

# آموزش تکنیک‌های دفاع شخصی

(دفاع شخصی - مبارزه - عملکردها)

حسن کریمی

دانش کیان

۱۳۹۱

سرشناسه: کریمی، حسن، ۱۳۷۰ -

عنوان: آموزش تکنیک‌های دفاع شخصی (دفاع شخصی - مبارزه - عملکردها)

/ مؤلف حسن کریمی

اراک: دانش کیان، - ۱۳۹۱

۶۲ ص.: مصور (رنگی)

ISBN : 978-600-92041-5-1

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: دفاع شخصی - - دستنامه‌ها

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۱۳۴۸/۵۴۱۱۱۱ GV

رده بندی دیویی: ۷۹۶ ۸۱۵

شماره کتابخانه ملی: ۲۷۱۳۱۱



نام کتاب: آموزش تکنیک‌های دفاع شخصی (دفاع شخصی - مبارزه - عملکردها)

مؤلف: حسن کریمی

ناشر: دانش کیان

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۴۱-۵-۱

## خوانندگان محترم:

کتاب حاضر شامل دو جلد می باشد که در دو جلد مجزا خدمتتان ارائه می گردد. به دلیل حجم زیاد مطالب، آنرا در دو جلد که جلد اول شامل (عملکردها - عکس العمل ها - آموزش ضربات ساده و کاربردی و دفاع شخصی های مورد استفاده - نقاط حیاتی بدن، مقابله با سلاح ها از جمله: چاقو، شمشیر، کت تیر و...) و جلد دوم شامل: (دفاع شخصی های پیشرفته و عکس العمل های مناسب جهت یاری گیری با چندین نفر و همچنین استفاده از سلاح های مختلف و نحوه تمرین کردن و آمادگی برای خدمتتان ارائه شده است. برای یادگیری مطالب جلد دوم لازم است که مطالب جلد اول به طور کامل مطالعه شود.

## «هو»

|                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| فلک جنبش، زمین آرام از او یافت | به نام آن که هستی نام از او یافت |
| گواهی مطلق آمد بر وجودش        | خداوندی که آفرینش در سجودش       |
| که خوانندش خداوندان خداوند     | تعالیٰ... یکی بسی مثل و مانند    |

خداوند! همین که به من لیاقت خدمت به خلق خود را عطاء کردی شکرگزاری می‌کنم.  
شایسته است از نعمت بی‌شائبه پدر و مادر گرامی‌ام تشکر و قدردانی کنم و آرزوی  
سلامتی برایشان دارم.  
و همچنین از هنرجویان باشگاه سیتاور و تمام کسانی که مرا در این امر خیر یاری دادند  
سپاسگزاری می‌کنم.

حسن کریمی  
زمستان ۱۳۹۰

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                                     |
|------|-----------------------------------------------------------|
| ۱    | پیشگفتار                                                  |
| ۳    | درگیری چیست؟                                              |
| ۴    | انواع درگیری                                              |
| ۵    | نوع درگیری                                                |
| ۸    | مکان‌های درگیری                                           |
| ۸    | زمان‌های درگیری                                           |
| ۹    | فاصله‌های درگیری و عملکردهای مربوط به آن                  |
| ۱۲   | چه چیزهایی را می‌توان در درگیری به عنوان سلاح استفاده کرد |
| ۱۳   | آیا فرار کردن عاقلانه است؟                                |
| ۱۳   | فرصت‌ها در درگیری                                         |
| ۱۴   | چگونه به اشتباهات خود پی ببریم                            |
| ۱۴   | نکته‌های مهم در درگیری                                    |
| ۱۹   | عجله نکردن در یادگیری تکنیک‌ها                            |
| ۲۰   | استفاده از فریاد زدن به عنوان دفاع                        |
| ۲۱   | یادگیری کامل مطالب قبل از شروع تمرینات                    |
| ۲۱   | زمان یادگیری تکنیک‌ها                                     |
| ۲۱   | حالت آرامش                                                |
| ۲۱   | تکنیک‌ها را با دوستانتان به آرامی کار کنید                |
| ۲۲   | نقاط حیاتی بدن                                            |
| ۲۴   | طرز استقرار در درگیری                                     |

