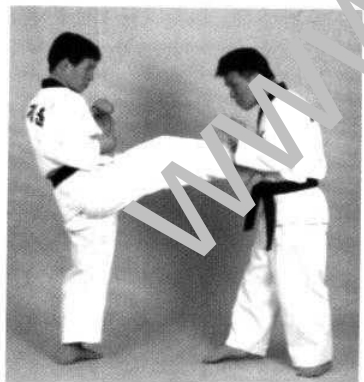
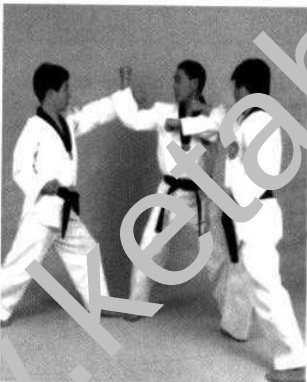
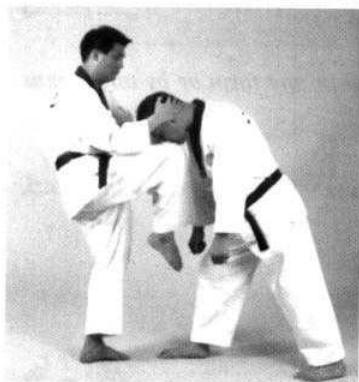
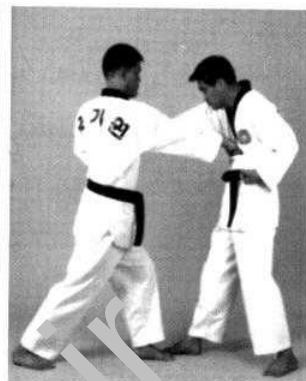
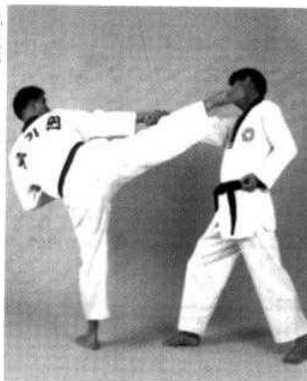
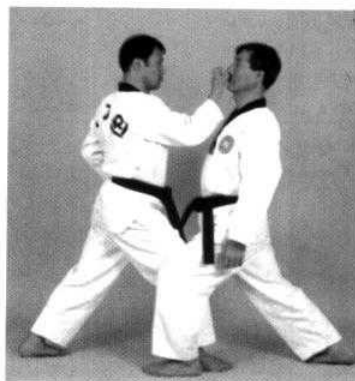


۱۴۳۹۶۴
آموزش کامل تکواندو برتر

اجرا: اساتید برتر تکواندو جهان



استاد علی اصغر ذوالفقاری
مربی و داور بین المللی تکواندو
مدرس کمیته آموزش فدراسیون تکواندو



سرشناسه:

ذوالفقاری، علی اصغر، ۱۳۵۰ -

Zolfaghari, Ali Asghar

عنوان و نام پدیدآور:

آموزش کامل تکواندو: اجرا اساتید برتر تکواندو جهان/ مولف علی اصغر ذوالفقاری.

مشخصات نشر:

تهران: رهنما، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری:

۲۰۱ ص: مصور (رنگی)، عکس (رنگی).

شابک:

۹۷۸-۹۶۶-۳۶۷-۶۴۹-۰

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیبا

عنوان دیگر:

اجرا اساتید برتر تکواندو جهان.

موضوع:

تکواندو - - تعلیم

موضوع:

Tae Kwon do - - Training

رده‌بندی کنگره:

GV۹/۱۱۱۴/ذ۹۱۸ ۱۳۹۵

رده‌بندی دیوبند

۷۹۶/۸۱۵۳

شماره کتابشناسی:

۴۴۰۰۰۲۰

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means without the permission, in writing, from the Publisher.

RAHNAMA PRESS

Copyright © 2016

No. 110, Shohadaye Zhandarmerie St. (Moshtagh St.), Between Arvardin & Fakhre Razi, Enghelab Ave., Oppo. Tehran University, Tehran, Iran.

P.O. Box: 13145/1845 - Tel: (021) 66416604 & 66 00 27

E-mail: info@rahnamapress.net

<http://www.rahnamapress.net>



آموزش کامل تکواندو برتر، مولف: علی اصغر ذوالفقاری، طرح و اجرا: رهنما چاپ: چاپخانه نقره‌فام، چاپ اول: ۱۳۹۵، تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه، ناشر: انتشارات رهنما، آدرس: مقابل دانشگاه تهران، خیابان فروردین، نبش خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۱۰، تلفن: ۶۶۴۰۰۹۲۷، ۶۶۴۱۶۶۰۴، ۱۶۶۲۰۰۰۰، فاکس: ۶۶۴۶۷۴۲۴، فروشگاه رهنما، سعادت‌آباد، خیابان علامه طباطبائی جنوبی، بین ۴۰ و ۴۲، رفی، پلاک ۲۷، تلفن: ۸۸۶۹۴۱۰۲، آدرس فروشگاه: خیابان پیروزی نبش خیابان سوم نیروی هوایی، تلفن: ۷۷۴۸۲۵۰۵، نمایشگاه کتاب رهنما، مقابل دانشگاه تهران پاساژ فروزنده، تلفن: ۶۶۹۵۰۹۵۷، شابک: ۹۷۸-۹۶۶-۳۶۷-۶۴۹-۰.

