



وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون ورزشهای رزمی جمهوری اسلامی ایران

سبک جهانی دابل فول کنتاکت جمهوری اسلامی ایران

(تحت لیسانس دانشگاه ملی هنرهای رزمی)



آموزش تکنیک ها و اصطلاحات سبک جهانی دابل فول کنتاکت جمهوری اسلامی ایران

تهیه شده در:

روابط عمومی سبک جهانی دابل فول کنتاکت جمهوری اسلامی ایران

www.HoseinYoosefi.ir

تاریخچه سبک جهانی دابل فول کنتاکت جمهوری اسلامی ایران:

سبک دابل فول کنتاکت جمهوری اسلامی ایران به همت استاد بزرگ محمد رضا یوسفی در سال ۱۹۹۸ در جهان با محوریت جمهوری اسلامی ایران ابداء گردید.

استاد حسین یوسفی هم اکنون نائب رئیس این سبک در جهان، سرمربی تیم ملی و تنها نماینده دانشگاه ملی هنرهای رزمی (بزرگترین مرجع علمی هنرهای رزمی در جهان) در ایران می باشد.

رشته بین المللی دابل فول کنتاکت دارای سیستم های مبارزاتی متعددی بوده و تنها رشته رزمی تحت لیسانس دانشگاه ملی هنرهای رزمی امریکا می باشد. این رشته رزمی اولین و تنها سیستم مبارزاتی رینگ گروهی در جهان می باشد. به طوریکه مسابقات این رشته در رینگ به صورت تک به تک، دو به دو، دو به دو برگزار می گردد. هیجان غیر قابل وصف در این نوع مبارزات، این سیستم را فوق العاده مهیج و پر طرفدار کرده است.

تعریف لغوی:

دابل فول کنتاکت در لغت به معنای درگیری کامل گروهی (دوتایی) می باشد.

تاریخچه ابداء رشته دابل فول کنتاکت:

این رشته در سال ۱۹۹۸ در جهان ابداء و در سال ۲۰۰۰ فعالیت رسمی خود را در ایران آغاز کرد.

این رشته ورزشی هم اکنون در ۳۰ کشور جهان و تمامی استان های کشور ایران در حال فعالیت می باشد.

مهمترین عناوین ورزشی استاد هانسی محمد رضا یوسفی:

۱. درجه دان ۱۰ جهانی .
۲. عضو سازمان جهانی اساتید و نخبگان جهان.
۳. تنها ایرانی عضو تالار افتخارات کشور امریکا.
۴. پایه گذار اولین کالج های هنرهای رزمی در خاورمیانه.
۵. درجه دان ۸ جهانی از دانشگاه ملی هنرهای رزمی امریکا.
۶. برترین استاد ارشد جهان در سال ۲۰۰۲ میلادی - امریکا.
۷. بنیانگذار جشنواره ملی هنرهای رزمی در ایران و خاورمیانه.
۸. پایه گذار اولین سیستم های ترکیبی هنرهای رزمی در جهان.
۹. بنیانگذار جهانی کامل ترین سیستم دفاع شخصی در جهان (WFSD).
۱۰. بنیانگذار جهانی اتحادیه ورزشهای کشورها و جوامع اسلامی (IUMIC).
۱۱. بنیانگذار جهانی و ریاست سبک بین المللی دابل فول کنتاکت (WDFC).
۱۲. بنیانگذار و رئیس دانشگاه های بین المللی حوزه آسیا و خاورمیانه (NCMA).



مهمترین عناوین ورزشی استاد هیوشی شیهان حسینی یوسفی:

۱. بنیانگذار اولین مدارس هنرهای رزمی در ایران.
۲. دبیر اتحادیه ورزشهای رزمی کشورهای اسلامی.
۳. بنیانگذار آکادمی هنرهای رزمی در استانهای کشور.
۴. بنیانگذار مراکز استعدادیابی در مناطق محروم کشور.
۵. برترین استاد و داور سالهای ۱۳۸۵ الی ۱۳۸۷ در کشور.
۶. درجه دان ۶ بین المللی از سبک جهانی دابل فول کنتاکت.
۷. سرمربی تیم ملی جوانان جمهوری اسلامی ایران (WDFC).
۸. درجه دان ۵ بین المللی از دانشگاه ملی هنرهای رزمی امریکا.
۹. نائب رئیس جهانی سبک بین المللی دابل فول کنتاکت (WDFC).
۱۰. رئیس دانشگاه ملی هنرهای رزمی جمهوری اسلامی ایران (NCMA).
۱۱. عضو ارشد شورای فنی سبک جهانی دابل فول کنتاکت جمهوری اسلامی ایران.
۱۲. برترین استاد جهان در سال ۲۰۰۷ میلادی به انتخاب دانشگاه ملی هنرهای رزمی امریکا.



