

آموزش تونفا

سرگرد مهدی نظری منظم
ستوان سوم سیدعباس آل صادق

معاونت آموزش ناجا
۱۳۸۸



معاونت آموزش ناجا - اداره کل منابع و متون درسی

عنوان: آموزش تونفا

مؤلفان: سرگرد مهدی نظری منظم - ستوان سوم سیدعباس آل صادق

ویرایش: اداره کل منابع و متون

صفحه آرایشی: آرزو بابانی

شابک: ۵-۹۰-۵۰۸۹-۶۰۰-۹۷۸

شماره ثبت: ۷۶۶۲

سال نشر: ۱۳۸۸

چاپ: گل آذین

نشانی: تهران، میدان ونک، مجتمع انتظامی ۱۲ فروردین تلفن: ۸۱۸۲۱۲۵۶

سرشناسه	: نظری منظم، مهدی، ۱۳۵۴
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش تونفا/ مؤلف مهدی نظری منظم
مشخصات نشر	: تهران: نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، معاونت آموزش ناجا، اداره کل منابع و متون درسی، ۱۳۸۸
شابک	: ۵-۹۰-۵۰۸۹-۶۰۰-۹۷۸
فروست	: ۲۳۶
مشخصات ظاهری	: ۱۷۷ ص.
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: تونفا
موضوع	: کیوشو
موضوع	: دفاع شخصی
شناسه افزوده	: نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، معاونت آموزش ناجا
شناسه افزوده	: آل صادق، عباس، ۱۳۵۸
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ۳ الف ۵ الف ۱۱۱۴ GV
شماره ثبت	: ۷۶۶۲

مقدمه ناشر

معاونت آموزش ناجا حسب وظایف ذاتی خود، متولی سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و هماهنگی امر آموزش در ناجاست؛ علاوه بر آن، عهده‌دار تأمین منابع آموزشی کلیه دوره‌های طولی و عرضی می‌باشد.

تمامی همکاران- پایور و پیمانی- برای اخذ ترفیع و نیل به درجه بالاتر، نیازمند گذراندن آموزش‌های لازم هستند که این امر، ضرورت تهیه و تدوین منابع و متون را دوچندان می‌نماید. از این‌رو در سال‌های اخیر تلاش گسترده‌ای صورت گرفت تا ضمن تجدیدنظر در نیازسنجی‌های آموزشی، کارشناسان اهل قلم در حوزه‌های مأموریتی شناسایی شوند و متون آموزشی مورد نیاز را تألیف و تدوین کنند که این مهم تا حدودی عملی شده است.

کتاب حاضر برای کارکنان رشته عملیات ویژه، انتظامی، راهور و دیگر رشته‌های مرتبط و همچنین کلیه مربیان دفاع شخصی و رزمی؛ توسط جناب سرگرد مهدی نظری‌منظم و ستوان سوم سیدعباس آل‌صادق، زیر نظر اداره کل منابع و متون درسی معاونت آموزش ناجا تدوین شده است.

امید است محققان، صاحب‌نظران و مسئولان ذی‌ربط، دیدگاه‌ها و پیشنهادهای خود را برای برطرف کردن نقایص و کاستی‌های احتمالی و کامل‌تر شدن محتوای این اثر به کارشناسان و اداره کل مزبور منعکس نمایند تا پس از اصلاح نهایی در اختیار رده‌های استفاده‌کننده قرار گیرد.

