

آموزش مصّور تـکـوانـدو

تکنیک‌ها - فرم‌ها - اصطلاحات

www.ketab.ir

اسماعیل محسن‌زاده





عنوان : آموزش مصور تکواندو

مؤلف : اسماعیل محسن زاده

ناشر : مؤلف

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۶

شمارگان : ۲۰۰۰ جلد

قیمت : ۲۵۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۰۴۸۱-۹۷-۱

مرکز پخش کتاب : ۰۹۳۵۱۳۱۸۶۸۵

سر شناسه	:	محسن زاده، اسماعیل، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش مصور تکواندو تکنیک ها- فرم ها- اصطلاحات/ اسماعیل محسن زاده.
مشخصات نشر	:	رشت: اسماعیل محسن زاده، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ص.
شابک	:	۲۵۰۰۰ ریال 978-600-0481-97-1
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	چاپ قبلی: رستگار گیلان، ۱۳۸۹.
موضوع	:	تکواندو - تعلیم
موضوع	:	Tae Kwon do—Training
رده بندی کنگره	:	GV۱۱۱۴/۹/۳۱۸۲ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۸۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۹۱۹۵۴۰

قدمه



کتاب آموزش مصور تکواندو مجموعه‌ای است از رشته زیبا و المپیکی ورزش تکواندو که با تلاش و همکاری خانواده بزرگ تکواندوی استان گیلان جهت ارتقای سطح علمی و فنی هنرجویان و مشتاقان این رشته تهیه گردیده است.

کتاب حاضر که پیش روی شماست ادغام ۳ کتاب در یک جلد می‌باشد که با بیش از ۱۵۰۰ قطعه عکس ۵۰۰ اصطلاح کاربردی و تجارب ۶۰ استاد این ورزش که تنها شامل ۳ فصل و ۳۰ بخش در سطح جهانی و مطابق با استانداردهای بین‌المللی تهیه و تدوین شده است. لذا از شما اساتید و هنرجویان عزیز خواهشمندم که برای هر چه برایتان سودمند باشد، بنده را از نظرات و انتقادات خود محروم ننمایید.

سیدوارم با ارائه این مجموعه به نوبه خود رسالت این ورزش را به جامعه ورزشی کشور ادا کرده باشم. روزی پیروزی و توفیق برای دست‌اندرکاران و زحمت‌کشان این ورزش.

با احترام

اسماعیل محسن‌زاده





فصل ۱

تکنیک‌های اساسی.....
تکنیک‌های اساسی ایستادن.....
تکنیک‌های اساسی دست.....
تکنیک‌های اساسی دفاع.....
تکنیک‌های اساسی پا.....

فصل ۲

فهرست اسامی.....
فرم ۱ ت گوگ ایل جانگ.....
فرم ۲ ت گوگ ایل جانگ.....
فرم ۳ ت گوگ سام جانگ.....
فرم ۴ ت گوگ سا جانگ.....
فرم ۵ ت گوگ او جانگ.....
فرم ۶ ت گوگ یوک جانگ.....
فرم ۷ ت گوگ چیل جانگ.....
فرم ۸ ت گوگ پال جان.....
فرم ۹ پومسه کوریو.....
فرم ۱۰ پومسه کوم گانگ.....
فرم ۱۱ پومسه ت بک.....
فرم ۱۲ پومسه پیونگ ون.....
فرم ۱۳ پومسه سیب جین.....
فرم ۱۴ پومسه جی ته.....
فرم ۱۵ پومسه چون کوآن.....
فرم ۱۶ پومسه هان سو.....
فرم ۱۷ پومسه ایل یو.....
جدول فرم‌ها.....

فصل ۳

نقاط حیاتی بدن.....
نقاط ضربه زننده و دفاع کننده.....
اصطلاحات اساسی تکواندو.....