اسامی و اصطلاحات عمومی:

نام لغت	معنی	ردیف
Founder	بنیانگذار	۱
Hanshi	درجه دان ۱۰	۲
Kancho	درجه دان ۷	۳
Hioshi Shihan	درجه دان ۶	۴
Shihan	درجه دان ۵	۵
Master Instructor	استاد تمام	۶
Master	استاد	۷
Coach	مربی	۸
Leader	سر گروه (ارشد)	۹
Black Belt	درجه مشکی	۱۰
Fight Position	موقعیت (فرم) مبارزه	۱۱
Bow	احترام	۱۲
Eieh	سلام، تشکر، عذرخواهی	۱۳
Ready	آماده	۱۴
Kick	ضربه پا	۱۵
Stance	حالت ایستاده	۱۶
Go	دستور شروع، حرکت کردن، رفتن	۱۷
Sit Down	نشستن	۱۸
Stand Up	برخواستن	۱۹
Turn Back	برگشتن	۲۰
Silence / Be Quit	ساکت، آرام باش	۲۱
Breaking	شکستن اجسام سخت	۲۲
Yel	فریاد با تخلیه نفس	۲۳
Meditation	تمرکز با حالت چشم بسته	۲۴

Strike	ضربه زدن	۲۵
Block	دفاع کردن	۲۶
High	بالا	۲۷
Middle	وسط	۲۸
Low	پایین	۲۹
Left	چپ	۳۰
Right	راست	۳۱
Back	عقب	۳۲
Front	جلو	۳۳
Side	پهلوی	۳۴
In Side	داخل	۳۵
Out Side	خارج	۳۶
Relax	رها کردن، آزاد	۳۷
Ring	محل مبارزه	۳۸
Combat	مبارزه	۳۹
Fight	دستور آغاز مسابقه	۴۰
Stop	دستور قطع مسابقه	۴۱
Striking Board	تخته تمرین	۴۲
Practice Hall	محل تمرین	۴۳
Go On	ادامه دادن	۴۴
Its Enough	کافی است	۴۵

اسامی ایستادن ها:

نام لغت	معنی	ردیف
READY STANCE	ایستادن خبردار	۱
LINE POSITION	ایستادن درصف	۲
FIGHT POSITION	حالت مبارزه (آماده مبارزه)	۳
FORWARD STANCE	بسمت جلو ایستادن	۴
V STANCE	ایستادن با پاشنه چسبیده و پنجه ها باز	۵
SUMO STANCE	ایستادن بصورت سو مو	۶
HORSE STANCE	ایستادن پا اسبی (سرپاها رو به جلو)	۷
CAT STANCE	ایستادن گربه ای	۸
BACK STANCE	ایستادن روی پای عقب	۹
READY STANCE	ایستادن خبردار	۱۰
LINE POSITION	ایستادن درصف	۱۱
FIGHT POSITION	حالت مبارزه (آماده مبارزه)	۱۲
FORWARD STANCE	بسمت جلو ایستادن	۱۳
V STANCE	ایستادن با پاشنه چسبیده و پنجه ها باز	۱۴
SUMO STANCE	ایستادن بصورت سو مو	۱۵
HORSE STANCE	ایستادن پا اسبی (سرپاها رو به جلو)	۱۶

اسامی اعضای بدن :

لغت	معنی	ردیف
CHEST	سینه	۱
STOMACH	شکم	۲
BALLS	بیضه	۳
WASTE	کمر	۴
FOOT	پا	۵
THIGH	ران	۶
KNEE	زانو	۷
LEG	ساق پا	۸
FOOTWRIST	مچ پا	۹
BALL OF FOOT	سینه پا	۱۰
INSTEP	روی پا	۱۱
HEEL	پاشنه	۱۲
ARCH	هلال داخل پا	۱۳
KNIFE FOOT	تیغ پا	۱۴
BODY	بدن	۱۵
HEAD	سر	۱۶
FACE	صورت	۱۷
EAR	گوش	۱۸
EYE	چشم	۱۹

اسامی ضربات و تکنیک های پا :

ردیف	معنی	لغت
۱	لگد با سینه پا از جلو	FRONT KICK
۲	لگد با روی پا	ROUND HOUSE KICK
۳	لگد با ساق پا	LOW KICK / FORELEG KICK
۴	لگد با تیغه پا از پهلو	SIDE KICK
۵	لگد چرخشی	ROUND BACK KICK
۶	لگد با پاشنه پا به پشت	BACK KICK
۷	لگد با زانو	KNEE KICK
۸	لگد با پاشنه از جلو	HEEL KICK
۹	لگد از جلو با کف پا	PUSH KICK
۱۰	لگد از جلو به صورت هوک	HOOK KICK
۱۱	لگد از جلو با هلالی پا	ARCH KICK
۱۲	لگد مستقیم پا از بالا به پایین	AXE KICK
۱۳	لگد با پا از داخل	IN SIDE KICK
۱۴	لگد با پا از خارج	OUT SIDE KICK
۱۵	درو کردن زیر پا	SWEEP
۱۶	درو کردن پا بصورت جهشی	SKIP SWEEP
۱۷	لگد چرخشی با کف پا	SPINING HOOK KICK
۱۸	لگد چرخشی با پاشنه پا	SPINING HEEL KICK

