

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام پروردگار توانا

کنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی

مؤلف:

ابوالقاسم رایگان تفرشی



انتشارات سفیر اردهال

۱۳۸۶

سرشناسه : رایگان تفرشی، ابوالقاسم، ۱۳۱۰-
 عنوان و نام پدیدآور : گنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی / مؤلف ابوالقاسم رایگان تفرشی
 وضعیت ویراست : [ویراست ۲]
 مشخصات نشر : تهران: سفیر اردهال، ۱۳۸۶
 مشخصات ظاهری : ۷۸۰ ص. : مصور.
 شابک : ۱۴۰۰۰۰ ریال : ۷-۶-۹۱۹۴۹-۹۶۴-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : کشتی (ورزش) - تعلیم.
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۶ گ ۹ ۲ / GV ۱۱۹۵
 رده بندی دیویی : ۷۹۶/۸۱۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۷۰۶۰۸



گنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی

انتشارات سفیر اردهال

نویسنده: ابوالقاسم رایگان تفرشی
 ویراستار: سید عمادالدین میروهابی
 ناشر: سفیر اردهال ♦ شماره نشر: ۷
 نوبت و سال چاپ: اول - پائیز ۱۳۸۶
 تیراژ: ۴۵۰۰ نسخه ♦ قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
 چاپ: عتروت قم ♦ صحافی: اسوه
 لیتوگرافی: کلهر ۰۲۱ ۸۸۸۱۰۶۲۷ - عبدی ۰۲۵۱ ۷۷۴۶۴۵۳
 ناظر فنی چاپ: سید حسین عابدینی اردهالی
 صفحه‌آرایی: مرضیه حاج کاظمی
 طراح جلد: امیر یاشار عبدالله زاده
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۱۹۴۹-۶-۷
 © حق چاپ، ۱۳۸۶، سفیر اردهال

این کتاب با حمایت مادی معاونت فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به چاپ رسیده است.

آدرس دفتر پخش: تهران - خیابان سمیه - بعد از مفتوح - مقابل بانک ملی - ساختمان ۲۴ - واحد ۷
 تلفن: ۸۸۳۱۹۳۴۲ - ۸۸۳۱۹۳۳۰ همراه: ۰۹۱۲۶۵۹۹۰۹۵
 تلفکس: ۸۸۳۱۳۸۹۸

مقدمه ناشر

ایرانیان باستان، به تن آدمی و سلامت آن، بسیار بها می داده‌اند و به راستی میان آن و روان، به وجود پیوندی تنگاتنگ باور داشتند بدین روی خرد درست را مظروف تن درست می دانستند. آنان در عین باطن گرایی، به ظواهر اهمیت می دادند و آراستن پیدا را نشانه‌ی آراستگی پنهان به شمار می آوردند. وقتی فردوسی در تحمیدیه‌ی سرآغاز شاهنامه به بیان ارتباط میان دانائی و توانائی می پردازد، در حقیقت یگانگی آغازین و فرجامین ماده و معنی، علم و عمل و تن و روان را اعلام میدارد. فردوسی در متن منظومه‌ی خویش با صراحت تام و تمام، راستی و پاکی آدمی را حاصل نیرومندی و توانائی تنی وی قلمداد می کند و خاطر نشان می سازد که، از ضعف تنی، جز انحراف و نقصان به بار نخواهد آمد:

ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی گزی آید و کاستی

در شاهنامه بیشتر ورزشها شأن حماسی دارند و از آنها می توان شنا، چوگان بازی، کشتی گرفتن^۱، کمنداندازی، شمشیرزنی، دویدن و ... رایاد کرد.

درخور تأمل است که با دریافت برگ و ریشه‌ی نامهای پاره‌ای از ورزشها، آنها را با اعتقادات مذهبی مردم، همپوند می یابیم. اگر همین نام ورزش کشتی را به ریشه شناسی بگیریم، حتماً در سالهای نوجوانی از خود پرسیده‌اید که چرا کشتی را می گیرند؟ و شاید امروز می دانید که ایرانیان زرتشتی ماء، در آیین تشرف به دیانت شان که در پایان پانزدهمین سال زندگانی آنان برگزار می شود باید کشتی یا کُشتی به کمر ببندند. کشتی رستواره‌ای است که آن را از پشم هفتاد دو گوسفند به خجستگی هاتهای هفتاد و دو گانه‌ی یسنای اوستای زردشت فراهم می آوردند و آن را سه بار، بر گرد کمر نوآیین نوجوان می پیچیدند تا فرخندگی سه فرمان بنیادین آیین یعنی گفتار نیک، کردار نیک و پندار نیک را پاس داشته باشند. هنگامی که دو پهلوان از دو تبار و فرهنگ

۱. کشتی. [ک] (۱) زور آزمائی دو تن با یکدیگر بدون به کار بردن آلات و اسباب به قصد بر زمین افکندن همنبرد. مصارعت. به هم چسبیدن دو پهلوان به یکدیگر و کوفتن و افکندن یکدیگر را بر زمین. (ناظم الاطباء). عمل دو کس که بر هم چسبند و خواهند یکدیگر را بر زنند. (از برهان). زورورزی دو تن با یکدیگر تا کدام یک از پای درآید و آن را کشتی با سینه نیز گویند. مرد و مرد. مصارعة.
به کشتی و نخجیر و آماج و گوی دلاور شود مرد پر خاشجوی (فردوسی) نه من کودکم گر تو هستی جوان به کشتی کمر بسته دارم میان. (فردوسی) و همچنین بندی که زرتشتیان بر میان بندند. (یسنا). کشتی. زنا بر زبان پهلوی. (صحاح الفرس). ریسمانی که فارسیان و هندوان بر میان بندند.
همه سوی شاه زمین آمدند بیستند کشتی بدین آمدند. (دقیقی) بر کمرگاه تو از کشتی جورست بتا چه کشتی بیهده کشتی و چه بندی کمر (اخرسوی)

در میدان جنگ با هم رویاروی می آیند، به سوی کشتی های یکدیگر می شورند و به حساب می کوشند تا کشتی یکدیگر را در اختیار گیرند. در داستان رزم رستم و سهراب می خوانیم:

به کشتی گرفتن نهادند سر گرفتن هر دو، دوال کمر

آری، همه ورزشهای سرزمین ما، سرشتی آیینی دارند و به وجهی از وجوه، در ذهنیات فرهنگی ملت ایران از دیرین روزگاران تا به امروز جا خوش کرده اند.

