

图书基本信息

书名：<<踢打摔拿真功夫丛书-实战摔法招招绝>>

13位ISBN编号：9787810511094

10位ISBN编号：7810511092

出版时间：1996-12

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吴信良

页数：221

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>

书籍目录

目录

一、摔法基础

(一) 颈部力量训练法

1 头手争力练习

2 互推练习

3 前桥练习

4 后桥练习

5 撞墙练习

6 对撞练习

(二) 翻滚训练法

1 前滚翻练习

2 后滚翻练习

3 鱼跃前滚翻练习

4 抡背练习

5 挺腹前滑练习

6 反卷翻练习

(三) 摔跌训练法

1 前倒练习

2 后倒练习

3 跃起后倒练习

4 侧倒练习

5 腾空侧倒练习

6 鲤鱼打挺练习

7 腾空扑虎练习

8 鱼跃软落练习

9 腾空前翻摔练习

10 乌龙绞柱练习

二、摔法理论

(一) 击倒术原理

(二) 常用击倒术分类

1 利用“状态反射”击头

2 固定底基，掀动重心

3 利用惯性，铲动底基

4 迫使底基与重心做相反运动

5 接腿摔法

三、抓把摔技术

(一) 抓把

1 正自然把

2 右自然把

3 左自然把

4 正半蹲把

5 右半蹲把

6 左半蹲把

(二) 实用抓把摔

1 抓把抱臂摔

<<踢打摔拿真功夫丛书-实战摔法招招绝>>

- 2弓腰前背摔
- 3抓袖扛肩摔
- 4抓领扭摔
- 5跪地过顶摔
- 6别颈扭腰摔
- 7抱胸顶腹摔
- 8拉袖大背
- 9别颈挑脚摔
- 10抱腰上顶
- 11踢脚摔
- 12后勾前压摔
- 13勾脚侧压摔
- 14绞腿前扑摔
- 15插腿后撩摔
- 16过胸摔
- 17过顶摔
- 18靠腿斜滚摔

(三) 抓把变招摔法

- 1斜滚破别颈摔
- 2后勾前压变踢脚
- 3内勾变抱臂
- 4破插脚后撩摔
- 5破别颈挑脚摔

四、击倒术与打中摔

(一) 击头取胜法

- 1拳掌突发击头
- 2格臂拦头
- 3下截钻拳击头
- 4砸头击颌掌
- 5按手登掌击颌
- 6格手反背拳击头
- 7击胸槌挂头肘
- 8顶裆推颌
- 9抱腿撑喉
- 10侧闪夹颈
- 11击颌反夹
- 12擒腕夹头
- 13起腿突发击头
- 14侧踹阻直拳接边腿击头
- 15拍踹腿接边腿击头
- 16格边腿接边腿击头
- 17外隔踹喉
- 18蹬档踢头
- 19推臂平勾击头
- 20外格前点腿击头
- 21前点腿阻攻接后转身扫摆腿击头
- 22跃起侧踹击头

<<踢打摔拿真功夫丛书-实战摔法招招绝>>

(二) 打中快摔术

- 1进身穿摔
- 2勾头捞腿摔
- 3夹颈摔
- 4反夹颈摔
- 5踹腹夹颈摔
- 6抱腿别脚摔
- 7侧踹连三拳别脚摔
- 8抱腰靠脚摔
- 9抱腿勾撩
- 10蹬扑切摔
- 11抱腿提拱
- 12劈山靠摔
- 13劈拳坐靠摔
- 14穿靠倒击肘摔
- 15拍腿劈面抡摔
- 16扛肩摔
- 17打中抱臂摔
- 18打中抱胸摔
- 19上推下拉
- 20抱腿肩压
- 21扳肩打腿
- 22抱腿内勾
- 23抱腿过胸摔(过肩摔)
- 24抱腰过头摔
- 25插腿跪压
- 26采腕手别摔
- 27潜闪撞腰摔
- 28拦胸扳胯摔
- 29侧身架推掌
- 30跳换步关脚拦胸摔
- 31扳肩打膝摔
- 32格拳后倒蹬摔
- 33推臂后抱腰摔
- 34潜闪搂胸顶髌摔
- 35侧踹挟背摔
- 36靠脚前压摔

(三) 踢脚击倒术

- 1推肘勾踢
- 2退步勾踢
- 3左右勾踢
- 4勾踢破勾踢抱腿勾踢
- 6勾挂脚
- 7勾踢破蹬扑
- 8后闪前扫
- 9后扫破边腿
- 10前扫破侧弹

<<踢打摔拿真功夫丛书-实战摔法招招绝>>

- 11下潜后扫
- 12推膝勾踢
- 13顶膝铲脚
- 14侧闪勾踢
- 15绊脚前撞
- 16格腿后扫
- 17沉肘铲腿
- 18铲腿破边腿
- 19膝肘双防接铲腿
- 20勾脚前推
- 21踹喉扫脚
- 22挟腿旋推
- 五、接腿摔与地趟摔
- （一）常用接腿法
- 1外抄接边腿
- 2内抄接边腿
- 3内抄接蹬腿
- 4外抄接蹬腿
- 5前格后抄接侧踹
- 6潜闪躲腿
- 7侧闪抄腿
- 8憋气夹腿
- 9提膝接腿
- （二）常用接腿摔法
- 1挟腿前推
- 2接腿别摔
- 3接腿摇涮
- 4接腿击胸
- 5接腿顺牵
- 6接腿铲脚
- 7接腿抹脖
- 8引攻抄腿摔
- 9撩腿摔
- 10接腿旋压
- 11接腿后靠
- 12抱腿胸压
- 13格腿进身靠
- 14下潜后抱腿
- 15侧闪前撞
- 16弹裆攻面
- 17腿击前顶
- 18隔腿反拦胸
- 19挟腿击头
- 20对踢挟腿摆拳
- 21挟腿顶裆变劲摔
- （三）地趟摔法
- 1抓胸蹬腹

- 2击面蹬膝
- 3夹腿翻滚
- 4勾裆侧踢
- 5拉脚推膝
- 6抓腕翻滚
- 7夹头后蹬
- 8抱脚顶膝
- 9圈腿翻滚
- 10双腿反剪
- 11挥掌挫蹬腿
- 12夹头翻滚
- 13夹头蹬翻
- 14扣脚前钻

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>