

## زورخانه و ورزش باستانی<sup>(۱)</sup>

مصطفی صدیق

### ساختمان زورخانه

زورخانه جایی است که مردان در آن ورزش می‌کنند و بیشتر در کوچه پس کوچه‌های شهر ساخته شده است. بام آن به شکل گنبد و کف آن گودتر از کف کوچه است. در آن کوتاه و یک لختی است و هر که بخواهد از آن بگذرد و داخل زورخانه بشود باید خم شود. می‌گویند در زورخانه را از این رو کوتاه می‌گیرند که ورزشکاران و کسانانی که برای تماشا به آنجا می‌روند به احترام ورزش و ورزشکاران و آن مکان خم شوند. این در به یک راهروی باریک با سقف کوتاه باز می‌شود. و آن راهرو به «سر دم زورخانه» می‌رود. در میان زورخانه گودای هشت پهلو و گاهی شش پهلو به درازای ۵ یا ۴ متر و پهنای ۴ متر ژرفای ۳ چارک تا یک متر کنده شده که «گود» نامیده می‌شود. در کف گود چند لایه بوته و خاشاک گذاشته و روی آن بوته و خاشاک خاک رُس ریخته و هموار کرده‌اند. بوته و خاشاک را برای نرمی کف گود می‌ریزند و هر روز روی این کف را پیش از آنکه ورزش آغاز شود با آب «گیل نم» می‌زنند تا از آن گرد برنخیزد.

۱. هنر و مردم، شماره ۲۶، آذر ۱۳۴۳، صص ۱۵-۶.

سراسر دیواره گود ساروج اندود شده است و لبه آن به جای هزاره آجری با چوب پوشانده شده است تا اگر ورزشکاران هنگام ورزش به لب گود بیخورند تنششان زخمی نشود. در بالا و دور گود غرفه‌هایی ساخته شده که جای نشستن تماشاچیان و گذاشتن جامه و ورزشکاران و لنگ بستن و تَنکه پوشیدن آنان است. یکی دو غرفه از این غرفه‌ها نیز جایگاه افزارهای ورزشی است.

### سَرْدَم

سَرْدَم زورخانه در یکی از غرفه‌های چسبیده به راهروی زورخانه درست شده است و آن صُفّه‌ای است نیم گرد که کَفَش از کف زورخانه یک متر تا یک متر و نیم بلندتر است. در جلوی «سَرْدَم» چوب بستنی است که به آن زنگ و پوستِ پلنگ و زره و سپر و پر قو آویخته است. بر روی سکو زیر چوب بست اجاقی کنده شده که در آن آتش می‌ریزند و هرگاه اجاق نداشتند باشند منقلی زیر چوب بست می‌گذارند و مرشد تنبک خود را با آتش اجاق یا منقل گرم می‌کند تا صدای آن رساتر درآید.

می‌گویند نخستین کسی که طرح ساختمان زورخانه را ریخت «پوریای ولی» بود. نام پوریای ولی (محمود بن ولی الدین خوارزمی) است و او در نیمه دوم سده هفتم و نیمه نخستین سده هشتم هجری می‌زیسته است. او پهلوان و شاعر و عارف بوده و دمی گرم و گیرا داشته است.

بالب زمزمه آرا چه خفی و چه جلی جرگه را گرم بکن از دم پوریای ولی

### افزارهای ورزش باستانی

**تخته شنا:** چوبی است هموار به درازای ۷۰ و پهنای ۷ و ستبری ۲ سانتیمتر و گاهی کوچکتر و بزرگتر از این اندازه هم ساخته می‌شود. به زیر تخته نزدیک دو سر آن دو پایه زَنخعی (دورزنه‌ای) به بلندی چهار سانتیمتر می‌خکوب شده است.

**میل ورزش:** افزاری است چوبی و کله قندی و توپُر، تَه آن گرد و هموار و

سر آن تخت یا گرد است و در میان آن دسته‌ای به درازای پانزده سانتیمتر فرو برده‌اند. وزن هر میل از پنج کیلو تا چهل کیلوگرم است.

**میل بازی:** مانند میل ورزش است ولی دسته آن بلندتر از دسته میل ورزش و وزنش کمتر از آن است تا در هنگام بازی و پرتاب کردنش به هوا گرفتنش آسان باشد. وزن هر میل بازی از چهار تا شش کیلوگرم بیشتر نیست.

**سنگ:** دوپاره و راست گوشه است که از درازا با بست‌های فلزی به یکدیگر چسبانیده شده و یک بر آن هلالی است، درازای سنگ یک متر و پهنای آن هفتاد سانتیمتر است. در میان سنگ سوراخی است که در آن دستیره‌ای گذاشته و روی آن را با نم‌ یا کهنه پوشانده‌اند تا دست ورزشکار را هنگام سنگ گرفتن زخم نکند. وزن هر دو سنگ از شصت کیلو تا صد و بیست کیلو است. سنگ را در قدیم (سنگ زور) و (سنگ نعل) هم می‌نامیدند زیرا به شکل نعل است.

