

آموزشی کاراته

شیتوریو

به زبان ساده

(کیو ۱۰ و کیو ۹) (کمر بند سفید)



نویسنده: محمد رضا یمیایی

آموزش کاراته به زبان ساده

سبک: شیتوریو

کمر بند سفید: کیو ۱۰ و کیو ۹

(جلد اول)

نویسنده: محمدرضا یحیایی

۹

فهرست مطالب

«بخش یک»

- ۱- تقدیم کتاب ۸
- ۲- فهرست مطالب ۹
- ۳- خواننده گرامی ۱۲
- ۴- مقدمه ۱۳
- ۵- مقدمه مؤلف ۱۵

«بخش دو»

- ۱- تاریخچه کاراته ۱۸
- ۲- «کاراته-دو» چیست؟ ۲۱
- ۳- شیتوریو «کاراته-دو» ۲۴
- ۴- علامت خانوادگی مابونی «آرم: شیتوریو، کاراته-دو» ۲۷
- ۵- کمر بند و لباس کاراته ۲۸
- ۶- ترتیب درجه بندی «کیو» (شاگردان) ۲۹
- ۷- ترتیب درجه بندی «دان» (اساتید) ۳۰
- ۸- زمان توقف در هر کمر بند و دان ۳۱
- ۹- مدرک معادل نسبت به «کیو»ها ۳۳
- ۱۰- مدرک معادل نسبت به «دان»ها ۳۴
- ۱۱- گفته بزرگان ۳۵

«بخش سه»

- ۱- کمر بند سفید «کیو ۱۰» ۴۰

«بخش چهار»

- ۴۲ کمر بند سفید «کیو ۹»
- ۴۲ ۱- اصطلاحات «شیتوریو، کاراته-دو»
- ۵۱ ۲- داچی (ایستادن)
- ۵۲ ۳- کیهون (تکنیک پایه)
- ۵۵ ۴- کاتا (فُرم-حرکات موزون و ریتمیک)
- ۵۶ ۵- تاچی کاتا (فُرمهای ایستادن)
- ۶۶ ۶- محورهای، جونئی نوکاتا «تای کیوکو»
- ۶۷ ۷- کیهون (تکنیک پایه) به همراه توضیح و شکل
- ۷۷ ۸- تکنیکهای دست و پا

«بخش پنج»

- ۸۲ ۱- اختلاف سَبک‌ها
- ۸۴ ۲- آمادگی جسمانی (نرمش)
- ۸۸ ۳- نکته مهم در نرمش‌ها
- ۸۹ ۴- تمرینات سخت در کاراته
- ۹۱ ۵- وحدت روحی بوسیله «چی کُنگ»
- ۹۲ ۶- مفهوم حقیقی کاراته
- ۹۳ ۷- «جِس ششم» در هنرهای رزمی
- ۹۵ ۸- «ذِن» در هنرهای رزمی

«بخش شش»

- ۱- پاکیزگی لباس کاراته ۹۸
- ۲- لباس کاراته ۹۹
- ۳- طریقه پوشیدن لباس کاراته ۱۰۱
- ۴- طریقه بستن کمر بند کاراته ۱۰۳
- ۵- روش‌های مختلف احترام گذاشتن (ری) ۱۰۶
- ۶- جهت‌ها و موقعیت‌ها در کاراته ۱۰۸
- ۷- اصول کلی اجرای تکنیک‌ها و حرکات پایه (ایدوکیهون) ۱۰۹
- ۸- نکات مهم در سَبک «شیتوریو» ۱۱۰
- ۹- فرامین دهگانه «شیتوریو، کارته-دو» ایران ۱۱۱
- ۱۰- کاراته را از کودکی به فرزندان خود بیاموزید ۱۱۳

«بخش هفت»

