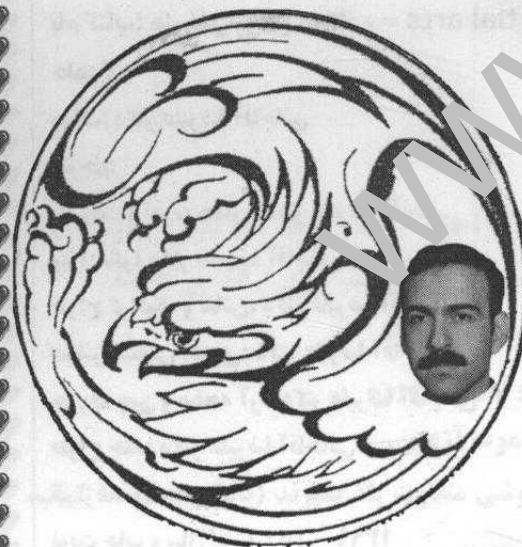
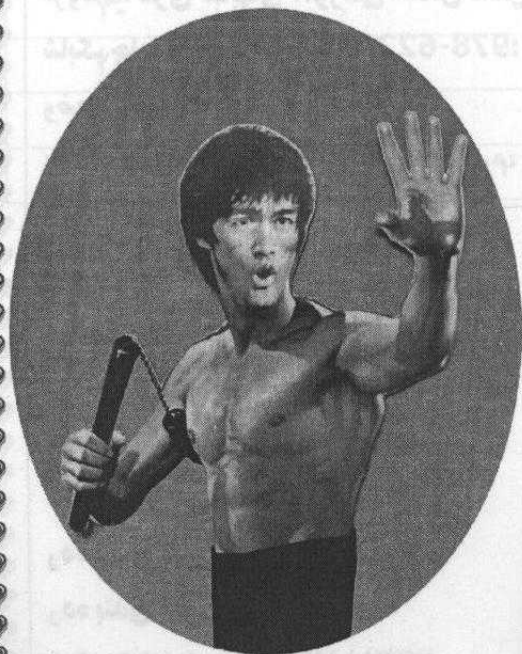
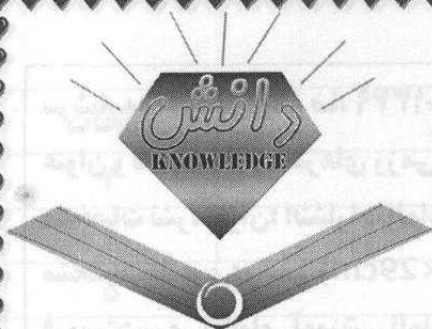


هنرهای رزمی همگانی

(جلد ۲ از ۳)



مؤلف: دکتر مهندس سن سی علیرضا آقاجانی

موسس آموزشگاه الماس دانش

مدیر و مدرس آموزشگاه الماس دانش

از مدیران آموزشگاه های تحت پوشش سازمان فنی حرفه ای کشور

از کارشناسان و استادان کامپیوتر سازمان فنی حرفه ای کشور

پدید آورنده سیستم جامع الماس دانش

دکترای مهندسی کامپیوتر و DBA و روانشناسی

تحلیل گر سیستم های مدیریتی، آموزشی و بازرگانی-اقتصادی

سرشناسه: آقاجانی، علیرضا، ۱۳۴۹ - Aghajani, Alireza

عنوان و نام پدیدآور: هنرهای رزمی همگانی - مولف: علیرضا آقاجانی: ویراستار: علیرضا آقاجانی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات الماس علم، ۱۳

مشخصات ظاهری: رحلی (A4/21×29cm)، ۳۰ ص.ج.: مصور، جدول، نمودار

فروست: سری کتابهای آموزشی الماس دانش

شابک جلد ۲: 978-622-97378-5-9: شابک دوره: 978-622-97378-4-2

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: فهرست نویسی براساس جلد دوم، ۱۳۹۹

موضوع: هنرهای رزمی

Martial arts: موضوع

موضوع: هنرهای رزمی -- تعلیم

Martial arts -- Training: موضوع

موضوع: هنرهای رزمی -- قواعد

Martial arts -- Rules: موضوع

رده بندی کنگره: GV۱۱۰۱

رده بندی دیوئی: ۷۹۶/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۷۱۸۵۷

نام کتاب: هنرهای رزمی همگانی = General martial arts

جلد: ۲

مولف: دکتر علیرضا آقاجانی

مترجم:

نایبست و نمونه خوان: دکتر علیرضا آقاجانی

ویرایشگر: دکتر علیرضا آقاجانی

طراح گرافیک و نقاش: دکتر علیرضا آقاجانی

عکاس صنعتی/هنری: دکتر علیرضا آقاجانی

حروف چین و صفحه آرا: دکتر علیرضا آقاجانی

طراح جلد: دکتر علیرضا آقاجانی

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ و سال انتشار: اول - ۱۳۹۹

ناظر چاپ: دکتر علیرضا آقاجانی

چاپ و صحافی:

ناشر: الماس علم

آدرس: تهران، خ سهروردی شمالی، ک حاج حسنی، پ ۴۰، واحد ۵

تلفن پخش: ۰۹۱۲۲۱۵۵۵۶۵

قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و معنوی این کتاب متعلق به مولف است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن بصورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکسبرداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز کتبی ممنوع است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

ISBN Vol. 2: 978-622-97378-5-9

ISBN Vols: 978-622-97378-4-2

All rights reserved.

فهرست مطالب

ردیف	عنوان	صفحات
۱	مقدمه	۳
۲	نرمشهای همگانی	۴
۳	روش تدریس (کیوها)	۵
۴	انواع مبارزه (کومیته)	۲۰
۵	بدنسازی	۲۵
۶	مربیگری	۲۷
۷	نمونه آزمون	۲۷

مقدمه

همانگونه که می دانید در کتاب هنرهای رزمی همگانی (جلد ۱ از ۳) دلایل طراحی این ماده تنظیم این سری آموزشها بیان شده است و نیز می دانید که خلاصه این سری آموزشها در ۳ جلد کتاب با سرفصل های به شرح زیر ارائه می گردند:

جلد ۱: تاریخچه، نرمشهای ضروری، اصطلاحات، انواع حالت های ایستادن و ضربات، کاتاها.

جلد ۲: نرمشهای همگانی، روش تدریس، انواع مبارزه، بدنسازی، مربیگری و نمونه آزمون.

جلد ۳: انواع غلبه بر حریف، دفاع شخصی، کار با نانچیکو، ماساژ، داوری و نمونه آزمون.

توسط این کتاب مخاطبان می توانند دوره آموزش هنرهای رزمی را به روشی متفاوت یاد بگیرند (یادگیری توسط کتاب، جلسه تمرین و سی دی).

* همیشه به خاطر داشته باشید که: برای اجرای برخی از تکنیک ها باید بسیار هوشمندانه و در زمان مناسب عمل کنید، و برای اجرای برخی دیگر باید بدنی نرم و منعطف داشته باشید و برای اجرای برخی نیز باید بدنی عضلانی و نیرومند داشته باشید.

نرمشهای همگانی: اینجانب پس از سالها تحصیل، تمرین، تدریس، مطالعه و تحقیق توانسته ام سری حرکات زیر را تدوین کنم بصورتیکه تقریباً تمام سنین (از کودکی تا سالمندی) بتوانند آنها را اجرا کرده و سلامتی، شادابی و جلاکی خودشان را حفظ کنند (۳۰ دقیقه نرمش)

۱- پاها جفت، زانوها خم، دستها روی زانوها، گردش زانوها از چپ به راست (۱۰ مرتبه). برعکس.

۲- پاها باز (۲ برابر عرض شانه ها)، روی پای چپ بنشینید، کشش پای راست بر روی تیغه، پنجه و روی پا. سپس پای دیگر.

۳- پنجه پای راست روی زمین، گردش مچ پا از داخل به خارج (۱۰ مرتبه). برعکس. سپس پای دیگر.

۴- حرکت شنا (سوئدی) روی کف دستها (موازی هم)، روی پنجه پاها و یا بر روی زانوها (۱۰ مرتبه).

* استراحت (نفس گیری): به پشت خوابیده و تا ۳۰ بشمارید (دستها و پاها از هم باز).

=====

۵- گردش دست راست از پهلوی، از پایین به بالا (۱۰ مرتبه) - برعکس. سپس دست دیگر.

۶- انگشتان دست در هم قفل، کشش دستها به جلو، بالا، پشت، پهلوی چپ و راست.

۷- دستها را بالا برده (موازی هم)، گردش مچ دستها از داخل به خارج (۱۰ مرتبه). برعکس.

