

عنوان درس : کشتی ۱

تعداد واحد ۲      نوع واحد : عملی

اهداف :

-آشنائی با اجرا و آموزش فنون مقدماتی کشتی

سرفصل ها :

- آشنائی با تاریخچه کشتی ایران و جهان
- آشنائی مقدماتی با قوانین و مقررات کشتی
- آشنائی با انواع گارد (چپ - راست -دوپا - مختلط)
- آشنائی با اجرا و آموزش انواع زیرگیری (زیر یک خم و دوخم گارد موافق .....
- آشنائی با اجرا و آموزش فن میانگوب (زیرگارد مخالف و موافق )
- آشنائی با اجرا و آموزش فن دست تو (گاردموافق -مخالف )
- آشنائی با اجرا و آموزش انواع بارانداز در خاک
- آشنائی با اجرا و آموزش فتیله پیچ
- آشنائی با اجرا و آموزش کنده یکچاک در خاک

• منابع

- ۱-رایگان تفرشی ، ابوالقاسم - گنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی انشارات سفیر اردهال
- ۲-پتروف رایکو - الفبای کشتی ، ترجمه ناصر نوربخش ، انتشارات اداره کل تربیت بدنی و وزارت آموزش

و پرورش