

الحمد لله رب العالمين

آموزش کام به کام :

هنر رزمی دفاع شخصی تکریو

مؤلف :

استاد مقداد کامرانی

انتشارات سپهراندیشه

سرشناسه :	کامرانی، مقداد، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور :	آموزش گام به گام هنر رزمی دفاع شخصی تکریمو/ مولف مقداد کامرانی .
مشخصات نشر :	قم : سپهر اندیشه، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری :	۱۱۴ ص. : مصور.
فروست :	آموزش گام به گام تکنیکها، تاکتیکها و قوانین.
شابک :	978-600-5071-67-2
وضعیت فهرست نویسی :	فیپا
موضوع :	دفاع از خود - دستامه‌ها
موضوع :	هنرهای رزمی رده بندی کنگره :GV/۱۱۱۱/۲۵/۱۳۸۹
رده بندی دیویی :	۷۹۶/۸۱۵۳ شماره کتابشناسی ملی : ۷۹۳۱۸۲۲

E_mail:Sepehre_Andisheh@Hotmail.com

قم - تلفن ۰۹۱۲۱۵۲۰۰۱۴ - ۰۲۵۱-۸۸۱۴۷۱۴



نام کتاب : آموزش گام به گام هنر رزمی دفاع شخصی - تکریمو

ناشر : انتشارات سپهر اندیشه

مؤلف : استاد مقداد کامرانی

تایپ و صفحه آرایی : عسکری ، سهرابی

ویراستار: رجبعلی رضا نژاد

کمیته فنی: استاد مجتبی یوسفی - استاد اصغر زند - استاد هادی حسن زاده

کادر آموزشی: استاد حیدر امینی - استاد سلمان یعقوبی

عکاس: مهدی ناطق

نوبت چاپ : اول - ۹۰

تیراژ : ۲۰۰۰ جلد

قیمت : ۳۰۰۰ تومان

چاپ : شریعت

حق چاپ محفوظ و مخصوص مولف می باشد .

شماره: ۸۹۱۶۹۱۳۱-۱۷۶
تاریخ: ۸۹/۱۲/۱۱
کد شناسایی: ۸۹۱۵۳-۰۰۹۸
پیوست: ندارد



اتحادیه بین المللی هنرهای رزمی

INTERNATIONAL MARTIAL ARTS UNION



استاد محترم آقای محمد کامرانی

باسلام

با صلوات بر محمد و آل محمد احتراماً به درخواست و تکیه سحر علی شایسته منظور یک کتب دفاع شخصی ۲۲ آموزش گام به گام (به فرستاده و آماده سازی حضرتعالی و مجوز استاده آرم اتحادیه بین المللی هنرهای رزمی در نشر کتاب در نظر این اتحادیه می باشد. لذا برای آماده سازی و نوشتن و سرزدی می نمایم.

Master venerable Mr. Moghaddad Kamrani

۲۲

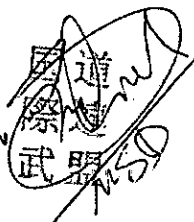
Kindly follow through with your requests and to confirm self-defense book 2 (Training Step by step) to prepare written permission to use logo Your Excellency and the International Martial Arts Union in the publishing of the union is permitted to So good luck to you and we are proud

محمد سجاد دهناوی

MOHAMMAD SAJJAD DEHNAVI

رئیس اتحادیه بین المللی هنرهای رزمی

PRESIDENT INTERNATIONAL MARTIAL ARTS UNION



فهرست مطالب

دفاع یقه تک دست

۱۶.....	تاکتیک ۱
۱۷.....	تاکتیک ۲
۱۸.....	تاکتیک ۳
۱۹.....	تاکتیک ۴
۲۰.....	تاکتیک ۵
۲۱.....	تاکتیک ۶
۲۲.....	تاکتیک ۷
۲۳.....	تاکتیک ۸
۲۴.....	تاکتیک ۹
۲۵.....	تاکتیک ۱۰
۲۶.....	تاکتیک ۱۱
۲۷.....	تاکتیک ۱۲
۲۸.....	تاکتیک ۱۳
۳۰.....	تاکتیک ۱۴
۳۱.....	تاکتیک ۱۵
۳۲.....	تاکتیک ۱۶
۳۳.....	تاکتیک ۱۷
۳۴.....	تاکتیک ۱۸
۳۵.....	تاکتیک ۱۹
۳۶.....	تاکتیک ۲۰
۳۷.....	تاکتیک ۲۱

دفاع موی سر

۴۰.....	تاکتیک ۲۲
۴۱.....	تاکتیک ۲۳
۴۲.....	تاکتیک ۲۴
۴۳.....	تاکتیک ۲۵
۴۴.....	تاکتیک ۲۶

تاکتیک ۲۷.....	۴۵.....
تاکتیک ۲۸.....	۴۶.....

دفاع یقه هفت دست

تاکتیک ۲۹.....	۴۸.....
تاکتیک ۳۰.....	۴۹.....
تاکتیک ۳۱.....	۵۱.....
تاکتیک ۳۲.....	۵۳.....
تاکتیک ۳۳.....	۵۴.....
تاکتیک ۳۴.....	۵۵.....
تاکتیک ۳۵.....	۵۶.....
تاکتیک ۳۶.....	۵۸.....
تاکتیک ۳۷.....	۵۹.....
تاکتیک ۳۸.....	۶۰.....
تاکتیک ۳۹.....	۶۱.....
تاکتیک ۴۰.....	۶۲.....