ورزش کشتی یکی از کهن ترین ورزشهایی است که می توان آن را منحصرأ به ایرانیان نسبت داد و سرآغاز آن را از ایران دانست و برخلاف بقیه ورزشها این ورزش متعلق به ایرانیان است بدین لحاظ باید هم در عرصه جهانی از لحاظ تربیت کشتی گیران مقتدر و هم در عرصه فرهنگی برای ایجاد منابع و احیای این ورزش باستانی کوشا باشیم.

به جرأت می توان گفت کتاب حاضر یکی از معتبرترین و کاملترین منابع موجود برای این ورزش می باشد. این کتاب که حاصل تلاش ۵۰ ساله یکی از خدمتگزاران صدیق ورزش کشتی جناب آقای ابوالقاسم رایگان می باشد، شامل حدود ۶۵۰ فن کشتی به همراه تصاویر اجرای فن، نکات بارز در مورد تغذیه ورزشکاران، تمرینها و آمادگیهای جسمانی برای قبل و بعد از انجام کشتی و صدها نکته اخلاقی و نصایح آموزنده از بزرگان می باشد.

انتشارات سفیر اردهال که نامش برگرفته از نام عبدالصالح خدا حضرت علی ابن امام محمد باقر(ع) می باشد، افتخار دارد که توانسته در پناه لطف و مرحمت خداوند با چاپ و در دسترس قرار دادن این اثر گرانبها و ارزشمند گام کوچکی در اعتلای ورزش کشتی این مملکت بردارد.

در ادامه جا دارد از کلیه عزیزان و همکارانی که ما را در چاپ و آماده سازی این اثر یاری نمودند تشکر بنماییم مخصوصاً از معاونت فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی جناب آقای دکتر پرویز که با حمایت مادی و معنوی از این اثر امکان چاپ سریع آن را ایجاد نمودند و نیز از جناب آقای یزدانی خرم رئیس فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی که با پیگیری مستمر حمایت جدی خود از این اثر امکان در دسترس بودن آن را برای کشتی گیران و مربیان ایجاد نمودند، قدردانی می گردد. و همچنین از جناب آقای دکتر شجاعی، جناب آقای شعبانی، جناب آقای خواجه وند و جناب آقای سرامی که با راهنماییها و پیگیریهای مستمرشان این انتشارات را یاری نمودند، صمیمانه تشکر می گردد.

مدیر مسئول انتشارات سفیر اردهال

سید حسین عابدینی اردهالی

مقدمه مرحوم امیر حمیدی

رئیس انستیتو کشتی

بسمه تعالی

دوست قدیم و همکار محترم و ارجمند جناب آقای ابوالقاسم رایگان تفرشی

با سلام و درود فراوان و عرض خسته نباشید به خاطر کار بزرگی که انجام داده‌اید یعنی تدوین و تالیف و نشر این کتاب با زبانی ساده و روان و پرداختن به مسایل مهم در زمینه آموزش و علوم کشتی اقدامی ارزشمند و پرثمر و در خور تقدیر و سپاس است. برخوردار جنابعالی از یک پشتوانه علمی و تجربی و پژوهشی که طی سال‌ها در امر تعلیم و تربیت در ورزش حاصل گردیده و نیز تلاش و مجاهدتی که در راه انجام این کار مهم به ویژه از نظر تهیه تصاویر فنی مختلف مبذول داشته‌اید می‌تواند این کتاب را به عنوان یک خودآموز قابل استفاده از جنبه‌های مختلف نظری، فنی، آموزشی و هنری و مهارت‌های کشتی در دسترس دوستداران ورزش کشتی قرار دهد. مطالعه این کتاب و بهره‌مندی از تجارب ارزشمند جنابعالی را که ماحصل سال‌ها زحمت و شناخت عمیق از کشتی می‌باشد به کلیه علاقمندان به ورزش ملی کشتی به ویژه مربیان عزیز توصیه می‌نماید.

با این امید که مطالب و محتوای این کتاب مورد توجه و عنایت قرار گیرد.

با آرزوی توفیق روزافزون

امیر حمیدی

خرداد ماه ۱۳۷۸

استاد گرامی

جناب آقای ابوالقاسم رایگان

امیدوارم کتاب ارزنده گنجینه فنون کشتی که حاصل سالیان متمادی تلاش پژوهش جنابعالی در عرصه ورزش کشتی است، به عنوان منبعی معتبر مورد بهره‌برداری مرییان و کشتی گیران قرار گیرد. توفیق روزافزون جناب عالی را از خداوند متعال خواستارم.

محمدرضا یزدانی خرم

رئیس فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران

بنام خدا

خواندن کتاب «گنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی» توفیقی بود برای من و فرصتی است مغتنم برای مربیان، ورزشکاران و دستداران این رشته ملی، کتابی که حاصل یک عمر تلاش، تعهد، خدمت و پویایی نگارنده آن، جناب آقای ابوالقاسم رایگان می باشد. راه موفقیت در رشته کشتی و حفظ سوابق قهرمانی آن در کشورمان، تکیه بر ارزشهای فرهنگی و اخلاقی از یک سو و کاربرد یافته های علمی از سوی دیگر می باشد. لذا اهتمام به ثبت و نگارش دستاوردهای تجربی و علمی این رشته کاری بس پسندیده و قابل تقدیر است. این کتاب که مورد توجه و تقدیر فیلا نیز قرار گرفته، در مسیر سربلندی کشتی ایران و جهان نوشته شده است. لذا برای نگارنده آن آرزوی توفیق بیشتر و سربلندی دارم.