- ۱- فهرست منابع ۱۱۶
- ۲- فهرست کتابهای مؤلف ۱۱۸

خواننده گرامی

در تحریر ده درصد بخشهای این کتاب از الهامات روحی استفاده شده است. تألیف این کتاب که به مدت چهار سال شبانه روز به طول انجامیده، حاصل دانشی است که از اساتید علوم مختلف کسب شده و جا دارد که از آنان سپاسگزاری نمایم. خصوصاً آقایان: استاد یوسف فریدون‌نیا، استاد علیرضا احسانی تهرانی، استاد بزرگ فرهاد وارسته، استاد کنوا مابونی، استاد کنی مابونی، استاد گی چین فوناکوشی، استاد بروس لی، استاد تیس دشی مارو، استاد جو هیامز، استاد ماساتاتسو اوایاما، احد تنزاده، محمدعلی مردانی، روبن شاهوردیان، جیمز لی، نامدار مهدیزاده نادری، شیخ کلینی، شیخ محمدباقر کمره‌ای، محمد مسعود مولیایی، محمد دشتی، بابک سلیمی نیکنام، استیو آرنیل، برایان داولر، و همچنین خانم ژیلا پویان. همچنین از آقایان، دکتر سیدابوتراب احمدپناه، سیدمحمد حسینیان و خانم کبرا حکیمی که همواره مشوق من در این امر بوده و زحمت مقدمه و ویراستاری و عکسهای کتاب را پذیرفتند، آقای سعید بختیاری که تصاویر کتاب را رسم نمودند، سرکار خانم شهلا عطاردی فرد «رئیس گروه مشاوران و خدمات فرهنگی» و همه همکاران ایشان در «کتابخانه سازمان مدارک فرهنگی انقلاب اسلامی» واقع در «وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی» که مرا در تهیه کتابهای مرجع و مفید یاری نمودند، آقای بامشاد خدایی و بالاخره از آقای بهگونیا که انتشار کتاب را به عهده گرفتند، کمال تشکر و امتنان را دارم.

و من الله التوفیق

محمدرضا یحیایی

شهریورماه ۱۳۸۲

مقدمه

به نام خدا

استاد گرامی جناب آقای محمدرضا یحیایی بر من تکلیف نمودند که پس از مطالعه، مقدمه‌ای بر کتاب «آموزش کاراته به زبان ساده» ایشان منظور دارم. کتاب حاوی چنان موضوعات جالب و خواندنی بود که دو بار کتاب را مرور نمودم. بیش از پنجاه سال پیش، کاراته از کشور ژاپن وارد ایران شد. در طول این مدت طولانی تا به امروز، شخصی یا مؤسسه‌ای در زمینه آموزش کاراته، مخصوصاً آموزش پایه و اصولی کاراته که همان کمر بند سفید می‌باشد، کاری با این دقت و ظرافت انجام نداده است.

از آنجایی که مؤلف، از دوران نوجوانی در زمینه هنرهای رزمی، مخصوصاً کاراته فعالیت داشته و امروز که ایشان یکی از اساتید و مربیان کاراته ایران می‌باشد، حدوداً ۲۵ سال سابقه کار در زمینه کاراته دارند. لذا با توجه به ضعف‌هایی که در کتاب‌های آموزشی مشاهده شده است؛ ایشان بعد از تحقیقات و بررسی تمامی کتابهایی که در ایران از ابتدا تا به امروز چاپ گردیده (از طریق کتابخانه‌های معتبر ایران)، به این نتیجه رسیدند که باید کاری اصولی و زیربنایی در این زمینه انجام دهند. به همین دلیل اولین جلد از این سری کتابها را بعد از سالها تلاش و کوشش و عرق ریختن با کوله‌باری از تجربه، به رشته تحریر درآورده‌اند.

اگر شما در یک کلاس کاراته ثبت‌نام کنید، چندین سال طول می‌کشد که به نفس واقعی کاراته و در کل به حکمت والای هنر رزمی «کاراته» پی ببرید. تازه اگر دنبالش رفته و به بیراهه هم نروید.

