

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: کافئین یا سانچیکو

نام نویسنده: وحید شهبازر

تعداد صفحات: ۳۸ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۴



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



گر به خود آیی به خدایی رسی , بخود آ

آشنایی با سانچیکو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تشکر ویژه از استادان عزیزم همچون محمود خانقائی عراقی و رضا اسمخانی که در تمامی مراحل یادگیری سلاح سرد یاری خود را از من قطع نکردند و همیشه استوارانه بنده را راهنمایی نمودند.

سپاس گذارم از همراهان و دوستانی همچون محمد مولاویردی ، امیر همتی و محمد فرهادی که بنده را تشویق به یادگیری سلاح های سرد کردند و در نوشتن این مقاله کمک شایانی نمودند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فهرست

صفحه	عنوان
ن	پیشگفتار
۱	آشنایی با سانچیکو
۲	ساختار سانچیکو
۳	سانچیکو در هنرهای رزمی
۵	قوانین سانچیکو نمایشی
۱۲	قوانین سانچیکو مبارزه ای
۱۶	استانداردهای سانچیکو نمایشی
۱۸	استانداردهای سانچیکو مبارزه ای
۱۹	آموزش ساخت و تزئین سانچیکو
۳۰	مقاله های بعدی
۳۰	مقاله ی مرجع برای رشته های رزمی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیش گشتار

پس از نوشتن مقاله در مورد نانچیکو، خود را برای آموزش سلاح سانچیکو (سانچاکو) آماده کردم و به تمرین های این سلاح سرد بسیار قوی پرداختم.

هدف از نوشتن این مقاله آشنایی رزمی کاران و افراد علاقه مند به سلاح سرد سانچیکو (سانچاکو) می باشد. این مقاله توسط تجربیات خود و اطرافیان و همچنین سایت های معتبر جمع آوری شده و پس از آموزش دیدن اینجانب در باشگاه های مختلف رزمی و تسلط کامل بر روی سلاح سرد سانچیکو (سانچاکو) مکتوب شده است. لذا تکثیر این مقاله با ذکر منبع و حقوق مؤلف بلا مانع است.

به همین منظور از تمامی اساتید، صاحب نظران و هنرجویان عزیز تقاضا دارم پیشنهادات و انتقادات خود را درباره ی این مقاله به پست الکترونیکی زیر ارسال نمایید.

انشالله در تمامی مراحل زندگی موفق و پیروز باشید.

همراه وحید شهبازی

E-mail : vahid-shahbazi@hotmail.com

Tel : ۰۹۳۵ ۸۷ ۶۶۰ ۲۷



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آشنایی با سانچیکو

همانطور که می دانید سلاح سرد سانچیکو همانند نانچیکو در بین رزمی کاران از اسامی مختلفی برخوردار است.

سلاح سانچاکو که در ایران به اسم سانچیکو نامبرده می شود سلاحی هست که امروزه به یک سلاح ورزشی زیبا برای نمایشات و همایش ها مورد استفاده قرار می گیرد. همانطور که می دانید نانچیکو سلاحی است که اغلب برای مبارزات نزدیک از آن استفاده می شود در حالی که سانچیکو را می توان در درگیری های دور نیز به خوبی به کار گرفت. اکثر سبک های داخل ایران آن را سانچیکو می دانند. و داخل این مقاله از اسم سانچیکو که بین رزمی کاران عمومی تر است استفاده می کنم.

سانچیکو از سه تکه چوب سخت که توسط طناب یا زنجیر به هم متصل شده است تشکیل شده است. هر چوب سانچیکو را فک گویند.



سه تکه چوب ها حالات مختلفی از یک سلاح مبارزه ای را به نمایش می گذارند که هر کدام از حالت ها مختص مبارزات و یا نمایشات می باشد.