دکتر رضا قراخانیلو

رئیس کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

آبان ۱۳۸۵



Fédération Internationale des Luites Associées
International Federation Of Associated Wrestling Styles
Rue du Château 6
1904 Corsier-sur-Vecvey (Gruice)
Tel. (41 21) 312 84 26
Fax (41 21) 323 80 73

Internet : <http://www.fila-wrestling.com>
e-mail : fila@fila-wrestling.com

TELEFAX

A / To : Mr. Abolghasem Raygan Tafreshi - c/o IRI Amateur Wrestling Federation
De / From : FILA, Corsier, Switzerland, fax N° (41.21) 323 80 73
Date : 9 November 2006
Réf. / Ref. : 05/5547/em
Nb. Pages : 1

Dear Sir,

We thank you very much for this important and interesting book named "Treasure of F.S. & G.R. Wrestling Techniques" that you sent us. Could you please advise us if it would be possible to have it in color and in English at a reasonable price for FILA ? Depending on the price, we could take a set of books.

Yours sincerely,

Raphaël Martinetti
FILA President

NOV. 09. 2006

۱۸ / ۱۱ / ۱۱

آغا مارشینی به آقا ابوالقاسم رایگان تفرشی
در مورد کتاب : فنون کشتی آزاد و فرشی
با تشکر از کتاب بسیار خوب شما که برای ایران ارسال کردید ، در صورت امکان این کتاب را
رنگی و به زبان انگلیسی رایگان فرستید ، اگر قیمت مناسب باشد ، ما یک سری
از این کتاب را در فرستاد می کنیم

با تشکر
ریس فیلا آغا مارشینی

چنگیز آغا رایگان تفرشی

نویسنده
۱۵ / ۱۱ / ۲۰

بنام خدا

انسانها در چرخش زندگی هر یک به نوعی استعداد و خلاقیت خود را بر مبنای
احتیاجات و امکانات در دسترس نشان میدهند. بعضی ها دست به کارهای شایسته و نادری
میزنند که میتوان به آن عنوان شاهکار داد. آقای ابوالقاسم رایگان را که نزدیک به پنجاه
سال با او آشنائی و همکاری داشته‌ام و از نظر اخلاقی و ارزشی یکی از آموزگاران به تمام
معنی منضبط و فهیم بخصوص در ورزش کشتی بوده است، شاهکار خود را پس از سال
ها مرارت و زحمت بنام گنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی تدوین و انتشار داد. اکنون برای
تکمیل این اثر ارزنده ضمیمه‌ای را آماده نموده که جای بسی مسرت برای خانواده کشتی
و بهره‌گیری کشتی‌گیران و مربیان ایران و کشورهای دیگر خواهد بود. ضمن تبریک،
سلامتی و سعادت او را پیوسته آرزو دارم.

سید محمد خادم

جناب آقای ابوالقاسم رایگان

از اینکه پس از پنجاه سال تلاش، مطالعه، تحقیق و تجربه در سطوح مختلف ورزش موفق به تدوین و تألیف کتاب علمی آموزشی به نام گنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی گردیده و اثر گرانبهائی از خود به یادگار گذاشته و خدمات شایانی به ورزش کشتی نموده‌اید که مورد تأیید کارشناسان و مقامات بین‌المللی کشتی قرار گرفته است را به شما صمیمانه تبریک می‌گویم.

بدون تردید این کتاب با عسکها و مطالب جالبی که دارد کمک بزرگی به یادگیری فنون کشتی، به جوانان، قهرمانان و مربیان کشتی می‌نماید.

امید است مسئولان سازمان ورزش و کمیته ملی المپیک از افرادی که در جهت پیشرفت و هدایت جوانان، قهرمانان و مربیان تلاش می‌کنند و تجربیات چندین ساله خود را با چاپ کتابهای آموزشی به رشته تحریر در می‌آورند تشویق و تقدیر لازم به عمل آورند.

کیومرث ابوالملوکی

مهرماه ۱۳۸۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۵۱	زیر یک خم شتر غلت	۲۳	سخنی با خوانندگان
۱۵۳	این خاک آن خاک	۲۷	تاریخچه ورزش کشتی
۱۵۴	بار انداز به کمک دست و پا	۴۱	چگونگی کار یک مربی کشتی
۱۵۵	بارانداز از ران	۴۹	اصول تمرین
۱۵۶	بارانداز از سینه	۶۹	سرشاخ شدن
۱۵۷	بارانداز با دست	۷۹	نیازمندیهای روزانه ورزشکاران به کالری
۱۵۸	بارانداز دو مچ	۹۷	صد حرکت برای تقویت عضلات
۱۵۹	بارانداز فرنگی	۱۲۵	فنون کشتی آزاد و فرنگی
۱۶۰	بارانداز مایه فیتله	۱۲۶	گارد
۱۶۱	بارانداز مچ گرو	۱۲۹	سرشاخ
۱۶۲	بارانداز مخالف از ران	۱۳۱	سرشاخ شدن
۱۶۳	بارانداز مخالف	۱۳۲	قچاق
۱۶۴	بارانداز مقابل	۱۳۳	بام
۱۶۵	بارانداز	۱۳۴	قوس کردن
۱۶۶	بارانداز	۱۳۵	بدل قوس
۱۶۷	بخو پس لنگ	۱۳۶	خیمه زدن
۱۶۸	بخو سگ بند	۱۳۷	نشستن در خاک
۱۶۹	بخو رکی	۱۳۸	خاک شدن
۱۷۰	بدل آرنج بغل رونی	۱۳۹	بدل فن کمر «فن تو فن»
۱۷۱	بدل بار انداز عقربک جفت	۱۴۰	زیر سر روسر بیرون آفل چپ و راست
۱۷۲	بدل براد	۱۴۱	آرنج بغل رونی در سر پا
۱۷۳	بدل پس لنگ	۱۴۲	آرنج بغل رونی در کلید کشتی
۱۷۴	بدل چرخ یک دست عقربک	۱۴۳	آرنج پیچ در سر پا
۱۷۵	بدل چرخ یکدست	۱۴۴	آفتاب مهتاب
۱۷۶	بدل چرخش دورشکم	۱۴۵	اژدر بند
۱۷۷	بدل چنگک سالتو	۱۴۶	اشکل گربه از رو
۱۷۸	بدل چنگک	۱۴۷	اشکل گربه به شکل دیگر
۱۷۹	بدل دست تو	۱۴۸	اشکل گربه در خاک
۱۸۰	بدل زشت و زیبا	۱۴۹	اشکل گربه در سر پا
۱۸۱	بدل زیر یک خم	۱۵۰	اشکل گربه در سگک
۱۸۲	بدل سر و ته یکی، قوس از عقب	۱۵۱	افلاک پیشرو در زیر یک خم