مؤلف پس از سالها تدریس در کلاس کاراته به ضعف‌های آموزشی شاگردان خود پی برده و پس از تحقیقات و بررسی‌های فراوان، این کتاب وزین و جامع را برای اشخاصی

که می‌خواهند کاراته را از ابتدا و اصولی کار نمایند، به رشته تحریر درآورده است. این کتاب حتی از کاراته پا را فراتر نهاده است. زیرا محتویات کتاب، اصول زیربنایی در تمامی رشته‌های مختلف هنرهای رزمی می‌باشد. لذا تمامی شاگردان و اساتید هنرهای رزمی، می‌توانند از معلومات نهفته شده در داخل کتاب برای پیشرفت خودشان حداکثر استفاده را برده و خود را به نهایت تکامل انسانی که همانا خودشناسی، خوب زیستن و خداشناسی می‌باشد، نزدیک نمایند.

به قول فرمایشات مولایمان حضرت امام علی (ع) که می‌فرمایند:

«عقل سالم در بدن سالم است».

ما هم باید همیشه و در همه حال بدن خودمان را که هدیه‌ای الهی می‌باشد، آماده و قوی نگهداریم؛ تا از نوامیسمان (جسم، ذهن، روح، میهن، زن و فرزندان) در مقابل دشمنانمان (جهل، نادانی، تاریکی، شیاطین و متجاوزین) دفاع نماییم، و اجازه ندهیم که آنها وارد حریم الهی مان شوند.

پس بیایید جامعه‌ای سالم با افرادی قوی و دانا داشته باشیم.

خواندن این کتاب را علاوه بر شاگردان و اساتید کاراته به تمام اشخاصی که در زمینه‌های مختلف هنرهای رزمی فعالیت می‌کنند، توصیه می‌نمایم. زیرا این کتاب مرجع خوبی برای هنرهای رزمی می‌باشد.

در انتها سلامتی (جسمی، ذهنی و روحی) استاد ارجمند و دانشمند گرامی، جناب آقای محمدرضا یحیایی و خانواده محترمشان را از خداوند منان خواستارم.

دکتر سیدابوتراب احمدپناه

عضو هیأت علمی دانشگاه

مقدمه مؤلف

«به نام حضرت دوست، که هر چه هست و نیست، همه از آن اوست»
 کاراته نوعی جنگیدن است اما بدون اسلحه و شامل تکنیک‌های مختلف دفاع کردن و ضربه زدن می‌باشد که توسط دست و پا صورت می‌گیرند. همچنین دارای سبک‌های مختلفی با مشخصات مخصوص به خود است.

بعضی از این سبک‌ها روی قدرت و بعضی دیگر روی سرعت تأکید دارند. تعدادی نیز فقط جنبه ورزشی و مسابقاتی دارند. در حالی که بعضی از سبک‌ها با مسابقه دادن مخالف هستند و آن را خطرناک می‌دانند. در این اواخر سبک‌های کاراته فقط جنبه دفاعی داشته و تکنیک‌های آن از حالت ورزشی و تهاجمی بیرون آمده‌اند (مبارزه کنترلی و امتیازی).

به شما که می‌خواهید کاراته را فراگیرید چند نکته را متذکر می‌شوم: برای تسلط به هر فن و تکنیک تنها مطالعه کتاب، کافی نیست بلکه مطالعه، بایستی با آموزش فنون توسط یک مربی باتجربه، مسئول و باتقوی همراه باشد. کسی که فقط به خود می‌اندیشد و در رفتارش با دیگران بی‌ملاحظه و سهل‌انگار است، بهتر است به سراغ کاراته نرود. معمولاً شاگردانی که به خاطر رضای خداوند با ملاحظه فراوان با دیگران رفتار می‌کنند و همچنین به دنبال کسب معرفت هستند، شاگردان جدی در این هنر می‌باشند. آنها برای رسیدن به هدفشان که یادگیری کاراته است و زمان طولانی نیاز دارد، نه تنها ثابت قدم هستند، بلکه با تمام وجودشان به این هنر رزمی عشق می‌ورزند. فقط این گروه از شاگردان می‌توانند در آینده مهارت کافی در هنر رزمی کاراته را بدست آورده و به درجه استادی برسند.