معاونت آموزش ناجا

فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه
مقدمه	۵
فصل اول: تاریخچه	۱۵
تاریخچه تونفا.....	۱۶
تونفا در گذشته	۱۶
محاسن تونفا	۱۷
عیب تونفا «نقطه ضعف تونفا»	۱۸
قسمت‌های مختلف تونفا	۱۸
مشخصات تونفا و انواع آن	۱۹
آناتومی تونفای چوبی	۲۰
نگهداری تونفا	۲۰
انواع تونفا (چوبی)	۲۱
فصل دوم: حرکات و نرمش‌های مخصوص تونفا	۲۳
حرکات و نرمش‌های تونفا	۲۴
فصل سوم: نحوه کشیدن تونفا از غلاف	۳۵
نحوه کشیدن تونفا از غلاف (۱)	۳۶
نحوه کشیدن تونفا از غلاف (۲)	۳۷
نحوه غلاف کردن تونفا	۳۸
فصل چهارم: نحوه گرفتن تونفا	۳۹
نحوه گرفتن تونفا	۴۰
نحوه بستن تونفا و حمل آن	۴۳
ادای احترام با تونفا	۴۴
فصل پنجم: کیوشو	۴۷
کیوشو (نقاط حیاتی و حساس بدن)	۴۸

فصل ششم: نحوه استقرار یا ایستادن با تونفا	۵۱
نحوه استقرار و ایستادن با تونفا	۵۲
شرایط لازم برای خوب ایستادن	۵۲
حالت ایستادن و پایداری	۵۳
انواع ایستادن با تونفا	۵۴
ثابت نگه داشتن سر	۵۶
فصل هفتم: دفاع با تونفا	۵۹
دفاع با تونفا	۶۰
فصل هشتم: رهایی با تونفا	۸۳
رهايي با تونفا	۸۴
فصل نهم: ضربات با تونفای ثابت	۹۷
ضربات با تونفای ثابت	۹۸
نحوه اجرای ضربه دورانی	۱۰۸
ضربات با چرخش تونفا	۱۱۲
فصل دهم: تکنیک‌های دفاع شخصی با تونفا	۱۱۵
تکنیک‌های دفاع شخصی با تونفا	۱۱۶
فصل یازدهم: دفاع با تونفا در مقابل سلاح سرد	۱۳۹
دفاع با تونفا در مقابل سلاح سرد (کارد)	۱۴۰
فصل دوازدهم: دفاع با تونفا در مقابل شمشیر یا قمه	۱۵۱
دفاع با تونفا در مقابل شمشیر یا قمه	۱۵۲
فصل سیزدهم: دفاع در مقابل گرفتن تونفا	۱۵۷
دفاع در مقابل گرفتن تونفا	۱۵۸
فصل چهاردهم: حمل متهم با تونفا	۱۶۹
تکنیک‌های حمل متهم با تونفا	۱۷۰

تقریظ مدیر تربیت بدنی ستاد کل نیروهای مسلح - سردار سرتیپ دوم پاسدار مهرعلی باران چشمه

در چند سال گذشته تلاش‌های بسیاری در نهادینه نمودن ورزش در نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران صورت گرفته است و در جهت تحقق این امر مهم گام‌های مؤثری نیز برداشته شده است؛ به‌طوری که اکنون شاهد رشد و شکوفایی بالنده‌ای در ورزش ناجا در ابعاد مختلف از جمله ورزش‌های کاربردی و سازمانی هستیم. برابر تدابیر سردار فرمانده محترم ناجا، ورزش در نیروی انتظامی با اولویت و توجه به ورزش‌های کاربردی که ارتباط مستقیم با مأموریت سازمان دارد، باید دنبال شود؛ از این‌رو اداره کل تربیت بدنی ناجا با این اولویت اقدام مؤثر و بی‌نظیری را در چند سال گذشته به‌عمل آورده است که از آن جمله می‌توان به توسعه و گسترش ورزش‌های رزمی به‌ویژه دفاع شخصی اشاره کرد.

در دانشگاه علوم انتظامی و مراکز آموزش درجه‌داری نیز فراگیری ورزش‌های رزمی به‌ویژه دفاع شخصی الزامی بوده و دانشجویان موظفند این‌گونه دوره‌ها را طی نمایند در غیر این صورت دانش‌آموخته نخواهند شد.

