



سرشناسه: باغبان خرمی اصل، محسن، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور: کیک جیتسو MMA / مولفین محسن باغبان خرمی اصل، علی
شعبانی.

مشخصات نشر: تهران: هوشمند تدبیر، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۱۸-۰۰۱-۶: ۲۳۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: کیک جیتسو (هنرهای رزمی ترکیبی)

موضوع: هنرهای رزمی ترکیبی

شناسه افزوده: شعبانی، علی، ۱۳۶۷ -

رده بندی کتبی: ۷۹۶/۸۰۵: ۱۳۹۴ V/G ۲۵۹/

رده بندی یوبی: ۷۹۶/۸۰۵

شماره کتابشناختی ملی: ۴۰۴۹۸۱

نام کتاب کیک جیتسو MMA
مولفین محسن باغبان خرمی اصل، علی شعبانی
ناشر انتشارات هوشمند تدبیر
مدیر مسئول نشر محمد قجر
مدیر اجرایی و ویراستار علی شعبانی
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۱۸-۰۰۱-۶
تیراژ ۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ پاییز ۱۳۹۴
قیمت ۲۳۰۰۰۰ ریال

CONTENT

فهرست

Preface	3	پیش گفتار
History	6	تاریخچه
First Chapter: Strikes	8	فصل اول: ضربات
Punchs Strikes	9	ضربات دست
Kicks Strikes	14	ضربات آرنج
Elbow Strikes	16	ضربات
Knees Strikes	21	ضربات زانو
Defense and Blocks	23	دفاع و خالی کردن
Second Chapter: Take Down	31	فصل دوم: آموزش خاک کردن
Third Chapter : Submission	50	فصل سوم: قفل مفصل
Elbow Lock	53	قفل مفصل آرنج
Shoulder Lock	56	قفل مفصل کتف
Choke	59	خفه کردن
Leg Lock	70	قفل پا
Fourth Chapter: Deputies	75	فصل چهارم: مسولان و نمایندگان
Contact Us	112	تماس با ما



مبارزین حاضر در **MMA** را می توان کاملترین مبارزین دنیا در عرصه رقابت های رزمی دانست. مبارزینی که محدود به سبک خاصی نیستند، آنها نه کیک بوکسور محسوب می شوند نه جودوکار و نه کاراته کا و نه کشتی گیر! سبک آنها ترکیبی است از تمامی این رشته ها البته این بدین معنا نیست که این مبارزین باید در تمامی این رشته ها تبحر داشته باشند یا همه آنها را به طور کامل آموزش ببینند بلکه آنها تکنیک های کاربردی و متناسب با مسابقات را از هر کدام این رشته ها استخراج کرده و روی آنها تمرین و مهارت بسیار به خرج دهند.

از آنجایی که هنر رزمی **MMA** یک سیستم ورزشی باز و بدون محدودیت می باشد امکان وجود تکنیک های غیر کاربردی و غیر حرفه ای در آن وجود دارد بر این اساس سبک جهانی کیک جیتسو **MMA** در این زمینه آموزش با در نظر گرفتن تکنیک های کاربردی و اصولی بر اساس نمودارها و تاپ تن های جهانی در سه بخش:

- ضربات (Strike)
- خاک کردن (Take Down)
- قفل مفاصل (Submission)

در اختیار علاقه مندان به هنرهای رزمی به ویژه هنر های رزمی ترکیبی قرار می دهد.

سبک جهانی کیک جیتسو **MMA**