در اینجا چند نکته درباره کاراته را یادآور می‌شوم:

کاراته یک هنر دفاعی است و هیچ‌گاه نباید برای تهاجم از آن استفاده کرد. شرایط هر

چه که باشد نباید از کاراته به صورت تهاجم استفاده کرد. مواظب گفتار خود باشید، چون اگر لاف‌زنی و گنده‌گویی کنید دشمنان زیادی پیدا خواهید کرد. هیچگاه این گفته قدیمی را فراموش نکنید:

یک درخت تنومند ممکن است بوسیله یک باد قوی نابود شود، اما اگر چون بید مجنون خم شود، باد از لا به لای آن می‌گذرد و به آن آسیبی نمی‌رساند.

بزرگترین حُسن کاراته خردمندی و تواضع آن است. هیچکس نمی‌تواند در کاراته به کمال برسد مگر دریابد که کاراته بیش از هر چیز یک آیین و روش زندگی است.

هدف کاراته تکامل ذهن (کالبدِ ذهنی) به موازات تکامل جسم (کالبدِ فیزیکی) است. هیچگاه در این ارتباط نباید عبارتهایی که تنها قدرت‌های جسمی را می‌ستایند بر زبان آورد.

در انتها، امیدوارم که سری این کتابها (کتابهای مربوط به هرکیو و دان) که به ترتیب توسط اینجانب به نگارش درمی‌آید، بتواند راهگشای تکامل کالبدِ فیزیکی، کالبدِ ذهنی و کالبدِ روحی هنرجویان و اساتید هنرهای رزمی باشد.

جا دارد در اینجا از تمامی اساتید محترمی که مرا در امر یادگیری هنرهای رزمی یاری نمودند تشکر نمایم و پیشرفت خود را همیشه مدیون آنها می‌دانم. به امید اینکه مورد قبول حضرت حق واقع گردد.

«کاراته با احترام شروع شده و با تواضع خاتمه می‌یابد.»

عضو کوچک خانواده بزرگ کاراته

استاد کاراته، کمر بند مشکی دان ۴، شیتوریو (شیتوکای)

محمدرضا یحیایی

مردادماه ۱۳۷۸

۱۰- مدرک معادل نسبت به «دان» ها

DAN

۱- کمر بند مشکی، دان یک؛ معادل دیپلم.

۲- کمر بند مشکی، دان دو؛ معادل فوق دیپلم.

۳- کمر بند مشکی، دان سه؛ معادل لیسانس.

۴- کمر بند مشکی، دان چهار؛ معادل فوق لیسانس.

۵- کمر بند مشکی، دان پنج؛ معادل دکتری.

۶- کمر بند مشکی، دان شش؛ معادل فوق دکتری.

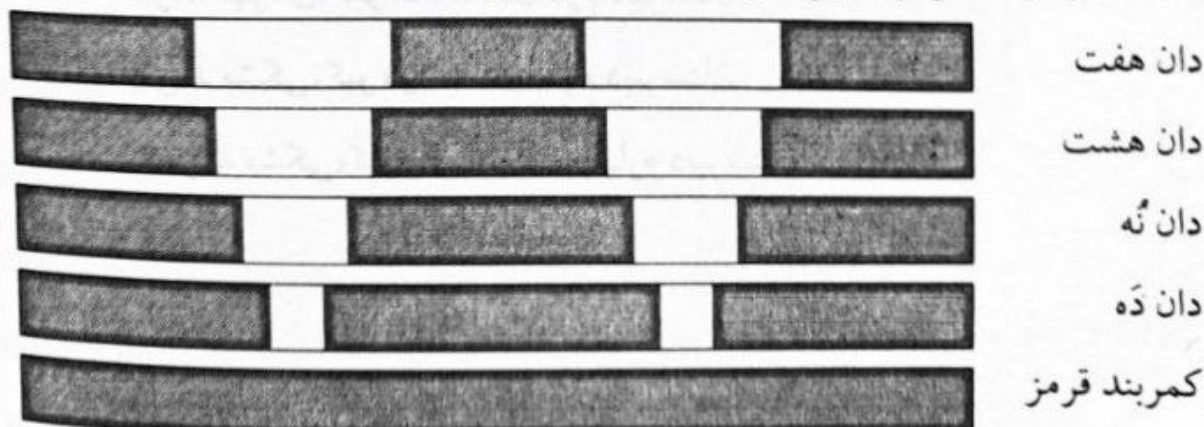
۷- کمر بند مشکی، دان هفت الی نه؛ معادل پرفسوری.

