



# TUGAPLA

Bu terminaloji, Alpaut Turan Savaş Sanatının eğitim ve öğretim sürecinin hayata geçirilmesi için, Alpaut Turan Savaş Sanatının kurucusu, Namazov Vasif İmran oğlu tarafından hazırlanmıştır.

Bu belge 16.09.2015 tarihinde Azerbaycan Cumhuriyeti Telif Hakları Devlet ajansı tarafından 04/c-81-57-15 sayılı uluslararası belgesine göre, Alpautun Metodolojik kaynağı olarak kayda alındı. Bu belgeleri kopyalayarak, veya üzerinde metin düzeltme yaparak kullanılırsa, Uluslararası hukuka esasen telif hakkını veya ilişkili haklarını çiğnemeye göre kanun karşısında sorumluluk taşıyor.

**Hazırlanma Tarihi: 19.10.2015**

**AZERBAIJAN, BAKU**

**ALPAQUT**

**TURAN SAVAŞ SANATI**

**TERMİNALOJİSİ**

<b>Ünvanlar</b>
<b>KUTSAN</b>
<i>Kurucu</i>
<b>BAŞAD</b>
<i>Başkan</i>
<b>TORAMAN BAŞAT</b>
<i>Onursal Başkan</i>
<b>TUN YABQU</b>
<i>Baş Büyük usta</i>
<b>YABQU</b>
<i>Büyük usta</i>
<b>KURŞAD</b>
<i>Baş Usta, öğretmenlerin öğretmeni.</i>
<b>TEGİN</b>
<i>Usta</i>
<b>YARGAN</b>
<i>Öğretmen</i>
<b>BİLGİNALP</b>
<i>Kıdemli öğrenci</i>
<b>ALPATAÇ</b>
<i>Yardımcı öğrenci</i>
<b>ALP</b>
<i>Öğrenci</i>

<b>Baza teknikleri</b>
<b>KOL</b>
<i>El darbeleri</i>
<b>TEPİK</b>
<i>Ayak darbesi</i>
<b>ATIŞ</b>
<i>Atış etmek</i>
<b>BADALAQ</b>
<i>Basamak</i>
<b>KORUY</b>
<i>Korunmak, savunma</i>
<b>AYPARA</b>
<i>Hilal, Ayça</i>
<b>BAGDAMAK</b>
<i>Ağrıverici</i>
<b>BUGUCHAN</b>
<i>Boğucu</i>

<b>Emir</b>
<b>HA</b>
<i>Geleneksel Saygı, Selam, Anlayış, Anlama ve inam ifadesi</i>
<b>HAZIR OL</b>
<i>Hazırlanmak</i>
<b>DURUŞ AL</b>
<i>Duruş veziyetini almak</i>
<b>DÖNGÜ</b>
<i>Dönmek, dönüş</i>
<b>KADIT</b>
<i>Hazırlık duruşuna dönmek.</i>
<b>YORNUK</b>
<i>Dinlenme</i>
<b>BAŞLA</b>
<i>Başlamak</i>
<b>DUR</b>
<i>Dayanmak</i>

<b>YÖNLER</b>
<b>ALT</b>
<i>Vücutun alt kısmı</i>
<b>ORTA</b>
<i>Vücutun orta bölümü</i>
<b>ÜST</b>
<i>Vücutun üst kısmı</i>
<b>ÖN</b>
<i>Ön, karşı bölüm</i>
<b>ART</b>
<i>Arka bölüm</i>
<b>SAĞ</b>
<i>Sağ bölüm</i>
<b>SOL</b>
<i>Sol bölüm</i>
<b>YANKU</b>
<i>Aksi</i>
<b>DİKEY</b>
<i>Dikey</i>
<b>ENİŞ</b>
<i>Aşağı inen</i>

