

به نام خداوند بخشنده مهربان

آموزش فول کتاکت کیک بوکسینگ

شیهان میثم مرادی
عضو آکادمی اساتید هنرهای رزمی جهان

World Martial Arts Masters of Black Belts

دارای مدرک مربیگری بین المللی از Karate College آمریکا

مربی و داور رسمی فدراسیون کاراته و فدراسیون انجمن های ورزش های رزمی

سرشناسه	: مرادی، میثم، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش فول کنتاکت کیک بوکسینگ؛ نویسنده میثم مرادی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۹۴ ص.: مصور، چلور.
شابک	: ISBN 978-600-8500-25-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
موضوع	: کیک بوکسینگ Kickboxing
رده بندی کنگره	: GV۱۱۱۴/۶۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۸۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۱۷۲۷۲۴



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان شهید محمدعلی مقدم،
پلاک ۷۹ طبقه دوم • تلفن ۷۷۶۰۶۸۱۸ - ۷۷۵۲۵۶۸۲ • فاکس ۷۷۶۲۲۷۰۹
وبسایت: www.elmoharekat.com • ایمیل: elm.va.harekat@gmail.com

آموزش فول کنتاکت کیک بوکسینگ

مؤلف: شیهان میثم مرادی

حروف نگار و صفحه آرا: فیروزه خسرو شعار

طراح جلد: واگریک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۴۰۲ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۷۵۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۲۵-۴ ISBN: 978-600-8500-25-4



فهرست مطالب

۷	Preface	پیشگفتار
۹	Introduction	مقدمه

فصل ۱: حالت‌های ایستادن STANCES

۱۳	Ready Stance	ردی استنس
۱۴	Respect	رِسپِکت
۱۵	Normal Stance	نرمال استنس
۱۶	Sumo Stance	سومو استنس
۱۷	Fight Position	فایت پوزیشن
۱۸	Back Stance	بک استنس
۱۸	Side Stance	ساید استنس

فصل ۲: فنون TECHNIQUES

۲۰	Kick Techniques	بخش اول: فنون پا
۲۱	Low Kick	لو کیک
۲۲	Middle Kick	میدل کیک
۲۳	Roundhouse Kick	راند هاوس کیک
۲۴	Front Kick	فرانت کیک
۲۵	Axe Kick	آکس کیک
۲۶	Hook Kick	هوک کیک
۲۸	Side Kick	ساید کیک
۲۹	Back Kick	بک کیک
۳۰	Roundhouse Back Kick	راند هاوس بک کیک
۳۱	High Kick	های کیک



۳۲	Inside Outside Heel Kick	این ساید آوت ساید هیل کیک
۳۳	Outside Inside Heel Kick	آوت ساید این ساید هیل کیک
۳۴	Arch Kick	آرچ کیک
۳۵	Knife Kick	نایف کیک
۳۶	Front Knee Kick	فرانت نی کیک
۳۷	Round Knee Kick	راند نی کیک
۳۹	Jumping	بخش دوم : فنون پرشی پا
۳۹	Jumping Side Kick	جامپینگ ساید کیک
۴۰	Jumping Front Kick	جامپینگ فرانت کیک
۴۱	Change Jumping Front Kick	جامپینگ فرانت کیک با تعویض
۴۲	Jumping Roundhouse Kick	جامپینگ راند هاوس کیک
۴۳	Jumping Back Kick	جامپینگ بک کیک
۴۴	Jumping Roundhouse Back Kick	جامپینگ راند هاوس بک کیک
۴۵	Jumping Front Knee Kick	جامپینگ فرانت نی کیک
۴۶	Jumping Round-Knee Kick	جامپینگ راند نی کیک
۴۷	Hand Techniques	بخش سوم : فنون دست
۴۸	Jab	جَب
۴۹	Middle Jab/Punch/Right Straight Punch	میدل جَب / پانچ / رایت استریت پانچ
۵۰	Hook	هوک
۵۲	Uppercut	آپرکات
۵۴	Taran	تاران
۵۵	Cross	کراس
۵۷	Back Punch	بک پانچ
۵۸	Front Elbow	فرانت البو
۵۹	Round Elbow	راند البو