**کباده:** افزاری است آهنی، مانند کمان و سراسر تنه آن از آهن است و در میانش «جادستی» دارد. درازای آن نزدیک به صد و بیست تا صد و سی سانتیمتر است. چله کباده زنجیری است شانزده حلقه‌ای - و گاهی کمتر یا بیشتر - و در هر حلقه شش پولک آهنی دارد و در میان آن جادستی گذاشته شده است. وزن کباده از ده کیلو تا چهل کیلو است. گاهی نیز کباده‌های سنگی تر و سبک‌تر هم می‌سازند و به کار می‌برند.

### جامه‌های ورزش باستانی

**تنکه یا تنبان نطعی:** شلوار کوتاهی است که ران را تا زیر زانو می‌پوشاند و آن را هنگام ورزش کردن و کشتی گرفتن می‌پوشند. این تنبان از یک رویه چرمی یا پارچه ماهوتی سبب و چند لایه آستر کرباسی دوخته شده است. رویه آن بیشتر به رنگ آبی مایل به سبز است. کمر و نشیمنگاه و سر دو زانوی تنکه از چرم است. روی ران‌های تنکه گل و بوته‌های بزرگی - بیشتر بوته جقه سر کج - قلابدوزی شده است. بالای تنکه را «برج»، پیش روی تنکه را که زیر شکم می‌افتد «پی

قبض»<sup>(۱)</sup>، روی زانو را (پیش کاسه) یا (سَر کاسه) و پشت زانو را (پس کاسه) می‌نامند.

**لُنگ:** همان لنگی است که مردان در گرمابه می‌بندند. در روزگار ما به جای پوشیدن تنکه، ورزشکاران لنگی روی «زیر شلوار» خود می‌بندند و درگود می‌روند و بستن آن چنین است:

دو سر از پهناى لنگ را در کمرگاه بر روی ناف گره می‌زنند و پایین لنگ را که آویزان است از پشت پا می‌گیرند و از میان دو پا بالا می‌برند و در «پیش قبض» که همان «گره» است فرو می‌کنند.

### گردانندگان زورخانه

**مرشد:** امروز در زورخانه مرشد به کسی می‌گویند که آوازی خوش دارد و هنگام ورزش روی «سَر دم» می‌نشیند و با آهنگ‌های گوناگون که هر کدام ویژه یکی از حرکات ورزشی است ضرب می‌گیرد و شعرهای رزمی که بیشتر از شاهنامه فردوسی برگزیده می‌شود می‌خواند و صدای ضرب و آواز خود را با حرکات ورزشکاران، هم‌آهنگ می‌کند و آنان را به ورزش برمی‌انگیزد. در قدیم «مرشد» یا «کهنه سوار» کسی بود که کار آموزش ورزشکاران و پهلوانان با او بود. کهنه سوار در هنگام ورزش لنگی به دوش می‌انداخت و چوبی هم که به آن «تعلیمی» می‌گفتند در دست می‌گرفت و در کنار گود می‌نشست و باستانی‌کاران یا کشتی‌گیران را در کارهای ورزشی و کشتی‌گیری راهنمایی می‌کرد. کهنه سواران یا مرشدان از چابک‌ترین و آزموده‌ترین پهلوانان و ورزشکاران بودند. (گویا مرشد امروزی را «ضرب‌گیر» می‌خواندند).

**مُشت مالچی:** کسی است که پیش از ورزش به ورزشکاران و پهلوانان لنگ و تنکه می‌دهد و پس از ورزش آنها را مشت و مال می‌کند، تا کوفتگی و خستگی

۱. (پیش قبض) در فرهنگ آندراج چنین معنی شده است: «نام فنی است از کشتی که در آن فن برای کشتی گرفتن قبض حریف را می‌گیرند، میرنجات گوید: در کشتی به گل و سرو سمن بسته اوست پیش قبض همه در پنجه اوست»

از تنش‌ها به در رود و پادویی زورخانه نیز با مشت مالچی است.

### مقام ورزشکاران در زورخانه

**پیش کسوت:** پیش کسوت در زورخانه به کسی می‌گویند که سالمندتر و آزموده‌تر از ورزشکاران دیگر باشد. پیش کسوت از همه‌گونه ورزش‌های باستانی و ریزه‌کاری‌های یکایک آنها آگاه است و می‌تواند بهتر و سنگین‌تر از دیگران ورزش‌های باستانی را انجام دهد.