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۲۲	پیش انداز در لنگ	۱۸۳	بدل فن کمر مخالف
۲۲۳	پیش انداز در زیر	۱۸۴	بدل کلید سالتو
۲۲۴	تندرک	۱۸۵	بدل کنده سرانبان
۲۲۵	تنگ شکر	۱۸۶	بدل کنده فرنگی
۲۲۶	تو حلق	۱۸۷	بدل کنده فرنگی
۲۲۷	تو شاخ زیر یک خم	۱۸۸	بدل کول انداز
۲۲۸	تو شاخ سر زیر بغل	۱۸۹	بدل لکنه
۲۲۹	جایجائی در کنده فرنگی	۱۹۰	بدل لکنه
۲۳۰	چانه کش در زیر بزکش	۱۹۱	بدل لنگ «گهوارگی»
۲۳۱	چرخ دولاب	۱۹۲	بدل لنگ
۲۳۲	چرخ یک دست در مایه لنگ	۱۹۳	براد یا کلندون
۲۳۳	چنگک در زیرگیری	۱۹۴	براد یا کلندون
۲۳۴	چنگک سالتو	۱۹۵	بز کش از داخل فن کمر
۲۳۵	چنگک مقابل	۱۹۶	بغل رونی پا در لنگ
۲۳۶	چنگک	۱۹۷	بغل رونی در شکل دیگر
۲۳۷	حصیر مال	۱۹۸	بغل رونی
۲۳۸	حصیر مال عوج بند	۱۹۹	بلند شدن در زیر یک خم
۲۳۹	حمال بند در زیرگیری	۲۰۰	بند اشتر
۲۴۰	حمال بند	۲۰۱	بند در اشکل
۲۴۱	خاک کردن در قوس	۲۰۲	پالان پران
۲۴۲	خاک کردن در مایه دو دست یکدست	۲۰۳	پس لنگ در دست تو
۲۴۳	خاک کردن در میان کوب	۲۰۴	پس لنگ
۲۴۴	خاک کردن	۲۰۵	پس انداز
۲۴۵	خاک کردن	۲۰۶	پل شکن از بغل
۲۴۶	خاک کردن	۲۰۷	پل شکن در افلاک پیشرو
۲۴۷	خراب کردن	۲۰۸	پل شکن رو به رو
۲۴۸	خراطوم پیچ	۲۰۹	پل شکن روبرو
۲۴۹	خلاص از لنگ زیر بغل	۲۱۰	پل شکن سالتو دو دست
۲۵۰	در افلاک بار انداز	۲۱۱	پل شکن
۲۵۱	در بار انداز سر و ته یکی	۲۱۲	پنگ شکن
۲۵۲	در بغل رونی عقربک	۲۱۳	پی کشی نزدیک
۲۵۳	در پیچ پیچک زیر دو خم	۲۱۴	پیچ بطری در زیر بزکش
۲۵۴	در پیچ پیچک یکدست و پا	۲۱۵	پیچ در زیر یک خم
۲۵۵	در پیچ پیچک سر گرفتن	۲۱۶	پیچ و تاب فن کمر
۲۵۶	در پیش انداختن قفل قیصر	۲۱۷	پیچ یک دست بدل لنگ
۲۵۷	در پیش انداختن لنگ آرنج	۲۱۸	پیچ یکدست در خاک
۲۵۸	در پیش انداز پی کش	۲۱۹	پیچ پیچک در یکدست و پا
۲۵۹	در پیش انداز زیر بزکش	۲۲۰	پیچ پیچک یا چرخ یکدست
۲۶۰	در پیش انداز فتح پا	۲۲۱	پیچ پیچک

