



آموزش گام به گام

کنگ فو

تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها و قوانین

ایران آباد و سربلند

با مصرف کالای ایرانی

آیا می‌دانید با مصرف یک کالای

خارجی چند کارگر ایرانی بیکار می‌شوند؟

ما نیز کاغذ ایرانی مصرف می‌کنیم.

Lee,	لی، بروس
	Bruce
آموزش گام به گام کنگ فو تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و قوانین / مؤلف: بروس لی،	
مترجم: حسین جهان‌دیده. - قم: آئینه دانش	
۱۲۰ ص.: مصور، عکس.	
ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۲۷-۱	
	فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
The Tao Of Gung Fu	عنوان اصلی:
۱. کنگ فو. الف. جهان‌دیده، حسین، ۱۳۵۴، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان:	
	آموزش کنگ فو.
۷۹۶/۸۱۵۲	GV ۱۱۱۴ / پ ۴۲۸
	الف ۱۳۸۱
۲۹۹۳۳-۸۱ م	کتابخانه ملی ایران

مرکزپخش: تهران، اتوبان آهنگ، پ ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

آموزش گام به گام کنگ فو

استاد بروس لی

ترجمه: حسین جهان‌دیده

ناشر: آئینه دانش
ناشر همکار: فن افزار، علم آفرین، پکاسوس
ناظر چاپ: حمید دهقانی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰
قیمت: ۲۰۰۰ تومان
شمارگان: ۵۰۰ جلد
لیتوگرافی: صیام قم
چاپخانه: ولیعصر

ISBN:978-600-215-027-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۲۷-۱

فهرست مطالب

۴	 مقدمه
۵	 فصل اول : کنگ فو چیست ؟
۹	 فصل دوم : برخی از فنون کنگ فو
۱۷	 برخی دیگر از اصول مقدماتی کنگ فو
۲۱	 نقاط اصلی ضربه در کنگ فو
۲۶	 معرفی ضربه مستقیم مشت در سبک وینگ چان
۳۳	 فنون دفاع و حمله
۳۹	 کنگ فو از فاصله نزدیک شیوه دست های چسبنده وینگ چان
۴۸	 فنون مربوط به ضربات پا
۶۲	 تمرین حالت های مختلف کنگ فو
۶۷	 برنامه تمرینی کنگ فو
۷۹	 فصل سوم : تائوئیسم در کنگ فوی چینی
۸۶	 وو هی سین (نبود یا فقدان ذهن)
۸۹	 وو - وی
۹۴	 لحظه درک حقیقت
۹۷	 برخی از دستورات اخلاقی کنگ فو
۱۰۶	 فصل چهارم : عقاید و نظرات
۱۱۲	 استادان کنگ فو کار و افسانه مربوط به آنها
۱۱۷	 پرسش و پاسخ

مقدمه

هدف از نوشتن کتاب حاضر ، ارائه یک کتاب جامع راجع به بوکس چینی نمی باشد . برای تهیه چنین کتابی ، نویسندگان آن می بایست زمان خیلی زیادی از عمر خود را صرف این کار کنند . از سوی دیگر چنین کتابی احتمالاً آنقدر حجیم می شد که اولاً هزینه چاپ آن سرسام آور می شد و ثانیاً چیزی هم برای ناشرین آن باقی نمی ماند و بالاخره ، در صورت چاپ چنین کتابی ، احتمالاً حدود ۹۵ درصد از آن برای حدود ۹۹ درصد از خوانندگان احتمالی آن ، غیر قابل فهم و استفاده می شد .

هدف از نوشتن این کتاب ، آموزش دفاع شخصی در شرایط خیلی اضطراری است . در انتخاب حرکات سعی شده است تا آن دسته از حرکاتی که امکان اجرای آنها با استفاده از کمترین انرژی و بدون آموزش یا تجربه قبلی میسر است ، آورده شوند .

سرانجام ، باید خاطرنشان کنم که دستیابی به مهارت استفاده از این حرکات ، بدون تمرین میسر نیست و برای رسیدن به این هدف ، تمرینی به مراتب بیشتر و بیشتر نسبت به ورزش هایی نظیر تنیس ، گلف ، بوکس و یا هر ورزش مشابه دیگر لازم است .

بیش از ۴۰۰۰ سال است که بوکس چینی در کشور چین انجام می شود . این ورزش شامل شیوه های مختلف مبارزه ، بدون اسلحه یا در برابر اسلحه ، مبارزه با پا ، دست و یا قسمت های دیگر بدن می شود . گروه های مختلف رزمی کار شیوه های خاص مبارزه خود را دارند که از برخی جهات با گروه های دیگر متفاوت است . تقریباً به تعداد گروه هایی که بوکس چینی کار می کنند ، روش های مبارزه مختلفی وجود دارد .

در پایان از آقای یپ من ، رئیس انجمن بوکس چینی وینگ چان که سال های زیادی را به عنوان شاگرد در خدمت ایشان بودم ، تشکر و قدردانی می نمایم .