**میاندار:** ورزشکاری است که در گود روبه‌روی مرشد و میان ورزشکاران دیگر می‌ایستد و گرداندن ورزش و پیش و پس انداختن کارهای ورزشی را به عهده می‌گیرد. ورزشکاران هنگام ورزش به او نگاه و از حرکات ورزشی او پیروی می‌کنند. میاندار باید مانند پیش کسوت آزموده و آگاه از همه‌گونه ورزش و ریزه‌کاری‌های یکایک آنها باشد. معمولاً پیش کسوت هر زورخانه میاندار آنجا می‌شود.

**پهلوان:** به کسی گفته می‌شود که بسیار آزموده و چابک و کارکرده باشد و هم‌وردی نداشته باشد.

**نوخاسته:** جوان نوچه‌ای است که آزمودگی یافته و پهنه کارهای ورزشی خود را گسترش داده و برای کشتی گرفتن و ورزش‌های «توگودی» به زورخانه‌های دیگر می‌رود.

**نوچه:** به جوان ورزشکاری گفته می‌شود که زیر نظر پهلوانی، فن‌های کشتی را می‌آموزد و شاگرد او به‌شمار می‌رود. او از نظر تردستی و چابکی برگزیده‌ترین شاگردان آن پهلوان است.

### شیوه ورزش باستانی

**سنگ گرفتن:** سنگ گیرنده در بالای گود در جایی از زمین که لنگ انداخته‌اند به پشت می‌خوابد و سه بالش، یکی را زیر سر و دو تای دیگر را زیر بازوی راست و چپ می‌گذارد و دو سنگ را با دو دست خود چنان می‌گیرد که

سرهای هلالی آن دو به سوی سرش باشد و پی در پی به پهلوی چپ و راست می‌غلطد. هنگامی که بر پهلوی چپ است سنگی را که در دست دارد مستقیماً چنان بالا می‌برد که بازیوی خمیده‌اش راست شود و به همان شیوه هنگامی که بر پهلوی راست است سنگی را که در دست چپ دارد مستقیم به بالا می‌برد. این گونه سنگ گرفتن را «غلطان» می‌گویند. گونه دیگر سنگ گرفتن آن است که ورزشکار به پشت می‌خوابد و پاهایش را دراز می‌کند و دو سنگ را با هم پی در پی روی سینه بالا و پایین می‌برد، این سنگ گرفتن را (جفتی) می‌نامند. مرشد، سنگ گرفتن ورزشکاران را تا (۱۱۷) یا (۱۱۴) بار می‌شمارد و اگر سرگم ضرب گرفتن برای ورزشکاران درون گود باشد، یکی از دوستان سنگ گیرنده سنگ‌های او را می‌شمارد. شماره (۱۱۷) و (۱۱۴) میان باستانی کاران مقدس است و مرشد یا دیگران از این دو شماره بیشتر نمی‌شمارند. (۱۱۷) اشاره به صد و هفده تن کمر بسته مولا است و (۱۱۴) اشاره به یکصد و چهارده سوره قرآن است. سنگ‌شمار یا مرشد پیش از سنگ گرفتن برای شور بخشیدن به سنگ گیرنده (سر نوازی) می‌خواند:

هر کار که می‌کنی بگو بسم‌الله تا جمله گناهان تو بخشد الله  
دستت که رسد به حلقه سنگ بگو لا حول ولا قوة الا بالله

و سپس شمارش را چنین آغاز می‌کند:

لا حول ولا قوة الا بالله العلی العظیم.

بسم‌الله الرحمن الرحیم

اول خدا - دو نیست خدا - سبب ساز کل سبب یا (سید کائنات) - چاره ساز  
بیچارگان الله - پنجه خیر گشای علی - شش گوشه قبر حسین - امام هفتم  
باب الحوایج - قبله هشتم یا امام رضا - یا امام محمد تقی روحی فداه و جسمی -  
دهنده بی منت الله - یا امام حسن عسگری دخیل - جمال امام الزمان صلوات. یا  
(جمال هشت و چهار صلوات) زیاده باد دین خاتم انبیاء - ای چهارده معصوم  
پاک - نیمه کلام الله مجید - شانزده گلدسته طلا - صد و هفده کمر بسته مولا -  
خدای هیجده هزار عالم و آدم - بر بی صفتان روزگار لعنت - یا (بر نمک‌شناس