حرکات این سلاح بسیار زیبا و پر قدرت می باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در کل استفاده از سانچاکو به مراتب دشوارتر از نانچیکو است و کسی که بر فنون چوب ، زنجیر و نانچیکو مهارت داشته باشد بهتر می تواند از سانچیکو استفاده کند (البته این نکته قابل ذکر است که سانچیکو تکنیک های خاص خودش را دارد). عملکرد و قدرت سانچیکو بیشتر از نانچیکو است، به نحوی که می توان فنون تدافعی و تهاجمی بسیار مؤثری را با آن اجرا نمود. با این همه تسلط بر فنون و تکنیک های سانچیکو احتیاج به ماه ها تمرین پیوسته زیر نظر استادی مجرب دارد. اما پس از مهارت یافتن در این سلاح شما می تواند از راه دور به چند حریف ضربه زده و اجازه ندهید آنان به شما نزدیک شوند. همچنین می توان به افرادی که در پشت محافظی قرار گرفته اند ضربه زد.

امروزه سانچیکو برای نمایش ها و بعضی از فیلم های رزمی مشهور است. همچنین ووشو کاران و تعدادی از کونگ فو کاران و رزمی کاران از سانچیکو برای همایش ها استفاده می کنند و کمتر کسی از سانچیکو برای مبارزه استفاده می کند.

هنگام تمرین با این سلاح نیز اگر تازه کارها مراقب نباشند ممکن است به خودشان صدمه بزنند. این سلاح الهام گرفته از نانچیکو می باشد.

ساختار سانچیکو

امروزه در هنرهای رزمی ساختار سانچیکو نیز همانند نانچیکو انواع زیادی دارد: چوبی، پلاستیکی، فلزی، پارچه ای، ابری و باتومی. و بیشتر از سانچیکو های پلاستیکی در نمایشی و از سانچیکو ابری و باتومی در مبارزه ای استفاده می کنند. اندازه سانچیکو به نوع و شرایط استفاده از آن بستگی دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سانچیکو در هنرهای رزمی

سانچیکو توسط فیلم های چینی شهرت پیدا کرد. بسیاری از حرکات آن شبیه چوب است مانند چرخاندن بالای سر، حرکات هلی کوپتری، چرخش پشت کمر و روی گردن. بسیاری از حرکات آن را می توان با چوب نیز تمرین کرد. همچنین دارای حرکات مشابهی با زنجیر و نانچیکو است.

با کنترل کردن یک قطعه از سلاح آن را می توان به صورت کوتاه تر و دو تکه به کار گرفت. این سلاح قابلیت این را دارد که برای فواصل طولانی (به کار گیری سه قطعه)، فواصل متوسط (استفاده از دو قطعه)، فواصل کوتاه (جمع کردن سلاح و یک قطعه) مورد استفاده قرار گیرد.

با بکارگیری قسمت های مختلف سلاح، می توان از آن برای حمله، کوبیدن، دفاع کردن، شوک وارد کردن، خلع سلاح کردن و چرخاندن حریف استفاده کرد. زنجیرها این قابلیت را به فرد می دهند تا سلاح دشمن را مهار نماید. همان گونه که ذکر شد، این سلاح قابلیت بکارگیری در فواصل مختلف را دارد. شاید یکی از مهمترین کاربردهای آن استفاده کوتاه برد در مقابل سلاح های بلند است، که می توان با کمک بازوهای سلاح، سلاح حریف را مهار و قفل نمود و با کمک بازوی آزاد دیگر حمله کرد. یکی از موارد جالب و کاربردی سانچیکو استفاده در مبارزه هایی بوده است که طرفین مبارزه بر روی اسب بوده اند که طول زیاد سانچیکو بسیار کار آمد بوده است. حتی در صورتی که طرف مبارزه در حال فرار بوده از سانچیکو برای زمین زدن اسب استفاده می کردند به این صورت که آن را طوری پرتاب می کردند که دور پای اسب حلقه می شد و اسب به زمین می خورد.