در ادامه این فعالیت‌ها سلاح سرد تونفا که یکی از ابزارهای همراه پلیس‌های تخصصی است، مورد توجه کارشناسان کمیته دفاع شخصی اداره کل تربیت بدنی قرار گرفت و پس از بررسی‌های فنی مقرر گردید در دوره‌های آموزشی دفاع شخصی، آموزش تکنیک‌های مناسب تونفا نیز تدریس شود که این امر ابتدا به‌صورت آزمایشی انجام و و مشخص گردید آموزش تونفا و دفاع شخصی می‌تواند برای مربیان بسیار مؤثر باشد. بدین ترتیب به کلیه مربیان دفاع شخصی نیز آموزش تونفا داده شد و هم اکنون ۱۷۰۰ مربی دفاع شخصی، تونفا

را نیز فراگرفته و مربی این فن هم محسوب می‌شوند.

در جهت ساماندهی آموزش تونفا مربی پرتلاش و سخت‌کوش ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی، جناب سرگرد مهدی نظری منظم به همراه با جناب ستوان سوم عباس آل‌صادق اقدام به تهیه کتابی با عنوان آموزش تونفا نموده‌اند که اینجانب ضمن مطالعه و نظارت بر مراحل تهیه آن به این نتیجه رسیدم که کتاب مزبور بسیار مفید است و می‌تواند برای مربیان دفاع شخصی مثمر‌تر و قابل بهره‌برداری باشد؛ بنابراین در همین جا لازم می‌دانم مراتب تقدیر و سپاس خود را از این عزیزان که از مربیان ممتاز و با تجربه هستند اعلام و از سایر کارشناسان کمیته دفاع شخصی به‌ویژه جناب سرهنگ رضا آقایی و برادر گرامی آقای حاج بهروز احمیری که در تهیه و تدوین این مجموعه با هدایت، راهنمایی و تجارب خویش کمک نمودند، صمیمانه تشکر نمایم.

از خداوند متعال موفقیت روزافزون همه مربیان و معلمان عزیز به‌ویژه همکاران بسیار خوبم در تربیت بدنی نیروی انتظامی را مسئلت نموده و امیدوارم توفیق خدمتگزاری صادقانه را به همه دوستان عنایت فرماید. به امید روزی که همه کارکنان پلیس با فراگیری آموزش ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی بتوانند مأموریت‌های محوله را به نحو احسن به مرحله اجرا درآورند.

مدیر تربیت بدنی ستاد کل نیروهای مسلح

سرتیپ دوم پاسدار مهرعلی باران چشمه

تایستان ۱۳۸۸

دیباچه استاد بهمن فکرت مربی بین‌المللی دفاع شخصی و دان ۷ جودو

روزی یکی از اساتید رزمی ضمن مراجعه به کلاس اینجانب اظهار نمود که می‌تواند حرکاتی با چوب انجام دهد که در دفاع شخصی کاربرد خوبی داشته باشد. تصادفاً در آن زمان نمایشگاهی از وسایل و ابزار پلیس کشورهای جهان در تهران تشکیل شد و یکی از این وسایل باتوم (تونفای فرانسوی) بود. دوست عزیزم آقای مهدی نظری‌منظم از اساتید رزمی که در آموزش فنون دفاع شخصی با اینجانب همکاری دارند، در بازدید از این نمایشگاه ضمن تماشای وسایل مذکور پس از برداشتن تونفا، در حضور عرضه‌کننده این وسیله، حرکاتی دفاعی و تهاجمی را به نمایش می‌گذارد که موجب اعجاب همگان می‌شد. بدین ترتیب بر آن شدم تا با جلب نظر ایشان نسبت به آموزش فنون مزبور اقدام کنیم که ایشان نیز با کمال فروتنی این پیشنهاد بنده را پذیرفتند. متعاقب آن، طی چند کلاس تربیت مربی دفاع شخصی در ناجا وی با استادی تمام مهارت خود را با آموزش فنون تونفا به اثبات رساند؛ لذا به ایشان پیشنهاد نمودم فنون مذکور را به‌صورت فیلم یا کتاب مصور تهیه و ارائه نماید تا به‌عنوان یک وسیله کمک آموزشی در کلاس‌های دفاع شخصی ناجا مورد استفاده قرار گیرد که خوشبختانه پیشنهاد اینجانب مورد توجه قرار گرفت که جای بسی تشکر دارد. امیدوارم عزیزان استفاده‌کننده از این کتاب ضمن بهره‌گرفتن از زحمات کم‌نظیر استاد، در استفاده مشروع و قانونی آن موفق باشند.

