

<<实战桑博>>

图书基本信息

书名：<<实战桑博>>

13位ISBN编号：9787564403331

10位ISBN编号：7564403330

出版时间：2010-1

出版时间：北京体育大学

作者：张海 编

页数：284

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>

## <<实战桑搏>>

### 内容概要

张海先生是中国最早将俄罗斯桑搏运动介绍给国人的武术工作者，多年来，其对桑搏运动进行了深入细致地研究，并多次与俄罗斯及前苏联加盟共和国的桑搏运动专家进行广泛地交流与互动，为桑搏运动在国内的传播与普及付出了无数心血。

张先生这本专著无疑是填补了中国格斗界针对桑搏运动研究的一项空白，其意义之深远，不言而喻。书中对桑搏，尤其是实战桑搏进行了详细的介绍，深入浅出，图文并茂，使我们对俄罗斯民族深爱的这项运动有了比较深入、系统的了解。

对于格斗爱好者而言，这无疑是一本令我们开阔眼界、增长知识的好教材，读之，定能获益匪浅。

## <<实战桑搏>>

### 书籍目录

第一章 关于桑搏运动 第一节 桑搏运动的起源与发展现状 第二节 桑搏运动的分类与特点 第三节 现代实战桑搏的内容体系 第二章 打击技术 第一节 基本格斗站姿 第二节 基本格斗步法 第三节 打击要害原则 第四节 拳法打击技术 第五节 腿法打击技术 第六节 手刀打击技术 第七节 肘法打击技术 第八节 膝法打击技术 第九节 针对打击的阻挡技术 第十节 针对打击的躲避技术 第三章 擒锁技术 第一节 针对颈部的擒锁技术 第二节 针对腕关节的擒锁技术 第三节 针对肘关节的擒锁技术 第四节 针对肩关节的擒锁技术 第五节 针对踝关节的擒锁与控制 第六节 针对膝关节的擒锁与控制 第七节 针对髋关节的擒锁技术 第四章 跌摔技术 第一节 实战桑搏常用摔技 第二节 安全倒地与倒地后的自我保护 第五章 地面缠斗技术 第六章 组合技术实战应用 第一节 实战桑搏在正面冲突时的组合应用 第二节 实战桑搏在被动反击时的组合应用 第三节 实战桑搏在偷袭擒捕时的组合应用

## &lt;&lt;实战桑搏&gt;&gt;

## 章节摘录

1938年，苏军开始在全军中推广这种凶狠的格斗技术，其中顶尖高手纷纷被选拔到特种部队服役。冷战时期，桑搏作为一项格斗运动成为超级军事大国前苏联的“国技”。由于桑搏一直被军方、特种部队以及令人汗颜的克格勃作为必修课程，也无形中为它披上了一层神秘的面纱。

自20世纪初发展起来，在前苏联统治时期，特别是斯大林时代，桑搏作为一种团结各民族的体育运动，在前苏联15个加盟共和国内广为发展和传播，曾盛行一时，并开始具有国际影响力，有了专业的运动技术组织和国际、国内比赛。

前苏联体育联合委员会在1938年将桑搏运动列为苏联正式体育比赛项目；1939年苏联举行了第一届全国桑搏大赛；1972年在伊朗的德黑兰举行了首届国际桑搏大赛；1973年在伊朗首都德黑兰举办了第一届世界桑搏锦标赛；1980年在前苏联俄罗斯举行的奥运会上桑搏被列为表演项目。

现在桑搏的世锦赛、世界杯赛、欧洲公开赛等各种各样的国际比赛也很多，至今已成为与国际式摔跤并驾齐驱的一种摔跤门类。

现代桑搏运动在日本和欧美开展得都比较广泛。

桑搏还是国际业余摔跤联合会的项目成员。

世界知名的摔跤比赛和综合格斗大赛中都有“桑搏”选手活跃的身影。

比如近年来在MMA（Mixed Martial Arts）界叱咤风云的“格斗沙皇”菲多，就曾经荣获过俄罗斯桑搏冠军。

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>