

به نام خدا

آموزش کیوکوشین کاراته

۲۲۷۹۸۴۴

www.ketab.ir

مؤلفین:

پویان قنبری - شیوا رضیع

۱۴۰۰

سرشناسه	: قنبری، پویان، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش کیوکوشین کاراته/ تألیف پویان قنبری، شیوا رضیع.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۹ ص: مصور(بخشی رنگی)، جدول(رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۴۹۳-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: کاراته Karate کاراته - قواعد Karate - Rules کاراته - تعلیم Karate - Training
شناسه افزوده	: رضیع، شیوا، ۱۳۶۱-
رده بندی کنگره	: GV۱۱۱۴/۳
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۸۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۵۰۴۹۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

www.ketab.ir

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	آموزش کیوکوشین کاراته
مولفین:	پویان قنبری - شیوا رضیع
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
عراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۴۹۳-۰۰
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com
مرکز پخش و توزیع:	www.arshadan.net
قیمت:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
	۴۰۰۰۰ تومان

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می شود. از این بابت خوشحالیم که می توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان
مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست

تاریخچه کیوکوشین کاراته.....	۹
ورزش کیوکوشین.....	۹
تاریخچه کیوکوشین.....	۱۰
سوگندنامه کیوکوشین.....	۱۱
آداب کیوکوشین و باشگاه.....	۱۲
لباس فرم کیوکوشین کاراته.....	۱۶
نحوه بستن کمر بند.....	۱۷
قسمت‌های مختلف بدن در کاراته.....	۱۸
حالت‌های ایستادن و استقرارها. Dachi.....	۲۰
ویژگی‌های تکنیک‌های دفاعی.....	۳۰
تکنیک‌های پا.....	۴۱
اجرای تکنیک سیکن موروته تسوکی با زنکوتسو داچی.....	۴۷
تکنیک‌های پا.....	۶۵
نرمش و گرم کردن.....	۸۳
قوانین داوری - علائم و اشارات - اصطلاحات.....	۹۷