صفحه	عنوان
۲۹۹	در کول انداز یکدست و پای مقابل
۳۰۰	در لنگ پشت کاسه
۳۰۱	در لنگ سر زیر بغل فتح پا
۳۰۲	در لنگ فن کمر موافق
۳۰۳	در مایه آرنج زیر و رو کمر گیری
۳۰۴	در مایه استارت تندر
۳۰۵	در مایه پالان پران سر و ته
۳۰۶	در مایه پیش انداز فیتوپنج
۳۰۷	در مایه تو شاخ دو خم
۳۰۸	در مایه تو شاخ فتح پا
۳۰۹	در مایه تو شاخ کمر گیری
۳۱۰	در مایه تو شاخ لنگ
۳۱۱	در مایه تو شاه لنگ پیش رو
۳۱۲	در مایه چرخ یک دست یکدست و پا
۳۱۳	در مایه چرخ یکدست یکدست و پا
۳۱۴	در مایه دست تو بغل رونی
۳۱۵	در مایه دست تو زیر دو خم
۳۱۶	در مایه دست تو سر زیر بغل
۳۱۷	در مایه دست تو کنده گوسفندانداز
۳۱۸	در مایه دست تو کول انداز
۳۱۹	در مایه دست تو لنگ آرنج
۳۲۰	در مایه دست در شکن رکی
۳۲۱	در مایه دست در شکن عقربک
۳۲۲	در مایه دو دست یک دست رو
۳۲۳	در مایه دو دست یک دست لنگ رو
۳۲۴	در مایه دو دست یک دست لنگ
۳۲۵	در مایه دو دست یکدست آرنج
۳۲۶	در مایه دو دست یکدست پیش انداختن چرخ دولاب
۳۲۷	در مایه دو دست یکدست پیش انداز گهواری
۳۲۸	در مایه دو دست یکدست پی کش
۳۲۹	در مایه دو دست یکدست کمر گیری
۳۳۰	در مایه دو دست یکدست یکدست و پا
۳۳۱	در مایه دو دست یکدست
۳۳۲	در مایه دودست یک دست سالتواز بغل
۳۳۳	در مایه رو دست بال دست رکی
۳۳۴	در مایه رودست بالا دست عرج بند
۳۳۵	در مایه رودست بالا دست غربال
۳۳۶	در مایه سالتو بار انداز
۳۳۷	در مایه سالتو فن کمر

صفحه	عنوان
۲۶۱	در پیش انداز تندر
۲۶۲	در پیش انداز زیر دو خم
۲۶۳	در چنگک تو حلق
۲۶۴	در چهار بغل چرخ یکدست
۲۶۵	در چهار بغل کنده یک چاک
۲۶۶	در دست تو زیر یک خم از پهلوی
۲۶۷	در دفاع کف شیر آرنج
۲۶۸	در دو دست یک دست یکدست و پا
۲۶۹	در دو دست یکدست فن کمر
۲۷۰	در رو دست آرنج
۲۷۱	در زیر بزکش کنده یک چاک
۲۷۲	در زیر یک خم دو خم
۲۷۳	در مایه سر بند پی افلاک پیشرو
	در زیرها
۲۷۴	در سر زیر بغل فن کمر
۲۷۵	در سر زیر بغل فن کمر
۲۷۶	در سر شاخ بخولنگ
۲۷۷	در سر زیر بغل لنگ کردن
۲۷۸	در سگک اشکل گربه
۲۷۹	در سگک رو بند
۲۸۰	در سگک فته پیچ
۲۸۱	در فتح پا زیر یک خم
۲۸۲	در فرار از عوج بند عقربک
۲۸۳	در قفل قیصر پیش انداز
۲۸۴	در قفل قیصر دست گیر
۲۸۵	در قفل قیصر میج گیر
۲۸۶	در کلید بار انداز
۲۸۷	در کلید کشی پل شکن
۲۸۸	در کنده ترگی النگه پاخته
۲۸۹	در کنده رو حصیر مال
۲۹۰	در کنده رو کلید
۲۹۱	در کنده فرنگی بار انداز
۲۹۲	در کول انداز پی کش
۲۹۳	در کول انداز تو شاخ
۲۹۴	در کول انداز زیر مخالف
۲۹۵	در کول انداز زیر یک خم
۲۹۶	در کف شتر تندر
۲۹۷	در کول انداز سالتو
۲۹۸	در کول انداز کف شیر

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۳۷۷	در مایه کول انداز یکدست و پا	۳۳۸	در مایه سر زیر بغل سربند پی
۳۷۸	در مایه لنگ تو شاخ زیر دو خم	۳۳۹	در مایه فیتو استارت
۳۷۹	در مایه لنگ سرکش دست در خشتک	۳۴۰	در مایه فیتو پیچ سنگ بند
۳۸۰	در مایه لنگ فن کمر	۳۴۱	در مایه قوچ بند حمال بند
۳۸۱	در مایه لنگ فن کمر	۳۴۲	در مایه کف شیر پیچ پیچک
۳۸۲	در مایه یک دست و پا کف شیر	۳۴۳	در مایه کف شیر کندن حریف
۳۸۳	در میان کوب زیر یک خم	۳۴۵	در مایه کنده این خاک آن خاک افلاک پیشرو
۳۸۴	در و در سر پا	۳۴۶	در مایه کنده رو کنده یک پا رو کار
۳۸۵	در و در لنگ پس	۳۴۷	در مایه کنده یک چاک فته پیچ
۳۸۶	در و در لنگ پیش	۳۴۸	در مایه کول انداز زیر دو خم
۳۸۷	در و در لنگ	۳۴۹	در مایه کول انداز آرنج عقربک
۳۸۸	در هاید زیر یک خم پشت کاسه	۳۵۰	در مایه کول انداز بخو رکی
۳۸۹	در یک خم گیری فتح پا	۳۵۱	در مایه کول انداز پیچ پیچک
۳۹۰	درخت کن	۳۵۲	در مایه کول انداز تو حلق
۳۹۱	درکول انداز فن کمر	۳۵۲	در مایه کول انداز در رو
	دست تو	۳۵۳	در مایه کول انداز زیر بغل
۳۹۲	دست تو آرنج	۳۵۴	در مایه کول انداز زیر دو خم
۳۹۳	دست تو استارت	۳۵۵	در مایه کول انداز زیر دو مخ
۳۹۴	دست تو بار انداز	۳۵۶	در مایه کول انداز زیر دوخم
۳۹۵	دست تو بار انداز سر پا	۳۵۷	در مایه کول انداز زیر یک خم
۳۹۶	دست تو بشکل سر بند پی	۳۵۸	در مایه کول انداز سالتو
۳۹۷	دست تو در زیر یک خم	۳۵۹	در مایه کول انداز سر بند پی مخالف
۳۹۸	دست تو در سر شاخ	۳۶۰	در مایه کول انداز سر زیر بغل سالتو
۳۹۹	دست تو در و مقابل	۳۶۱	در مایه کول انداز سر و ته
۴۰۰	دست تو درو	۳۶۲	در مایه کول انداز سربند پی
۴۰۱	دست تو درو	۳۶۳	در مایه کول انداز سنگک سر پا
۴۰۲	دست تو دو خم	۳۶۴	در مایه کول انداز شیر غلت
۴۰۳	دست تو دو خم	۳۶۵	در مایه کول انداز فن کمر
۴۰۴	دست تو زیر یک خم	۳۶۶	در مایه کول انداز کمر گیری
۴۰۵	دست تو سالتو	۳۶۷	در مایه کول انداز کنده برگردان
۴۰۶	دست تو سر بند پی	۳۶۸	در مایه کول انداز گوسفند انداز
۴۰۷	دست تو سنگک	۳۶۹	در مایه کول انداز لنگ ارنج
۴۰۸	دست تو فتح پا داخل	۳۷۰	در مایه کول انداز لنگ سرکش
۴۰۹	دست تو فتح پا	۳۷۱	در مایه کول انداز میان کوب
۴۱۰	دست تو کلید بار انداز	۳۷۲	در مایه کول انداز یک پا رو کار
۴۱۱	دست تو کلید کشتی مالتو	۳۷۳	در مایه کول انداز یک پا رو کار
۴۱۲	دست تو کلید	۳۷۴	در مایه کول انداز یک دست و کمر
۴۱۳	دست تو کمر گیری استارت	۳۷۵	در مایه کول انداز یکدست و پا
۴۱۴	دست تو کنده یک چاک	۳۷۶	در مایه کول تنداز فتح پا