	<b>SAY</b>	<b>YAS</b>
<b>1</b>	<b>BİR</b>	RİB
<b>2</b>	<b>İKİ</b>	İKİ
<b>3</b>	<b>ÜÇ</b>	ÇÜ
<b>4</b>	<b>DÖRT</b>	TRÖD
<b>5</b>	<b>BEŞ</b>	ŞEB
<b>6</b>	<b>ALTI</b>	ILTA
<b>7</b>	<b>YEDİ</b>	İDEY
<b>8</b>	<b>SEKİZ</b>	ZİKES
<b>9</b>	<b>DOKUZ</b>	ZUKOD
<b>10</b>	<b>ON</b>	NO

<b>ANATOMİ</b>
<b>DİRSEK</b>
<i>Dirsek</i>
<b>DİZ</b>
<i>Diz bölgesi</i>
<b>ÇAKA</b>
<i>Topukla darbe</i>
<b>YAMDU</b>
<i>Kasık, testis</i>
<b>BOYUN</b>
<i>Boyun</i>
<b>YUMRUK</b>
<i>Elin sıkılmış biçimi</i>
<b>QAPAZ</b>
<i>Elin iç bölümü</i>
<b>KILIÇ EL</b>
<i>Elin köşe kesici bölümü</i>
<b>DİREK</b>
<i>Baldırın üst kısmı ile direk</i>
<b>KOL</b>
<i>El</i>

<b>DURUŞ</b>
<b>ÖZEK DURUŞU</b>
<i>Örgün Duruş</i>
<b>SALGUR DURUŞU</b>
<i>Hazırlık duruşu</i>
<b>VÜRÜŞ DURUŞU</b>
<i>Yarışma duruşu</i>
<b>SUVARİ DURUŞU</b>
<i>İki at sırtında duru</i>

<b>YUMRUK</b> <i>Kol darbeleri</i>
<b>OK YUMRUK</b>
<i>El ile yumruk</i>
<b>ÖN YUMRUK</b>
<i>Önce elle düz yumru darbesi</i>
<b>ÇARPAZ YUMRUK</b>
<i>Çift elle haçvari yumruk</i>
<b>KOŞEL YUMRUK</b>
<i>Çift elle düz yumruk</i>
<b>ART YUMRUK</b>
<i>Arka elle düz yumruk darbesi</i>
<b>CİDA YUMRUK</b>
<i>45 derece yukarı ters, düz yumruk</i>
<b>ORAK YUMRUK</b>
<i>Dairesel yumruk</i>
<b>KARMAK YUMRUK</b>
<i>Dairesel, olta biçiminde yumruk</i>
<b>DİKEY YUMRUK</b>
<i>Dikey yumruk</i>
<b>BAŞAK YUMRUK</b>
<i>İşaret parmağının yumulu biçimi</i>

<b>YANKU YUMRUK</b> <i>Aksi yumruk</i>
<b>ÖN YANKU</b>
<i>Düz şekilde aksi yumrukla kafaya darbe</i>
<b>ORAK YANKU</b>
<i>Dairesel şekilde aksi yumrukla kafaya darbe</i>
<b>YAN YANKU</b>
<i>Yana aksi şekilde yumruk darbesi</i>
<b>ART YANKU</b>
<i>Arkaya dönerek aksi yumruk darbesi</i>
<b>ARA YANKU</b>
<i>Kaburga tarafına doğru aksi yumruk darbesi</i>
<b>DİRSEK VURUŞU</b> <i>Dirsek darbesi</i>
<b>ÖN DİRSEK</b>
<i>Yandan ileri dirsek darbesi</i>
<b>YAN DİRSEK</b>
<i>Dirsekle yana darbe</i>
<b>ART DİRSEK</b>
<i>Dirsekle arkaya darbe</i>
<b>ORAK DİRSEK</b>
<i>Dirsekle yuvarlak darbe</i>
<b>ÜST DİRSEK</b>
<i>Dirsekle yukarıya darbe</i>
<b>ÇAKA DİRSEK</b>
<i>Dirsekle yukardan aşağı darbe</i>
<b>YANKU DİRSEK</b>
<i>Dirsekle aksi darbe</i>

