

تکنیک‌های آموزشی انواع

سلاح‌های سرد

پژوهشگر و پیشکسوت رزمی:

استاد بوستان بوستانی

سرشناسه	بوستانی، بوستان، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور	تکنیک های آموزشی انواع سلاح های سرد/ پژوهشگر و پیشکسوت رزمی بوستانی
مشخصات نشر	تهران: چشم ساعی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص.: مصور(رنگی)
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷۷-۳۲-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه به صورت زیرنویس.
موضوع	هنرهای رزمی - - سلاح ها
موضوع	Mar tial ar ts weapons
موضوع	کاراته
موضوع	Karate
موضوع	دفاع از خود
موضوع	Self - defense
رده بندی کنگر	GV۱۱۰۱/۵ب۹ت۸ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	۷۹۰/۸
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۰ ۴۴۳

انتشارات چشم ساعی، تهران: مداران، کارستان هشتم، میدان فرخی یزدی، تلفن: ۲۱-۲۲۸۷۴۵۵۶



عنوان کتاب	تکنیک های آموزشی انواع سلاح های سرد
پژوهشگر و پیشکسوت رزمی	استاد بوستانی بوستانی
ناشر	انتشارات چشم ساعی
صفحه آرا و طراح جلد	الهام سادات سلجوقیان
ناظر فنی چاپ و تولید	الهام سادات سلجوقیان
نوبت چاپ	چاپ اول - ۱۳۹۷
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۱۰۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷۷-۳۲-۸

فهرست عناوین

- ۱..... مقدمه
- ۲..... تاریخچه سبک دفاع شخصی و سلاح‌های سرد
- ۲..... آشنایی با تاریخچه دفاع شخصی و فلسفه آموزش دفاع شخصی:
- ۳..... تعریف آموزش عمومی دفاع شخصی و سلاحهای سرد:
- ۴..... سلاح سرد از ابتدا تا کنون
- ۵..... آموزش سلاحهای سرد در ایران
- ۶..... انواع سلاح های سرد
- ۶..... روکوشاکوبو
- ۷..... کاما
- ۸..... تون - فا
- ۱۰..... نانچاکو
- ۱۱..... سای
- ۱۲..... شرایط و نحوه ارتقاء کمر بند سفید تا مشکی
- ۱۲..... کمر بند زرد وسیله آموزش نانچاکو
- ۱۳..... کمر بند سبز وسیله آموزش نانچاکو
- ۱۴..... کمر بند قرمز وسیله آموزش ناچاکو دوتائی (دوبل)
- ۱۵..... کمر بند قهوه ای وسیله آموزشی: چوب

۱۶.....	کمربند مشکی وسیله آموزشی: تونفا
۱۷.....	کمربند مشکی دان ۱ وسیله آموزش: شمشیر
۱۹.....	کمربند مشکی دان ۲ وسیله آموزش: سای
۲۰.....	کمربند مشکی دان ۳ وسیله آموزش: کارد
۲۱.....	کمربند مشکی دان ۴ وسیله آموزش: زنجیر
۲۱.....	کمربند مشکی دان ۵ وسیله آموزشی: سانچاکو
۲۲.....	کمربند مشکی دان ۶ وسیله آموزش: چوب کوتاه
۲۳.....	کمربند مشکی دان ۷ وسیله آموزش: چوب وتونفا-شمشیر وسای
۲۵.....	کمربند مشکی دان ۸ وسیله آموزش: چوب بلند و دو چوب کوتاه-سانچاکو و چوب
۲۶.....	تاریخچه شمشیر بازی در ایران
۲۷.....	شمشیربازی در اسلام
۲۹.....	بهترین شمشیرزن تاریخ
۲۹.....	شمشیربازی در اروپا
۳۳.....	عصر جدید شمشیربازی
۳۴.....	شمشیربازی نوین یا مدرن
۳۷.....	شمشیربازی در ایران
۴۱.....	زمین شمشیر بازی
۴۴.....	خصوصیات فلوره
۴۶.....	خصوصیات آیه
۴۷.....	خصوصیات سایر
۴۸.....	آشنایی با ورزش رزمی ووشو

- ۵۰..... تاریخچه ورزش ووشو در ایران
- ۵۱..... نانچاکو
- ۵۱..... انواع نانچاکو
- ۵۱..... تاریخچه
- ۵۴..... چاقو
- ۵۴..... چگونه یک چاقو را پرتاب کنیم؟
- ۵۷..... حرکات:
- ۵۷..... توضیح تصویر پرتاب چاقو
- ۶۰..... ۵ راه برای شش حرکت از حمله با چاقو
- ۶۷..... چاقوی کلاسیک Cutlass Machine
- ۶۹..... تصاویری از سلاح‌های سرد
- ۸۹..... منابع

مقدمه

از زمانهای خیلی دور در کشورهایی مثل ژاپن و چین سلاحهایی چون نانچاکو، چوب، سای، شمشیر و.... بعنوان یک وسیله دفاعی و یا بعنوان یک وسیله جنگی مورد استفاده قرار می گرفته و بر اثر مرور زمان نوع تکنیک ها و نحوه استفاده از این سلاحها، پیشرفته و ساده تر شده است تا آنجائیکه بعضی از این سلاحها در مسابقات ورزشی نقش اصلی را ایفا می کنند. در حال حاضر در کلیه ورزش های رزمی از برخی از این سلاحها استفاده می شود اما نحوه استفاده و کاربرد آنها تا کنون مخصوص افراد رزمی کار بوده و تنها کسانی که مدتی در ورزش رزمی فعالیت کرده باشند می توانند از این سلاحها استفاده نمایند.

در حال حاضر در ایران شیوه نوینی در آموزش این سلاحها بوجود آمده است که برای هررده پسنی و برای تمام افراد جامعه به راحتی قابل درک فراگیری می باشد و بصورت مفید قابلیت اجرا در حالات دفاعی دارد.