

دانش‌نامه‌ی مجمع | 

مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی | سبک زندگی ایرانیان

۱۳۳  
جلد

تربیت بدنی و علوم ورزشی  
رشته‌ی رزمی جودو

فنون پرتابی جودو

کوروش خوارزمی

ویراستاران: محمد رضا مجمع | زهرا قریشی

سرشناسه:

خوارزمی، کوروش، ۱۳۵۶-

وضعیت فهرست نویسی: فبای مختصر

عنوان و نام پدیدآور:

فنون پرتابی جودو / کوروش خوارزمی؛  
ویراستاران محمدرضا مجمع، زهرا قربشی.

موضوع:

فهرستویسی کامل این اثر در نشانی:  
<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

مشخصات نشر:

تهران: انتشارات مجمع، ۱۳۹۶.

شناسه افزوده:

مشخصات ظاهری:

۲۳۶ ص: مصور. + لوح فشرده تصاویر

شناسه افزوده:

مجمع، محمدرضا، ۱۳۴۹ - ویراستار

فروست:

دانش‌نامه‌ی مجمع: ۶۴ مجموعه کتاب‌های مدیریت  
راهبردی زندگی - سبک زندگی ایرانیان  
تربیت بدنی و علوم ورزشی - رشته‌ی رزمی جودو: ۱۳۳.

شناسه افزوده:

قربشی، زهرا، ۱۳۴۹ - ویراستار

رده بندی کنگره:

۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۷۶-۸ دوره: ۱-۷۵-۶۶۲۵-۶۰۰-۹۷۸

رده بندی دیویی:

شابک:

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۸۶۰۹

نام کتاب:

فنون پرتابی جودو

پدیدآورنده:

کوروش خوارزمی

ویراستاران:

محمد رضا مجمع | زهرا قربشی

نوبت و سال چاپ:

اول | ۱۳۹۶

شمارگان:

یکم (۱۰۰) نسخه

ناشر:

انتشارات مجمع | تهران - سعادت آباد - بالاتر از میدان کاج - پایین‌تر از بیمارستان شهید مدرس -  
خیابان جمشیدی (بکم) - انتهای بن بست شبنم - شماره ده  
تلفن: ۲۲۰۷۵۰۸۱ | تلفن همراه: ۰۹۱۹۹۳۳۴۲۱۷  
کد پستی: ۱۹۹۸۷۳۷۹۳۱

www.Press.majma.biz info@majma.biz

مراکز بخش و فروش:

۱- موسسه انتشاراتی و مطبوعاتی مجمع  
نشانی: تهران - سعادت آباد - بالاتر از میدان کاج - پایین‌تر از بیمارستان شهید مدرس - خیابان  
جمشیدی (بکم) - انتهای بن بست شبنم - شماره ده  
تلفن: ۲۲۰۷۵۰۸۱ | تلفن همراه: ۰۹۱۹۹۳۳۴۲۱۷  
کد پستی: ۱۹۹۸۷۳۷۹۳۱  
www.Press.majma.biz info@majma.biz۲- سامانه نظام جامع مدیریت فروش روی خط (Online)  
فروشگاه کتاب مجمع = خرید روی خط (Online)

نشانی: WWW.Book.majma.biz

چاپ:

نگین

قیمت به همراه لوح فشرده:

۲۸۰/۰۰۰ ریال

شماری شابک جلد صد و سی و سوم:

۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۷۶-۸

شماری شابک دوره‌ی رشته‌ی رزمی جودو: ۱-۷۵-۶۶۲۵-۶۰۰-۹۷۸

## حامیان انتشارات مجمع

در انتشار: دانش‌نامه‌ی مجمع - مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی - سبک زندگی ایرانیان

دوره‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی - رشته‌ی رزمی جودو - کتاب فنون پرتابی جودو - جلد صد و سی و سوم  
مؤسسه فرهنگی و هنری مجمع | مرکز آموزش علمی-کاربردی صنعت جهانگردی تهران دو | مرکز آموزش علمی-کاربردی  
فرهنگ و هنر واحد ۲۲ تهران | انجمن خدمات پژوهشی و تحقیقاتی اوراسیا | مرکز تربیت بدنی و علوم ورزشی مجمع  
حق چاپ برای انتشارات مجمع محفوظ می‌باشد.

# فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------|
| ۷    | روش اخذ گواهی نامه‌ی کوتاه مدت تخصصی جلد صد و سی و سوم دورهی رشته‌ی رزمی جودو |
| ۱۱   | مقدمه‌ی پدیدآورنده                                                            |
| ۱۵   | گفتار نخست: آشنایی با نام فنون (تکنیک‌ها)                                     |
| ۲۵   | گفتار دوم: آشنایی با فنون (تکنیک‌های) کمر بند زرد (Q9)                        |
| ۳۷   | گفتار سوم: آشنایی با فنون (تکنیک‌های) کمر بند زرد (Q8)                        |
| ۴۹   | گفتار چهارم: آشنایی با فنون (تکنیک‌های) کمر بند سبز (Q7)                      |
| ۶۱   | گفتار پنجم: آشنایی با فنون (تکنیک‌های) کمر بند سبز (Q6)                       |
| ۷۵   | گفتار ششم: آشنایی با فنون (تکنیک‌های) کمر بند بنفش (Q5)                       |
| ۸۹   | گفتار هفتم: آشنایی با فنون (تکنیک‌های) کمر بند بنفش (Q4)                      |
| ۱۱۱  | گفتار هشتم: آشنایی با فنون (تکنیک‌های) کمر بند قهوه‌ای (Q3)                   |
| ۱۲۹  | گفتار نهم: آشنایی با فنون (تکنیک‌های) کمر بند قهوه‌ای (Q2)                    |
| ۱۴۵  | گفتار دهم: آشنایی با فنون (تکنیک‌های) کمر بند قهوه‌ای (Q1)                    |
| ۱۶۱  | گفتار یازدهم: آشنایی با فنون (تکنیک‌های) کمر بند سیاه (دان ۱)                 |
| ۱۷۷  | گفتار دوازدهم: آشنایی با فنون (تکنیک‌های) کمر بند سیاه (دان ۲)                |
| ۱۹۱  | گفتار سیزدهم: آشنایی با فنون (تکنیک‌های) کمر بند سیاه (دان ۳)                 |
| ۲۰۳  | فهرست تصاویر و مطالب در لوح فشرده                                             |
| ۲۰۷  | فهرست منابع و مآخذ                                                            |
| ۲۱۱  | فهرست کتاب‌های چاپ شده و در دست چاپ                                           |
| ۲۳۳  | درخواست - مشخصات اهداء کننده                                                  |
| ۲۳۴  | جدول زمان بندی و تعداد دفعات خواندن کتاب                                      |

## مقدمه‌ی پدیدآورنده

امروزه کتاب‌ها و جزوات بسیاری در زمینه‌ی «جودو» به چاپ رسیده و منتشر می‌شود، ولی هریک از این کتاب‌ها از منظر خاصی به این رشته‌ی ورزشی می‌پردازد. آن چه مسلم است تا کنون اثری منتشر نشده که تمام دانش این رشته را شرح دهد.

لذا نارسایی‌های موجود ما را بر آن داشت تا کار مطالعاتی گسترده‌ای در جهت تدوین و تألیف یک منبع درسی نسبتاً جامع برای تدریس در کلاس‌های درسی این رشته فراهم نماییم و در واقع کتابی متفاوت و جامع نسبت به کتاب‌های دیگر عرضه کنیم. در این راه از منابع بسیاری استفاده شده است. حاصل این تلاش‌ها اینک پیش روی شماست و قضاوت در مورد جامع و ممتاز بودن آن با خوانندگان گرامی است. در این کتاب در گفتار اول به پیشینه و کلیات و همچنین معرفی فنون (تکنیک‌ها) پرداخته‌ایم. از گفتار دوم تا آخر به بررسی تکنیک‌ها به تفکیک آزمون ارتقای کمربند فدراسیون جودو جمهوری اسلامی ایران پرداخته‌ایم.

هنر رزمی جودو که برخاسته از ژاپن است جزء هنرهای رزمی مثل کاراته، تکواندو و کونگ فو می‌باشد، با این وجود بسیار متفاوت از سایر هنرهای رزمی می‌باشد، چرا که در آن مشت زدن و لگد زدن ممنوع است. جودو هنری رزمی است، که اساساً گلاویز شدن در آن زیاد می‌باشد و هدف آن زمین زدن، گیر انداختن، مهار کردن و حتی از کار انداختن بازوان حریف می‌باشد، به گونه‌ای که منتهی به تسلیم شدن وی شود.