۸- کمر بند مشکی، دان ده؛ معادل فوق پرفسوری.

۹- کمر بند قرمز؛ معادل استاد بزرگ.

۱۰- بنیانگذار سبک؛ معادل استاد اعظم.

توجه: هر گاه شخصی «دان» هفت را بگیرد، باید کمر بند خود را به صورت قرمز و سفید انتخاب نماید. و تا «دان» ده، از سفیدی کمر بند کاسته و به رنگ قرمز بی فزاید تا در نهایت کاملاً به رنگ قرمز تبدیل شود (مانند شکل زیر):



توجه: به افرادی که کمر بند مشکی دان یک چهار دارند، لقب «سِن سِی» (استاد) می دهند. و افرادی که کمر بند مشکی دان پنج به بالا دارند، لقب «شِپهان» (استاد ارشد) می دهند.

- ۳۴- نبین چه کسی می گوید، ببین چه چیزی می گوید.
- ۳۵- انسانهای قدرتمند، تجاوزگر نیستند.
- ۳۶- یک مرد تا زنده است نرم و خم پذیر است، ولی در مرگ سفت و سرد است.
- ۳۷- هیچ چیز در جهان انعطاف پذیرتر و نرم تر از آب نیست، ولی حتی سخت ترین و سفت ترین چیز هم نمی تواند به آن چیره شود.
- ۳۸- کاراته عبارت است از؛ هنری که شخص را به نحوی پرورش می دهد که بر کلیه مشکلات ذاتی و روحی خویش فائق آید.
- ۳۹- کاراته ورزشی است که؛ باعث تحریک کلیه اعضای بدن شده و ماهیچه ها را بدون تغییر شکل ظاهری آنها تقویت می نماید.
- ۴۰- پنج اصل مهم در وادی جسمانی «هنرهای رزمی» عبارتند از: ۱- سرعت
۲- قدرت ۳- استقامت ۴- انعطاف پذیری ۵- تعادل. (م.ر.ی ۱۴)
- ۴۱- پنج اصل مهم در وادی ذهنی «هنرهای رزمی» عبارتند از: ۱- تنفس
۲- تفکر ۳- تمرکز ۴- تعمق ۵- تعادل. (م.ر.ی ۱۴)
- ۴۲- سه اصل مهم در وادی متافیزیک عبارتند از: ۱- ذهن باز ۲- عمل و عکس العمل ۳- ایمان قوی. (م.ر.ی ۱۴)
- ۴۳- سه اصل مهم در وادی دین عبارتند از: ۱- گفتار نیک (مثبت گفتاری) ۲- کردار نیک (مثبت کرداری) ۳- پندار نیک (مثبت اندیشی).
- ۴۴- یک کاراته کار باید به وراء اندیشه بیاندهش، متفکر و آگاه باشد و با رعایت اصول تمرکز قوای جسمی و روحی، به خلاقیت دست یابد.
- ۴۵- راه ما ناپیدا نیست و بیش از دو گام هم نیست. گامی به سوی خود و گامی هم در پیشگاه خداوند (خودشناسی و خداشناسی).
- ۴۶- ارزش هر انسان به قدر همت اوست و راستی هر انسان به اندازه مردانگی اوست، شجاعت هر کس به اندازه حمیت و ننگ داشتن از کار زشت است و پاکدامنی

کمر بند سفید «کیو ۹»

KU KYU

۱- اصطلاحات «شیتوریو، کاراته-دو»

