

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# کُشتی

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۴۵۲

نوربخش، ناصر	۷۹۶
کُشتی / مؤلف: ناصر نوربخش - تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۲	/۸۱۲
۱۲۸ ص: مصور (رنگی) - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۴۵۲)	ک ۷۲۲ ن
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات	۱۳۹۲
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش	
۱ کُشتی الف شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران ب ایران وزارت آموزش و پرورش	
دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش ج عنوان د فروست	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های  
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

پیام نگار (ایمیل) [info@tvoccd.sch.ir](mailto:info@tvoccd.sch.ir)

وب گاه (وب سایت) [www.tvoccd.sch.ir](http://www.tvoccd.sch.ir)

## وزارت آموزش و پرورش

### سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب : کُستی - ۴۸۳/۷

مؤلف : ناصر نوربخش

اعضای کمیسیون تخصصی : محمد خبیری، فریبا حسین آبادی، علی شاه محمدی، حسین کرم نژاد، معصومه سلطان رضوانفر و

حمیده نظری تاج آبادی

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

صفحه آرا : مریم نصرتی

طراح جلد : محمدحسن معماری

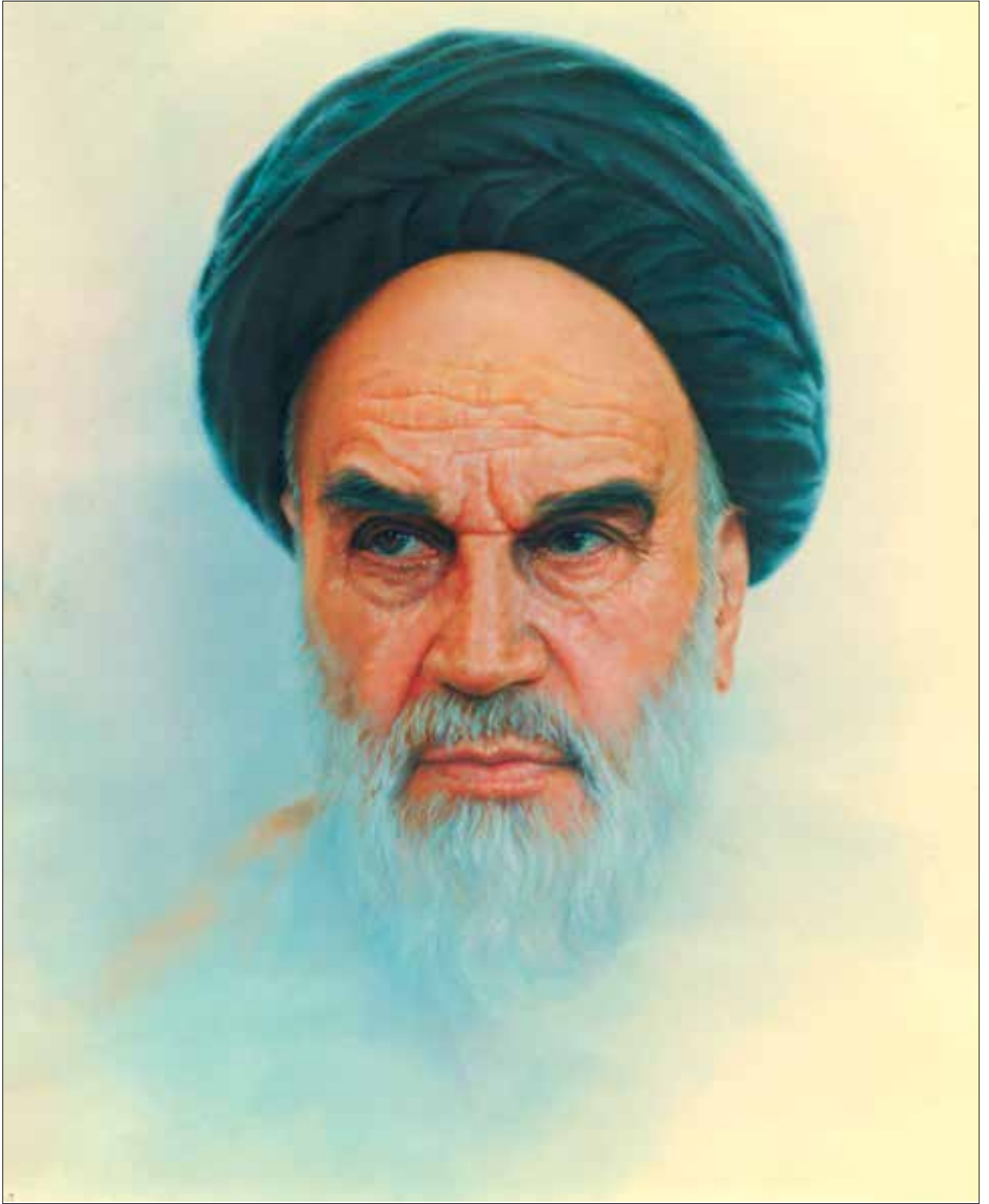
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ دوازدهم ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.



ورزشکاران باید به علی (ع) اقتدا کنند.  
امام خمینی «ره»

## فهرست مطالب

۱	مقدمه
	فصل اول
۴	تاریخچه کشتی
	فصل دوم
۱۳	قوانین و مقررات بین المللی کشتی آزاد و فرنگی
	فصل سوم
۲۱	مهارت های بنیادی
	فصل چهارم
۵۴	فنون سرپا (ایستاده)
	فصل پنجم
۸۷	فنون در خاک (نشسته)
۱۲۸	منابع و مآخذ