<b>KILIÇ EL</b> <i>Elin kenarı ile, kesici darbe</i>
<b>ÇAKA KILIÇ</b> <i>Elin köşesi ile, yuvarlak şekilde yukarıdan aşağıya darbe</i>
<b>ÖN KILIÇ</b> <i>Elin köşesi ile, düz formda kesici darbe</i>
<b>ÜST KILIÇ</b> <i>Elin köşesi ile, başa dairesel formda darbe</i>
<b>ARA KILIÇ</b> <i>Elin köşesi ile, dairesel formda kaburga altına darbe</i>
<b>YANKU KILIÇ</b> <i>Elin köşesi ile, aksi şekilde başa darbe</i>
<b>KINQIRAK</b> <i>Parmakla iç organlara delici darbe</i>
<b>HANCAR KOL</b> <i>Açık El ile düz, iç organlara delici ve darbe</i>
<b>QAPAZ</b> <i>Elin İç kısmı ile darbe</i>

<b>TEPİK</b> <i>Ayak darbeleri</i>
<b>ÖN TEPIK</b> <i>Düz ileri tekme</i>
<b>ÖN DİZ</b> <i>Diz ile ön bölüme tekme</i>
<b>ÇALĞI TEPIK</b> <i>Dairesel tekme</i>
<b>ÇALĞI DİZ</b> <i>Diz ile dairesel tekme</i>
<b>İÇ ÇALĞI</b> <i>Ayağın uyluk kısmına, İç taraftan dairesel tekme</i>
<b>YAN TEPIK</b> <i>Yan bölüme tekme</i>
<b>ART TEPIK</b> <i>Arkaya topukla tekme</i>
<b>ART ÇALĞI TEPIK</b> <i>Arkaya dairesel topukla tekme</i>
<b>ÇAKA TEPIK</b> <i>Topukla ayak tekmesi</i>
<b>ÇAKAN TEPIK</b> <i>Zıplayarak yuvarlak şekilde arkaya topukla tekme</i>
<b>YAMDU TEPIK</b> <i>Kasıka tekme</i>



<b>KORUY</b> <i>savunma</i>
<b>KORUY BURĐU</b> <i>Bilekle aşağı kısıma düz veya dairesel formda savunma</i>
<b>ÜST KALKAN</b> <i>Верхний, восходящий блок предплечьем</i>
<b>YANKU KALKAN</b> <i>Bilekle aksi müdafə</i>
<b>ÇARPAZ KOL</b> <i>İki elle haç şekilde savunma</i>
<b>KORUY DİRSEK</b> <i>Dirsekle savunma</i>
<b>KORUY ULAT</b> <i>Kapanıř savunma</i>
<b>YELEGEN</b> <i>Yel biçiminde pençe ile sıkılan şekilde savunma</i>
<b>KORUY KALKAN</b> <i>El ile kalkan biçiminde savunma</i>
<b>KORUY DİREK</b> <i>Ayak ile, yan bölümlerden savunma</i>
<b>KORUY KILIÇ</b> <i>Elin köşesi ile kılıç şeklinde savunma</i>
<b>KORUY KARMAK</b> <i>Bilek ve el ile içeriden dışarıya çengel şekilde savunma</i>
<b>KORUY UĐRUN</b> <i>Şaşı bakış : Kafaya gelen el darbelerine karşı, sapma</i>
<b>YAN UĐRUN</b> <i>Kafa ve omuzla sağ, sol böngelere sapma</i>
<b>ENİŞ UĐRUN</b> <i>Eđilerek dairesel şekilde sağ ve sol bölümlere sapma</i>
<b>AYÇA UĐRUN</b> <i>Hilal şeklinde yayınma</i>