فصل ۳: کمربندها BELTS

۶۲	Steps	بخش اول : سطوح مختلف
۶۲	White Belt	کمر بند سفید

۶۳	Yellow Belt	کمر بند زرد
۶۳	Orange Belt	کمر بند نارنجی
۶۴	Green Belt	کمر بند سبز
۶۴	Brown Belt	کمر بند قهوه‌ای
۶۵	Black Belt	کمر بند مشکی
۶۶	Step's Names	بخش دوم: القاب رسمی سطوح مختلف
۶۷	Exam Regulation	بخش سوم: آیین‌نامه آزمون کمر بند زرد تا مشکی دان ۵
۶۷	Exam of Yellow Belt	آزمون کمر بند زرد
۶۸	Exam of Orange Belt	آزمون کمر بند نارنجی
۶۹	Exam of Green Belt	آزمون کمر بند سبز
۷۰	Exam of Brown Belt	آزمون کمر بند قهوه‌ای
۷۱	Exam of Black Belt Dan 1	آزمون کمر بند مشکی دان ۱
۷۲	Exam of Black Belt Dan 2	آزمون کمر بند مشکی دان ۲
۷۳	Exam of Black Belt Dan 3	آزمون کمر بند مشکی دان ۳
۷۴	Exam of Black Belt Dan 4	آزمون کمر بند مشکی دان ۴
۷۴	Exam of Black Belt Dan 5	آزمون کمر بند مشکی دان ۵

فصل ۴: مسابقات و داوری COMPETITION & JUDGMENT

۷۶	Competition	بخش اول: مسابقات
۸۱	Judgment	بخش دوم: داوری



پیشگفتار نویسنده

این کتاب برای علاقه‌مندان به ورزش خصوصاً ورزش‌های رزمی به رشته تحریر درآمده است. هرچند حق این بود که این کتاب در چند مجلد تهیه می‌شد و در آغاز نیز نظر بر همین امر قرار داشت، لکن بنابر پیشنهادات و نظرات دوستان عزیز و گرانمایه که خواستار دسترسی به منبعی جامع بودند که کلیه مطالب را به‌طور یکجا و در یک جلد در اختیار علاقه‌مندان، ورزشکاران و دست‌اندرکاران ورزش قرار دهد، برای همین کتاب حاضر در یک جلد تنظیم گردید. فصل‌ها و بخش‌های مختلف هر کدام از ابعاد وسیع برخوردار و حاوی مطالب گسترده‌ای است که هر یک واجد ارزشی جداگانه است.

اگرچه پیش از این، پیرامون مطالب مطرحه در این نوشتار توضیحاتی ارایه شده است که در عین حال که ثمره تجربیات ارزشمند اساتید برجسته است و از این بابت درخور تقدیر و توجه است اما به اختصار و پراکنده و در خلال مطالب دیگر آمده است. از این رو با عنایت به عدم وجود مجموعه‌ای مدون و یکپارچه در زمینه آموزش رشته کیک بوکسینگ شامل مسائل فنی، آیین‌نامه برگزاری آزمون‌ها، برگزاری مسابقات و قوانین داوری و سازوکارهای مربوط به آن و معضلات ناشی از خلأ موصوف مصمم گشتم تا مجموعه‌ای را شامل موارد مذکور تدوین، انشاء و گردآوری نمایم تا منبعی باشد نظری و کاربردی در دسترس هنرجویان مبتدی تا پیشرفته و همچنین اساتید ارجمند این رشته.

از آنجا که جامعه هدف مخاطبان این کتاب از هنرجویان مبتدی تا پیشرفته، اساتید و حتی علاقه‌مندان و هواداران ورزش‌های رزمی در نظر گرفته شده است در نگارش سطور تلاش گردید تا به اقتباس از شیخ اجل متن کتاب سهل و ممتنع انشاء شود. بدین معنا که هم قابل درک و تفهیم برای اشخاص مبتدی بوده و هم قابل بهره‌برداری برای اشخاص حرفه‌ای و مدرسین به‌عنوان کتاب مرجع باشد. در این رهگذر از کلیه هنرجویان عزیزم که سعادت همراهی و همدلی ایشان نصیب شده، دوستان و عزیزانی که مشوق بنده در تنظیم این کتاب بودند و غنای مطالب این مجموعه منبعث از نظرات ارشادی و سازنده آنان بوده کمال امتنان را دارم. همچنین از مساعی همسر گرانقدرم که در مسیر تدوین این کتاب انگیزه‌بخش من در طول راه بودند به رسم حق‌شناسی قدردانی می‌نمایم.