

آموزش

فنون هنرهای رزمی گیلما

(ویژه دوره‌های مربیگری و داوری)

(جلد اول)

مؤلف

محمود طالقانی



انتشارات امید انقلاب

سرشناسه	: طالقانی، محمود، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش فنون هنرهای رزمی گیلما (ویژه دوره‌های مربیگری و داوری) / مؤلف محمود طالقانی؛ ویراستار مهدی طالقانی.
مشخصات نشر	: تهران: امیدانقلاب: علوم پویا، ۱۳۹۸ -
مشخصات ظاهری	: ج. مصور، جدول، عکس (رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۶-۷۷-۹ ج. ۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
موضوع	: رزم گیلما
موضوع	: Gilma fighting*
موضوع	: هنرهای رزمی -- ایران
موضوع	: Martial arts-- Iran
رده‌بندی کنگره	: GV1۱۰۰/۷۸
بندی دیویی	: ۷۹۶/۸۱۵۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۴۷۳۴۷

انشارات امیدانقلاب (عضو انجمن ناشران دانشگاهی) nashr.omidenghelab@yahoo.com

نام کتاب	: آموزش فنون هنرهای رزمی گیلما (جلد اول)
مؤلف	: محمود طالقانی
ویراستار	: مهدی طالقانی
عکاس	: ماسیار محمد
ناشر	: امیدانقلاب
ناشر همکار	: علوم پویا
حروفچینی	: ماسیار امیدانقلاب
حروف‌نگار و صفحه‌آرا	: سوادز مرادزاد
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۹ - ۱۳۹۸
تیراژ	: ۱۱۰۰
قیمت	: ۴۵۰۰۰۰ ریال
چاپ و صحافی	: عطا - چاووش
لیتوگرافی	: فرانقش
ناظر فنی چاپ	: مهدی طورانیان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۶-۷۷-۹

مراکز فروش:

دفتر انتشارات و بخش کتاب علوم پویا: میدان انقلاب، خیابان اردیبهشت (منیری جاوید)، نبش کوچه نوروز، پلاک ۵۱ واحد ۱ تلفن: ۶۶۹۶۰۷۷۳ و ۶۶۴۱۹۵۶۷ تلفکس: ۶۶۹۶۰۷۷۲
بخش کتاب دانشگاهیان: خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت (منیری جاوید)، نبش خیابان وحید نظری - پلاک ۱۴۲ تلفن: ۶۶۴۰۰۱۴۴ - ۶۶۴۰۰۲۲۰
علم گستر سپاهان: ۹-۲۲۱۹۹۷۸-۳۱۱

دبا توجه به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، مصوب سال ۱۳۴۸، کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب برای انتشارات امیدانقلاب محفوظ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را، بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست

درباره نویسنده

دیباچه

- فصل اول: تاریخچه هنرهای رزمی در ایران ۱
- سینی ارمان با سابقه تاریخی سه هزار و پانصدساله ۲
- جام زرین حسن لو ۳
- خنجر آکینا که ۴
- اویترا ۵
- کاربرد کلمه رزم در اشعار - کیم بوالقاسم فردوسی ۶
- فصل دوم: معرفی هنر رزم گیلما ۹
- وجه مشترک برنج کاری با هنر رزم گیلما ۱۰
- کتاب احسن التقاسیم فی معرفه الاقالیم - فتوح محمد عطائی ۱۳
- فصل سوم: معرفی لاس پاره، سبزه میدان، ساز و دُهل ۱۵
- لاس پاره ۱۵
- ساز ۱۷
- دُهل ۱۸
- معانی واژگان و اصطلاحات ۲۰
- فصل چهارم: انواع مبارزه در هنرهای رزم گیلما ۲۳
- الف: مبارزات آماتور ۲۳
- ب: مبارزات حرفه‌ای (آزاد) ۲۴
- ج: هنرهای فردی ۲۴
- د: دفاع شخصی ۲۴
- عملیات قبل از شروع مسابقه ۲۴

۲۹	فصل پنجم: انواع ضربات مشت، پیش دست، پشت دست و کو
۲۹	ضربات مشت
۲۹	جورسوی مشت
۳۱	جیرسویه مشت
۳۲	ضربات پشت دست و پیش دست
۳۲	فصل ششم: روش های مناسب برای اجرای ضربات مشت به حریف مقابل
۳۳	کو
۳۴	چکه (کف بدن در دست به هم)
۳۴	موارد قابل توجه در حالت اجرای ضربات و گرفتن حریف
۳۴	فرصت های مناسب برای بدل کاری در زمان اجرای ضربات مشت
۳۵	راه های جلوگیری از آسیب ضربات مشت حریف
۳۷	فصل ششم: فنون هنرهای رزمی گیمبا در حالت درگیری
۳۷	۱. چپن گلی
۳۸	۲. دارکن
۴۰	۳. کش
۴۲	۴. پلنگ شکن
۴۳	۵. دو بال جمع
۴۴	۶. غازیال
۴۶	۷. بال کول
۴۸	۸. فنون کو
۵۰	۹. سر فرو دشن
۵۱	۱۰. یک دست یک پا در حالت سرپا
۵۳	۱۱. تاش (سرزیرفل)
۵۵	۱۲. کمرگیری
۵۷	۱۳. بدل کاری در فن کمرگیری با اجرای په کو
۵۸	۱۴. کیله پشت

۱۵. فن زیریک خم گیری..... ۶۰
۱۶. پس کاپ..... ۶۲
۱۷. پیش کاپ..... ۶۳
۱۸. دست به دوحاله..... ۶۳
۱۹. دست به دوحاله از داخل دوبا..... ۶۴
۲۰. پاچقلو..... ۶۵
۲۱. فن آشر با گختن پای مخالف..... ۶۶
۲۲. فن آشر با گرفتن پای موافق حریف..... ۶۷
۲۳. زیریک خم گیری و اجرا به کو..... ۶۸
۲۴. زیریک خم گیری را برای س کو..... ۶۹
۲۵. اجرا به کو در حالت سرناخ..... ۷۰
۲۶. کرک بال..... ۷۱
۲۷. فنون کچ با گرفتن یک خم حریف..... ۷۳
۲۸. فن برات در حالت سرپا..... ۷۵
۲۹. بز کش..... ۷۵
۳۰. پا، سر، بال..... ۷۷
۳۱. زیر یک خم گیری و اجرا پس کو..... ۷۹
۳۲. گرفتن زیریک خم و تبدیل به دوخم گیری..... ۸۰
۳۳. فن بال کش..... ۸۱
۳۴. بخو لنگ..... ۸۳
۳۵. سرین تو..... ۸۵
- فصل هفتم: آیین نامه داوری رزم گیلما..... ۸۷
- علائم و نشانه های داوری..... ۱۲۱