

<<中国摔跤术>>

图书基本信息

书名：<<中国摔跤术>>

13位ISBN编号：9787500930396

10位ISBN编号：7500930399

出版时间：2006-11

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：沈福康

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>

<<中国摔跤术>>

内容概要

《中国摔跤术》讲述了摔跤的意义与价值，详细介绍了中国式摔跤的技术要领，并配有辅助练习，最后讲述了宋振甫的摔跤生涯。

<<中国摔跤术>>

书籍目录

第一章 摔跤的意义和价值 第二章 技术部分 第一节 撩腿 一、别子类 (一)大拿别子 (二)挟头别子 (三)反挟头别子 (四)支别子 (五)抱胳膊别子 (六)盖后圈别子 (七)韞别子 (八)挂带别子 (九)手别子 (十)手脚别子 (十一)花别子 (十二)跳步别子 (十三)切别子 (十四)防守别子的方法 (十五)反攻别子的方法 二、勾子类 (一)挟头挑勾子 (二)盖后圈勾子 (三)撩勾子 (四)反挂门撩勾子 (五)压勾子 (六)换腰撩勾子 (七)挂带撩勾子 (八)防守勾子的方法 (九)反攻勾子的方法 第二节 蹦子 一、搵 (一)挟头搵 (二)盖后圈搵 (三)圈胳膊搵 (四)报入搵 (五)抱胳膊搵 (六)防守搵的方法 (七)反攻搵的方法 二、揣 (一)抓小袖揣 (二)借对方抓上领揣 (三)见手揣 (搓后揣) (四)偏门揣 (五)借手揣 (六)反挂门揣 (七)抓中心带揣 三、倒 第三节 蹲踢 一、扑脚类 (一)大拿扑脚 (二)架梁脚 (三)抹脖脚 (四)抹脖里冲 (五)散手踢 (六)杈踢 (七)冲踢 (八)偏门踢 (九)端踢 (十)弹踢 (十一)补踢 (十二)摇扯脚 (十三)拦门脚 (十四)抱胳膊脚 (十五)落步脚 (十六)扛踢 (十七)饨小袖踢 (十八)转环脚 (十九)防守扑脚的方法 (二十)反攻扑脚的方法 二、搓压类 (一)抓上领搓压 (二)抓小袖搓压 (三)反挟头搓压 (四)见手搓压 (五)抓偏门搓压 (六)抱胳膊搓压 (七)杈搓压 (八)掏搓压 (九)防守搓压的方法 (十)反攻搓压的方法 三、扒子类 (一)抓上领扒子 (二)抓偏门扒子 (三)扒拿子 (四)躺扒子 (五)见手扒子 (六)扒踢子 (七)蹦扒子 (八)防守扒子的方法 (九)反攻扒子的方法 第四节 盘腿 一、得合类 (一)大得合 (二)掖脖子得合 (三)回马扫小得合 (四)盖后圈小得合 (五)左杈右打小得合 (六)右杈左打小得合 (七)钻头小得合 (八)手得合 (九)三道绕得合 (十)摘胳膊小得合 (十一)拽上领小得合 (十二)散手小得合 (十三)抱胳膊小得合 (十四)防守得合的方法 (十五)反攻得合的方法 二、切子类 (一)钻头切子 (二)挟头切子 (三)换腰切子 (四)盖后圈切子 (五)大拿切子 (六)怯切子 (七)防守切子的方法 (八)反攻切子的方法 三、搂子类 (一)箍腰搂子 (二)左报右搂子 (三)搂的防守和反攻方法 四、里刀勾类 (一)大拿里刀勾 (二)偏门里刀勾 (三)抱胳膊里刀勾 (四)防守里刀勾的方法 (五)反攻里刀勾的方法 第五节 挽 (一)抓直门挽 (二)抓带子挽 (三)圈胳膊挽 (四)盖后圈挽 (五)双堵门挽 (六)抱胳膊挽 (七)摘胳膊挽 (八)防守挽的方法 (九)反攻挽的方法 第六节 转腰 一、闪类 (一)杈闪 (二)盖后圈闪 (三)闪拧子 (四)圈胳膊闪 (五)抱胳膊闪 (六)闪类的防守方法 二、把腰类 (一)把腰蹩 (二)把腰插扞 (三)把腰磨 (四)咬 (五)把腰括 (六)盖后圈蹩 (七)把腰搂子 (八)把腰穿腿 三、挽管、掰、靠等类 (一)挽管 (二)抱胳膊掰 (三)穿裆靠 (四)撒类 第七节 其他 (一)弹拧子 (二)散手弹拧子 (甩鞭) (三)扣腿 (四)手攥子 (五)拦门削 (六)挤撞里掏 (七)单抱腿 (八)把腰抱腿 (九)抱腿别子 (十)丁掌 (十一)披 (十二)捞月 (十三)扞腿 (十四)拉腿 (十五)掀 (十六)争 (十七)耗 第三章 技术辅助练习 (一)别子 (二)扑脚 (三)得合勒 (四)勾子 (五)切子 (六)蹦子 (七)搓压 (八)扒子 (九)里刀勾 (十)弹 (十一)挽 第四章 基本技术 第一节 徒手练习 一、柔软性练习 (一)转腰 (二)过腿 1.站立过腿 2.卧步过腿 (三)蹦子 (四)抽腿 1.原地抽腿 2.卧步抽腿 (五)撩腿 1.直立撩腿 2.深蹲撩腿 (六)盘腿 1.里盘腿 2.下蹲外盘腿 (七)踢腿 1.半跤踢 2.下蹲踢 (八)跪腿 第二节 器械练习 一、小梆子 二、大梆子 三、推子 四、石担 五、抖皮条 第五章 我的摔跤生活

<<中国摔跤术>>

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>