بهمن فکرت

تابستان ۱۳۸۸

مقدمه مؤلفان

نیروهای پلیس از بدو تشکیل به لحاظ وظایف ذاتی خود که برقراری نظم و امنیت جامعه و دفاع از جان و مال و ناموس مردم است، همواره در برابر مجرمان خطرناک و قانون‌شکنانی بوده‌اند که برای کسب منافع نامشروع و غیرقانونی خود با نقض قوانین و مقررات جاری کشورها و تعرض به نظم و امنیت اجتماع به مقابله با پلیس پرداخته و برای رهایی از چنگال عدالت ممکن است دست به هر اقدامی علیه پلیس بزنند.

استفاده از سلاح‌های گرم و آتشین اگرچه در مواردی ضروری است؛ اما در برخی موارد مسائل و مشکلات قانونی و قضایی عدیده‌ای را برای مأموران به وجود آورده است. ضمن آنکه بازتاب مناسبی نیز در بین افراد جامعه نخواهد داشت. چنین محدودیت‌هایی جامعه پلیس جهانی را به فکر استفاده از سلاحی انداخت که در درجه اول کاملاً دفاعی و در وهله بعدی دارای قابلیت‌های مناسبی برای ضربه‌زدن و دستگیری و از کار انداختن مجرمان باشد. بدین ترتیب از بین صدها سلاح رزمی، سرانجام **تونفا** به عنوان سلاح مصوب پلیس دنیا انتخاب گردید. این سلاح دفاعی متعلق به جزیره اوکیناوا ژاپن می‌باشد که ذاتاً تدافعی بوده و دارای قدرت مانور بالایی است. با استفاده از این سلاح به‌خوبی می‌توان از خود دفاع کرد و ضربات محکمی را اجرا کرد.

از این رو نیروی انتظامی ج.ا. ایران نیز همگام با پلیس‌های پیشرفته جهان استفاده از این ابزار کاربردی را در دستور کار قرار داد و پس از شکل‌گیری کمیته دفاع شخصی، آموزش **تونفا** به عنوان یکی از دروس اصلی این کمیته انتخاب و تدریس گردید. نبود کتابی مرجع به‌منظور یکسان‌سازی و ایجاد وحدت رویه در آموزش تکنیک‌های

تونها، مؤلفان را بر آن داشت تا کتاب حاضر را تهیه و تدوین نمایند تا ان شاء... مورد استفاده تمامی عزیزان اعم از اساتید محترم و دانشجویان واقع گردد.

در پایان مؤلفان بر خود لازم می‌دانند از آقایان مذکور به اسامی ذیل که در تدوین و تنظیم این اثر آنان را یاری نمودند تقدیر و تشکر نمایند.

سردار سرتیپ دوم پاسدار محمد رفیع رفیعی‌نیا - سرهنگ پاسدار رضا آقائی
سرهنگ مهران شاهین‌طبع - سرهنگ پاسدار محمد حسین عباس‌نژاد - سرهنگ
رمضانعلی باغانی سرهنگ اسدالله حاج محمدی - سرهنگ پاسدار محمود محمودی
سرهنگ دوم مهدی گدیری ستوان یکم بهنام مدبری - ستوان یکم مجید رضائی
ستوان یکم باقر آزادی ستوان دوم سید ابوالفضل میرجلیلی - ستوان دوم ابوالفضل نظامی
احمد طاهر خانی - مجتبی گودرزی - احمد آقائی - محمد نعمت‌الله - محمد خزایی و بهرام خسروی.

مؤلفان

تابستان ۱۳۸۸