

بسم الله الرحمن الرحيم

پایه شیتوریو کاراته دو

ویژه آزمون هنرجویان کمر بند سفید تا بنفش

به همراه اجرای کاتا به صورت تصویری و بونکای برای اولین بار

گذشته، کتابی است که آن را باید بارها خواند و از آن تجربه آموخت.
آینده، کتابی است که اکنون توسط تو نوشته می شود پس بکوش تا آنچه را
که می نگاری بعد از خواندنش لذت ببری.

مؤلفین: محسن عابدینی - نجمه فلاح

فروردین ۱۳۹۰

سرشناسه	: عابدینی، محسن ۱۳۴۴.
عنوان و نام پدیدآور	: پایه شیتوریو کاراته دو وزه آرمون هنرجوان کمر بند سفید تا بنفش.../مؤلفین محسن عابدینی، نجمه فلاح.
مشخصات نشر	: یزد: تدوین، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۶ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۴۶-۵-۶: ریال: ۴۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: کاراته
شناسه افزوده	: فلاح، نجمه، ۱۳۱۵.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ پ ۲/ ۷۱۱۱۴/ ۳
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/ ۸۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۲-۶۶۶



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

شناسنامه کتاب

نام کتاب	: پایه شیتوریو کاراته دو
مؤلف	: محسن عابدینی، نجمه فلاح
ناشر	: تدوین یزد
شمارگان	: ۳۰۰۰
نوبت چاپ	: اول
چاپ، لیتوگرافی و صحافی	: پیام تهران
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۴۶-۵-۶
طراح جلد	: نجمه فلاح
قیمت	: ۴۰۰۰۰ ریال

مراکز پخش: ۱- یزد: میدان همافر- بانک ملی- مجموعه ورزشی ساعی ۹۳۵۸۳۳۲۹۹۵-۰۲۱۶-۰۹۱۳۸۶.

۲- تهران: میدان منیریه-روبروی خیابان مهدیه-کتابفروشی اورست ۲۱۶۶۴۶۶۸۸۲-۰۲۱۶۶۴۶۶۸۸۲.

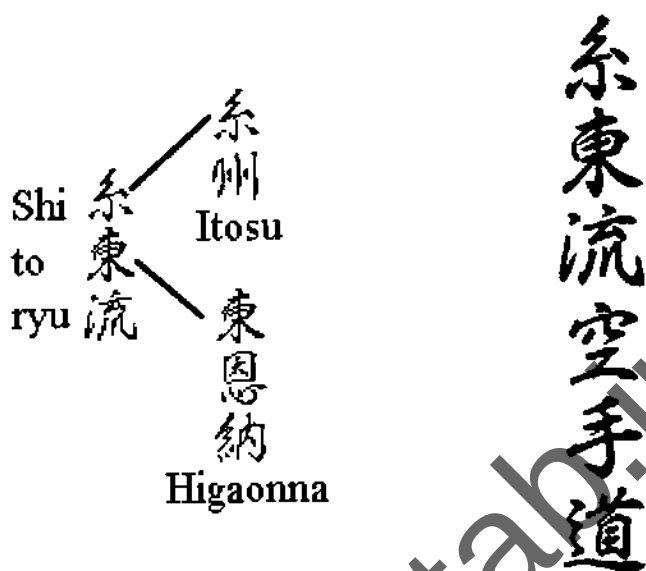
۳- تهران: میدان انقلاب-بین فروردین و اردیبهشت-جنب کتابفروشی عصر دانش-پلاک ۱۳۳۲-کتابفروشی فجر تهران ۲۱۶۶۴۱۴۱۰۹۰-۰۲۱۶۶۴۱۴۱۰۹۰.

