

<<中国跤>>

图书基本信息

书名：<<中国跤>>

13位ISBN编号：9787810037877

10位ISBN编号：7810037870

出版时间：2007-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：纪富礼

页数：260

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>

## 前言

本人生于北京，从小酷爱中国跤运动，少年时曾拜著名摔跤艺人熊德山为师，踏进了跤界的大门，在老师精心培养和师兄王选杰的热情辅导下，逐渐成长。

无论寒冬或酷暑，本人一直坚持苦练中国跤的各种功夫，并经常参加此项运动的实战练习，数十年如一日。

本人现在虽已年过花甲，但身体依然很健壮、精神仍旧很饱满，这与我常年练中国跤有很大关系。

本人除参加中国跤实践活动外，还苦心钻研其技艺。

几十年来，有幸得到跤界前辈、摔跤名家马世才、苏祥林、满宝珍、沈德元、王启光等人的技术指导，后又与师兄弟、跤界朋友泉福海、王重青、焦广义、王玉生、宋宝忠等人相互切磋技艺，从而不断地提高了跤艺水平。

在此，特向恩师、前辈、师兄弟及跤界的朋友们表示深切的感谢！

为了研究中国跤的实战技术和理论知识，为使中国跤运动不断创新和发展，本人曾在1991年编著《中国跤法》、1996年编著《中国跤实战技法》。

但是上述这两部书，都没讲述中国跤的练功，本人为此深感遗憾。

为了继承和发展祖国的文化遗产，促使中国跤运动进一步发扬光大，也为了实现本人的宿愿，填补上述这两部书之空白，本人想在有生之年，为祖国的摔跤运动做出应有的贡献。

## <<中国跤>>

### 内容概要

中国摔跤运动历史悠久，渊源流长，是一项很古老的民族体育运动。

本书重点介绍了中国跤典型的实用技术和传统的练功方法，并且在理论上对中国跤的各种摔法进行了概括和总结。

本书内容丰富，讲解通俗易懂，可供从事摔跤运动的教练员、运动员及广大摔跤爱好者参考。

<<中国跤>>

书籍目录

第一章 中国跤的起源与发展第二章 中国跤的基本技术 一、跤架 二、步法 三、抓法、拿法 四、手法  
第三章 中国跤的实用技术 一、以腰背形成的跤绊 二、以臀胯形成的跤绊 三、以腿足形成的跤绊  
四、以手臂形成的跤绊 五、以头肩形成的跤绊第四章 中国跤的练功方法 一、徒手基本功 二、器械  
基本功 三、各种绊术功第五章 中国跤摔法的分类及使用 一、中国跤摔法的分类 二、常用摔跤方法  
——大拿摔法 三、常用摔跤方法——拿臂摔法 四、常用摔跤方法——捌臂摔法 五、常用摔跤方法—  
—叉臂摔法 六、如何战胜对方

## &lt;&lt;中国跤&gt;&gt;

## 章节摘录

中国摔跤运动历史悠久，渊源流长，是一项很古老的民族体育运动，根据有关史料和文物记载，早在三千多年前，中国就有了摔跤活动。

在古代，摔跤称为角抵、斛抵、角力、相扑、相贯、争跤等；近代称摔跤为贯跤、撩跤、摔角、率角等。

现在普遍称之为中国式摔跤，简称中国跤。

原始社会人类为了生存，除持武器来防御野兽的侵害，还得用徒手搏斗的方式，也就是用拳打、脚踢、抡、抱、摔等动作来对付猛兽的袭击。

在这些活动的过程中，摔跤随之萌生。

古代摔跤活动是人类为了适应社会生存的需要而产生的。

根据史料《述异记》上的记载，在原始社会的黄帝时代，蚩尤部落的人即会角抵。

在公元前11世纪的周朝初期，角力是主要的军事体育项目。

《礼记·月令篇》记载，西周时代的冬天，“天子命将帅讲武、习射、御、角力”。

从此以后，各个朝代的摔跤虽间有兴衰，但均有各种活动。

#### 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>