هرچند که با کمک بازوهای تاشو، این سلاح را می توان در مقابل سواره نظام و یا افرادی که در پناه مانع قرار گرفته اند بکار گرفت، اما نداشتن لبه های تیز و تیغه، باعث شده تا آنرا به عنوان یک سلاح دفاعی مطرح کنند.

یکی از بارزترین نقاط ضعف این سلاح عدم کنترل آن است. کاربرد آن در طول میانی یا بلند آن و هنگام عدم اصابت ضربه به حریف، باعث چرخش بازوها به سمت خود فرد خواهد شد. به این دلیل زمان زیادی از استادان هنر رزمی باید صرف کنترل و به کارگیری مجدد این بازوها شود. هرچند با توجه به نسبت طول زنجیر به بازوها این سلاح، از سلاح هایی که دارای انعطاف بالاتری هستند راحت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تر کنترل می‌شود. هنگام استفاده در برد کوتاه نیازی به کنترل نیست زیرا بازوی اول و سوم در دست قرار گرفته اند و بازوی دوم هم مجال حرکت زیادی ندارد.

سانچیکو نیز همانند نانچیکو در هنرهای رزمی عموماً به دوسته تقسیم می‌شود :

۱- سانچیکو مبارزه ای

همانطور که از اسمش پیداست برای مبارزه استفاده می‌شود و تفاوت زیادی با سانچیکو نمایی دارد نحوه ی در دست گرفتن سانچیکو مبارزه ای : محل قرار گیری دستان در سانچیکو مبارزه ای از تمامی قسمت های فک های سانچیکو می‌باشد و بیشتر از فک ۱ یا ۳ برای اینکه طول سانچیکو افزایش یابد استفاده می‌کنند

نحوه ی اجرای تکنیک ها مبارزه ای :

در سانچیکو مبارزه ای از تکنیک های بلند استفاده می‌کنند سرعت زیادی ندارد ولی قدرت آن بسیار زیاد است که آسیب بیشتری به حریف وارد می‌نماید

۲- سانچیکو نمایی

امروزه در هنرهای فردی، سانچیکو نمایی نیز همانند نانچیکو نمایی یکی از ابزارهای مورد استفاده رزمی کاران می‌باشد.

نحوه ی در دست گرفتن سانچیکو نمایی : سانچیکو نمایی بیشتر از فک وسط سانچیکو استفاده می‌کنند تا حرکات زیبایی خلق نماید و کمتر از فک های ۱ و ۳ استفاده می‌کنند

نحوه ی اجرای تکنیک ها نمایی :



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در سانچیکو نمایشی از تکنیک های نمایشی استفاده می کنند مانند چرخاندن بالای سر، حرکات هلی کوپتری، چرخش پشت کمر و روی گردن و ... که زیبایی دارند استفاده می کنند و از حرکاتی که جنبه ای مبارزه ای دارند کمتر استفاده می کنند.

قوانین سانچیکو نمایشی

قوانین سانچیکو نمایشی همانند ناچیکو نمایشی می باشد

در ابتدا و پایان کار با سلاح ها احترام گذاشتن به داورها و تماشاچیان مهمترین کار می باشد که در رشته سلاح سرد این کار باعث جلب توجه داوران به شما می شود حتی امتیازی هم به شما تعلق می گیرد.