لعنت) - بیس (بیست) لعنت خدا بر ابلیس - یک بیس (بیست و یک) آقای قنبر  
 علیس (علی است) - دو بیست مرد دو عالم علیس (علی است) - سه بیس یا  
 علی مثلث کیس (کیست) - چار بیس بیمار دشت کرب و بلا (کربلا) یا (ناز چهار  
 ستون بدن) - پنج تن زیرکسا - شش ساق عرش مجید یا (باقرالعلوم بعد از نبی)  
 - هفت بیس یا موسی بن جعفر - هشت بیس یا علی بن موسی الرضا - نه بیس نوح  
 نبی الله - سی ختم کلام الله - یک سی گرفتی ماشاء الله - دو سی برایش ذوالفقار -  
 نیستی جان کُفّار - چاره بیچارگان خود الله - دادرس درماندگان خود مولا - یا  
 ابوالفضل العباس دخیل - یاموسی بن جعفر - یا علی بن موسی الرض بطلب - نه  
 سی طوفان بلا - چهل ختم اولیاء و انبیاء - یک چل بزرگ است خدا - دو چل  
 محمد است مصطفی - سه چل علیس شیرخدا - چار چل یا فاطمه زهرا - پنج چل  
 خدیجه کبریا ام المومنین - شش چل ابراهیم خلیل الله - هفت چل موسی کلیم الله -  
 هشت چل عیسی روح الله - نه چل آدم صفی الله - پنجاه هزار بار بر جمال خاتم  
 انبیاء صلوات - ز آدم و حوا دگر نبی الله - شعیب و یوسف و یعقوب - پس  
 خلیل الله - ملائکان مقرب - دگر ز جبرائیل - ز حُسن یوسف - جمال شصت بند  
 دیو، علی را صلوات.

در این هنگام مرشد برای دنبال کردن شماره و رساندن آن به (۱۱۴) یا  
 (۱۱۷) از پنجاه به پایین می شمارد بدین گونه:

نه چل آدم صفی الله - هشت چل عیسی روح الله - هفت چل موسی کلیم  
 الله... تا به شماره یک برگردد. (۱۷) شماره یا (۱۴) شماره بازمانده از (۱۱۷) و  
 (۱۱۴) را دوباره از یک به بالا می شمارد. ولی اگر مرشد از شماره شصت به پایین  
 شمرده باشد سه شماره یا شش شماره به یک مانده که روی هم (۱۱۷) یا (۱۱۴)  
 شماره می شود شماره را به پایان می رساند. البته این اندازه شمارش در صورتی  
 پیش می آید که سنگ گیرنده بتواند (۱۱۷) یا (۱۱۴) بار سنگ بگیرد.

### جای ایستادن ورزشکاران در گود

در گود هر یک از ورزشکاران به فراخور مقام خود در جایی می ایستند.

کارگشته‌ترین و کارآموده‌ترین و سالمندترین آنها که پیش‌کسوت دیگران خواهد بود «میاندار» می‌شود و میان‌گود روبه‌روی مرشد می‌ایستد. ورزشکاری که پس از او از ورزشکاران دیگر سالمندتر و آزموده‌تر است پای (سردم) می‌ایستد. اگر در میان ورزشکاران «سید»ی باشد و در ورزش باستانی پختگی چندانی هم نداشته باشد (پای سردم) می‌ایستد و اگر شایستگی میانداری داشت در میان گود می‌رود و میانداری می‌کند. در این صورت پیشینه‌ترین ورزشکار روبه‌روی او (پای سردم) یا پشت او می‌ایستد. ورزشکاری که از دیگران ناآزموده‌تر و ناپخته‌تر است و به او (تازه‌کار) می‌گویند، جایش درگود پشت سر میاندار است. دیگر ورزشکاران از بزرگ تا کوچک (از نظر آموذگی) به ترتیب کنارگود دورادور میاندار می‌ایستند.

### شنا رفتن

پیش از شنا رفتن، میاندار یکی از تخته‌شناها را که در غرفه‌ای روی هم ریخته شده است برمی‌دارد و به دنبال او ورزشکاران یکی پس از دیگری، تخته‌ای را برمی‌دارند و دورگود می‌ایستند. سپس میاندار دورگود می‌گردد و به هر یک از ورزشکاران میانداری کردن را تعارف می‌کند. آنگاه از همه رخصت می‌طلبد و تخته‌اش را در میان‌گود می‌گذارد و زنانوان و پنجه پا را در کف‌گود قرار می‌دهد و دو لبه تخته‌اش را با دست می‌گیرد. گاهی مرشد یا میاندار از ورزشکاری که آوازی خوش و گیرا دارد درخواست می‌کند که چند بیتی به مناسبت حال و مقام بخواند و پیش از این که او خواندن را آغاز کند «میاندار» یا «مرشد» می‌گوید: (مزد دهندش به محمد صلوات) و همه صلوات می‌فرستند. آنگاه او شروع به خواندن می‌کند و گاهی در میان خواندنش می‌گوید (به کمک سینه‌اش اجماعاً صلوات بفرستید) و همه صلوات می‌فرستند و با صلوات فرستادن ورزشکاران، آوازه‌خوان کمی خستگی در می‌کند و سرانجام آوازه خود را چنین به پایان می‌رساند:

یا رب به حق ناد علیاً سینجلی      یا رب به حق شاه نجف مرتضی علی

افتادگان وادی غم را بگیر دست یا مصطفی محمد و یا مرتضی علی و آنگاه همه صلوات می‌فرستند سپس میاندار دو پایش را پس می‌برد و از یکدیگر باز می‌گذارد و به مرشد نگاه می‌کند. ورزشکاران هم به پیروی از میاندار چنان می‌کنند مرشد زنگ را به صدا در می‌آورد و به ضرب می‌زند و با هر تک ضربه محکمی که می‌کوبد ورزشکاران سینۀ خود را به سوی تخته شنا خم و نزدیک می‌کنند. گاهی در کشاکش شنا رفتن میاندار با صدایی که از خستگی بریده به گوش می‌رسد فریاد می‌زند (علی بابا) و با دست به مرشد اشاره می‌کند که آهنگ ضرب را تندتر کند تا آنها شیوه شنا رفتن را عوض کنند.

ورزشکاران چهارگونه شنا می‌روند:

شنای کُرسی - شنای دست و پا مقابل - شنای دو شلاقه - شنای پیچ.

**شنای کُرسی:** در این شنا ورزشکاران پس از این که تخته شنا را بر کف گود گذاشتند دو سر آن را می‌گیرند و دو پا را در برابر آن تا آنجا که بتوانند چنان از هم باز می‌کنند که کف پاهایشان از کف گود بلند نشود و سپس شنا می‌روند.

**شنای دست و پا مقابل:** در این شنا، دو دست ورزشکار بر روی تخته به فاصله بیست سانتیمتر از هم قرار دارد و پاهای او در امتداد تن کشیده و جفت است.

**شنای دو شلاقه:** شنای دو شلاقه همان شنای (دست و پا مقابل) است با این فرق که در آن دو بار پیاپی شنا می‌روند و پس از آن کمی درنگ و خستگی در می‌کنند و سپس دوبار دیگر پیاپی شنا می‌روند. این روش را تا پایان ورزش نگاه می‌دارند.

**شنای پیچ:** در این شنا مانند شناهای دیگر دستهای ورزشکار بر روی تخته از یکدیگر باز است و او نخست در حرکت اول سر خود را زیر بغل چپ می‌برد و تنه خود را به سوی راست می‌چرخاند و در حرکت دوم، سر خود را زیر بغل راست می‌برد و تنه را به سوی چپ می‌چرخاند و شنا را به همین روش ادامه می‌دهد.

**نرمنش:** ورزشکاران پس از شنا رفتن برمی‌خیزند و بی‌آنکه تخته شنا را از

کف گود بردارند برای در کردن خستگی نرم و آرام بدن خود را تکان می دهند و این حرکت را نرمش می نامند. مرشد هنگام نرمش کردن ورزشکاران آهنگی ملایم می گیرد و اشعار را با آهنگ مخصوص نرمش می خواند. روش نرمش هر میاندار با میاندار دیگر اندکی اختلاف دارد.

**میل گرفتن:** ورزشکاران هر کدام یک جفت میل از جایگاه ویژه میل ها که در بالای گود و نزدیک آن است برمی دارند و نخست میاندار به هر یک از ورزشکاران تعارف می کند که میانداری را بپذیرد و اگر کسی نپذیرفت، همان میاندار میل ها را بر شانه خود می گذارد و دیگران از او پیروی می کنند و با ضرب مرشد میل گرفتن را آغاز می کنند.

**میل گرفتن سه گونه است:** میل سنگین - میل چکشی یا (سرنوازی) - میل جفتی.

**میل سنگین:** ورزشکاران با آهنگ ضرب و آواز مرشد آرام و سنگین یک بار میل دست راست را روی شانه و پشت و پهلو و سینه راست می چرخانند و میل دیگر را پیش سینه چپ رو به بالا نگاه می دارند، و بار دیگر میل دست چپ را روی شانه و پشت و پهلو و سینه چپ می چرخانند و میل دیگر را پیش سینه راست رو به بالا نگاه می دارند. این کار به این روش ادامه می یابد.

**میل چکشی یا سرنوازی:** ورزشکاران با آهنگ ضرب مرشد که تند و با شتاب است میل را بر روی شانه ها و پشت و پهلو و سینه به تندی می چرخانند.

