

آموزش گان کاکو - جی یون شوتوکان کاراته بین المللی

ماساتوشی ناکایاما

ترجمہ: ژ. پویان



انتشارات نگاه بوستان

سرشناسه	: ناکایاما، ماساتوشی، ۱۹۱۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش گان کاکو - جی یون شوتوکان کاراته بین المللی / ماساتوشی ناکایاما : ترجمه ژ. پویان.
مشخصات نشر	: تهران: نگاه بوستان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۶ ص. مصور.
شابک	: 978-600-94972-6-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه جلد هشتم کتاب "Best Karate" است.
یادداشت	: واژه نامه.
موضوع	: کاراته
شناسه افزوده	: پویان، ژیلان، ۱۳۳۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳/۸۱۲/۱۱۱۴/۳GV
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۸۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۳۰۳۱۴



انتشارات نگاه بوستان

نام کتاب: آموزش گان کاکو - جی یون شوتوکان کاراته بین المللی

مؤلف: ماساتوشی ناکایاما

مترجم: ژ. پویان

ناشر: انتشارات نگاه بوستان

سال چاپ: ۱۳۹۳

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۳۰۰

چاپ و صحافی: ویونا

لیتوگرافی: وفاجو

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

فهرست	صفحه
پیشگفتار ناشر	
مقدمه	۱۳
کارانه - دو چیست؟	۱۶
بخش ۱	
کوشیده	۱۹
مفهوم، انواع، اهداف؛ آمادگی برای نبرد؛ درک اجرای تمرینات، بهره‌برداری از فرصت بدست آمده، حمله، رتبه، حرکت،	
بخش ۲	
کوزوشی - حرکت پا	۳۵
بخش ۳	
تغییر تکنیک‌ها	۴۹
بخش ۴	
لگد برشی	۶۷
بخش ۵	
باسخها	۸۳
باسخ دادن به مشت و لگد	
بخش ۶	
اجرای تکنیک در آخرین فرصت	۹۵
بخش ۷	
تکنیک‌های مداوم	۱۱۱
بخش ۸	
دفاع کیمه	۱۲۷
ملاحظات (اصطلاحات)	۱۵۳

استاد «م. ناکایاما» چهره برجسته کاراته مدرن جهانی است که سالیان سال در این رشته رزمی زحمات بی شائبه‌ای کشیده است و همواره در چند دهه اخیر کتب و منابع عظیمی از این ورزش همه گیر و جهانی به رشته تحریر در آورده است. او که یکی از شاگردان «فوناکوشی» پدر کاراته جدید است، آموخته‌های خویش را که آمیخته با علم و دانش علمی و تئوری کاراته است در چندین مجله از جمله ۴ جلد «بست کاراته» گرد آورد که متأسفانه مجلات دیگر را این انتشارات تاکنون ترجمه نکرده است و امید است بزودی اقدام گردد تا در دسترس علاقمندان قرار گیرد.

اگر چه در سایر کتب منتشره رزمی این انتشارات کوتاه مطلبی از تاریخچه و پیدایش کاراته و هنرهای رزمی آورده ایم، دیگر نیازی به تکرار آن نیست اما مجله اینک پیدایش کاراته و تکاملش به مردمی بازمی گشت که در پناه فراگیری فنون آن، خود و سرزمین خویش را با جنگ و دندان نجات می دادند و آنرا ابزاری برای دفاع از خویش می یافتند. بنابراین انسان همواره برای دفاع از خود با دست خالی (کاراته یعنی مبارزه با دست خالی) می اندیشیده است و این هدف میسر نمی گشت مگر با آموزش فنی کاراته و تکامل آن تا مرز پیروگی بردشمن.

در پایان امید است همه عزیزانی که در تهیه و مراحل چاپ این کتب ما را یاری نموده اند همیشه شاد و پیروز بوده و در زندگی شان سلامت و تندرست باشند که نهایتاً می توان از هیئت محترم بررسی کتب ورزشی مستقر در سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران و سرپرست محترم این هیئت برادر ارجمند آقای رضوی و فدراسیون کاراته تشکر و سپاسگزاری کرد.

به امید پیروزی رزمندگان جان بر کف و به آرزوی داشتن جوانمردانی سلیم‌شور و زوده از اعتیاد و فساد و انحرافات خانمانسوز.

ناشر

انتشارات علم و ورزش