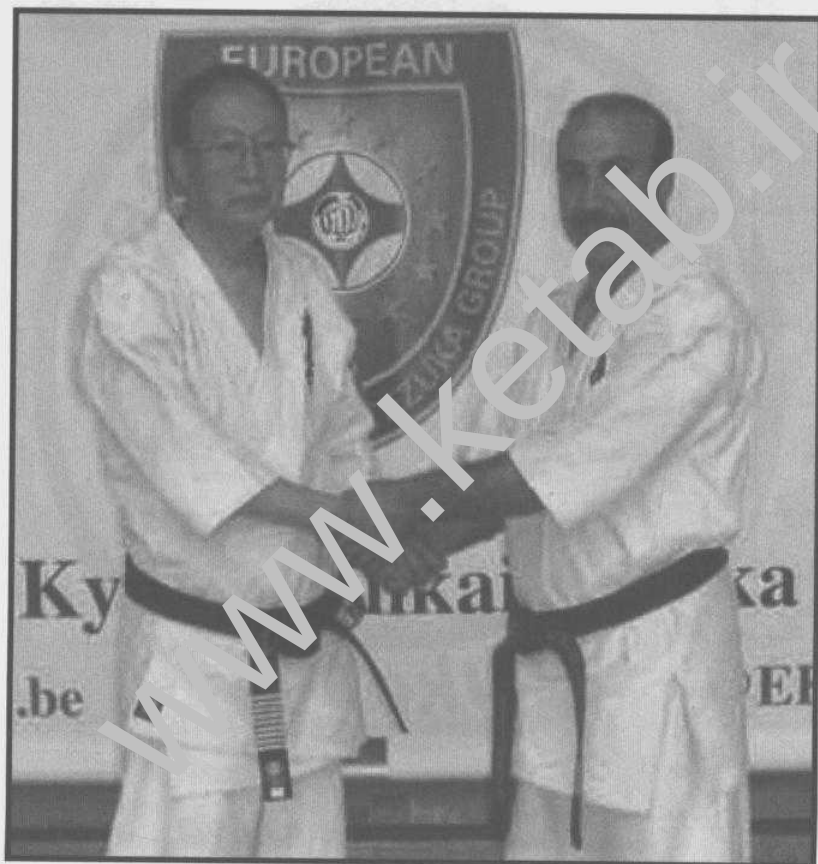


آموزش فنون مبارزه کیوکوشین کاراته



ترجمه و تالیف : محمد رضا آذوغ

شابک	: 978-600-7864-24-1: ۳۰۰۰۰۰ ریال
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۴۶۷۹۹
عنوان و نام پدید آور	: آموزش فنون مبارزه کیو کوشین کاراته / تالیف محمد رضا آذوغ .
مشخصات نشر	: تهران : کلک باران ، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص : مصور : ۲۹×۲۲ س م .
موضوع	: کاراته
موضوع	: Karate
موضوع	: کاراته - - تعلیم
موضوع	: Karate – Training
رده بندی دیوبی	: ۷۹۶/۸۱۵۲
رده بندی کنگره	: GV ۱۱۱۴/۳/۱۴۱۸ ۱۳۵۰
سرشناسه	: ۱۳۳۲ -
وضعیت فهرست نویسی	: فبا

عنوان : آموزش فنون مبارزه کیو کوشین کاراته

تالیف : محمد رضا آذوغ

ناشر : کلک باران

چاپ و صحافی : چاپ نقش گستر

لیتوگرافی : نقش سبز

شمارگان : ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول : ۱۳۹۶

قیمت : ۳۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۶۴-۲۴-۱

فهرست

- ۱- پیشگفتار
- ۲- بیوگرافی سوسای اویاما
- ۳- بیوگرافی کایچوتزوکا
- ۴- بیوگرافی مولف کتاب
- ۵- تقدیر و تشکر
- ۶- وسایل تدریس
- ۷- طریقه بستن کمر بند
- ۸- طریقه بستن باند
- ۹- سوگند نامه
- ۱۰- نرمش
- ۱۱- علائم دست
- ۱۲- علائم پا
- ۱۳- طریقه مشت بستن
- ۱۴- ورود هنر جو به کلاس
- ۱۵- اجرای تکنیک ها
- ۱۶- آموزش مبارزه
- ۱۷- تمرین بر روی میت
- ۱۸- استقامت بدن سازی
- ۱۹- کششی
- ۲۰- دفاع شخصی
- ۲۱- دآوری
- ۲۲- گالری
- ۲۳- شمارش در کاراته

پیشگفتار

از دوران نوجوانی همیشه آرزو داشتم ای کاش میتوانستم مانند مردان سرشناس و بزرگی قهرمان ملی برای کشور عزیزم ایران باشم. با خودم این احساس را داشتم که انسان ها خلق نشده اند تا به دنیا بیایند و بدون هیچ اثری دنیا را ترک نمایند.

به نظر من هر انسانی باید در کسب و کار خود در دنیا نوآوری و اثر خوب و مثبتی برای آینده گان به یادگار بگذارد. این اثر می تواند در هر رشته ای باشد. اگر نگاه خود را کمی به گذشته نماندیندازیم میبینیم اجداد ما انسان ها در غار ها زندگی می کردند. حال در صورتی که امروزه با یک دکمه از این طرف دنیا با آن طرف دنیا با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند.

همه ما شاهد دیدن افرادی بوده ایم که بطور کلی از نظر بدنی معلول بوده اند همین انسان ها توانسته اند از اساتید دانشگاه یا دانشمندان بنام دنیا باشند.

پس وظیفه هر انسانی است که تلاش و حرکت جدیدی را خلق کند.

انسان ها هر چه بیشتر به سمت رفاه و تکنولوژی می روند هر روز تحرکات بدنی خود را از دست می دهند. دانشمندان معتقدند این بی تحرکی ها زیان بسیاری برای جامعه بشریت دارد مانند (چاقی ، مشکلات قلبی ، ناراحتی های عصبی ، ناراحتی های روانی و ...) برای همگان پر واضح است که بهترین روش جهت سوخت و ساز بدن در دنیای کامپیوتر و تکنولوژی فعالیت های ورزشی است.

در بین ورزش ها تنها هنر های رزمی است که هم ورزش است و هم هنر است.

مثلا شما وقتی در رشته فوتبال ورزش می کنید فقط ورزش کرده اید اما وقتی رزمی ورزش می کنید هم ورزش کرده اید هم هنر چگونه از خود دفاع کردن را آموخته اید. متاسفانه در بعضی از ورزش ها بد اخلاقی بیداد می کند اگر کمی بیشتر دقت کنیم در بین رشته های ورزشی هیچ رشته ای مانند ورزش های رزمی تواضع و فروتنی ندارد.

هنرهای رزمی اعتماد به نفس، تعادل و فروتنی را به انسان هدیه می‌کند. در هنرهای رزمی یک کودک هشت ساله می‌تواند ورزش رزمی را شروع کند و تا هشتاد سالگی ادامه دهد. متأسفانه خیلی از خانواده‌ها از اسم ورزش‌های رزمی وحشت دارند و در ذهنشان بحران، هراس و آسیب دیدگی تداعی می‌شود. جالب اینجاست که هنرهای رزمی از نظر صدمات ورزشی مقام چهاردهم در بین ورزش‌ها را دارد. شاید باور نداشته باشید که فوتبال، بسکتبال و هندبال از نظر صدمات ورزشی جلوتر از هنرهای رزمی هستند. پس ما باید به هنرهای رزمی اطمینان کنیم.

اوس

محمد رضا آذوغ

تابستان سال ۱۳۹۶