

<<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

出版单位：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。

<<武术摔擒技法精粹>>

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

<<武术摔擒技法精粹>>

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，用右髌顶住乙方小腹部，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、顶髌、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。

<<武术摔擒技法精粹>>

编辑推荐

《武术摔擒技法精粹》是由人民体育出版社出版的。

<<武术摔擒技法精粹>>

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>