۸- حرکت شنا (سوئدی) روی کف دستها (به سمت بیرون در امتداد یک خط)، روی پنجه پاها و یا بر روی زانوها (۱۰ مرتبه).

* استراحت (نفس گیری): به پشت خوابیده و تا ۳۰ بشمارید (دستها و پاها از هم باز).

=====

۹- گردن: حرکت گردن، چپ و پایین، چپ و راست. گردش گردن به سمت چپ و راست (هر ست ۲۰ مرتبه).

۱۰- قفسه سینه: ۳ مرتبه حرکت دستها به سمت داخل (آرنج ها خم) و سپس پرتاب دستها به پهلوها (آرنج ها صاف). (۲۰ مرتبه).

۱۱- یک دست به دیوار، پرتاب پای راست به سمت راست. سپس پرتاب پای چپ به سمت چپ (هر ست ۱۰ مرتبه).

۱۲- حرکت شنا (سوئدی) روی کف دستها (به سمت داخل در امتداد یک خط)، روی پنجه پاها و یا بر روی زانوها (۱۰ مرتبه).

* استراحت (نفس گیری): به پشت خوابیده و تا ۳۰ بشمارید (دستها و پاها از هم باز).

=====

۱۳- پهلوها: پاها باز (۲ برابر عرض شانه ها)، دو کشش، گردش سر به سمت چپ و راست (با دستهای باز و آرنج ها صاف). (۲۰ مرتبه).

۱۴- بنشینید، کف پاها را به هم بچسبانید و با دو دست بچیرید. سپس تلاش کنید تا پیشانی را به آنها نزدیک کنید (۱۰ مرتبه).

۱۵- روی پای چپ (با تعادل) بایستید، پای راست را به سمت بالا (پهلوی و پشت) ببرید و نگهدارید (تا ۱۰ بشمارید). سپس پای دیگر.

۱۶- حرکت شنا (سوئدی) روی مشتها (موازی هم)، روی پنجه پاها و یا بر روی زانوها (۱۰ مرتبه).

* استراحت (نفس گیری): به پشت خوابیده و تا ۳۰ بشمارید (دستها و پاها از هم باز).

=====

۱۷- پاها کاملاً باز (تا زاویه ۱۸۰)، انگشتان دست در هم قفل، کشش دستها به جلو، بالا، پشت، پهلوی چپ و راست (تا ۱۰ بشمارید).

۱۸- بالای شکم: بخوابید (کف پاها روی زمین، دستها پشت گردن)، خم شوید تا شانه ها با زمین زاویه ۳۰ بسازند (۲۰ مرتبه).

۱۹- روی پای چپ بنشینید (پای راست صاف)، به حریف پشت سرتان (سمت راست) با دست چپ مشت بزنید (۱۰ مرتبه). سپس پای دیگر.

۲۰- حرکت شنا (سوئدی) روی انگشتان دستها، روی پنجه پاها و یا بر روی زانوها (۱۰ مرتبه).

* استراحت (نفس گیری): به پشت خوابیده و تا ۳۰ بشمارید (دستها و پاها از هم باز).

=====

۲۱- ایستاده (پاها جفت)، به سمت پایین خم شوید و کف دستها را به زمین بزنید (۳ ست ۱۰ تایی).

۲۲- پایین شکم: بنشینید (تیغه پاها روی زمین، زانوها باز، دستها پشت گردن)، خم شوید تا شانه ها به اندازه ۳۰ حرکت کنند (۲۰ مرتبه).

۲۳- فیله پشت: ایستاده (پاها جفت)، دستها پشت گردن، به سمت پایین (تا زاویه ۹۰) خم شوید و بایستید (۲۰ مرتبه).

۲۴- حرکت شنا (سوئدی) روی ۳ انگشت دستها و یا روی کف دستها، روی پنجه پاها و یا بر روی زانوها (۱۰ مرتبه).

* استراحت (نفس گیری): به پشت خوابیده و تا ۳۰ بشمارید (دستها و پاها از هم باز).

=====

۲۵- چهارزانو به حالت ذن بنشینید (چشم ها بسته و تمرکز)، تنفس شکمی (۳ مرتبه). تنفس ریوی (۳ مرتبه). تنفس کامل (۳ مرتبه).

* تنفس عمیق با خروج آهسته هوا (از ۱ تا ۲۰ بشمارید). ۳ دقیقه قدم بزنید.