

<<图解中国跤>>

图书基本信息

书名：<<图解中国跤>>

13位ISBN编号：9787500940159

10位ISBN编号：7500940157

出版时间：2011-9

出版时间：人民体育

作者：李宝如 编

页数：443

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>

## <<图解中国跤>>

### 内容概要

《图解中国跤》内容展示了现代中国式摔跤概貌，并有浓厚的（北）京跤味，字里行间流露北京的民俗俚语。

京跤讲究内练精、气、胆，外练手、步、眼。

技术小巧细腻，善于借力用力，动作轻便敏捷，抢手走里圈，功夫易学好练。

本书的特点在于辅助练习丰富多彩，全面、系统地介绍了传统的中国式摔跤的专门练习方法——跤功。

本书图文并茂，文字简练，图解清晰，易读、易懂、易学、易练。

是中国式摔跤手习练的参考书，其中一些技法也可以丰富各种摔跤、柔道及散打的武库。

## <<图解中国跤>>

### 书籍目录

漫话中国式摔跤

中国式摔跤专业用语

基本功

一、徒手基本功

(一) 专项素质基本功

(二) 技术基本功(绊子空)

二、器械基本功

(一) 砣罗棒

(二) 皮条

(三) 铁链子

(四) 小棒子

(五) 大棒子

(六) 推子

(七) 沙子口袋

(八) 硕绳

(九) 大杆

(一) 擲子

(一一) 石锁

(一二) 跤球

(一三) 地秤

(一四) 石担子

(一五) 桩功

(一六) 拧子

(一七) 天秤

(一八) 滑车

(一九) 霸王砖

(二) 长沙袋

(二一) 跤人

(二二) 石板

(二三) 纲绳

(二四) 藤棒

(二五) 揉缸

(二六) 举刀

(二七) 拉硬弓

(二八) 中幡

基本技术

一、跤衣及把位

(一) 跤衣简介

(二) 跤衣把位

二、手法

(一) 抢手

(二) 防手

(三) 橙手

(四) 拿手

(五) 夹抱双臂

## <<图解中国跤>>

(六) 锁臂挤腕

(七) 握腕掀肩

(八) 夹颈

### 三、步法、跤架

(一) 步法简介

(二) 跤架

### 四、进攻技术

(一) 人

(二) 崴

(三) 捋勾

(四) 扞别

(五) 勾子

(六) 别子

(七) 揣

(八) 手别

(九) 踢

(一) 挣

(一一) 大得合

(一二) 小得合

(一三) 脑切

(一四) 搓捋

(一五) 肘

(一六) 离

(一七) 揪

(一八) 走

(一九) 掏腿

(二) 插闪

(二一) 弹拧子

(二二) 里手攥

(二三) 抱腿

(二四) 挤桩

(二五) 挽管

(二六) 掰子

(二七) 顶桩

(二八) 耙子

(二九) 穿腿

(三) 拉腿

(三一) 躺耙

(三二) 躺刀

(三三) 搂子

(三四) 里刀

(三五) 撑抹

(三六) 堆

(三七) 扒腰抹腿

### 五、反攻技术

(一) 反掏大腿

(二) 蹬跨小腿

<<图解中国跤>>

(三) 摠脖掀腿

(四) 崐桩摠脖

(五) 扳肘

(六) 驳裆棍

(七) 盘腿

(八) 盘腿搂

(九) 荡腿

(一 ) 踢底腿

(一一) 踢底桩

六、串头技术

(一) 外打得合

(二) 推肘串头掏腿

(三) 扳腿挂打

(四) 串头扳腿

(五) 串头钉掌

(六) 串头刀勾

(七) 串头扳腿踢

附：2007版中国式摔跤竞赛规则

## &lt;&lt;图解中国跤&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：各民族自己的摔跤形式，从服装、礼节、得分标准、胜负的判定等规则均不同，但目的基本近似，“两两相对，扑倒为胜”，即把对方摔倒在地为胜。

蒙古族摔跤叫“搏克”。

蒙古族生活在辽阔的蒙古大草原上，有着悠久的历史 and 独特的民族文化，赛马、射箭、摔跤三项是蒙古族传统体育项目，尤其是摔跤深受广大农牧民的喜爱，是蒙古农牧民生活中不可缺少的活动之一。每当闲暇时三五成群对摔起来，包括妇女和儿童无不赶来观瞻。

遇有那达慕大会，必有摔跤比赛，届时好手云集，跤手们各显其能。

穿着牛皮制作的跤衣，跳起矫健的舞蹈，彩带飘舞酷似雄鹰，场面甚为壮观，跤手们则在歌声中进行激烈的捉对角逐。

搏克运动员上身穿牛皮制成带铜铆钉的短袖，开胸的半身跤衣叫“卓都格”，腰系牛皮大带，下身穿肥大宽松的白布长裤叫“班斯拉”。

外套是具有民族特色图案的套裤，套裤（淘土）没有裤腰和裤裆，只有两条独立的裤腿，每条裤腿用三根小带连接在腰带上。

腰间系一彩裙，脚下穿高勒牛皮靴。

脖子上戴有彩条项圈叫“景嘎”。

彩条的多少反映跤手的水平和成绩。

蒙古搏克历史悠久，对京跤的形成有广泛的影响，乃至现代的中国式摔跤仍带有蒙古搏克的轨迹。

满族最早的摔跤有赤背和穿便服两种。

满族的祖先生活在我国东北部，以狩猎、农牧为生，同蒙古地区接壤，受蒙古族的影响，摔跤时渐渐统一了着装——褡裢（布制的“卓都格”）。

努尔哈赤提倡“布库诸戏，以习武事”，以提高军队的战斗力。

清太宗皇太极为了进军中原推翻明王朝，对蒙古族采取亲善政策，经常邀请蒙古的王公举行宴会。

摔跤是以牧业为主的蒙古族和以狩猎为主的满族共同的爱好，于是摔跤就成了“肆武绥藩”的主要内容。

## <<图解中国跤>>

### 编辑推荐

《图解中国跤》：展示了现代中国式摔跤概貌，并有浓厚的（北）京跤味，字里行间流露北京的民俗俚语。

京跤讲究内练精、气、胆，外练手、步、眼。

技术小巧细腻，善于借力用力，动作轻便敏捷，抢手走里圈，功夫易学好练。

《图解中国跤》的特点在于辅助练习丰富多彩，全面、系统地介绍了传统的中国式摔跤的专门练习方法——跤功。

《图解中国跤》图文并茂，文字简练，图解清晰，易读、易懂、易学、易练。

是中国式摔跤手习练的参考书，其中一些技法也可以丰富各种摔跤、柔道及散打的武库。

#### 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>