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| ۲۶ | ضربات دست و پا                                       |
| ۲۶ | ضربه پنجه پا                                         |
| ۲۷ | ضربه با تیغه پا                                      |
| ۲۷ | ضربه با کف پا                                        |
| ۲۸ | ضربه مو                                              |
| ۲۹ | ضربه ساق پا                                          |
| ۲۹ | ضربه تیغه دست                                        |
| ۳۰ | ضربه مشت مستقیم                                      |
| ۳۱ | ضربه با پاشنه دست                                    |
| ۳۱ | ضربه با آرنج                                         |
| ۳۲ | یقه گیری یک دست                                      |
| ۳۵ | یقه گیری دو دست                                      |
| ۳۸ | رهایی دست هنگامی که توسط مهاجم گرفته شده             |
| ۳۹ | رهایی از گرفته شدن میچ                               |
| ۴۰ | گرفته شدن مو توسط مهاجم                              |
| ۴۱ | گرفته شدن گردن                                       |
| ۴۲ | پیچاندن دست                                          |
| ۴۳ | گرفته شدن پا توسط مهاجم                              |
| ۴۴ | گرفته شدن کمر از پشت                                 |
| ۴۶ | گرفته شدن جفت دست ها از پشت (محاصره بازوها)          |
| ۴۷ | گرفته شدن کمر از جلو در صورتی که دست ها کمی آزاد است |
| ۴۸ | گرفته شدن گردن از پشت                                |
| ۵۰ | آزاد شدن از قفل دست ها و سر                          |
| ۵۲ | دفاع در مقابل هل دادن مهاجم                          |

|    |       |                                |
|----|-------|--------------------------------|
| ۵۳ | ..... | دفاع در مقابل کشیدن توسط مهاجم |
| ۵۴ | ..... | انواع آشفته‌گی‌های مهاجم       |
| ۵۶ | ..... | دفاع در مقابل ضربات مستقیم دست |
| ۵۷ | ..... | پا که کر دن ضربا دست و پا      |
| ۵۸ | ..... | انواع قفل مهاجم در خاک         |
| ۶۰ | ..... | دفاع در برابر ضربات چوب        |
| ۶۱ | ..... | دفاع در مقابل ضربات چاقو       |
| ۶۳ | ..... | دفاع در مقابل سلاح گرم         |
| ۶۴ | ..... | حملات گروهی                    |
| ۶۶ | ..... | حملات گروهی                    |

## پیشگفتار

کتابی که هم اکنون پیش روی شماست مجموعه‌ای از بهترین عملکردها و تکنیک‌ها برای دفاع از خود جهت مقابله با درگیری‌ها و آشوب‌های خیابانی است.

منشأ درگیری و جنگ از زمان خلقت انسان وجود داشته به طوری که انسان‌ها و قبایل با یکدیگر به جنگ می‌پرداختند آن زمان نیز کسی که مهارت دفاع از خود را به صورت آگاهانه و یا ناخودآگاه داشته می‌توانسته جان خود را حفظ نماید یا درگیری‌های انسان با حیوان نیز به نفع خود می‌انتهایی بوده که انسان باید آن را می‌آموخته تا از خود دفاع نماید و حال که درگیری‌های خیابانی شاخه‌ای از جنگ‌ها و درگیری‌هاست البته به نوع ساده‌تر، درگیری‌های امروزه در بیشتر اوقات موجب خسارت‌های مالی و یا حتی جانی برای اشخاص می‌شود که به نوع خود مستلزم یادگیری مهارت‌های خاص و عکس‌العمل‌های مناسب در مقابله با این درگیری‌ها، بدین جهت به تألیف این کتاب پرداختم تا بتوانم بهترین عملکردها و عکس‌العمل‌ها و تکنیک‌های مربوطه را در آنجا بیاورم تا با این خطرها به شما بیاموزم. این کتاب حاصل دسترنج مدت‌ها تحقیق و تفحص در این زمینه می‌باشد. برای یادگیری مفاهیم و تکنیک‌های این کتاب که بر حسب زنجیره‌وار طراحی شده لازم است درس به درس این کتاب به صورت منظم فراگرفته شود.