

<<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：9787564410681

10位ISBN编号：756441068X

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：247

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：腿锁绝技》共设有八章内容，结合作者个人多年来对桑搏运动研究学习的经验与体会，在对人体下肢各关节的生理构造与基本锁控原理进行有针对性的剖析后，详尽地将桑搏地面缠斗术中的髌关节锁、直膝盖锁、弯膝盖锁、膝盖曲别、脚踝锁、脚跟勾、脚趾固等经典腿锁技术逐一介绍给读者。

全书列举了近百则实战应用范例，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。

但愿能够给桑搏练习者和广大综合格斗爱好者，在学习和训练方面，带来一些有益的帮助和参考。

同时也希望透过《桑搏地面缠斗：腿锁绝技》，为读者朋友们打开一扇充分了解桑搏运动的窗口，由此一睹这门神秘格斗术的真实面目。

<<桑搏地面缠斗>>

书籍目录

第一章下肢关节的生理构造与锁控原理 第一节髋关节的生理构造与基本锁控原理剖析 第二节膝关节的生理构造与基本锁控原理剖析 第三节脚踝关节的生理构造与基本锁控原理剖析 第二章脚踝锁技术 (AnkleLock) 第一节投摔后直接实施的脚踝锁 第二节由骑乘姿势实施的脚踝锁 第三节由侧向压制实施的脚踝锁 第四节被动防守时实施的脚踝锁 第五节突破防守后实施的脚踝锁 第三章脚跟勾技术 (HeelHook) 第一节投摔后直接实施的脚跟勾 第二节被动防守时实施的脚跟勾 第三节突破防守后实施的脚跟勾 第四章脚趾固技术 (ToeHold) 第一节投摔后直接实施的脚趾固 第二节由侧向压制实施的脚趾固 第三节被动防守时实施的脚趾固 第四节突破防守后实施的脚趾固 第五章直膝盖锁技术 (StraightKneeLock) 第一节投摔后直接实施的直膝盖锁 第二节由侧向压制实施的直膝盖锁 第三节被动防守时实施的直膝盖锁 第四节突破防守后实施的直膝盖锁 第六章弯膝盖锁技术 (BentKneeLock) 第一节投摔后直接实施的弯膝盖锁 第二节由骑乘姿势实施的弯膝盖锁 第三节由侧向压制实施的弯膝盖锁 第四节被动防守时实施的弯膝盖锁 第五节突破防守后实施的弯膝盖锁 第七章膝盖曲别技术 (BentKneeCrank) 第一节投摔后直接实施的膝盖曲别 第二节由骑乘姿势实施的膝盖曲别 第三节由侧向压制实施的膝盖曲别 第四节被动防守时实施的膝盖曲别 第五节突破防守后实施的膝盖曲别 第八章髋关节锁技术 (HipLock) 第一节投摔后直接实施的髋关节锁 第二节由侧向压制实施的髋关节锁 第三节被动防守时实施的髋关节锁 第四节突破防守后实施的髋关节锁

<<桑搏地面缠斗>>

章节摘录

版权页：插图：髋关节是人体下肢的最上端，是大腿和躯干连接的重要枢纽，关节周围附着强力的韧带和发达的肌肉，因此也是人体各关节中结合力度最强有力的关节，具有先天的稳固性。

尽管如此，因为其自身构造的特点和运动局限性所在，针对髋关节的扭曲和施压，还是会导致髋关节产生损伤或脱臼的，因此说髋关节锁（Hip Lock）也是一种极具危险性的锁技。

桑搏针对髋关节实施的锁控降服手段主要有三种类型：扒香蕉（Banana Split）、藤缠（Grapevine）和螃蟹锁（The Crab）。

“扒香蕉”是当你翻转到对手背后下方时，用手脚分开对方的双腿，令其运动范围受到某种程度的限制，或者使其髋关节超过其应有的伸展幅度而造成损伤，由于样子如同扒香蕉皮，故而得名。

在巴西柔术中，把这种技术称为“股裂”，也有把它叫做“香蕉圣代”的。

“藤缠”是当对方趴伏于地面，你骑乘其躯干上，取得了优势位置后，为了防止对方的翻滚逃脱，可以用双脚勾住对方双腿内侧，宛如葡萄藤缠绕树干一般，可以牢牢控制对方的身躯，并给予其髋关节造成损伤，故而命名为“藤缠”。

“螃蟹锁”是在对方仰躺状态下，用力拧动和操纵对方的大腿，令其腰髋翻转脸面朝下，然后以臀部向下施加压力，坐压对方髋臀部位，实施锁控，就像掰拧螃蟹腿一般，也叫螃蟹式固定。

这种技术可以针对单腿实施，称作“单腿螃蟹锁”，也可以针对双腿实施，称做“双腿螃蟹锁”。

本章共为您例举了14种髋关节锁应用技法 4种投摔后直接实施的髋关节锁技法 1种由侧向压制实施的髋关节锁技法 2种被动防守时实施的髋关节锁技法 7种突破防守后实施的髋关节锁技法 第一节 投摔后直接实施的髋关节锁 技法应用1 【动作说明】实战中，双方对峙，伺机而动（图8—1—1）。

对方突然以右脚向我发动攻击，我右脚迅速后撤，闪身躲避，并用右臂向外阻挡化解其右腿攻势（图8—1—2）。

随即，身体继续右转，右臂向上撩托对方右腿脚踝部位（图8—1—3）。

在将对方右腿托至一定高度时，我身体下蹲，右转，左臂顺势穿插至其右腿下方，并揽住其右脚脚踝部位，身体背向对方（图8—1—4、图8—1—5）。

<<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>