

آموزش فنون کاراته

نوشته:

چاک نوریس هنرپیشه و یار بُروس لی

ترجمه: عطا الله محمد علی نژاد

نوریس، چاک، ۱۹۳۰ - م
آموزش فنون کاراته / ترجمه عطاءالله محمدعلی نژاد - تهران: بوستان،
۱۳۸۵.
۱۸۴ ص: مصور.

ISBN 964-6110-53-5

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. کاراته - تعلیم الف. محمدعلی نژاد، عطاءالله، ب. عنوان.

۷۹۶/۸۱۵۳

GV ۱۱۱۴/۲/ ۱۹۸۸

۱۳۸۵

۸۵-۲۴۲۳م

کتابخانه ملی ایران

آموزش فنون کاراته

نویسنده : نوریس، چاک
ترجمه : عطاءالله محمدعلی نژاد
ناشر : انتشارات بوستان
تیراژ : ۵۲۰۰
لیتوگراف و طراح جلد: فراندیش
چاپ : مهارت
نوبت چاپ : اول؛ ۱۳۸۵
قیمت : ۱۸۰۰۰ ریال
شابک : ۹۶۴-۶۱۱۰-۵۳-۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش: خیابان ولیعصر - چهارراه معزالسلطان - ابتدای فروش - پلاک ۶

تلفن: ۵۵۳۷۶۱۰۲ - ۵۵۳۸۰۴۸۸

فهرست مندرجات

صفحه

مقدمه

۷	تاریخچه
۹	تاریخ آموزش چاک نوریس
۱۱	افتخارات
۱۲	کاراته چیست ؟
۱۳	درجات کاراته
۱۴	اصلاحات اسامی کرمانی که میبایست یاد بگیرید
۱۶	وسایلی که در فراگیری کاراته لازم میباشد .
۱۷	احترام گذاشتن در کاراته
۱۷	نحوه احترام گذاشتن
۱۸	چگونگی گره زدن کمر بند در کاراته
۱۹	کیای
۱۹	تکنیکهای دفاع از خویش
۲۱	حملهها و ضد حملهها
۲۴	گاردها
۲۴	ایستاده بحالت آماده باش
۲۵	گارد از جلو
۲۵	حرکت با گارد از جلو
۲۶	گارد از پشت (ایستادن از پشت)
۲۷	حرکت به عقب
۲۸	گارد با پاهایی موازی
۲۸	ایستادن با پاهایی موازی
۲۹	نحوه حرکت گاردهای موازی
۳۰	چرخش از گارد جلو
۳۱	چرخش از گارد پشت
۳۲	فنون ضربه با دست
۳۳	ضربات دست
۳۵	ضربه معکوس

فهرست مندرجات

صفحه

	ضربه از پهلو
۴۲	حالات قدم برداری در اجراء ضربه از پهلو
۴۳	چرخش در ضربه با انشهای مشت
۴۴	ضربه به آرنج
۴۶	حالات تدافعی:
۴۶	دفاع از پائین
۴۸	دفاع از بالا
۴۹	دفاع از خارج
۵۰	دفاع از داخل
۵۱	دفاع با تیغه دست
۵۳	حرکت با حالت دفاع از پائین
۵۴	بحرکت درآمدن در حالت دفاع از بالا
۵۵	بحرکت در آمدن در حرکت دفاع از داخل
۵۵	بحرکت در آمدن در حرکت دفاع با تیغه دست
۵۶	بحرکت درآمدن در حرکت چابک به پائین
۵۷	عمل دفاع با ضربه معکوس
	<u>عمل دفاع و ضربه:</u>
	دفاع از پائین
۶۱	فنون ضربه با پا
۶۲	ضربه پا از جلو
۶۳	ضربه پا از پهلو
۶۴	ضربه های دورانی
۶۵	ضربه پا از پهلو
۶۶	ضربه های در حال پرواز از جلو
۶۷	ضربه های مؤثر در حالت پرواز چرخش
۶۸	ضربه پا از پهلو در حالت پرواز چرخش
۶۹	ضربه به پشت در حالت پرواز چرخشی

فهرست مندرجات

۷۰	ضربه از پهلو بحالت پرواز معمولی
۷۱	درمشیهای گرم کننده (بدنسازی)
۷۷	اجرای ضربه مشت با یک گام
۷۸	تکنیک ضربه با سه گام
۸۵	فنون حمله
۸۵	حرکت به عقب بطور یکنواخت
۸۵	حرکت به عقب بطور یکنواخت و دفع حمله
۸۶	اصول مبارزه آزاد
۸۶	حالات ایست
۹۰	اسلوب ها
۹۱	گی - ی - چو - هی - یونگ - ایل - بو
۹۷	کی ی چو - هی یونگ - ایل - بوسانگ - گاپ
۱۰۷	گی ی چو - هی یونگ - یی بو - سانگ گاپ
۱۱۲	گی ی چو - هی یونگ - ساهم بو
۱۱۷	پی یونگ آن - کو - دان
۱۲۲	پی یونگ آن - پی دان
۱۲۹	پی یونگ آن ساهم دان
۱۳۷	پی یونگ آن - سادان
۱۴۷	پی یونگ آن اوه - دان
۱۵۶	باسائی
۱۷۱	شروط آزمون
۱۷۲	شالبندها - شالبندها ارغوانی
۱۷۵	شالبندها نارنجی - شالبندها آبی
۱۷۶	شالبندها سبز - شالبندها قرمز

بسم الله الرحمن الرحيم
مقدمه

درود بر شما ای همزمان ، درود بر شما ای هم وطنان ، و درود بر شما ای جانبازان انقلاب در جنگ بین حق ، علیه باطل در بزرگ کشور اسلامی که صدای حق بر علیه مظلومیت در جهان طنین افکنده است ، حق بر آن است که همه جنگجو و مبارزه بوده تا در سنگرهای دفاع از مرز و بوم و ناموس و شرف در پشت جبهه آماده رزم باشید . بدین جهت راغب آن شدم تا به یاری خداوند عزوجل در آموزش و فراگیری فنون کاراته به شما موفق بوده و راه مبارزه و دفاع از خویش را دفاع از خاک خود دانسته و در آموزش آن کوشا باشید .

امید است این کتاب چون سایر کتبم برای شما عزیزان راهگشای راهنمای ورزشی تان بوده و موفقیت شما را در شئون زندگی و در جنگ مظلوم علیه ظالم را از خداوند بزرگ خواستارم .