

المقدمة

أقدم لكم كتابي «فن القتال الحر»، والذي أتمنى أن يحظى بإعجابكم وتقديركم، وأن يلقي النجاح الذي يتناسب مع الجهد الكبير الذي بذلته فيه.

القتال الحر «سان شو» ينتمي إلى رياضة ووشو الصينية، ويضم كل من مهارات اللكم والركل والطرح أرضاً.

ونظراً للأهمية الشديدة لمهارة الركل، فقد تناولت في هذا الكتاب الشرح التفصيلي على هيئة أمثلة للعديد من مهارات الركل «والتي يبلغ عددها ثلاثة وثلاثين مهارة»، واستعنت بالكثير من الرسوم التوضيحية «والتي زاد عددها عن خمسمائة»، وذلك فضلاً عن العديد من الموضوعات المتعلقة بفن القتال الحر، مثل قانون منافسات السانشو الصادرة عن الاتحاد الدولي للووشو «IWUF» ومصطلحات ووشو الصينية، وغيرها.

هذا الكتاب يمثل الجانب النظري فقط، وبالتالي لا بد من التمرين الدءوب بواسطة مدرب قدير لاستكمال الجانب العملي وتحقيق المهارة في الووشو.

تمنياتي لكم بالتوفيق

المؤلف