第一图书网, tushu007.com

<<散打妙摔100招>>

图书基本信息

书名：<<散打妙摔100招>>

13位ISBN编号：9787537726368

10位ISBN编号：7537726361

出版时间：2006-8

出版时间：山西科学技术出版社

作者：武兵

页数：192

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

<<散打妙摔100招>>

内容概要

散打是中国武术的一种对搏功夫，也是一项行之有效的健身防身的运动项目，深受国人和世界各地散打爱好者的喜爱，特别是青少年更是酷爱痴迷。
随着世界武术散打锦标赛、世界杯散打比赛的举办，以及2005年国家武术管理中心赤资1500万元打造散打联赛等一系列赛事的拓展，必将会促进散打运动蓬勃发展。
“散打100招”丛书包括《散打绝打100招》、《散打巧拿100招》、《散打妙摔100招》、《散打精踢100招》。
该丛书既是对散打技术之精招妙法的整合与解析，又是对尚未开发的优秀技法的展示与运用，同时，也是笔者30余年来对武学体悟的心得，是多年教学经验的总结。
该丛书具有科学性、系统性、实用性、易学性，可谓是通达散打高手的好教材，是广大教练员、运动员的良师益友，更是众多散打爱好者锻炼身体的实用指南。

<<散打妙摔100招>>

书籍目录

第一章 散打总述第一节 散打的起源与发展第二节 散打的特点与作用第二章 散打妙摔的基本技法第一节 散打妙摔的特点第二节 散打妙摔的基本术语第三节 散打妙摔的基本技法第四节 散打妙摔的基本原则第三章 散打妙摔100招图解第四章 散打摔技训练第一节 腰腿功训练第二节 倒跌功训练第三节 抛接沙袋训练第四节 对拧短棍训练第五节 器械训练第六节 双人徒手力量训练第七节 空摔与对摔训练附录一 散打竞赛规则附录二 散打运动员、教练员、裁判员的技术等级标准附录三 透析散打巨星柳海龙成功要因

章节摘录

书摘散打摔技是散打技术的重要组成部分，在散打比赛中成功施发摔技不仅容易使自己得分，而且还能增加观众感观上的享受，特别是干净利索的2分跤，即一方运动员站立将另一方运动员摔倒在地的场景，充分展示出中国武术散打妙摔之魅力。
　在散打界擅使摔技的运动员数不胜数，最为突出的要数内蒙古的散打队员，如那顺格日勒、巴特尔及宝力高等，他们各个都是擅长摔技绝活的好手，摔技常常是他们制胜对手的法宝。
　第1招 挟颈过背摔　双方对战，对手突然用右摆拳抢打我头部，我快动应变，用左臂屈肘外挡破化，接着我右脚向前上步，左脚随后背步，身体向左转，臀背贴靠对手胸腹，同时我左手回拉对手右臂，右臂紧挟其头颈，双脚蹬地，俯身蹶臀，将对手从我背上摔倒在地，目视下方(见图3—1～3—3)。
　要点与提示：挡臂有力，移步敏捷，贴身紧切，双手抱臂挟颈，双脚蹬地直膝，长腰变脸，协调一致，快速连贯。
运用此招时一定要体现出“ 视人如蒿草，打人如接吻 ”的效果，而且要在接招瞬间敢于进身，使施摔成功。
　P29

编辑推荐

散打是中国武术的一种对搏功夫，也是一项行之有效的健身防身的运动项目，深受国人和世界各地散打爱好者的喜爱，特别是青少年更是酷爱痴迷。
“散打100招”丛书既是对散打技术之精招妙法的整合与解析，又是对尚未开发的优秀技法的展示与运用，同时，也是笔者30余年来对武学体悟的心得。
具有科学性、系统性、实用性、易学性，可谓是通达散打高手的好读物，是广大教练员、运动员的良师益友，更是众多散打爱好者锻炼身体的实用指南。
本书是系列之一，介绍的是散打妙摔技法！

第一图书网, tushu007.com

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