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۴۵۴	در دو دست یکدست سگک	۴۱۵	دست تو کول انداز
۴۵۵	دست در شکن به شکلی دیگر	۴۱۶	دست تو لنگ آرنج
۴۵۶	دست در شکن	۴۱۷	دست تو مخالف
۴۵۷	در سگک فتيله پيچ	۴۱۸	دست تو یکدست و پا
۴۵۸	رکبی در رو کردن از بغل	۴۱۹	دست تو، زیر دو خم خورجین تکان
۴۵۹	رکبی	۴۲۰	دست در خشتک
۴۶۰	رو دست بالا دست سالتو	۴۲۱	دست در شکن بارانداز
۴۶۱	رو دست بالارست	۴۲۲	دست در شکن
۴۶۲	رو دست در زیر یک خم سر تو	۴۲۳	دست در کلید پيچ عقب
۴۶۳	رو دست نشستن	۴۲۴	دفاع آرنج بغل رونی
۴۶۴	رو دست و پا بدل کنده سر انگشتی	۴۲۵	دفاع آفتاب مهتاب
۴۶۵	رو کردن در سگک	۴۲۶	دفاع افلاک
۴۶۶	رو کردن در عوج بند	۴۲۷	دفاع پيچ پيچک
۴۶۷	رو کردن در کنده فرنگی	۴۲۸	دفاع در کول انداز اشکل گربه
۴۶۸	رو کردن مقابل	۴۲۹	دفاع دست تو
۴۶۹	رهایی در قفل سگک	۴۳۰	دفاع دوبل نلسون
۴۷۰	زشت و زیبا	۴۳۱	دفاع زیر یک خم
۴۷۱	زشت و زیبای فرنگی	۴۳۲	دفاع سالتو از عقب
۴۷۲	زیر بزکش در سربند پی	۴۳۳	دفاع فتيله پيچ کعب زدن
۴۷۳	زیر بزکش در گارد مخالف	۴۳۴	دفاع کنده رو
۴۷۴	زیر بزکش	۴۳۵	دفاع کنده رو
۴۷۵	زیر پس زیر	۴۳۶	دفاع کنده یزدی بند
۴۷۶	زیر در گارد مخالف	۴۳۷	دفاع کنده یک چاک در خاک
۴۷۷	زیر در گارد مخالف	۴۳۸	دفاع کول انداز
۴۷۸	زیر در مایه دو دست یک دست	۴۳۹	دفاع زیر یک خم
۴۷۹	زیر دو خم در مایه دو دست یکدست	۴۴۰	دم شیر
۴۸۰	زیر دو خم در یکدست و پا	۴۴۱	دم گاو
۴۸۱	زیر دو خم سر رو سر بیرون	۴۴۲	دو پل فیتو سالتو
۴۸۲	زیر دو خم نشسته عقب گرد	۴۴۳	دو خم در مایه کول انداز
۴۸۳	زیر دو مخ	۴۴۴	دو دست در سر پا
۴۸۴	زیر سر رو در رو	۴۴۵	دو دست در یکدست سر زیر بغل دست در شکم
۴۸۵	زیر سر رو درو	۴۴۶	دو دست دفاع رو دست
۴۸۶	زیر سر رو سر بیرون اقل چپ و راست	۴۴۷	رو دست نشستن در خاک
۴۸۷	زیر سر رو سر بیرون	۴۴۸	دو دست نشستن در سر پا
۴۸۸	زیر سر رو سر داخل (میان کوب)	۴۴۹	دو دست یک دست پی گیر
۴۸۹	زیر سر رو سر داخل اقل چپ و راست	۴۵۰	دو دست یکدست سر زیر بغل یکدست و پا
۴۹۰	زیر سر رو سر داخل	۴۵۱	دو دست یکدست سر زیر بغل پشت کاسه
۴۹۱	زیر سر رو سر داخل (میان کوب)	۴۵۲	در سر پا کنده پشت کاسه
۴۹۲	زیر سر زیر بغل	۴۵۳	دوبل فیتو