کمر گیری از پشت

تاکتیک ۴۱.....	۶۴.....
تاکتیک ۴۲.....	۶۵.....
تاکتیک ۴۳.....	۶۶.....
تاکتیک ۴۴.....	۶۷.....
تاکتیک ۴۵.....	۶۹.....
تاکتیک ۴۶.....	۷۱.....

گرفتن سر و گردن

تاکتیک ۴۷.....	۷۴.....
تاکتیک ۴۸.....	۷۶.....
تاکتیک ۴۹.....	۷۸.....
تاکتیک ۵۰.....	۸۰.....
تاکتیک ۵۱.....	۸۲.....
تاکتیک ۵۲.....	۸۴.....

کمر گیری از جلو

۸۸	تاکتیک ۵۳
۸۹	تاکتیک ۵۴
۹۱	تاکتیک ۵۵
۹۳	تاکتیک ۵۶
۹۵	تاکتیک ۵۷

دفاع در مقابل چاقو

۹۸	تاکتیک ۵۸
۹۹	تاکتیک ۵۹
۱۰۰	تاکتیک ۶۰
۱۰۱	تاکتیک ۶۱
۱۰۲	تاکتیک ۶۲
۱۰۳	تاکتیک ۶۳
۱۰۵	تاکتیک ۶۴
۱۰۶	تاکتیک ۶۵
۱۰۸	تاکتیک ۶۶
۱۱۰	تاکتیک ۶۷
۱۱۱	تاکتیک ۶۸
۱۱۲	تاکتیک ۶۹
۱۱۴	تاکتیک ۷۰
۱۱۵	تاکتیک ۷۱
۱۱۷	تاکتیک ۷۲
۱۱۹	تاکتیک ۷۳
۱۲۰	تاکتیک ۷۴

مقدمه مدیر کل تربیت بدنی استان مازندران

هر کس در تاریخ سیری هرچند کوتاه نماید درمی یابد که سرزمین ایران در بسیاری از زمینه های علمی و هنری سرآمد تاریخ جهان بوده به طوری که مهد دانش و تمدن خوانده می شود از جمله این سرزمین مقدس مفتخر به دارابودن نام آوران و بزرگانی در عرصه های مختلف و در اعصار گوناگون بوده است . همچنین اوج شهادت دلیر مردان این خاک پرگهر همواره زبانزد خاص و عام بوده و هست.

مردمان حماسه سازی که قدرت را با محبت آمیخته کرده و در اوج قدرت همیشه اصول جوانمردی و اخلاق والا را رعایت نموده و نه در گفتار بلکه در کردار و عمل به اثبات رسانده اند.

از جمله هنرهای فردی و گروهی که از دیرباز در این مرز و بوم به آن پرداخته می شد هنرهای رزمی بوده که آشکارترین و روشن ترین نمونه آن نبرد دلیر مردان ایرانی در دفاع از خاک و شرف خود بوده که زیباترین و پیچیده ترین حرکات رزمی را به نمایش در می آوردند.

آداره کل تربیت بدنی استان مازندران در راستای ترویج فرهنگ هنرهای رزمی به ویژه دفاع شخصی که از اولویتهای دفاع مقدس بوده افتخار دارد تا با انتشار کتاب دفاع شخصی (تکریم) در زنده نگه داشتن فرهنگ ورزش پهلوانی و دفاع از کیان خانواده و کشور و حفظ امنیت پیشگام بوده و همواره پشتیبان فعالیتهای ارزنده جوانان پاک این مرز و بوم خواهد بود.

نصرالله پریچهره

مدیر کل تربیت بدنی استان مازندران - ۱۳۹۰

مقدمه مؤلف

چگونه یاد کردن خدا را، چگونه پاس داشتن یاد را، چگونه زیستن در این جامعه را، چگونه همدرد بودن با دیگران را، چگونه یاد کردن یادبودها را، چگونه دوست داشتن دوستی‌ها را و چگونه گرامی داشتن بزرگان را او به من آموخت.

او با چهره ورزش، روح زندگی، ایثار و پهلوانی را به من یاد داد.

از سن ۱۳ سالگی نزد استادی فرزانه آموزش دیدم و با یادگیری هنرهای رزمی زندگی‌ام متحول گشت. سالها تلاش کردم و سخت تمرین نمودم تا قطره‌ای از تلاش‌های استاد را جبران نمایم و اهدافش را ادامه دهم. با آخرین عنوان قهرمانی‌ام (قهرمانی در مسابقات جهانی وو شو - ساندا ۲۰۱۰ چین) به نزدش رفتم. شاید در خیال خود گوشه‌ای از تلاش‌هایش را جبران نموده‌ام، اما نه... بر آن شدم تا مسیرم را به سمت دیگر آموزش‌هایش سوق دهم و در این راه کوهی از موفقیت‌های دنیوی و اخروی را پیش روی خود دیدم.

کتاب حاضر، دومین تألیف بنده در زمینه هنرهای رزمی است که با نام دفاع شخصی در سایه الطاف تکنیک‌های زیبا و پیچیده هنر رزمی کماندو به بنیانگذاری استاد گرامی، استاد عبدالحمید باقریان، که بصورت مقدماتی تدوین شده است را به تمامی خوانندگان تقدیم می‌دارم. امید است با به کارگیری صحیح این تکنیک‌ها، گامی در جهت سلامت جامعه و حفظ ارزشهای والای اسلامی و ملی برداشته شود.

بافراگیری و فهمیدن حتی یک نفر از خوانندگان این کتاب از مجموعه آموزشهای گام به گام دفاع شخصی؛ بنده پیروز و خوشحال شده و به هدف خود رسیده‌ام..

مقداد کامرانی امیری

اردیبهشت ۱۳۹۰