نحوه ی احترام گذاشتن به رشته شما بستگی دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



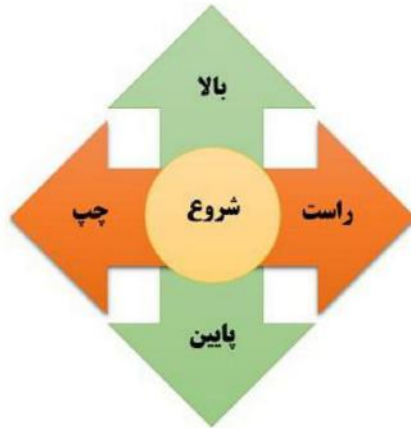
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



برای تمرین کردن با سلاح چهار جهت (بالا، پایین، چپ، راست) و همچنین پشت سر خود را نگاه کنید تا کسی نزدیک شما نباشد و آسیب نبیند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سانچیکو را در دستانتان مشت کنید تا در تمرین یا مسابقات از دستانتان جدا نشود، در تمرین باعث صدمه زدن به اطرافیان یا شکستن وسایل باشگاه می شود و در مسابقات رها شدن سلاح از دست امتیاز منفی لحاظ می شود.

نحوه ی در دست گرفتن سانچیکو نمایشی به صورت های زیر می باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یکی از دست ها زیر فک و دیگری روی فک



بعد دست ها را مشت می کنیم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اجرای یک تکنیک پشت سر هم نیز امتیاز منفی در بر خواهد داشت.

در صورت مسلط نبودن بر تکنیکی از اجرای آن خوداری نمایید(در مسابقات امتیاز منفی و در تمرین باعث صدمه زدن به خود و دیگران می شود).

سعی کنید هنگام اجرای حرکات نمایشی از مکانی که شروع کرده اید در همان مکان هم به پایان برسانید در مسابقه امتیاز مثبت لحاظ می شود.



همراه کردن دانش سلاح خود با حرکات آکروباتیک باعث زیباتر شدن نمایش شما می شود و در مسابقات سلاح , اکروبات یک امتیاز ویژه ی دارد.

سعی کنید بهترین حرکات خود را در زمان کمتر از دو دقیقه آماده کنید تا زمان مسابقه ی تیمی را از دست ندهید.

نمایش تیمی : تیمی تشکیل شده از هفت نفر که هر کدام سلاح تخصصی خود در مدت دو دقیقه به نمایش می گذارند.

داشتن لباس مناسب و مرتبط با رشته ی سلاح سرد نیز در مسابقه امتیاز مثبت لحاظ می شود.

نکته : مواردی که باعث جلب توجه داوران در مسابقات به شما می شود و امتیاز مثبت برای شما لحاظ می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۱- جو دادن به محیط (تماشاگران) ، باعث تشویق شما می شوند

۲- مکث کردن های به موقع

۳- مواقعی که باید سرعت سلاح دیده شود حرکات خود را سریع بزنید و مواقعی که باید تکنیک سلاح معلوم باشد حرکات خود را نباید سریع زد تا تماشاگران و داوران متوجه پیچیده گی حرکات شما شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قوانین سانچیکو مبارزه ای

قوانین سانچیکو همانند نانچیکو می باشد

وسایل مورد نیاز مبارزه :

لباس مرتب با رشته سلاح سرد

کلاه محافظ دار صورت

سانچیکو ابری، پارچه ای یا باتومی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سانچیکو رو از وسط فک ۱ یا ۳ در دست بگیرید تا طول سانچیکو بیشتر شود تا در مبارزه مشکل نداشته باشید و به راحتی بتوانید امتیاز دریافت نمایید.

نحوه ی گرفتن سانچیکو مبارزه ای به صورت های زیر می باشد

شکل گرفتن از وسط فک سانچیکو

مانند شکل زیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شکل گرفتن از ته فک ۱ یا ۳ سانچیکو

مانند شکل صفحه ی بعد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و همینطور از بالای فک ۱ یا ۳ سانچیکو



همانطور که دیدید فرقی بین گرفتن سانچیکو مبارزه ای و نمایشی وجود ندارد بدلیل کاربرد هر سه فک سانچیکو.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سانچیکو را در دستانتان مشت کنید تا در تمرین یا مسابقات از دستانتان جدا نشود. در تمرین باعث صدمه زدن به اطرافیان یا شکستن وسایل باشگاه می شود و در مسابقات رها شدن سلاح از دست امتیاز منفی لحاظ می شود.