**میل جفتی:** نخست دو میل را در برابر هم روی سینه نگاه می دارند سپس پی در پی با هم به پس می برند و باز می گردانند. ورزشکاران پس از میل گرفتن برای در کردن خستگی دسته میل ها را در دست می گیرند و ته آن را بر کف گود می گذارند و میل ها را تک تک پیش و پس می برند و می نشینند و بلند می شوند. این گونه نرمش و میل گرفتن را (خَم گیری) می گویند.

**پا زدن:** میاندار در میان گود می ایستد و ورزشکاران پیرامون او گرد می آیند. نخست پای آرامی می زنند که به آن پای (نرم) می گویند و آن چنین است که ورزشکار پنجه یک پا را اندکی از زمین بلند می کند و بر روی پنجه پای دیگر،

خود را تکان می دهد و به آرامی پیش و پس می رود.

ورزشکاران در زورخانه چهار جور پا می زنند:

۱- پای اول (پای چپ و راست؛ ۲- پای جنگلی؛ ۳- پای تبریزی اول و دوم و پای سوم؛ ۴- پای آخر.

۱- پای اول: ورزشکاران روی پنجه پا می ایستند و پاها را پی در پی به چپ و راست می گذارند. بدین گونه که یک بار پای راست را درکناره بیرونی پای چپ می گذارد و در پی آن پای چپ را درکناره بیرونی پای راست می گذارد و این کار را تند و پی در پی ادامه می دهد و در همین حال تن خود را نرم و آرام می جنباند.

۲- پای جنگلی: ورزشکار روی پنجه های پا می ایستد و با آواز و صدای ضرب مرشد یک بار سنگینی بدن خود را روی پنجه پای چپ می اندازد و پای راست را به پیش پرتاب می کند و بار دیگر روی پنجه پای راست می ایستد و پای چپ را به پیش پرتاب می کند. این کار تند و پی در پی انجام می گیرد گاهی ورزشکار، میان پای جنگلی زدن (رخصت) می طلبد و میان گود می آید و می چرخد. در این هنگام ورزشکاران دیگر در کنار گود می ایستند و او را نگاه می کنند.

۳- پای تبریزی؛ الف پای اول: ورزشکار هماهنگ با ضرب مرشد، هر بار بر یکی از دو پای خود تکیه و پای دیگر را به پیش پرتاب می کند. در این حرکات دست ها نیز می جنبند.

ب- پای دوم: پس از پای اول، میاندار از میان گود با دست به مرشد اشاره می کند و مرشد بی درنگ آهنگ ضرب را تند می کند و میاندار به شرح زیر (دو پا) یک بار پای راست و بار دیگر پای چپ را به پیش پرتاب می کند و آنگه پاها را یکی یکی کمی از زمین برمی دارد و می گذارد و در این حال تمام بدن خود را نیز به نرمی تکان می دهد.

ج- پای سوم: پس از پای دوم میاندار باز با دست به مرشد اشاره می کند و مرشد آهنگ ضرب را عوض می کند. در این هنگام میاندار «سه پا» می زند و

دیگران از او پیروی می‌کنند، «سه پا زدن» مانند «دو پا زدن» است با این فرق که ورزشکار سه پا را پشت سر هم یکی پس از دیگری پرتاب می‌کند و آنگاه کمی درنگ می‌کند و دوباره به همین روش پا می‌زند.

۴- پای آخر: ورزشکار روی پنجه‌های دو پا می‌ایستد و با آواز مرشد تند و پشت سر هم پاها را بلند می‌کند و یکی پس از دیگری به عقب می‌برد و باز می‌گرداند گویی دونده‌ای است که در جای خود ایستاده است و پیش نمی‌رود.

### چرخ زدن

چرخ زدن پنج گونه است:

۱- چرخ جنگلی ۲- چرخ تیز ۳- چرخ سبک و چمنی ۴- چرخ تک پر  
۵- چرخ سه تک پر.

**چرخ جنگلی:** ورزشکار در میان گود می‌آید و دست‌ها را در امتداد شانه نگاه می‌دارد و به نرمی خود را تکان می‌دهد و آرام و هماهنگ با صدای ضرب مرشد، دور گود می‌چرخد.

**چرخ تیز:** ورزشکار در میان گود یا دور گود بسیار تند به دور خود می‌چرخد. گاهی سرعت چرخ آنقدر زیاد می‌شود که هیكل چرخنده را نمی‌توان تشخیص داد.

**چرخ سبک و چمنی:** ورزشکار در چرخ سبک و چمنی نه تند و نه آرام بلکه سنگین و زیبا به دور خود می‌چرخد و با چرخ دور گود را هم می‌پیماید.