SHITO RYU, KARATE-DO

۱- کاراته: دست خالی - هنر جنگیدن بدون سلاح - هنر جنگیدن با دست

KARATE

خالی

KARA

۲- کارا: خالی

TE

۳- ته: دست

KARATE KA

۴- کاراته کا: کارآموز کاراته - محصل کاراته

KA

۵- کا: کارآموز - شاگرد - محصل

۶- کاراته - دو: طریقت و راه و روش هنر جنگیدن با دست خالی

KARATE DO

DO

۷- دو: طریقت - راه

۸- شی تو ریو «شیتوریو»: روش استفاده از تکنیک های دو استاد «ایتوسو» و «هی گا»

SHITO RYU

(شی: استاد «آنکوایتوسو» - تو: استاد «کانریو هیگا اوئنا»)

RYU

۹- ریو: روش - سبک - مژده

SHITO KAI

۱۰- شیتوکای: باشگاه مرکزی «شیتوریو، کاراته-دو»

KAI

۱۱- کای: ستاد - باشگاه مرکزی

SEN

۱۲- سن: پیش از او

SEI

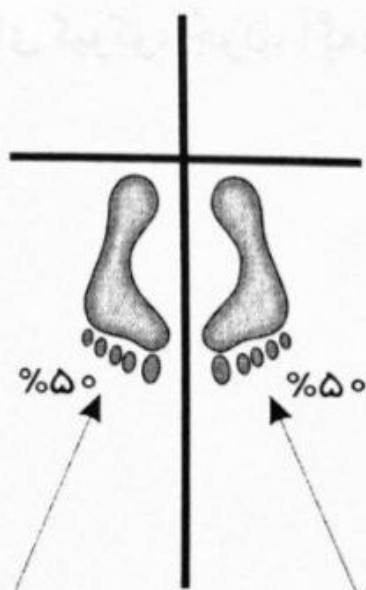
۱۳- سی: تولد یافته

۱۴- سین سی: استاد - کسی که پیشتر متولد شده است (کمر بند مشکی دان یک الی

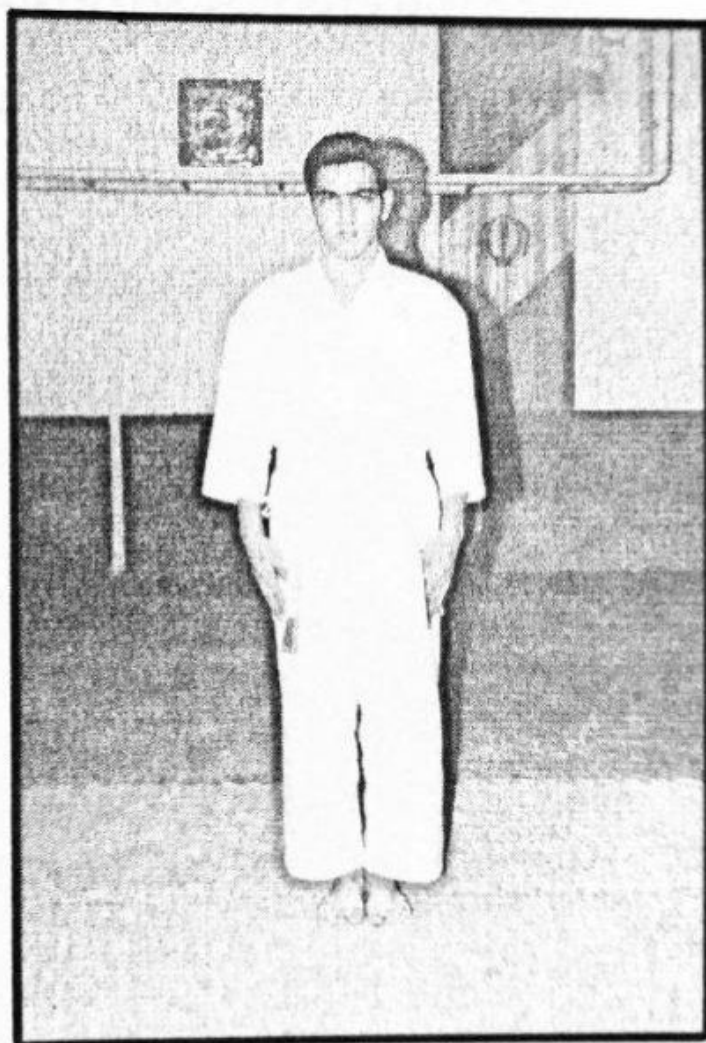
۵- تاچی کاتا (فرمهای ایستادن)

TACHI KATA

۱- هیسوکو، داچی: ایستادن رسمی - ایستادن روی پا.