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	درباره مؤلف کتاب
۷	تکواندو
۷	پیشینه تکواندو در جهان
۸	پیشینه تکواندو در ایران
۱۰	اصول اخلاقی در تکواندو
۱۲	رنگ های کمربند در تکواندو
۱۶	جوموک (مشت)
۲۱	سون (دست)
۲۸	پالموک (ساعد)
۲۹	پالکوپ (آرنج)
۳۰	بال (پا)
۳۳	موروپ (زانو)
۳۳	سوگی (ایستادن)
۴۷	ماکی (دفاع)
۶۱	کانگ کیوک (حمله)
۶۱	جیروگی (مشت زدن)
۶۵	چیگی (ضربه پرتابی دست)
۶۹	جیروگی (ضربه زدن و فرو بردن با دست)



- چاگی (ضربه پا- با پا زدن) ۷۱
- توکسو پوم (پوم های ویژه) ۸۳
- حرکات پایه ۸۶
- تگوک ایل جانگ (فرم شماره یک) ۹۹
- کاربرد تکنیک های تگوک ایل جانگ (مناسب برای مبارزه و دفاع شخصی) ۱۰۵
- تگوک ای جانگ (فرم شماره دو) ۱۰۸
- کاربرد تکنیک های تگوک ای جانگ (مناسب برای مبارزه و دفاع شخصی) ۱۱۶
- تگوک سام جانگ (فرم شماره سه) ۱۱۸
- کاربرد تکنیک های تگوک سام جانگ (مناسب برای مبارزه و دفاع شخصی) ۱۲۸
- تگوک سا جانگ (فرم شماره چهار) ۱۳۱
- کاربرد تکنیک های تگوک سا جانگ (مناسب برای مبارزه و دفاع شخصی) ۱۴۰
- تگوک اُ جانگ (فرم شماره پنج) ۱۴۴
- کاربرد تکنیک های تگوک اُ جانگ (مناسب برای مبارزه و دفاع شخصی) ۱۵۴
- تگوک یوگ جانگ (فرم شماره شش) ۱۵۸
- کاربرد تکنیک های تگوک یوگ جانگ (مناسب برای مبارزه و دفاع شخصی) ۱۶۶
- تگوک چیل جانگ (فرم شماره هفت) ۱۷۰
- کاربرد تکنیک های تگوک چیل جانگ (مناسب برای مبارزه و دفاع شخصی) ۱۸۰
- تگوک پال جانگ (فرم شماره هشت) ۱۸۶
- کاربرد تکنیک های تگوک پال جانگ (مناسب برای مبارزه و دفاع شخصی) ۱۹۶



بنام آنکه جان را فکرت آموخت



رباره مؤلف کتاب

استاد علی اصغر ذوالفقاری ورزش های رزمی را در سال ۱۳۵۹ زیر نظر شهید والا مقام استاد داود معینی شهر تهران فرا گرفت. از همان ابتدا آموخت که نظم، ادب و تواضع مقوله های مهمی هستند که تمامی رزمی ران شایسته است به آن توجه ویژه داشته باشند. در ورزش های رزمی پرورش ابعاد معنوی و روحانی بر روی جسمانی ارجح تر است. همواره موجب تمایز ورزش های رزمی از دیگر ورزش ها می شود. ایشان پس از سال ها تمرین و شرکت در دوره های مختلف مربیگری و داوری کشوری، سرانجام در سال ۱۳۷۳ در اولین دوره مربیگری بین المللی توانادو که در ایران برگزار شد، شرکت نمود و موفق به دریافت مدرک مربیگری بین المللی توانادو شد. اما او از نه جوان هدف بزرگتری را در سر داشت و آن تمرین و آموزش در مرکز توانادو جهان یعنی کشور کره جنوبی بود. سرانجام به واسطه علاقه و پشتکاری که داشت دو بار به کشور کره جنوبی عزیمت نمود و تحت آموزش اساتید برجستگان فدراسیون جهانی توانادو و مرکز آموزش جهانی کوکیوان مدارک مربیگری و داوری بین المللی خود را دریافت نمود. در واقع در آنجا با موضوعاتی در خصوص توانادو آشنا شد که علاقمندی ایشان به این رشته هنری، رزمی مضاعف شد و دید جامع تری پیدا کرد.

استاد ذوالفقاری به لطف الهی و حمایت پیشکسوتان و مسئولین گرانقدر توانادو تقریباً اکثر بخش های ورزش توانادو اعم از شرکت در مسابقات کشوری و بین المللی به عنوان مربی، داوری در سطوح سیایی و جهانی، تدریس دوره های مربیگری و داوری، تصدی مسئولیت کمیته های فدراسیون توانادو، ریاست توانادو استان تهران و هیأت توانادو بسیج کشور، سر دبیری نشریه اختصاصی توانادو و غیره را تجربه کرده است. در سال ۱۳۷۹ بنا به پیشنهاد کمیته داوران فدراسیون توانادو اقدام به ترجمه کتابی تحت عنوان روانشناسی داوری در توانادو نمود. علاوه بر این، از آنجا که سال ها به پژوهش و تدریس در دانشگاه مشغول است بیش از چهل عنوان کتاب را تألیف و ترجمه نموده است. در حال حاضر ایشان تحصیلات خود را تا مقطع دکترا ادامه داده است و دارای کمر بند مشکی دان هفت توانادو، کمر بند مشکی دان هفت بین المللی کوکیوان، مدرک داوری درجه یک بین المللی و مربیگری درجه دو بین المللی و مدرس کمیته آموزش فدراسیون توانادو می باشد. کتاب حاضر که حاصل سال ها پژوهش، تمرین و آموزش توانادو ایشان در ایران و کره جنوبی می باشد و فرم ها و حرکات آن توسط اساتید برتر فدراسیون جهانی توانادو و کوکیوان اجرا شده است را به همه کسانی که عاشقانه عمر گرانبهای خود را صرف بسط و توسعه توانادو در ایران و جهان

نموده اند، تقدیم می نماید.