

دفاع شخصی

Self Defense

مؤلف

روح الہ عابدین زادہ



انڈیا علی فرنگی شہابی

۱۳۹۷

www.ketab.ir

سرشناسه : عابدین زاده، روح اله، ۱۳۶۸ -
 عنوان و نام پدیدآور : دفاع شخصی = Self Defens / مؤلف روح اله عابدین زاده؛ ویراستار امیر ابراهیم شعبانی.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات علمی و فرهنگی شعبانی، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۱ ص.: مصور (رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک : 978-600-8856-11-5
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۰۰ - ۱۰۱.
 موضوع : دفاع از خود - هنرهای رزمی - تعلیم
 موضوع : Martial Arts -- Training - Self-defense :
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ۷۲ د ۲ ع / ۱۱۱۱ GV
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۶۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۸۶۸۷۳



انتهای علمی و فرهنگی

دفاع شخصی
 (Self Defense)

مؤلف: روح اله عابدین زاده
 ویراستار: امیر ابراهیم شعبانی

طراح جلد: امید میرزائیان

عکاس: محمد مهدی جعفری ندوشن

طراح عکس ها: مهندس حسن حوری زاده

ناشر: انتشارات علمی فرهنگی شعبانی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، پاییز ۹۷

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۵-۱۱-۸۸۵۶-۶۰۰-۹۷۸

سال چاپ: ۱۳۹۷، انتشارات علمی فرهنگی شعبانی تماس: ۰۹۱۲۱۴۵۹۶۸۱

همه حقوق محفوظ است. هر گونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی و اقتباس در گیومه در مستند نویسی و مانند آن ها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

فصل اول / هدف از آموزش هنرجویان.....	۹
هدف از آموزش هنرجویان.....	۱۱
فصل دوم / آموزش مربی، آموزش هنرجویان، آموزش فنون.....	۱۵
بخش اول: آموزش مربی.....	۱۷
۲-۱ اهمیت مربیان ماهر.....	۱۷
۲-۲ احتیاط‌های ایمنی.....	۱۸
بخش دوم: آموزش هنرجویان.....	۲۰
۲-۳ آموزش مقدماتی.....	۲۰
بخش سوم: آموزش فنون.....	۲۳
۲-۴ تمرینات نرمشی و کششی.....	۲۳
۲-۵ طرز ایستادن.....	۲۷
۲-۶ افتادن‌ها.....	۲۸
۲-۷ قدم زدن و دویدن.....	۳۲
۲-۸ نمایش‌ها.....	۳۳
۲-۹ اجرا با شمارش.....	۳۳
۲-۱۰ اجرا با سرعت مبارزه.....	۳۴
۲-۱۱ تمرینات.....	۳۴
۲-۱۲ بالشتک‌های اسفنجی (میت).....	۳۵
فصل سوم / انداختن‌ها، خفه کردن‌ها، گلاویز شدن‌ها.....	۳۷
۳-۱ انداختن‌ها و زیر کشیدن‌ها.....	۳۹
۳-۲ خفه کردن.....	۴۵
۳-۳ فنون خفگی.....	۴۶
۳-۴ مقابله در برابر خفگی‌ها.....	۴۸
۳-۵ گلاویز شدن.....	۵۲

فصل ۴ / اهداف حساس و حیاتی، اصول ضربه زدن، مشت‌ها و ضربه‌های کوتاه.....	۶۱
۴-۱ اهداف حساس یا حیاتی.....	۶۳
۴-۲ اصول ضربه زدن.....	۷۰
۴-۳ مشت‌ها و ضربه‌های کوتاه.....	۷۴
الف) دست‌ها به عنوان سلاح.....	۷۴
ب) آرنج‌ها به عنوان سلاح.....	۸۱
ج) زانو‌ها به عنوان سلاح.....	۸۴
فصل ۵ / سلاح‌های طبیعی، فنون دفاعی.....	۸۷
بخش اول: سلاح‌های طبیعی.....	۸۹
۵-۱ مشت‌ها و ضربه‌ها با بازوی باز.....	۸۹
۵-۲ لگدها.....	۸۹
بخش دوم: فنون دفاعی.....	۹۶
۵-۳ دفاع در مقابل حریف مسلح.....	۹۶
۵-۴ زوایای حمله.....	۹۸
الف) انواع حملات با چاقو.....	۹۹
ب) تمرینات دفاع چاقو.....	۹۹
ج) فنون تکمیلی.....	۱۰۷
منابع.....	۱۰۹