**چرخ تک پر:** ورزشکار پس از یک بار به دور خود چرخیدن، یک بار هم به هوا می‌جهد و در هوا چرخشی به دور خود می‌زند. گاهی هم چرخنده دو دست را روی هم بر سینه می‌گذارد و چرخ می‌زند. معمولاً ورزشکار «تک پرها» را در هوا در گوشه‌های گود انجام می‌دهد.

**سه تک پر:** ورزشکار سه بار به دور خود می‌چرخد آنگاه یک تک پر در هوا می‌زند. مرشد برای هر یک از چرخ‌ها آهنگی ویژه بر ضرب می‌گیرد.

### کَباده کشیدن

کَباده را همه ورزشکاران نمی‌کشند و کسانی که بخواهند بکشند پس از چرخ زدن دو تا دو تا یا تک تک از مرشد یا پیش کسوت «رخصت» می‌گیرند و هر کدام کَباده‌ای برمی‌دارند و با دو دست در بالای سر نگه می‌دارند. کَباده کشیدن بدین گونه است که ورزشکار کمان کَباده را با دست راست و زنجیر آن را با دست چپ می‌گیرد (و برخی هم از ورزشکاران بر عکس) و بالای سر در این حالت دو بازوی او کمی تا شده است نگه می‌دارد. و با ضرب و آواز مرشد، یک بار دست راست را در امتداد شانه نگاه می‌دارد و دست چپ را بر روی سر خم می‌کند و می‌خوابند و بار دیگر دست چپ را در امتداد شانه نگاه می‌دارد، و دست چپ را بر روی سر خم می‌کند و می‌خوابند و بدین گونه ورزشکار کَباده کشیدن را ادامه می‌دهد. او باید به روی پنجه‌های دو پا بایستد و با آهسته و نرم حرکت دادن کَباده پا به پا بشود و پیش و پس برود.

### کُشتی

در گذشته پس از پایان یافتن ورزش، کشتی‌گیران و پهلوانان میان گود و دو به دو با هم کشتی می‌گرفتند. دو کشتی‌گیر نخست (فرو می‌کوبیدند)<sup>(۱)</sup> آنگاه مرشد لنگی به میان هر دو کشتی‌گیر پرتاب می‌کرد تا دست نگه دارند که شعر (گُل کُشتی) خوانده شود. کشتی‌گیران در کنار هم به پهلو، رو به قبله خم می‌شدند و یک دست را برگردن یکدیگر و دست دیگر را روی زانو می‌گذاشتند و مرشد شعر (گُل کُشتی) را می‌خواند یا یکی از ورزشکاران که آواز خوشی داشت در لبه دیوار گود می‌نشست و از حاضران (رخصت) می‌طلبید و گُل کُشتی را می‌خواند:

در معرکه‌ها درنگ می‌باید کرد      خون بر جگر نهنگ می‌باید کرد  
پوشند یلان زره به پیکار اینجاست      جایی که برهنه جنگ می‌باید کرد

دو کشتی‌گیر پس از اینکه مرشد یا خواننده می‌گوید:

«خدا را سجدود، پیران را عزّت، جوانان را قدرت، رب‌المشرقین و

۱. فرو کوبیدن: سرشاخ شدن.

رب‌المغربین فبای آلاء ربکما تُکذبان» کف‌گود را با دست می‌بوسیدند و کشتی را آغاز می‌کردند.

### دعا کردن

پس از پایان ورزش، مرشد می‌گوید «اول و آخر مردان عالم به‌خیر» و به زنگ می‌زند و تنبک را کنار می‌گذارد و می‌نشیند. در این هنگام میاندار و ورزشکاران دیگر که هر یک لنگی بر دوش انداخته‌اند به کنارگود می‌آیند و به لبه آن تکیه می‌دهند و میاندار دیگران را احترام می‌گذارد و تعارف می‌کند. اگر کسی نپذیرفت خود او به دعا کردن می‌پردازد و ورزشکاران و تماشاچیان هم با هم پس از هر یک از دعا‌های او (آمین) می‌گویند. دعا چنین است:

«دست و پنجه مرشد درد نکند. خداوند نسل سادات را زیاد کند و دشمن و بدخواه سادات را از صفحه زمین براندازد. پروردگارا به حق عزت و جلالت قَسَمَت می‌دهیم که تیغ شاه اسلام پناه ما را «بِزّا» (بِزّان) بگردان، سایه بلندپایه‌اش را از سر آب و خاک ایران و فرداً فرد ایرانیان کم و کوتاه نفرما. پروردگارا شرّ شیطان و بلاهای ناگهانی، نفس اماره آخرالزمان را از بلاد اسلام دور بگردان. خداوندا بانیان ورزش را که مرده‌اند و رفته‌اند رحمت بفرما. در دنیا و آخرت زبان ما را به ذکر لاله‌الله گویا بفرما. پروردگارا تو را قسم می‌دهم به حق مقربان درگاهت در دنیا ما را از زیارت ائمه اطهار و در آخرت از شفاعت اباعبدالله بی‌بهره منما. سپس میاندار می‌گوید:

«بر آن کسانی رحمت باد که خداوند رحمتشان کرده. در دنیا و آخرت ما را روسفید، و نام نیک بگردان. یک صلوات ختم کنید.» حاضران صلوات می‌فرستند و دعا پایان می‌پذیرد.