اسامی ضربات و تکنیک های پرشی :

ردیف	معنی	لغت
۱	لگد پرنده با سینه پا از جلو	JUMPING FRONT KICK
۲	لگد پرنده با روی پا	JUMPING FRONT HOUSE KICK
۳	لگد چرخشی پرشی از پشت	JUMPING ROUND BACK KICK
۴	لگد پرشی با پاشنه پا به پشت	JUMPING BACK KICK
۵	لگد پرشی با زانو	JUMPING KNEE KICK
۶	لگد پرشی با تیغه پا از پهلو	JUMPING SIDE KICK
۷	لگد پرنده با زانو به جلو	JUMPING FRONT KNEE KICK

اسامی ضربات و تکنیکهای دست :

ردیف	معنی	لغت
۱	ضربه مشت مستقیم	JEB PUNCH
۲	ضربه دورانی حلالی با پیش مشت	HOOK STRIKE
۳	ضربه پیش مشت از پایین به بالا	UPPERCUT STRIKE
۴	ضربه پیش ستونی بوسیله دو مفصل مشت	FOREFIST PUNCH
۵	ضربه لبه مشت از پهلو	FIST EDGE SIDE STRIKE
۶	ضربه تیغه مشت از داخل	FIST EDGE INSIDE STRIKE
۷	ضربه لبه مشت به طرف پایین	FIST EDGE DOWN STRIKE
۸	ضربه لبه مشت از خارج	FIST EDGE OUTSIDE STRIKE
۹	ضربه پشت مشت روبرو	INVERTED FIST STRIKE
۱۰	ضربه دوتایی مشت	DOUBLE PUNCH
۱۱	ضربه آرنج به بالا	ELBOW HIGH STRIKE
۱۲	ضربه آرنج به پهلو	ELBOW SIDE STRIKE
۱۳	ضربه آرنج به پشت	ELBOW BACK STRIKE
۱۴	ضربه تیغه دست به پایین	KNIFE HAND DOWN STRIKE
۱۵	ضربه تیغه دست به پهلو	KNIFE HAND SIDE STRIKE
۱۶	ضربه تیغه دست از داخل	KNIFE HAND INSIDE STRIKE
۱۷	ضربه تیغه دست از بالا به پایین	KNIFE HAND HIGH STRIKE
۱۸	ضربه چرخشی با لبه مشت	ROUND BACK FIST STRIKE
۱۹	ضربه پاشنه دست به بالا	PALM HEEL HIGH STRIKE
۲۰	ضربه پاشنه دست به وسط	PALM HEEL MIDDLE STRIKE

اسامی تکنیکهای دفاع با دست :

ردیف	معنی	لغت
۱	دفاع ضربدری دو دست رو به پایین	CROSS DOWNWARD BLOCK
۲	دفاع بالا رونده	UPER BLOCK
۳	دفاع تیغه دیت به پایین	KNIFE HAND LOW BLOCK
۴	دفاع با مچ دست رو به پایین	WRIST UPER BLOCK
۵	دفاع جدا کننده از هم	SEPARANTING BLOCK
۶	دفاع آرنج از خارج	ELBOW OUT SIDE BLOCK
۷	دفاع آرنج از پایین	ELBOW DOWN BLOCK
۸	دفاع جارو کننده	SWEEPING BLOCK
۹	ضربه آرنج به وسط و خارج	ELBOW MIDDLE STRIKE
۱۰	دفاع پاشنه دست از خارج به وسط	PALM HEEL MIDDLE BLOCK OUTSIDE
۱۱	دفاع پاشنه دست به پایین	PALM HEEL LOW BLOCK
۱۲	دفاع گردش ملاقه ای	SCOOPING BLOCK
۱۳	دفاع با کف دست رو به پایین	PALM HEEL LOW BLOCK
۱۴	دفاع تیغه دست به بالا	KNIFE HAND HIGH BLOCK
۱۵	دفاع ضربدری دو دست رو به بالا	CROSS UPWARD BLOCK
۱۶	دفاع با ساعد از داخل	INSIDE ARM BLOCK
۱۷	دفاع تیغه دست وسط	KNIFE HAND MIDDLE BLOCK
۱۸	دفاع با ساعد از خارج	OUT SIDE ARM BLOCK