نحوه ی امتیاز دهی :

ضربه زدن به پا با سانچیکو یک امتیاز برای شما دربر خواهد داشت.

ضربه زدن به بدن از شکم تا زیر گردن با سانچیکو دو امتیاز برای شما دربر خواهد داشت.

ضربه زدن به سر (کلاه) با سانچیکو سه امتیاز برای شما دربر خواهد داشت.

هل دادن، پشت پا انداختن و مواردی که بدون سانچیکو بر روی حریف انجام می شود خطا می باشد به جز ضربه زدن پا به بدن حریف که یک امتیاز دارد.

نکته : ضربه زدن بی شمار در یک حمله، فقط امتیاز یک حرکت برای شما ثبت می شود.

استانداردهای سانچیکو نمایشی

استاندارد سانچیکو نمایشی بستگی به اندازه ی دست شخص دارد :

معمولا برای افرادی که سن آن ها بین ۷ و ۱۰ سال است هر فک سانچیکو باید ۴۰ الی ۵۰ سانتی متر باشد و زنجیری که بین فک های (۱ و ۲) و (۲ و ۳) سانچیکو می باشد ۴ سانتی متر می باشد

برای افرادی که سن آن ها بین ۱۱ و ۱۴ سال است هر فک سانچیکو باید ۵۰ الی ۶۰ سانتی متر باشد و زنجیری که بین فک های (۱ و ۲) و (۲ و ۳) سانچیکو می باشد ۵ سانتی متر می باشد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

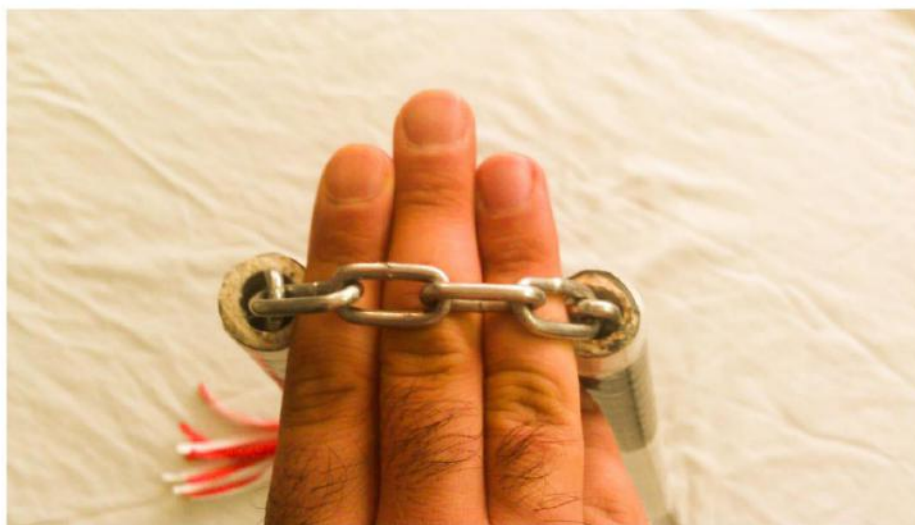


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برای افرادی که سن آن ها بین ۷ و ۱۰ سال است هر فک سانچیکو باید ۶۰ الی ۷۰ سانتی متر باشد و زنجیری که بین فک های (۱ و ۲) و (۲ و ۳) سانچیکو می باشد ۵ سانتی متر می باشد نکته : در بهترین حالت اندازه هر فک سانچیکو باید زیر بقل تا مشمت جمع کرده شما را پوشش بدهد و زنجیر آن باید بین ۴ الی ۵ سانتی متر باشد.