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۵۳۱	سر و ته‌ها، در رودست بالادست	۴۹۳	زیر کت زدن سر زیر بغل
۵۳۲	سر و ته‌ها، در مایه زیر یک خم	۴۹۴	زیر گیر و گیر
۵۳۳	سر و یک پا	۴۹۵	زیر یک خم پشت کاسه
۵۳۴	سگ‌بند	۴۹۶	زیر یک خم جلو کاسه
۵۳۵	سگک آرنج بغل رونی در سگک	۴۹۷	زیر یک خم زانورده درو
۵۳۶	سگک از رو نشستن	۴۹۸	زیر یک خم زانورده سر داخل
۵۳۷	سگک بارانداز	۴۹۹	زیر یک خم زانورده
۵۳۸	سگک جمع	۵۰۰	زیر یک خم زانورده
۵۳۹	سگک دم گاوی	۵۰۱	زیرها فتح پا
۵۴۰	سگک سر پا	۵۰۲	سالتو از عقب
۵۴۱	سگک کنده برگردان	۵۰۳	سالتو دو دست
۵۴۲	سگک کنده یزدی بند	۵۰۴	سالتو عوج‌بند
۵۴۳	سگک نشستن بدست	۵۰۵	سالتو یک دست
۵۴۴	سگک نشستن		سالتوها
۵۴۵	سگک نشستن	۵۰۶	ستاره شماره
۵۴۶	سگک وارو با پا	۵۰۷	سر بند پی مخالف
۵۴۷	سگک وارو	۵۰۸	سر بند پی
۵۴۸	سگکها قفل قیصر در کت کشی	۵۰۹	سر زیر بغل حمال‌بند
۵۴۹	شتر بند	۵۱۰	سر زیر بغل در حالت خیمه
۵۵۰	شیر غلت	۵۱۱	سر زیر بغل در مایه دو دست و یک دست
۵۵۱	عقربک در رو دست	۵۱۲	سر زیر بغل دست در مخالف
۵۵۲	عقربک در رو کردن مقابل	۵۱۳	سر زیر بغل رد کردن در لنگ «بدل»
۵۵۳	عقربک	۵۱۴	سر زیر بغل رد کردن
۵۵۴	عکس‌العمل در سگک	۵۱۵	سر زیر بغل موج‌بند
۵۵۵	غلت اشکل گربه	۵۱۶	سر زیر بغل
۵۵۶	فتح پا	۵۱۷	سر زیر بغل
۵۵۷	فرار از پل	۵۱۸	سر کشیدن در کلید
۵۵۸	فرار از پیچ‌پیچک	۵۱۹	سر و ته در افلاک
۵۵۹	فرار از تور دوبرا	۵۲۰	سر و ته در خاک
۵۶۰	فرار از عوج بند	۵۲۱	سر و ته موافق
۵۶۱	فرار از کت کشی	۵۲۲	سر و ته یکی با پا
۵۶۲	فن تو فن در زیر	۵۲۳	سر و ته یکی با قوس عقب
۵۶۳	فن تو فن	۵۲۴	سر و ته یکی در سگک
	فن کمر	۵۲۵	سر و ته یکی در مایه کنده
۵۶۴	فن کمر استارت	۵۲۶	سر و ته یکی مخالف در رودست بالا دست
۵۶۵	فن کمر در سر زیر بغل	۵۲۷	سر و ته یکی مخالف
۵۶۶	فن کمر در مایه چهار بغل فن تو فن	۵۲۸	سر و ته یکی موافق سر پا
۵۶۷	فن کمر در مایه سالتو دو دست	۵۲۹	سر و ته یکی
۵۶۸	فن کمر دو مع	۵۳۰	سر و ته‌ها بدل سر و ته یکی

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۶۰۸	کلید کشی در حمال‌بند	۵۶۹	فن کمر مخالف
۶۰۹	کلید کشنی مچ گرو	۵۷۰	فن کمر یک مچ
۶۱۰	کلید کشید در رو کردن از بغل	۵۷۱	فن کمر
۶۱۱	کلید کشیدن	۵۷۲	فن کمر
۶۱۲	کلید کشیدن	۵۷۳	فن کمر
۶۱۳	کلید کشیدن	۵۷۴	فن کمر
۶۱۴	کلید مچ گرو بارانداز	۵۷۵	فیتو از بغل
۶۱۵	کلید مچ گرو	۵۷۶	فیتو پیچ مخالف
۶۱۶	کلیدها - در سگک کلید	۵۷۷	فیتو پیچ مخالف
۶۱۷	کلیدها کلید عوج بند	۵۷۸	فیتو پیچ پاگرو
۶۱۸	کمر گیری	۵۷۹	فیتو پیچ
۶۱۹	کند حصیر	۵۸۰	فیتیله پیچ
۶۲۰	کنده اشگل گربه	۵۸۱	فیتیله پیچ
۶۲۱	کنده افلاک	۵۸۲	فیتیله پیچ
۶۲۲	کنده افلاک	۵۸۳	قچاق روی دو دست
۶۲۳	کنده افلاک	۵۸۴	فرج بند مچ پا گرد
۶۲۴	کنده النگه پاخته به شکل دیگر	۵۸۵	فرج بند
۶۲۵	کنده النگه پاخته	۵۸۶	قفل سگک
۶۲۶	کنده این خاک آن خاک	۵۸۷	قفل قیصر در سگک
۶۲۷	کنده برگردان	۵۸۸	قفل قیصر در سگکها
۶۲۸	کنده بیخ ران	۵۸۹	قوج بند مقابل
۶۲۹	کنده پشت کاسه	۵۹۰	کبوتر بند
۶۳۰	کنده پنیر تپان	۵۹۱	کت کشی
۶۳۱	کنده پهلوان جعفری	۵۹۲	کشاله
۶۳۲	کنده حمال‌بند	۵۹۳	کف شیر با گرو سر و گردن
۶۳۳	کنده دست در شکن	۵۹۴	کف شیر
۶۳۴	کنده دیو بند	۵۹۵	کف شیر
۶۳۵	کنده رو به شکلی دیگر	۵۹۶	کف گرگی
۶۳۶	کنده رو در حالتی دیگر	۵۹۷	کلاته به یک پا
۶۳۷	کنده رو در خاک	۵۹۸	کلاته پیش رو
۶۳۸	کنده رو در خاک	۵۹۹	کلاته
۶۳۹	کنده رو در دست تو	۶۰۰	کلندون یک دست زیر یک دست رو
۶۴۰	کنده رو در قوس پیش انداز	۶۰۱	کله پا
۶۴۱	کنده رو در مایه دو دست یکدست	۶۰۲	کلید بارانداز
۶۴۲	کنده رو در یک خم دو خم	۶۰۳	کلید چانه
۶۴۳	کنده رو	۶۰۴	کلید عفریک
۶۴۴	کنده ژاپنی	۶۰۵	کلید غلت
۶۴۵	کنده سرانبان	۶۰۶	کلید قیچی
۶۴۶	کنده سرانگشتی	۶۰۷	کلید قیچی

