

မာတိကာ

အပိုင်း-၁၊ (၁) အိုကီနာဝါကရာတေး (Okinawa Karate)	၇
(၂) ကရာဘေး (Karate)	၁၆
၃။ တိုက်ခိုက်ရေးလက်နက်များ (Okinawa Karate) (ရိုကုရှကူဘို၊ နမ်ချပ်ကူ၊ ခရင်းခွစိုင်၊ ကမတ်စဉ်၊ တွမ်ဖာ)	၂၆-၃၂
၄။ စန်းချင်းလေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ရလဒ်၊ စန်းချင်းခါတ အသက်ရှုနည်းစနစ်	၃၃-၃၇
၅။ တန်ရှီခါတ (Tansho Kata)	၄၀
၆။ ကောင်းမွန်မှုကန်သောအီတူကီနည်ပြင်အသက်ရှုခြင်း၊ အီတူကီအသက်ရှုနည်း	၄၄-၄၅
၇။ ကီ (Ki) ခေါ် ချီ (Chi) နှင့် မိုးကြီးအား (Dynamic Force)	၄၇
၈။ ကရာတေးနှင့် ကရာတေးဒို၊ ကရာတေးပညာ ဟူသောအရာ	၅၀
အပိုင်း - ၂၊ မြန်မာနိုင်ငံ ကရာတေး	၅၇
အပိုင်း - ၃၊ တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း	၆၇
၁။ ဆရာဦးနေဝင်း (နည်းပြမှူးချုပ်) တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ	၆၇
(၁) မိသားစုဘဝ	၆၇
(၂) ကရာတေးဘဝ	၇၁
(၁) ကရာတေးဘဝ နိဒါန်း	၇၁
(၂) တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း ထူထောင်ဖွင့်လှစ်ခြင်း	၇၂
(၃) ကရာတေးသမားကောင်းဖြစ်ရန် စိတ်ဓာတ်နှင့် စည်းကမ်းပိုင်း	၇၄
(၄) သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း (Teaching and Giving Training) နှင့် သင်ယူဆည်းပူးခြင်း (Studying and Learning)	၇၇
၂။ မြန်မာနိုင်ငံ တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းချုပ်နှင့် အသင်းခွဲများ (ရန်ကုန်၊ ဧရာဝတီတိုင်း၊ ပဲခူးတိုင်း၊ မွန်ပြည်နယ်၊ တနင်္သာရီတိုင်း၊ မန္တလေးတိုင်း)	၈၇
၄။ တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း ခါးစည်းနက်များ	၉၆
(၁) တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းချုပ် ခါးစည်းနက်များ၊ ရန်ကုန်မြို့နှင့် ဘောက်ဆော်	၉၆
(၂) ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ခါးစည်းနက်များ (ပုသိမ်၊ ပုသိမ်ကောလိပ်၊ ငါးသိုင်းချောင်း၊ ကန်ကြီးထောင့်၊ မော်လမြိုင်ကျွန်း၊ လပွတ္တာ)	၉၉-၁၀၁

(၃) ပဲခူးတိုင်း တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ခါးစည်းနက်များ (ပဲခူး၊ လက်ပံတန်း)	၁၀၁
(၄) မွန်ပြည်နယ် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ခါးစည်းနက်များ	၁၀၂
(၅) မန္တလေးတိုင်း တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ခါးစည်းနက်များ	၁၀၂

အပိုင်း-၄၊ (၁) မြန်မာနိုင်ငံ ကရာတေးဒိုအဖွဲ့ချုပ်နှင့် ဆရာဦးနေဝင်း	၁၀၃
(၂) နိုင်ငံတကာ မြန်မာ့လက်ရွေးစင်အဖွဲ့ချုပ်နှင့် ဆရာဦးနေဝင်း	၁၀၄
(၃) မလေးရှား Open ကရာတေးပြိုင်ပွဲသို့ အားပေးခြင်း	၁၀၄
(၄) ပြည်တွင်း မြန်မာနိုင်ငံ ကရာတေးဒိုအဖွဲ့ချုပ်ဒိုင်၊ နိုင်ငံတကာ ကရာတေးဒိုင်လူကြီးနှင့် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းသားများ	၁၀၄

အပိုင်း-၅၊ တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းကရာတေးစွမ်းရည်ပြပွဲများနှင့် ပြိုင်ပွဲများ	၁၀၇
(၁) တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းချုပ် (ရန်ကုန်) နှင့် ကရာတေးစွမ်းပြပွဲများ	၁၀၇
(၂) ပုသိမ်ကောလိပ် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ကရာတေးစွမ်းရည်ပြပွဲများ	၁၀၉
(၃) မော်လမြိုင်မြို့တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ကရာတေးစွမ်းရည်ပြပွဲများ	၁၁၁
(၄) ၁၉၇၄ ခုနှစ် ပုသိမ် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲနှင့် အခြားကရာတေးအသင်းများ ကရာတေးစွမ်းရည်ပြပွဲ	၁၁၁
(၅) ၁၉၇၇ ခုနှစ် ဧရာဝတီတိုင်း တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းခွဲ ရှစ်ဖွဲ့ တံခွန်နိုက်ဒိုင် ကရာတေးပြိုင်ပွဲ	၁၁၃

အပိုင်း-၆၊ မြန်မာနိုင်ငံ ကရာတေးပြိုင်ပွဲများနှင့် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်း ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်မှုများ	၁၁၇
(၁) မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသားအားကစားပွဲတော်နှင့် တိုက်ဂါးကရာတေး အသင်းသားများ	၁၁၇
(၂) တိုင်းနှင့်ပြည်နယ် ကျောင်းသားပွဲတော်များနှင့် တိုက်ဂါးကရာတေး အသင်းသားများ	၁၁၈
(၃) မစ္စတာ တာတေးစု ဖလားပြိုင်ပွဲများနှင့် တိုက်ဂါးကရာတေး အသင်းသားများ	၁၁၉
(၄) မြန်မာ့လက်ရွေးစင် တိုက်ဂါးကရာတေးအသင်းသားများ	၁၁၉