اگر زنجیر کوچکتر از ۴ سانتی متر باشد در هنگام اجرای تکنیک های چرخش روی گردن و ... باعث می شود گردن بین لوله و زنجیر گیر نمایید و اصطلاحا منجر به گاز گرفتگی می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

استانداردهای سانچیکو مبارزه ای

سانچیکو با فک های مساوی و زنجیر متوسط
از این نوع سانچیکو بیشتر برای ضربه زدن به حریف استفاده می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آموزش ساخت و تزئین سانچیکو

وسایل مورد نیاز برای ساخت سانچیکو :

- سه عدد لوله ی سبز آب با قطر دو سانتی متر
- دو عدد زنجیر یا طناب محکم به اندازه ی سه انگشت دست در کنار هم
- چهار عدد میخ نسبتا نازک و به اندازه دو و نیم سانتی متر
- دو عدد نوار چسب برق مشکی و یک عدد نوار چسب برق سفید
- یک متر ربان قرمز و یک متر سفید
- یک عدد نوار چسب کتاب سفید

مانند شکل زیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



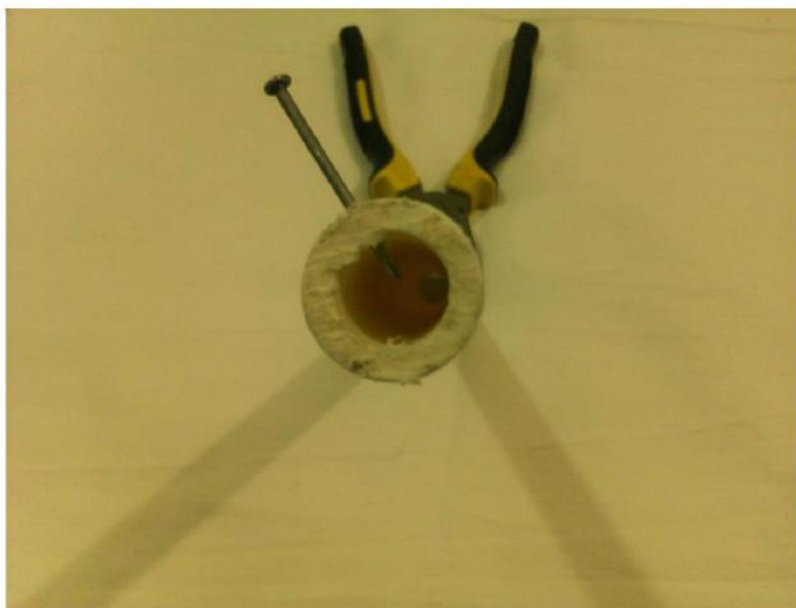
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

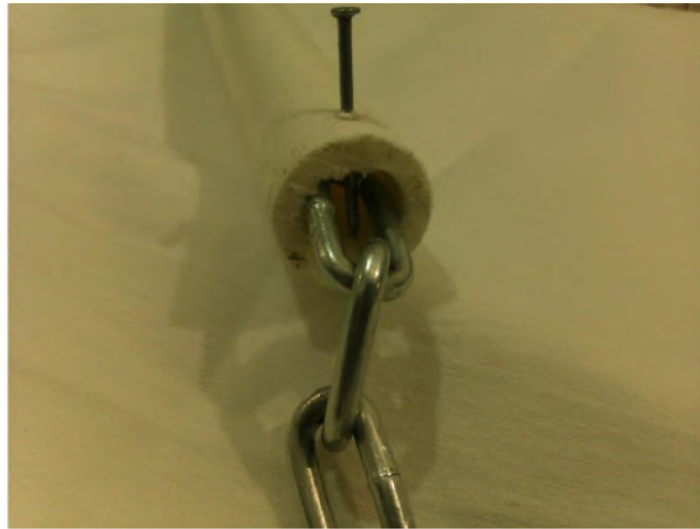
ابتدا یکی از فک‌ها (لوله‌ها) را برداشته و با میخ، نیم سانتی متر از بالاترین قسمت فک سانچیکو رو سوراخ نمایید به طوری که فقط یک طرف آن سوراخ شود این کار را برای فک‌های دیگر سانچیکو هم انجام دهید.