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
کنده عوج بند	۶۴۷	لنگ سر زیر بغل	۶۸۶
کنده فرنگی نشسته	۶۴۸	لنگ سر زیر بغل	۶۸۷
کنده فرنگی	۶۴۹	لنگ سرکش چفت	۶۸۸
کنده فیتيله پیچ	۶۵۰	لنگ دولاب	۶۸۹
کنده فیتيله پیچ	۶۵۱	لنگ کردن	۶۹۰
کنده کمر در شکن	۶۵۲	لنگ لی لی	۶۹۱
کنده گوسفند انداز در خاک	۶۵۳	لکنه به شکل دیگر	۶۹۲
کنده گوسفند انداز در رو	۶۵۴	لکنه دو پا	۶۹۳
کنده یزدی بند در سر پا	۶۵۵	لنگ کف شیر در پیش انداز	۶۹۴
کنده یزدی بند یک دست	۶۵۶	مچ گر و دست تو	۶۹۵
کنده یزدی بند	۶۵۷	مخالف رو	۶۹۶
کنده یک چاک در رو	۶۵۸	مخالف مغربی شکل دیگر	۶۹۷
کنده یک چاک در سر پا	۶۵۹	مخالف مغربی	۶۹۸
کنده یک چاک دست در گرو	۶۶۰	مسگری	۶۹۹
کنده یک چاک کمر شکن	۶۶۱	مشک سقا	۷۰۰
کنده یک چاک گردان	۶۶۲	مقراضک	۷۰۱
کنده یک چاک مقابل	۶۶۳	مقراضک	۷۰۲
کنده یک چاک	۶۶۴	مثار انداز	۷۰۳
کنده ها وارونه	۶۶۵	نچار بند	۷۰۴
کول انداز در دو دست یکدست	۶۶۶	نچو در دست در شکن	۷۰۵
کول انداز	۶۶۷	نشسته پر تک	۷۰۶
گاوتاب	۶۶۸	نشسته سوار	۷۰۷
گرفتن کلید در کنده فرنگی	۶۶۹	نمد مال	۷۰۸
گوش خواباند	۶۷۰	نیم سالتو از بغل	۷۰۹
لنگ آرنج در خاک	۶۷۱	وارونه در سگک کلاته	۷۱۰
لنگ آرنج در کول انداز	۶۷۲	ولد کردن در کلاته	۷۱۱
لنگ آرنج در مایه دو دست	۶۷۳	یان باش	۷۱۲
لنگ آرنج	۶۷۴	یک پا روکار در مایه دست تو	۷۱۳
لنگ بغل رونی	۶۷۵	یک چاک در سگک	۷۱۴
لنگ پس	۶۷۶	یک خم تبدیل به دو خم	۷۱۵
لنگ پی گیر	۶۷۷	یک دست و پای مقابل	۷۱۶
لنگ پیش رو	۶۷۸	یک دست و یک پا مخالف	۷۱۷
لنگ تندر	۶۷۹	یک دست و یک پا	۷۱۸
لنگ تو شاخ	۶۸۰	یک دست و یک پا	۷۱۹
لنگ در مایه سالتو دو دست	۶۸۱	یک دست و یک پا	۷۲۰
لنگ دست گرو به شکل دیگر	۶۸۲	یک سگک فیتيله پیچ	۷۲۱
لنگ دست گرو	۶۸۳	یک نوع پیش انداز	۷۲۲
لنگ دست گرو	۶۸۴	یک نوع تندر	۷۲۳
لنگ رو	۶۸۵	یک نوع دم شیر در زیر یک خم	۷۲۴

صفحه	عنوان
۷۲۵	یک نوع عفربک
۷۲۶	یک نوع فیتله پیچ
۷۲۷	یک نوع کنده پا در علم
۷۲۸	یک نوع کنده رو
۷۲۹	یک نوع کنده
۷۳۰	یک نوع میانکوب
۷۳۱	یکدست و پا در مایه لنگ
۷۳۲	یکدست و پای مخالف در زیر دوخم
۷۳۳	یکدست و کمر
۷۳۴	مأخذ

www.ketab.ir

اصطلاحات در کشتی

گارد: شکل ایستادن در مقابل حریف

یک خم: یک پا

دو خم: دو پا

چم و خم: آماده کردن بدن حریف برای اجرای فن مورد نظر

رو کردن: از خاک با فنی حریف را خاک کردن

افت: زمین خوردن

وا دادن: تسلیم حریف شدن

بریدن: از نفس کم آوردن

دم کردن: از کار افتادن عضلات

مال خود کردن: حریف را کاملاً در فنی در اختیار داشتن

قله: ایجاد حالتی در بدن برای اغفال حریف و فن زدن

رکاب زدن: عملی است که در سگک از قدرت پا برای ولو کردن حریف استفاده می شود.

ولو شدن: تمام بدن به حالت دراز کش

نیم تیغ: حالت بدن حریف با تشک به شکل زاویه قائمه

شگود: فنی که اجرای آن برای شما در هر حالتی ممکن است

کعب: نشمین گاه

افت و خیز: زیر و رو شدن

لت خوردن: قهرمان بزرگ در مقابل حریف گمنام امتیازی از دست بدهد