نمای زیرین پای چپ نمای زیرین پای راست



(شکل ۱) «هیسوکو، داچی»

۳- نکته مهم در نرمش‌ها

در نرمش‌ها باید چند نکته مهم و اساسی را مدنظر قرار داد تا صدمات ناشی از ضربه و تکنیک به حداقل خود برسد:

- ۱- نرمش‌ها باید از بالا به پایین (از سر به پا) شروع و از پایین به بالا (از پا به سر) ختم شود.
- ۲- نرمش‌ها باید از ساده به مشکل شروع و از مشکل به ساده ختم شود.
- ۳- در هنگام نرمش هرگاه به عضلات شکم فشار وارد شود بایستی هوا را از ریه‌ها و شکم تخلیه نمایید (بازدم) تا اینکه به روده‌ها و اعضای داخلی بدن صدمه نرسد.
- ۴- در هنگام نرمش، فقط شما مجازید که ۱۰٪ درد را تحمل نمایید.
- ۵- در هنگام نرمش، بدن باید کاملاً ریلکس و شُل باشد.
- ۶- هر کسی فقط به اندازه ظرفیت بدنی خود بایستی نرمش‌ها را انجام دهد.
- ۷- این نکته را فراموش نکنید که در درازمدت شما می‌توانید با تمرینات اصولی و مداوم، بدنی نرم و انعطاف‌پذیر با ماهیچه‌های عضلانی و قوی داشته باشید.
- ۸- صبح‌ها قبل از خوردن صبحانه نرمش سبک انجام دهید؛ و بعد از ظهرها بعد از گذشت چهار ساعت از خوردن نهار، مشغول ورزش‌های سنگین شوید. یعنی؛ با شکم پُر، تمرینات خود را آغاز نکنید.
- ۹- صبح‌ها نرمش‌های سبک و بعد از ظهرها ورزش‌های سنگین انجام دهید. یعنی؛ وقتی می‌توانید ورزش‌های سنگین انجام دهید که بدنتان کاملاً آمادگی داشته باشد.

۸- نکات مهم در سَبک «شیتوریو»

در سَبک «شیتوریو» به نکات زیر توجه خاصی مبذول می‌شود:

۱- اجرای تکنیک‌های پایه (دفاع و ضربه) به طور محدود، برای شروع تمرین در هر

جلسه.

۲- پرهیز از انقباض بی‌مورد عضلات بدن قبل از انجام هر تکنیک یا حرکت.

۳- پرهیز از اجرای تکنیک‌ها و حرکات با تنفس شدید (صدادار). به استثنای

تکنیک‌ها و حرکات انقباضی قُرم‌های «ناهاِتِه».

۴- توجه به تکنیک‌های کوتاه و سریع (انفجاری).

۵- همسویی کامل انجام تکنیک‌ها و حرکات با عکس‌العمل‌های طبیعی بدن.

۶- حذف هر نوع حرکت و قدرت‌گیری و عکس‌العمل اضافی و نابجا برای اجرای

تکنیک‌ها.

۷- توجه کامل به حرکات اغفالی در مبارزه.

۸- انجام دفاع‌ها توأم با «تائی سَاباکِی» (جاخالی-دور شدن از مسیر حمله).

۹- توجه کامل به هماهنگی بین سرعت بدن و سرعت تکنیک در حملات.

