

سرشناسه	دنيس، فيليكس، ۱۹۴۷ - م.
عنوان و نام پديدآور	Dennis, Felix کونگفو: آموزش پيدايش دفاع شخصي، نويسنده فيليکس دنيس، پل سيمونز؛ ترجمه عطاءالله محمدعلي نژاد.
مشخصات نشر	تهران: نگاه بوستان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهري	۱۳۶ ص؛ ۲۲×۲۲ س.م.
شابک	978-600-94195-9-3
وضعيت فهرست	فيا
نويسي	
يادداشت	چاپ قبلي: علم و ورزش، ۱۳۸۱.
موضوع	کونگفو
شناسه افزوده	سيمونز، پل
شناسه افزوده	Simmons, Paul
شناسه افزوده	محمدعلي نژاد، عطاءالله، ۱۳۴۶ -، مترجم
رده بندي کنگره	۱۳۹۳ ۹۵۹۵/۱۱۱۴/۷GV
رده بندي ديويي	۷۹۶/۸۱۵۹
شماره کتابشناسي ملي	۳۵۷۰۳۶۷

نام کتاب: کونگفو
مؤلف: فيليکس دنيس و پل سيمونز
مترجم: عطاءالله محمد علي نژاد
ناشر: انتشارات نگاه بوستان
سال چاپ: ۱۳۹۳
نوبت چاپ: اول
تيراز: ۳۰۰
چاپ: هات لاین
ليتوگرافي: وفاجو
قيمت: ۷۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۹۵-۹-۳

۱۰	فطاریه
۱۱	نگ فو چیست ؟
۲۲	ستورات گوفی تی او به مریدانش
۲۵	بستم تنفس " نان تین "
۲۷	پای درونی
۲۸	ن و بانگ - کلاسهای نرم و سخت
۳۰	فرمان در کونگ فو
	<u>فصل اول</u>
۳۳	حله اول حالات ایست
۳۳	شگفتار
۳۳	اتنین کلی برای تعلیمات
۳۴	بقه سلام یا احترام گذاردن
۳۴	لت ایست اصلی
۳۴	بقه سلام
۳۵	لت ایست پا اسبی درکونگ فو
۳۷	لت ایست پا اسبی اصلی
۳۸	دیل ایست از حالات پا اسبی به حالت مبارزه
۳۸	نالت ایست پا اسبی در آمدن
۴۰	ست در حالت خط میانه بالا و سمت جلو
۴۰	لت نیمه خم
۴۲	لت خط میانه به جلو
۴۲	اده برای ضربه زدن با پا
۴۳	الت ایست خط پائین و میانه

فصل دوم

۴۶	نرمشها
۴۷	نرمشهای قوزک پا و ران
۴۷	نرمش قوزک و پا
۴۸	نرمش برای باز نمودن پاها
۴۸	نرمش گسترش پا
۵۰	نرمش باسن و پشت
۵۱	شنا رفتن بر روی بند انگشتان
۵۱	شنا رفتن با پاهای گسترده

فصل سوم

۵۵	دفاع و گریز
۵۷	فرار و گریز
۵۷	گریز با شیب دادن بدن
۵۵	گریز از ضربه پا به پائین کشیدن بدن
۵۹	گریز با متمایل شدن بدن به عقب
۵۹	گریز با قدم گذاشتن به عقب
۶۱	گریز به پهلو
۶۱	گریز دورانی
۶۳	دفاع از خط بالا
۶۵	دفاع از خط پائین
۶۷	دفاع از داخل خط میانه

فصل پنجم

- ۹۹ ضربات پا
۱۰۰ ضربه بنیانی (ناحیه میانه)
۱۰۱ ضربه بنیانی (ناحیه بالا)
۱۰۳ ضربه به پهلوی (ناحیه بالا و میانه)
۱۰۵ ضربه به پشت یا عقب
۱۰۶ ضربه به داخل پاشنه پا (ناحیه پائین)
۱۰۹ ضربه با پاشنه
۱۱۱ ضربه چرخشی یا دورانی

فصل ششم

- ۱۱۲ دفاع و ضد حمله
۱۱۸ دفاع - حمله بنیانی
۱۲۰ دفاع ضربان دست متوالی
۱۲۰ حرکت دفاع از خط میانه خارجی (همراه با حمله و ضد حمله)
۱۲۰ حرکت دفاع از پائین (همراه با حمله و ضد حمله)
۱۲۲ حرکت دفاع از خط میانه خارجی (تله) حمله و ضد حمله
۱۲۴ دفاع - حرکت دفاع از خط پایین (حمله ها و ضد حمله ها)
۱۲۶ دفاع و حمله غافل گیرانه
۱۲۹ دفاع - حملات به ناحیه بالای سر (حمله ها و ضد حمله ها)

فصل هفتم

- دفاع در مقابل حملات متجاوزانه
از پشت گرفتن
چنگ زدن از جلو

۶۹

۷۱

۷۲

۷۴

۷۴

دفاع از خارج خط میانه

دفع حمله حریف توسط پاشنه دست

متوقف کردن ضربان پا به پائین

دفاع با ساعدهای متقاطع

استفاده پاشنه پا

فصل چهارم

۷۷

۷۸

۷۸

۸۰

۸۱

۸۱

۸۳

۸۵

۸۷

۸۸

۸۹

۹۱

۹۳

۹۳

۹۴

۹۵

۹۶

ضربات دست

طریقه ساختن یک هشت

ضربه دست

ضربات دورانی

ضربات بلند

حالت اصلی ایست مبارزه

ضربات مشت وارونه شده

ضربه با آرنج بلند شده

ضربه پنجه خرسی

ضربه چکشی

ضربه با جلوی تیغه دست

ضربات تیغه دست از پهلوی

اسلوب سنتی دست شاولین

سرازدها

پنجه ببری

ضربه ماری

ضربه ناخن