۴- تهران: میدان انقلاب-روبروی دانشگاه-پلاک ۱۴۳۴(انتشارات تیل)

۵- تهران: میدان انقلاب-خیابان ۱۲ فروردین-ابتدای کوچه نظری-پلاک ۱۰۰(ایامداد کتاب)

۶- تهران: میدان هفتم تیر-ورزشگاه کبکتابان-فروشگاه ورزشی ایران رزم

۷- یزد: خیابان دهم فروردین-فروشگاه بهنام رزم



شیتوریو کاراته دو از اسم دو استاد کبوا مایونی به نام‌های ایتوسو و کانریو هیگانونا گرفته شده است. ریو نیز به معنای سبک می‌باشد. در واقع شیتوریو چکیده سبک ایتوسو و هیگانونا تلقی می‌گردد.

در ایران اسلامی شاخه‌های زیادی از این هنر وجود دارد که مرهون تلاش‌های عاشقانه مردانی است که با زحمت بسیار این هنر و راه را تا امروز به اینجا رساندند. شیتوریو توسط استاد علیرضا احسانی در ایران بنیانگذاری و گسترش یافت. از شاخه‌های در حال فعالیت در کشور می‌توان به شیتوکای (اکبر اکرامی)، شوکو کای (ارسلان خزعلی)، شوکو کای یونیون (محمد متقیان‌نژاد)، سی‌شین کای (نصرالله کاکاوند)، سایکو کای (علی شاکری)، شوبوکان (حسن بهزادی)، هایاشی‌ها (مهدی ابراهیمی)، ایتوسو کای (علیرضا سمندر)، کوبه اوزاکا (محمدعلی مردانی)، کوسانو‌ها کن‌شی‌کان (اسماعیل خادمیان) و هانکوریو (امیر مهدوی) اشاره نمود. لازم به ذکر است کوبه اوزاکا سبک نبوده و به صورت سازمان جهانی در حال فعالیت می‌باشد.

فهرست مندرجات

شماره صفحه

ردیف

۵	مقدمه
۶	بیوگرافی مولف
۷	کیو-۱۰ (کمر بند سفید)
۱۴	جوونی نو کاتا
۱۹	کیو-۸ (کمر بند زرد)
۲۵	کاتای هیان نیدان
۲۹	بونکای کاتای هیان نیدان
۳۳	کیو-۷ (کمر بند نارنجی)
۳۷	کاتای هیان شودان
۴۲	بونکای کاتای هیان شودان
۴۹	کیو-۶ (کمر بند آبی)
۵۷	کاتای هیان ساندان
۶۱	بونکای کاتای هیان ساندان
۶۵	کیو-۵ (کمر بند سبز)
۷۱	کاتای هیان یوندان
۷۵	بونکای کاتای هیان یوندان
۸۲	کیو-۴ (کمر بند بنفش)
۸۹	کاتای هیان گودان
۹۲	بونکای کاتای هیان گودان
۹۷	در مورد کاتاهای هیان
۹۹	موارد انتشار یافته توسط مولف
۱۰۱	لیست سی دی های آموزشی ورزشی

مقدمه نویسنده

همیشه دغدغه اینجانب چاپ کتاب جالبی بود تا بتواند برای عموم متمر تمر واقع گردد. این امر به من نیرویی داد تا بتوانم این مجموعه را در ۳ جلد که تا دان ۵ را شامل می شود به چاپ برسانم که از نظر بعضی مسائل این کتاب در نوع خود بی نظیر است. مثلاً بنده افتخار این را داشته که اولین فردی در ایران هستم که کاتاهای سبک شیتوریو را به صورت تصویری همراه با بوتکای اجرا می نمایم و طبق استاندارد و کتاب انجمن جهانی شیتوریو کاراته دو، آئین نامه آزمون ها را با عکس و نکات فنی، نحوه اجرا و کاربرد به صورت تفکیک شده درج نمودم. این مجموعه قبل از چاپ به محضر کلیه مسئولین و رؤسای سبک های مختلف شیتوریو و اهالی فن رسیده و کلیه موارد غلط در آن رفع گردیده است و از طرفی دیگر، مورد تأیید قرار گرفته است. لازم به ذکر است کلیه نواقص ریز مربوط به اختلاف سبک ها که فقط به چشم اهالی فن می آمده و از دید اشخاص مبتدی دور بوده است، حذف و به خود اجازه استفاده از آن را نداده ام و سعی من بر این بوده که مجموعه ای درخور خانواده بزرگ شیتوریو ارائه نمایم که در صورت کاستی عذرخواهی می نمایم. مائلی که لازم دیدم خواننده در این کتاب توجه نماید یکی، رعایت ۵ اصل دفاعی شیتوریو در مواجهه با حریف در موقع اجرای بوتکای است، موردی که زیاد به چشم می خورد قرار گرفتن در زاویه ۴۵ درجه و خارج شدن از مسیر ضربه حریف می باشد و مورد دیگر اینکه برای آزمون شما می بایست بوتکای کاتای کمر بند قبلی خود را بدانید ولی در اینجا به منظور راحتی کاربر، بوتکای مربوطه بعد از همان کاتا نمایش داده شده است. به هر صورت، دوست دارم نظر اهالی فن و مربیان را در مورد این مجموعه بدانم و هر موردی که در بهبود این مجموعه تأثیر گذار است را شنیده و در جهت رفع آن برآیم.