## BADALAQ YÖNDEMİ

*Çelme*

### İÇ BADALAQ

*Ayain İç kısmından ayakla çekmek*

### ART BADALAQ

*Arka kısımdan ayaktan çelme vurmak*

### ÖN BADALAQ

*Ön kısımdan ayaktan çelme vurmak*

### YAN BADALAQ

*Ayağı yerden bir ayakla yana süpürmek*

### YANKU BADALAQ

*Aksi şekilde ayaktan çekmek çelme vurmak*

## YAKALAŞMA YÖNDEMİ

*Atma Teknikleri*

### KOŞAYAK ATIŞ

*Rakibi buca ile kaldırarak atmak*

### YUMAĞ ATIŞ

*Rakibin elinden tutarak omuz üzerinden yuvarlak şekilde atmak*

### KAYÇI ATIŞ

*İki ayakla ileri makas şeklinde atma*

### TEĞİRMEN

*Omuzlar üzerinden aşırma, **Değirmen***

### İLGEK ATIŞ

*El ile bacağından tutarak ileri iterek atmak*

### ENSE ATIŞ

*Boyundan atmak*

### YANBAŞ ATIŞ

*Rakibi kalça atmak*

### KOŞELATIŞ

*Ellerle her iki ayağı tutarak ileri atış*

### ÜST ATIŞ

*Köşeden kafa üzerinden atma*

### YAN ATIŞ

*Yan kısımdan ayaktan çelme vurmak*

### ART ATIŞ

*Göğüs üzerinden atma*

## BUĐUÇAN YÖNDEMİ

*Boğucu teknikleri*

### ÇARPAZ BUĐUÇAN

*Yakadan haç şeklinde, düz veya ters şekilde boğmak*

### ART BUĐUÇAN

*Arkadan omuzuyla ve bazı önüyle (kolların üstü) boğmak*

### ÖN BUĐUÇAN

*Önden boyunu sıkarak boğmak*

### ÜST BUĐUÇAN

*Üstdən boynunu sıkarak yukarı doğru boğmak*

### ÜÇGEN BUĐUÇAN

*Üçgen boğmak*

### YUMRUK BUĐUÇAN

*Yumrukla boğazdan sıkarak boğmak*

### ÇIĞAL BUĐUÇAN

*Omuzla boğmaq*

## BAĐDAMAK YÖNDEMİ

*Kilit teknikleri*

### KİLİT KOL

*Elleri ve bilekleri çeşitli biçimlerde qanqırmaqla kilide düşürmek*

### KİLİT ADAK

*Ayağı çeşitli biçimlerde qanqırmaqla kilide düşürmek*

### KİLİT DİZ

*Dizi çeşitli biçimlerde qanqırmaqla kilide düşürmek*

### KİLİT DİRSEK

*Dirsegi kilitleme*

<b>AYÇA YÖNDEMİ</b>
<i>Hilal teknikleri</i>
<b>BATI AYÇA</b>
<i>Batı istikametine Hilal alanı</i>
<b>DOĞU AYÇA</b>
<i>Doğu istikametine Hilal alanı</i>
<b>GÜNEY AYÇA</b>
<i>Güney istikametine hilal alanı</i>
<b>QUZEY AYÇA</b>
<i>Kuzey istikametine hilal alanı</i>

<b>FARKLI</b>
<b>AK</b>
<i>Ak, beyaz</i>
<b>AL</b>
<i>Kırmızı</i>
<b>GÖK</b>
<i>Gök</i>
<b>KARA</b>
<i>Siyah (büyük)</i>
<b>KEMER</b>
<i>Kuşak</i>
<b>ÇAPAN</b>
<i>Antraman geyimi</i>
<b>QUR</b>
<i>Kırmızı kuşak derecesi</i>
<b>YET</b>
<i>Gök kuşak derecesi</i>
<b>SAN</b>
<i>Siyah kuşak derecesi</i>
<b>TETBIK</b>
<i>Uygulama</i>
<b>ÇAPITGAN</b>
<i>Saldırğan</i>
<b>YARDAK</b>
<i>Asistan</i>
<b>KORGAN</b>
<i>Antraman salonu</i>
<b>TERSADAK</b>
<i>Tersine dönüş</i>
<b>KAVRAMAK</b>
<i>Sıkmak</i>
<b>QAPAZ</b>
<i>Pençe</i>
<b>BİLEK</b>
<i>Bilek</i>
<b>SÖKE</b>
<i>Dizüstü çöküş, çökme</i>