

این است بازوی فنی کاراته

صحیح از وسایل تمرینی مانند ماکو
وارا - کاراته ورزشی و سنتی -



استانهای آذربایجان شرقی و
حراسان هر کدام به مدت یک هفته
شاهد انجام منطقی ترین و
گسردترین کلاس مربیگری عملی
و تخصصی درجه ۳ و ۲ تمام
مربیان این استانها زیر نظر
فدراسیون کاراته و همت والای
احداث شده بود. این مدرس با
حلول بیت و مزدی اندک کاری
درحشان و علمی را در تاریخ کاراته
کشور به یادگار گذاشت تا درس
عبرتی برای انجمن خواهان اهل
شعار و بدون علم و عمل باشد.

بدانند که بازوی فنی فدراسیون
کاراته یعنی چه. تنزاده یک تنه
تاوان ۳۰ سال عقب و جلو رفتن
با آگاهانه انجمنها را پرداخت و
شان داد که مسائل بسیار زیاد ناگفته
وجود دارد تا جامعه شریف مسلمان
ما به کاراته ای آکادمیک و کاربردی
برسد. اجازه می خواهم اول به آنچه
توسط فدراسیون و احداث شده
صورت پذیرفت بپردازیم و در
مقالات آینده به اهمیت نقش هر
کدام اشاره کنیم.

تاریخچه کلی کاراته، تاریخچه
سبکها، ریشه های فرهنگی،
فلسفی، اقتصادی، جغرافیایی، زمان
و پیدایش و چگونگی سبکها،
اصول نرمشها. تاجی کاتا -
تکنیکها - هدف از تمرین کاراته
کیهون - کاتا، هدف از آموزش کاتا
- روشهای مختلف تمرین کاتا.
بررسی تاریخی کاتا - جنبه های
عملی کاتا، کومیته - انواع کومیته و
روشهای اصولی تمرینی آنها -
فاصله - کسی - کسی آی کیمه -
تاکتیک - استراتژی مبارزه -
تایی ساباکی - آشی ساباکی - مبحث
قدرت. شناخت منشاء قدرت و
کاربردی کردن آن - سرعت.
ترمینولوژی کاراته - کاراته کی
بیشک - روشهای تدریس کاراته -
دن و مدی نیش - مباحث عرفانی
در کاراته - آشنایی و استفاده

شی تداوی کاتا - بررسی عضلات و
نقش آن در کاراته. مباحث داوری
سابقات. ماساژ درمانی - شناخت
نقاط حیاتی و اهمیت آنها - آشی
وازا - شناخت وسایل کمک
آموزشی در کاراته. کببود و -
شناخت ادوات رزمی - اینها همه
در این کلاسها تدریس گردید و
شاهدان بسیاری برگفته هایمان داریم
و امید آن داریم که تنزاده
برفعالیت های ورزشی خود بیفزاید
و بداند که جامعه رزمی کشور
قدرشناس زحمات او خواهد بود.