

آموزش گام به گام

سیستم هاکیو KSB

اصول و فنون دفاع از خود

جلد اول - تکنیک های های دست

مؤلف : استاد رحیم برگی

نماینده سیستم هاکیو KSB استان خراسان رضوی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: برگه، رحیم، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش گام به گام سیستم هاپکیدو: اصول و فنون دفاع از خود/رحیم برگه.
مشخصات نشر	: مشهد: آریامنشور طوس، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۵ص.
شابک	: ۱۲۰۰۰ریال-۷-۹78-600-96122
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابخانه.
موضوع	: جنگ تن به تن شرقی
موضوع	: Hand-to-hand fighting, Oriental
موضوع	: هنرهای رزمی
موضوع	: Martial arts
موضوع	: دفاع از خود
موضوع	: Self-defense
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ GV۱۱۱۲/۴۱۸
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰ ۱۹۷۵

آموزش گام به گام به گام سیستم هاپکیدو اصول و فنون دفاع از خود (جلد اول-تکنیک ها- رهایی دست)
 تألیف: رحیم برگه
 چاپ اول: ۱۳۹۶
 چاپ و صحافی: شهر چاپ خراسان
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 بهاء: ۱۲۰۰۰ تومان به همراه لوح فشرده
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۱۲۲-۷-۷
 ناشر: انتشارات آریا منشور طوس
 حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۳.....	معرفی کتب این نویسنده
۴.....	سخن مولف
۶.....	آشنایی با مولف کتاب
۷.....	آشنایی با استاد اسحاقی ریاست محترم سیستم هایکیدو KSB
۹.....	مقدمه
۱۰.....	مولفه های مهم دفاع شخصی
۱۳.....	معرفی سیستم هایکیدو KSB
۱۵.....	کلماتی در ذهن برای خانواده هایکیدو KSB
۱۵.....	اصل نظم و انضباط
۱۶.....	مهارت ها و دوره های آموزشی هایکیدو KSB
۱۷.....	تکنیک های دست موافق (قسمت اول)
۳۴.....	تکنیک های دست موافق (قسمت دوم)
۴۳.....	دفاع چیست ؟
۴۴.....	تکنیک های دست مخالف
۶۰.....	فرآیند دفاع در سطوح مختلف
۶۲.....	تکنیک های دو دست و یک دست
۷۳.....	آشنایی با انواع تمرینات و چگونگی انجام آن ها
۷۶.....	تکنیک های دو دست از پشت
۸۷.....	تکنیک های دو دست از پشت به هم چسبیده
۹۹.....	اصطلاحات، گاردها و ضربات در سیستم هایکیدو KSB
۱۱۳.....	منابع