با تشکر

محسن عابدینی عضو کوچکی از خانواده بزرگ کاراته

WWW.MAKARATE.BLOGFA.COM

E-MAIL:KARATEYAZD@YAHOO.COM

09358434995

بیوگرافی مولف

محسن عابدینی، متولد ۱۳۴۵/۴/۱۷ یزد، ورزش را از اوایل دوره راهنمایی تحصیلی با رشته کاراته سبک شیتوریو زیر نظر شیهان مسعود مسعودیان در باشگاه کارگران یزد آغاز، بعد از چند سال همزمان با کاراته در رشته دفاع شخصی و سلاح های سرد نیز فعالیت نمود. در سال ۱۳۸۲ بنا به پیشنهاد مربی خود نمایندگی سبک وادوریو کاراته از فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران توسط هاشمی محمد بهبودی برای استان یزد اخذ نمود. بنا به دلایلی بعد از ۳ سال تغییر سبک داده و نمایندگی سبک ساساکی ها شوتوکان را از شیهان سمید نورمحمد نیا دریافت و با سفر همیشگی ایشان به آمریکا از سال ۱۳۸۹ نمایندگی شوتوکان J.S.K.A را از شیهان محمد بهرامی دریافت نمود و در حال حاضر ۴ شاخه اصلی کاراته را به همراه سلاح های سرد و دفاع شخصی تدریس می نمایم. در مدت این سالها موفق به اخذ بعضی عناوین گشتم که به شرح ذیل می باشد:

۱. دارنده مدال نقره و برنز مسابقات آسیایی جولای سال ۲۰۰۶ (شوتوکان)
۲. دارنده مدال نقره مسابقات بین المللی سال ۲۰۰۵ (گوجوریو)
۳. قهرمانی بیش از ۳۰ دوره کشور از ۶ سبک اصلی کاراته
۴. قهرمانی بیش از ۱۵ دوره استان یزد
۵. نماینده انجمن شوتوکان کاراته ایران در استان یزد (J.S.K.A)
۶. مسئول روابط عمومی شوتوکان کشور
۷. مسئول روابط عمومی حیات کاراته استان یزد
۸. مسئول کمیته آزمون سلاح های سرد استان یزد
۹. مسئول روابط عمومی لیگ حیات کاراته شهرستان یزد
۱۰. داور و مربی رسمی فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران
۱۱. داور درجه ۱ فدراسیون ورزشهای رزمی
۱۲. بر مدال ترین ورزشکار سال ۱۳۸۵ کاراته استان یزد

....



E-MAIL: KARATEYAZD@YAHOO.COM

۰۹۱۳۸۶۰۰۲۱۶-۰۹۳۵۸۴۳۴۹۹۵

صمیمانه منتظر نظرات شما در مورد این کتاب و رفع معایب جهت انتشار کتابهای بعدی می باشم.