

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گشتی

رشته تربیت بدنی

گروه تحصیلی علوم ورزشی

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه ای

شماره درس ۴۴۵۲

نوربخش، ناصر	۷۹۶
گشتی / مؤلف : ناصر نوربخش. - تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، ۱۳۹۱.	/۸۱۲
۱۲۸ ص. : مصور (رنگی). - (آموزش فنی و حرفه ای ؛ شماره درس ۴۴۵۲)	ک ۷۲۲ ن
متون درسی رشته تربیت بدنی گروه تحصیلی علوم ورزشی، زمینه خدمات.	۱۳۹۱
برنامه ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا : کمیسیون برنامه ریزی و تألیف کتاب های درسی رشته تربیت بدنی دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.	
۱. گشتی. الف. شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش.	
دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش. ج. عنوان. د. فروست.	

همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز:

پیشنهادهای و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب سایت)

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب: کشتی - ۴۸۳/۷

مؤلف: ناصر نوربخش

اعضای کمیسیون تخصصی: محمد خیبری، فریبا حسین آبادی، علی شاه‌محمدی، حسین کرم‌نژاد، معصومه سلطان رضوانفر و

حمیده نظری تاج‌آبادی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

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

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

وب‌سایت: www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا: مریم نصرتی

طراح جلد: محمدحسن معماری

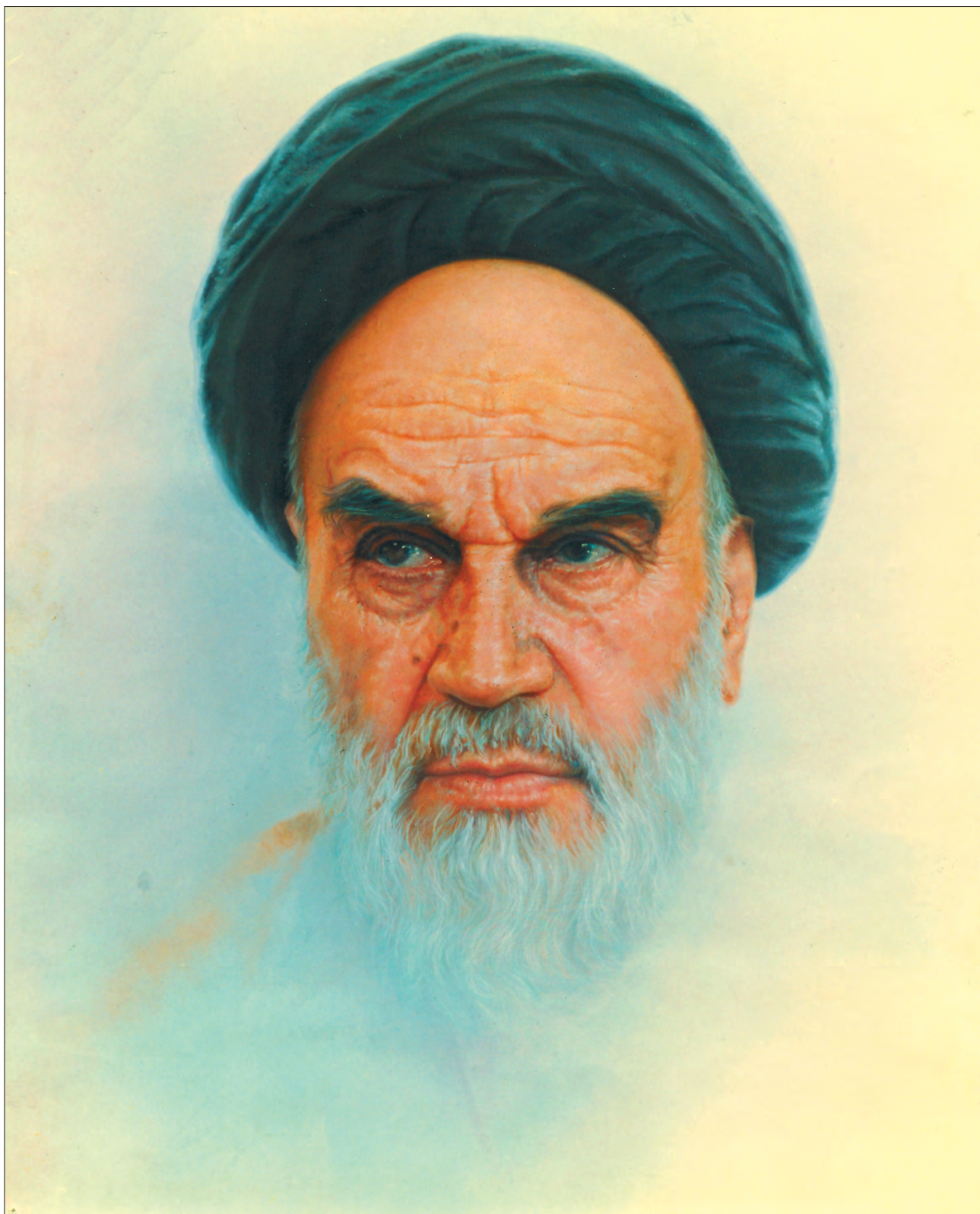
ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۴۴۵/۶۸۴

چاپخانه: شرکت افست «سهامی عام»

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ یازدهم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.



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

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۴	فصل اول تاریخچه‌ی کُستی
۱۳	فصل دوم قوانین و مقررات بین‌المللی کُستی آزاد و فرنگی
۲۱	فصل سوم مهارت‌های بنیادی
۵۴	فصل چهارم فنون سریا (ایستاده)
۸۷	فصل پنجم فنون در خاک (نشسته)
۱۲۸	منابع و مآخذ