مانند شکل زیر



بعد زنجیر را داخل لوله، بین لوله و میخ قرار دهید.

مانند شکل صفحه ی بعد



بعد این کار را برای فک های دیگر سانچیکو انجام دهید.

مثل تصویر قبل

شکل قرار دادن زنجیر در فک های سانچیکو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly

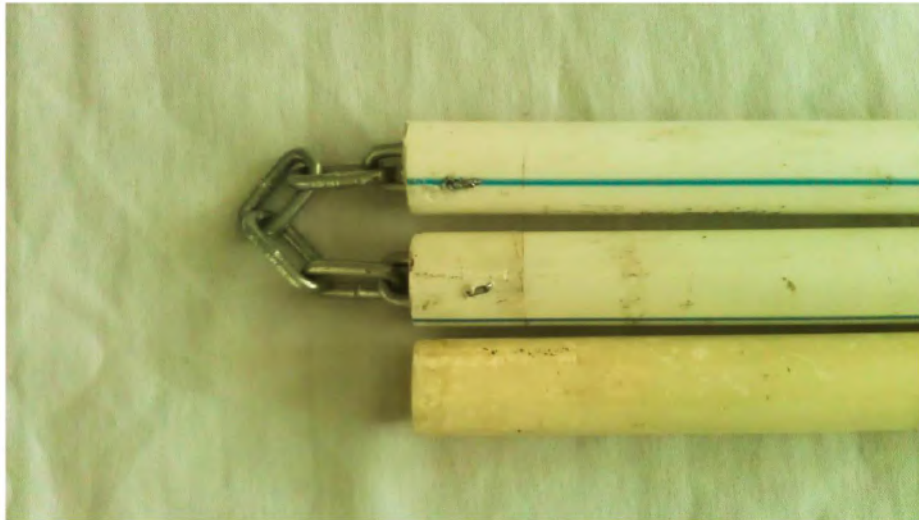


t.me/caffeinebookly



بعد میخ ها را تا انتهای لوله فرو نمایید و از پشت لوله میخ ها را کج کرده و به کناره های فک سانچیکو بکوبانید تا فک های سانچیکو محکم شود.

مانند شکل زیر



تا این مرحله شما توانستید یک سانچیکو بسازید ، شکل کلی سانچیکو ساخته شده توسط شما



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تزئین سانچیکو

حالا نوبت به تزئین سانچیکو می رسد.

ابتدا ربان ها را با قیچی هر ۱۰ سانت , ۱۰ سانت قیچی نمایید و یک طرف هر ربان را با آتش بسوزانید این کار باعث جلوگیری از ریش ریش شدن ربان ها هنگام اجرای حرکات نمایشی شما می شود.

مانند شکل زیر



بعد ۸ عدد ربان قرمز و ۸ عدد ربان سفید را به صورت یکی درمیان بر روی نوار چسب شیشه ای قرار دهید. نکته : قسمتی که سوزانید را روی نوار چسب قرار ندهید.

مانند شکل زیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly

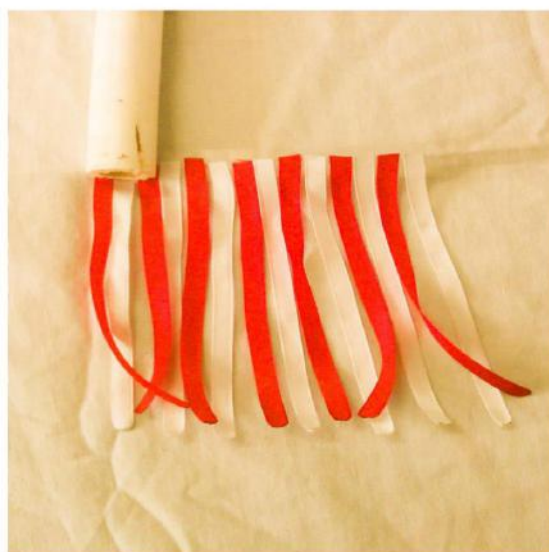


t.me/caffeinebookly



بعد نوار چسبی که روی آن ربان های قرمز و سفید می باشد را روی پایین ترین قسمت فک سانچیکو قرار دهید.