### گل‌ریزان

یکی از دیدنی‌ترین جشن‌ها که در زورخانه برپا می‌شود «گل‌ریزان» است. این جشن بیشتر در شب‌های ماه رمضان برای بزرگداشت پهلوانان بنام و کهن برپا

می‌شود و در آن پهلوانان و ورزشکاران قدیمی و با سابقه و بزرگان و سرشناسان محل دعوت می‌شوند و هر یک از آنان دسته‌گلی با خود می‌آورند و در و دیوار زورخانه نیز با گل پوشیده می‌شود. در جاهای خاص و روی میز شیرینی و میوه چیده می‌شود. پس از یک دور ورزش و بازی‌های ورزشی و چند کشتی میان پهلوانان بنام، یکی از پیش‌کسوت‌ترین ورزشکاران درباره‌ی مقام پهلوانی که (گل ریزان) برای او برپا شده است سخن می‌راند. اکنون «گل ریزان» بیشتر برای بزرگداشت، و پاس پهلوان یا ورزشکار آزموده و قدیمی برپا می‌شود و همچنین برای کمک به خانواده‌ی ورزشکارانی که درآمد کافی برای گذراندن زندگی خود ندارند یا گرفتاری‌هایی زندگی آنان را آشفته کرده است. برای «گل ریزان» دعوت نامه‌هایی با عنوان «همت عالی» و به ارزش‌های گوناگون چاپ می‌کنند و پولی را که از این راه گرد می‌آید به ورزشکار یا خانواده‌ی او می‌دهند.

### پهلوانان بنام

در زیر لوحه‌ای که نام سرشناس‌ترین پهلوانان ایران از سده‌ی هفتم هجری تاکنون بر آن کنده و بر دیوار خاوری زورخانه‌ی بانک ملی ایران کار گذاشته شده است آورده می‌شود:

- ۱- پهلوان فیله‌ همدانی سده‌ی هفتم هجری
- ۲- پهلوان محمودبن ولی‌الدین خوارزمی (پوریای ولی) سده‌ی هشتم
- ۳- پهلوان محمد ابوسعید سده‌ی نهم
- ۴- پهلوان نداقی عراقی اصفهانی سده‌ی دهم
- ۵- پهلوان بیک قمری سده‌ی دهم
- ۶- پهلوان میزابیک کاشی سده‌ی یازدهم
- ۷- پهلوان کبیر اصفهانی سده‌ی دوازدهم
- ۸- پهلوان لندر دوز سده‌ی سیزدهم
- ۹- پهلوان عسگر یزدی سده‌ی سیزدهم به بعد
- ۱۰- پهلوان محمد مازار سده‌ی سیزدهم به بعد

- ۱۱- پهلوان ابراهیم یزدی (یزدی بزرگ) سده سیزدهم به بعد
- ۱۲- پهلوان شعبان سیه سده سیزدهم به بعد
- ۱۳- پهلوان حاج حسن بدآفت سده سیزدهم به بعد
- ۱۴- پهلوان حاج نایب رضاقلی سده سیزدهم به بعد
- ۱۵- پهلوان حسین گلزار کرمانشاهی سده سیزدهم به بعد
- ۱۶- پهلوان اکبر خراسانی سده سیزدهم به بعد
- ۱۷- پهلوان یزدی کوچک (عبدل) سده سیزدهم به بعد
- ۱۸- پهلوان سیدهاشم خاتم زاده سده سیزدهم به بعد
- ۱۹- پهلوان اصغر نجار سده سیزدهم به بعد
- ۲۰- پهلوان میرزا باقر دراندرونی سده سیزدهم به بعد
- ۲۱- پهلوان علی میرزای همدانی سده سیزدهم به بعد
- ۲۲- پهلوان مهدی خان سیف الممالک سده سیزدهم به بعد
- ۲۳- پهلوان صادق قمی سده سیزدهم به بعد
- ۲۴- پهلوان سیدحسن شجاعت (رژاز) سده سیزدهم به بعد
- ۲۵- پهلوان حاج محمدصادق بلورفروش سده سیزدهم به بعد
- ۲۶- پهلوان سیدتقی کمال قمی سده سیزدهم به بعد (این پهلوان زنده است و در شهر قم زندگی می کند).