第一图书网, tushu007.com

<<武术摔擒技法精粹>>

图书基本信息

书名：<<武术摔擒技法精粹>>

13位ISBN编号：9787500939245

10位ISBN编号：7500939248

出版时间：2010-10

出版时间：人民体育出版社

作者：张风雷　等编著

页数：106

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<武术摔擒技法精粹>>

内容概要

我国摔法和擒拿法有着悠久的历史，其技术动作、攻防理论和练习方法等内容十分丰富，随着这些技法在社会不同领域的实践应用，摔法与擒拿技术结合得愈加紧密，摔擒技法是摔技和擒技的有机结合，在实际应用中有非常显著的作用。
“远者拳打脚踢，近者贴身快摔”是武术谚语，也是武术技击的一种理念，在中国传统武术中倒地就意味着失败，俗称被打散架了。
近年来，中国散打运动员在同国外选手的交流中，中国选手的摔法屡屡得手，常常令对方不知所措，望而生畏，并成为制胜法宝之一。
《武术摔擒技法精粹》一书介绍的摔擒技法，是我们将实践教学中应用效果突出的动作进行总结和整理，远距离摔有接腿绊摔、接腿涮摔，近距离摔有夹颈背快摔、抱臂别摔等，其突出特点是：以快破敌，以巧取胜，摔擒合一，摔后必擒。
摔擒法固然可以使乙方丧失进攻能力，而使甲方处于不败之地，但在实践应用中要注意以下两点：
第一，要将摔擒法和拳脚技法有机地结合，不能为摔而摔，为擒而擒，应该适时把握时机，在出现能利用摔擒战胜乙方的机会时果断地使用。
第二，不断加强单式基本功练习和各种力量、技巧练习。

作者简介

【张风雷】
1978年出生于陕西武功，著名武术防卫教育研究专家、国家高级教练员、散打一级裁判员、中国武术六段。
1998年全国武警部队武术散打邀请赛冠军、2004年首届全国武术功力大赛中国武术协会特邀代表。

1996年被特招人伍为武警特勤防暴队员。
1999年转八解放军石家庄陆军指挥学院任武术总教官，后担任中国防卫科技学院防卫教研室主任，东方大学城防卫秘书特训中心总教官，国际功夫禅总会美国少林功夫禅学院总教练。

从教以来为社会培养了大批从事武术、高级文秘、安全保卫等工作的优秀人才。
著有《女子防卫教程》《武术防卫教程》等书籍。
曾代表国家出访欧洲、非洲、东南亚等国家，进行教学和文化交流活动。

<<武术摔擒技法精粹>>

书籍目录

第一章　摔跤力学分析第二章　基本功 一、盘腿撩踢 二、背步贴身靠 三、卧步抽腿 四、背步揣子 五、背步勾子 六、上步抱腿 七、长腰 八、插闪 九、勾踢跪压第三章　摔擒技法　一、夹颈背快摔　二、抱腿过胸摔　三、抱臂别摔　四、插裆扛摔　五、绕臂掰颈摔　六、抱腿过肩摔　七、接腿绊摔　八、接腿涮摔　九、掀腿压颈摔　十、接腿勾摔　十一、拧踝跪膝摔　十二、抓衣领过背摔　十三、抱腿顶摔　十四、后抱过胸　十五、折腰勾腿摔　十六、压颈搂膝摔　十七、仰卧反攻　十八、提颈翻转摔第四章　擒拿技法　一、主动擒拿技法　二、被动擒拿技法

章节摘录

插图：一个长方体的稳定性是由两个因素决定的，一是重心高低，一是底面积大小，如果降低长方体的高度，长方体的重心也随之降低，稳定性增大，如果增大长方体的底面积，同样能增大其稳定性。人体的稳定性也是如此，在两脚固定形成固定支撑面时，降低身体重心可以大大增加自身的稳定性；两脚站立位置的不同决定了支撑面大小，若两脚沿纵轴前后一线站立，身体重心如同立在独木桥上一般，人体支撑面最小，稳定性最低；若两脚左右平行站立，两脚脚长和左右横向距离之间形成一个长方形支撑面，可以形成较大的支撑面积，但还不是最稳定的，只有两脚横向和纵向都有一定的距离，才能形成最大的支撑面积，使身体处于最稳定状态。
所以，在摔跤运动中，为了保持较大的稳定性和抗衡对方横向推动力，两腿必须形成一定的支撑角度，以增大基底面积和降低重心高度。
双方对摔时，谁能先抢占对方所占据的位置，谁就能抢占先机，占据主动，也就是说缩小、甚至破坏对方的基底范围，使对方的重力作用线超出其基底范围，令其失去支撑而倾倒。
比如，夹颈背快摔一法，在乙方出拳到旧力已尽，新力未发时，甲方左手顺势向甲方左下方捋带，同时上右脚，插左脚，用右髋顶住乙方小腹部，右臂夹住其颈部，向甲方左下方旋转用力，使乙方身体重心处于右腿支撑点边缘，然后蹬腿、顶髋、俯腰、变脸，向上蹬腿与向下拉掖乙方右臂形成一个力矩，使其身体产生轮转，形成背摔技术，这一动作就是先运用破坏对方身体平衡的战术案例。

编辑推荐

《武术摔擒技法精粹》是由人民体育出版社出版的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com