



# آموزش کاراته



عصر کتاب  
موسسه فرهنگی انتشاراتی

تألیف: تیکی دونووان

ترجمه: مهندس محمد همت خواه

دانووان، تیکی Donovan, Ticky

آموزش کاراته / تیکی دونووان، ترجمه محمد  
همت خواه. - تهران: عصر کتاب، ۱۳۷۹.  
۱۱۲ ص.: مصور.

ISBN 964-5723-07-8:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.  
عنوان به انگلیسی: Winning karate.  
۱. کاراته -- تعلیم، الف. همت خواه، محمد، ۱۳۳۲ -  
مترجم. ب. عنوان.  
GV۱۱۱۴/۳/۵۲۵۱۸ ۷۹۶/۸۱۵۳  
۱۳۷۸

۷۹۶-۲۵۶۱ م

کتابخانه ملی ایران

WWW.ASREKETAB.COM



عصر کتاب

آموزش کاراته

تألیف : تیکی دونووان  
ترجمه : مهندس محمد همت خواه  
تیراژ : ۵۰۰۰  
نوبت چاپ : هشتم - ۱۳۸۸  
بهاء : ۳۰۰۰ تومان  
ناشر : انتشارات عصر کتاب - صندوق پستی ۱۴۵۶۵-۳۳۷

شابک : ۹۶۴-۵۷۲۳-۰۷۸ ISBN:964-5723-07-8

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۵۲۷۹۷۹۵

---

## فهرست

---

۴	قوانین و مسابقات کاراته
۹	تاکتیکیها
۱۱	طرز ایستادن
۱۳	طرز قرار گرفتن
۱۹	آغاز مبارزه
۲۱	ضربه مشت ناگهانی
۲۳	مشت وارونه
۳۴	ضربه پشت مشت دست
۳۹	ضربه پایه سمت جلو
۵۰	ضربه دورانی پا
۵۶	ضربه پا از کنار و از پشت
۶۰	ضربه وارونه دورانی پا
۶۶	ضربه های متغیر پا
۷۰	تکنیکهای دفاعی
۸۰	زیر پا زدن و قلاب کردن
۹۸	تکنیکهای زمین زدن
۱۰۹	تکنیکهای ترکیبی

## قوانین و مسابقات کاراته

مسابقات قهرمانی کاراته در اواخر سال ۱۹۴۰ در ژاپن شروع شد. بنظر می‌رسید که کاراته بدلیل خطرناک بودن نمی‌تواند پایه و اساس یک ورزش باشد، بنابراین تمام تمرینات بر طبق نزاعهای از پیش برنامه‌ریزی شده و کاتا انجام می‌گرفت. مبارزات از پیش طراحی شده به این صورت بود که طرفین به نوبت حمله و دفاع می‌کردند؛ آنها به نوبت از یک سری عملیات حمله و یک سری عملیات دفاع استفاده می‌کردند تا احتمال صدمه به حداقل برسد. کاتاها یک سری از تکنیکهای کاراته می‌باشند که استادان کاتا آنرا در برابر حریفان تخیلی که به آنها حمله می‌کنند انجام می‌دهند.

به هر حال این دو روش، استادان کاراته را راضی نکرد و آنها شروع به انجام مبارزات از پیش برنامه‌ریزی شده سریعتر کردند و سرانجام اقدام به حمله‌های واقعی نمودند. برای اینکه کاراته بعنوان یک ورزش مورد قبول قرار گیرد آنها باید به گدکان جودو نگاه می‌کردند و می‌دیدند چگونه ورزش رزمی جو-جو تسو به صورت یک ورزش شکل گرفت و از آن روش کمک می‌گرفتند. بنابراین آنها توجه‌شان را به کاراته بیشتر کردند و تکنیکهای خطرناک، مانند ضربه زدن با نوک انگشتان به چشم‌ها و لگد زدن به زانوها را حذف و شدت ضربات به نقاط مختلف بدن حریف را محدود کردند و به این ترتیب به شکل دادن مسابقات کاراته دست یافتند.

از آن زمان تاکنون، کاراته رشد سریعی نموده و سیستم امتیاز دادن قدیمی یک امتیازی جایش را به سه امتیازی، یا شش نیم امتیازی داده و این باعث تشویق کاراته‌کاها برای اجرای تکنیکهای پیشرفته شده است. مسابقات کاراته معمولاً روی تشکی به طول و عرض هشت متر انجام می‌شود. داخل این محوطه چهار خط وجود دارد که دو مبارز و دو داور رسمی قرار می‌گیرند. یکی از مبارزین کمر بند قرمز و دیگری کمر بند سفید