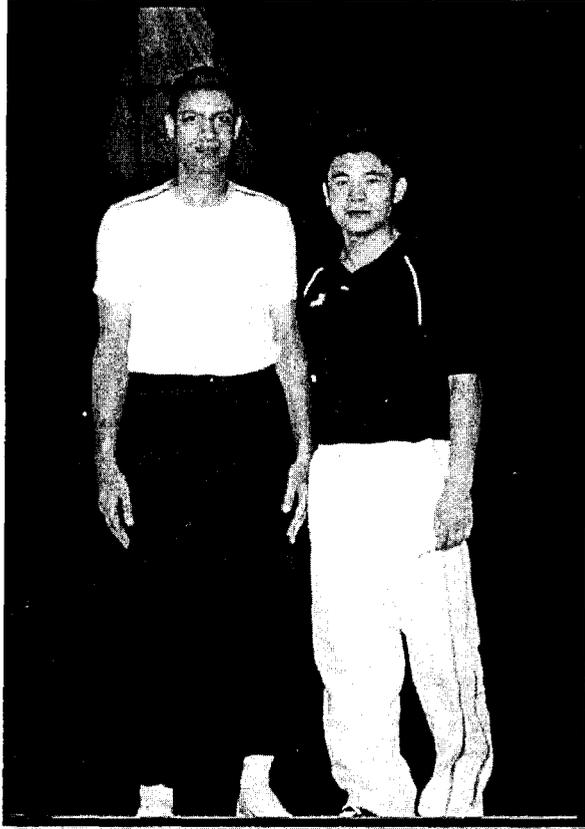
	خطوة التفاد	شان بو
<b>Shan Bu</b>	<b>Level Step</b>	
	الخطوة المستوية	ديان بو
<b>Dian Bu</b>	<b>Dodge Step</b>	
	خطوة دوران الجسم	تشيوان شن بو
<b>Zhuan Shen Bu</b>	<b>Body Turn Step</b>	
<b>Fist Skills (Quan Fa) مهارات القبضة (تشيوان فا)</b>		
	لكمة مستقيمة	تشي تشيوان
<b>Zhi Quan</b>	<b>Stright Punch</b>	
	لكمة متأرجحة	باي تشيوان
<b>Bai Quan</b>	<b>Swing Punch</b>	
	لكمة خطافية	جو تشيوان
<b>Guo Quan</b>	<b>Hook Punch</b>	
	لكمة قاطعة	بي تشيوان
<b>Pi Quan</b>	<b>Chop Punch</b>	
<b>Leg Skills (Tui Fa) مهارات الرجل (توي فا)</b>		
	ركلة زنبركية	تان توي
<b>Tan Tui</b>	<b>Spring Kick</b>	
	ركلة عقب القدم	دنج توي
<b>Deng Tui</b>	<b>Heel Kick</b>	
	ركلة باطن القدم الجانبية	سي تشواي توي
<b>Ce Chuai Tui</b>	<b>Side Sole Kick</b>	
	ركلة الاكتساح	ساو توي
<b>Sao Tui</b>	<b>Sweep Kick</b>	

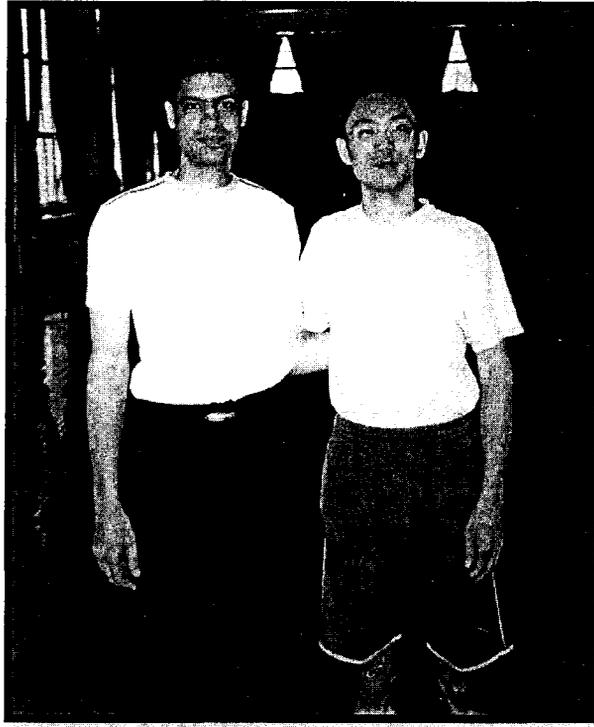
	ركلة خطافية	جوتي توي
<b>Gou Ti Tui</b>		<b>Hook Kick</b>
	ركلة الاعتراض	جيه توي
<b>Jie Tui</b>		<b>Intercept Kick</b>
	ركلة خلفية	هو تي توي
<b>Hou Ti Tui</b>		<b>Back Kick</b>
	ركلة صاعدة خلفية	هو شيان توي
<b>Hou Xian Tui</b>		<b>Back Lift Kick</b>
	ركلة التارجح للخارج	واي باي توي
<b>Wai Bai Tui</b>		<b>Outside Sway Kick</b>
	ركلة التارجح للداخل	ني باي توي
<b>Nei Bai Tui</b>		<b>Inside Sway Kick</b>
	ركلة الغلق للداخل	لي هي توي
<b>Li He Tui</b>		<b>Inside Close Kick</b>
	ركلة قافزة	تياو يو توي
<b>Tiao Yue Tui</b>		<b>Jumping Kick</b>
<b>Competition Terms</b>		مصطلحات المنافسة
	منافسة	بي ساي
<b>Bi Sai</b>		<b>Competition</b>
	متنافس	بي ساي تشي
<b>Bi Sai Zhe</b>		<b>Competitor</b>
	الحكم	تساي بان
<b>Cai Pan</b>		<b>Refree</b>
	الجانب الأحمر	هونج فانج

<b>Hong Fang</b>	<b>Red Side</b>	
	الجانب الأسود	هي فانج
<b>Hei Fang</b>	<b>Black Side</b>	
	هتاف بغرض التشجيع	جيا يو
<b>Jia You</b>	<b>A cheer «For Encouragement»</b>	
	الجولة الأولى	دي يي جو
<b>Di yi Ju</b>	<b>First round</b>	
	الجولة الثانية	دي آر جو
<b>Di Er Ju</b>	<b>Second round</b>	
	الجولة الثالثة	دي سان جو
<b>Di San Ju</b>	<b>Third Round</b>	
	المرتبة الأولى	دي يي مينج
<b>Di yi Ming</b>	<b>First Place</b>	
	المرتبة الثانية	دي آر مينج
<b>Di Er Ming</b>	<b>Second Place</b>	
	المرتبة الثالثة	دي سان مينج
<b>Di San Ming</b>	<b>Third Place</b>	

## مجموعة صور للمؤلف

المؤلف مع بعض مدربي الووشو بمعهد بيجين للتربية البدنية «CCP» بالصين

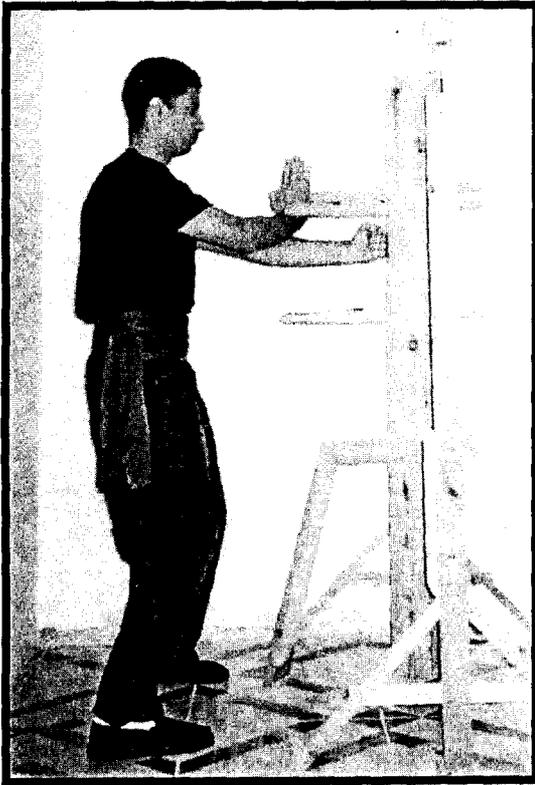
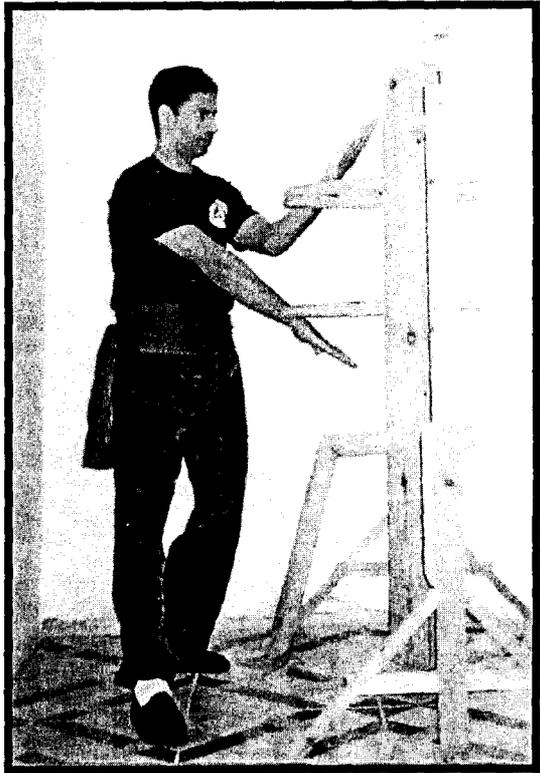




التدريب على الدمية الخشبية بأسلوب يونج تشون









## الخاتمة

أتمنى أن أكون قد وُفقت في تعريف القارئ برياضة الووشو الصينية، وأرجو من الله - سبحانه وتعالى - أن يتقبل عملي هذا، خالصاً لوجهه الكريم، ويجعله في ميزان حسناتي يوم الدين.... آمين.

كما يسرني أن أتلقى أي نقد، أو اقتراح، أو استفسار من القراء على البريد الإلكتروني:

**[moustafakhedr@hotmail.com](mailto:moustafakhedr@hotmail.com)**

**[moustafakhedr@yahoo.com](mailto:moustafakhedr@yahoo.com)**

