

<<桑搏地面缠斗>>

图书基本信息

书名：<<桑搏地面缠斗>>

13位ISBN编号：9787564410766

10位ISBN编号：7564410760

出版时间：2012-10

出版时间：张海 北京体育大学出版社 (2012-10出版)

作者：张海

页数：254

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>

## <<桑搏地面缠斗>>

### 内容概要

《桑搏地面缠斗：臂锁绝技》共设有五章内容，结合作者个人多年来对桑搏运动研究学习的经验与体会，在对人体上肢各关节的生理构造与基本锁控原理进行针对性地剖析后，详尽地将桑搏地面缠斗术中的直臂锁、弯臂锁、十字臂锁、肩关节锁等经典臂锁技术逐一介绍给读者。全书例举了百余则实战应用范例，语言通俗易懂，针对性强，内容丰富详实，诠释深入，并附精美3D插图千余幅，图文并茂。

<<桑搏地面缠斗>>

书籍目录

第一章 上肢关节的生理构造与锁控原理 第一节 肩关节的生理构造与基本锁控原理剖析 第二节 肘关节的生理构造与基本锁控原理剖析 第二章 直臂锁技术 (Straight Armlock) 第一节 投摔后直接实施的直臂锁 第二节 由骑乘姿势实施的直臂锁 第三节 由侧向压制实施的直臂锁 第四节 由袈裟固实施的直臂锁 第五节 被动防守时实施的直臂锁 第六节 突破防守后实施的直臂锁 第三章 十字臂锁技术 (Cross Body Armlock) 第一节 投摔后直接实施的十字臂锁 第二节 由骑乘姿势实施的十字臂锁 第三节 被动防守时实施的十字臂锁 第四节 突破防守后实施的十字臂锁 第四章 弯臂锁技术 (Bent Armlock) 第一节 投摔后直接实施的弯臂锁 第二节 由骑乘姿势实施的弯臂锁 第三节 由侧向压制实施的弯臂锁 第四节 由纵向压制实施的弯臂锁 第五节 被动防守时实施的弯臂锁 第六节 突破防守后实施的弯臂锁 第五章 肩关节锁 (Armpit Lock) 第一节 投摔后直接实施的肩关节锁 第二节 由侧向压制实施的肩关节锁 第三节 被动防守时实施的肩关节锁 第四节 由封闭式防守实施的肩关节锁 第五节 突破防守后实施的肩关节锁

## &lt;&lt;桑搏地面缠斗&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：【技术要领】左臂拨绕开对方右臂后，要迅速屈肘将其揽住，用腋窝夹持住对方右手手腕；左腿膝盖离开地面竖起时，要注意自身重心的稳定，以膝盖扣压住对方右侧肩胛骨部位，然后上体向左后方倾斜，以左大腿为支点别折对手右臂，瞬间发力可致其肘关节折断。

技法应用3【动作说明】双方展开地面缠斗时，我占据主动，取得骑乘优势，将对方置于身下，我准备实施压制或发动进一步攻击，但是对方出于本能会将双臂屈抱于胸前，我用胸部向下压制对方，但无法顺利实施攻击（图2—2—15）。

我用右手扶撑地面，左臂屈肘自对方右臂肘窝间穿插而入（图2—2—16）。

随即，猛然向后仰身，左臂用力向上提拉，迫使对方右臂伸展开来，右手辅助，一并拉扯其右臂，同时左膝抬离地面，左脚抬起，向前移动，左腿屈膝内扣，以膝盖扣压住对方右侧肩胛骨部位（图2—2—17）。

继而，身体向左侧拧转，双手同时用力向左后方翻拧，拉扯对方右臂，使其右肘关节外侧抵住的左腿大腿部位，左腿内扣，双手拉扯，上下肢协同动作，交错用力，从而使其右臂造成创伤（图2—2—18、图2—2—19）。

<<桑搏地面缠斗>>

编辑推荐

<<桑搏地面缠斗>>

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>