مانند شکل زیر



و آن را دور فک سانچیکو ببیچانید توجه داشته باشید که یک سانت از همه ی ریان ها دور فک باید پیچانده شده باشد این کار را برای فک دیگر سانچیکو انجام دهید.

مانند شکل زیر



شکل نهایی بدست آمده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بعد نوار چسب برق مشکی را دور فک های سانچیکو بچسبانید.

مانند شکل های زیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



بعد نوار چسب سفید را به وسیله ی قیچی از وسط نصف کرده

مانند شکل های زیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



بعد نوار چسب برق سفید نصف شده را به صورت مارپیچ دور فک سانچیکو بچسبانید، به طوری که هر فک به چهار قسمت مساوی تقسیم شود.

مانند شکل زیر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



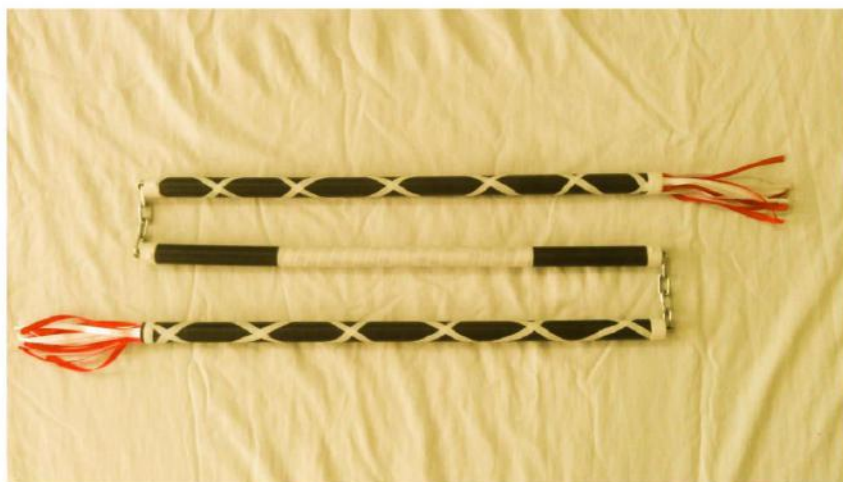
t.me/caffeinebookly

بعد نوار چسب برق سفید نصف شده را به صورت مارپیچ و معکوس شکل قبل دور فک سانچیکو بچسبانید، به طوری که هر فک به شیش قسمت مساوی تقسیم شود

مانند شکل زیر



و فک ۱ یا ۳ سانچیکو را به همین صورت درست نمایید . و فک وسط را به صورت شکل زیر درست نمایید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برای ماندگاری تزئین ، نوار چسب کتاب را دور فک های سانچیکو بچسبانید.



همانطور که مشاهده می کنید قسمتی از فک سانچیکو براق شده است. این کار را به صورت کامل برای فک های دیگر سانچیکو انجام دهید . شکل نهایی بدست آمده



حالا شما یک سانچیکو زیبا درست کرده اید و آماده برای به اجرا درآوردن حرکات نمایشی شما می باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمونه های سانچیکو ساخته شده شبرنگی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مقاله های بعدی

آشنایی با نانچیکو (نوشته شده)

آشنایی با سانچیکو (نوشته شده)

آموزش نانچیکو (در حال نوشتن)

آموزش سانچیکو (در حال نوشتن)

مقاله ی مرجع برای رشته های رزمی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



همراه وحید شهبازی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly