

<p style="text-align: right;">عنوان درس : کشتی ۲ تعداد واحد ۲      نوع واحد : عملی</p>
<p style="text-align: right;">اهداف :</p> <p style="text-align: center;">-آشنائی با اجرا و آموزش فنون پیشرفته کشتی</p>
<p style="text-align: right;">سرفصل ها :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آشنائی با اجرا و آموزش انواع خیمه شامل :</li> <li>• خیمه دفاع زیر یک خم گارد موافق ، خیمه رودست مقابل ، خیمه دست کو خیمه پیش انداز ، خیمه سروته یکی ، خیمه سکیند .</li> <li>• آشنائی با اجرا و آموزش کنده (دفاع زیر یک خم گارد موافق )</li> <li>• آشنائی با اجرا و آموزش رودست بالا دست</li> <li>• آشنائی با اجرا و آموزش کنده افلاک</li> <li>• آشنائی با اجرا و آموزش تبدیل کنده افلاک به فتیله پیچ</li> <li>• آشنائی با اجرا و آموزش کنده استانبولی</li> <li>• آشنائی با اجرا و آموزش کول انداز</li> <li>• آشنائی با اجرا و آموزش پیچ پیچک</li> <li>• آشنائی با قوانین داوری و جدول مسابقات</li> </ul>
<p style="text-align: right;">منابع</p> <p>۱-رایگان ، تفرشی ، ابوالقاسم -گنجینه فنون آزاد و فرنگی ، انتشارات سفیر اردهال ۲-مارنل ، بیل - آموزش کشتی ، تکنیک ، تاکتیک بدنسازی ، ترجمه ابوالقاسم دیانمان و ناصر نوربخش ، انتشارات علم و حرکت</p>