لیست کتاب‌های چاپ شده استاد محمدرضا یحیایی

- دایرةالمعارف کامل هفت طب اصلی دنیا (جلد اول)
- یوگا در هفت مرحله، از مبتدی تا عالی
- خواب درمانی جامع
- قدرتهای ذهنی (خودآموز روحی)
- انرژی معجزه‌گر گیاهان (خود درمانی بوسیله انرژی گیاهان)
- ماساژ درمانی «یومی‌هو تراپی»
- طب سوزنی جامع
- آموزش کاراته به‌زبان ساده «کمر بند سفید»
- یی‌چینگ جامع (کتاب تقدیرات)
- داستانهای ذن جامع (جلد اول)
- نفوذ در ماوراء علوم (رخنه در اسرار)
- حجامت جامع
- درمان جامع طب سوزنی «با دستگاه الکترونیکی بدون سوزن»
- درمان جامع بیماریهای «کلیه، مثانه، پروستات»
- آنچه از امام موسی صدر آموختم
- بصیرتهای نه‌گانه
- آیین رزم جامع
- گفتاری پیرامون کتاب «زندگی استادان»
- گفتاری پیرامون کتاب «عالم اورا سینا»
- گفتاری پیرامون کتاب «با شما تا ابدیت»



خرید آنلاین آثار استاد محمدرضا یحیایی

وبسایت:

www.mry14mn.com

تلگرام و واتسآپ:

۰۹۳۹۹۲۲۶۲۱۱

@mry14mn

✓ شما در آستانه ورود به جهانی شگفت انگیز هستید . یعنی سفر به هنرهای رزمی.

✓ بیایید همراه نویسنده ، بی نظیرترین تکنیک های « جسمی ، ذهنی و رومی» را تجربه کنیم.

✓ در این کتاب ، شما با قدرتهای درونی خود که منجر به ارتباط بین جسم ، ذهن و رومتان می گردد و باعث فوب زیستن می شود ، آشنا می شوید :

۱- تاریخچه کاراته ۲- کراته چیست؟ ۳- شیتوریو ، کاراته-دو ۴- کمربند و لباس ۵- ترتیب درجه بندی « کیو » (شاگردان) ۶- ترتیب درجه بندی « دان » (اساتید) ۷- مدت زمان گرفتن هر کمربند و دان ۸- مدرک معادل نسبت به « کیو» ها ۹- مدرک معادل نسبت به « دان» ها ۱۰- گفته بزرگان ۱۱- کمربند سفید « کیو۱۰ » ۱۲- کمربند سفید « کیو ۹ » ۱۳- اصطلاحات « شیتوریو،کاراته-دو » ۱۴- دای (ایستادن) ۱۵- کیهون (تکنیک پایه) ۱۶- کاتا (فرم) ۱۷- تکنیک های دست و پا ۱۸- افتلاف سبکها ۱۹- آمادگی جسمانی (نرمش) ۲۰- تمرینات سخت در کاراته ۲۱- ومدت رومی به وسیله « چی کنگ » ۲۲- مفهوم دقیقی کاراته ۲۳- مس ششم در هنرهای رزمی ۲۴- زن در هنرهای رزمی ۲۵- طریقه پوشیدن لباس کاراته ۲۶- طریقه بستن کمربند کاراته ۲۷- روش های مختلف امتراجم گذاشتن (رن) ۲۸- جهتها و موقعیت ها در هنرهای رزمی ۲۹- نکات مهم در کاراته ۳۰- فرامین دهگانه « شیتوریو،کاراته-دو » و غیره.

✓ با خواندن این کتاب سفری به هنرهای رزمی کنید ، سفری که پُر از ناشناخته ها در جهانی شگفت انگیز می باشد ، یعنی سفر به اعماق حکمت توانایی وجود انسان .



انار روشن

تهران - خیابان انقلاب - خیابان دوازدهم فروردین
چهارراه شهید نظری - پلاک ۳۳/۴ - تلفن: ۶۶۴۹۲۷۵۴
شماره: ۹۶۴-۵۵۶۰-۵۹-۴ - شابک: 964-5560-59-4



طراح جلد : حسین مکیان
۱۳۹۰، ۴، ۶