

<<武术实用摔法大全>>

图书基本信息

书名：<<武术实用摔法大全>>

13位ISBN编号：9787500937425

10位ISBN编号：7500937423

出版时间：2010-2

出版单位：人民体育

作者：安在峰

页数：486

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>

## <<武术实用摔法大全>>

### 内容概要

本书介绍了摔法的起源与发展,内容分类、特点及作用。

还介绍了摔法的基本原则、力学原理、基本动作和基本技法。

基本功练习里介绍了桩功、手功、臂功、腰功、腿功、倒跌功夫、撑抖带子、摔打桩柱等针对性传统真功。

在武术摔法实战应用技术中介绍了现代散手摔法、少林拳摔法、八极拳摔法、八卦掌摔法、太极拳摔法、武当沾衣跌摔法、峨眉摔法和军警拳摔法等实用摔法400多种,动作插图近1300余幅。

技术插图全部采用准确、生动的白描手工绘制,雅致、精美。

本书内容全面、系统,招法精绝、实用,文字简明、扼要,图文并茂,通俗易懂,是初学者的良师益友,也可作为武术爱好者、散打运动员、教练员、教师、学生及公安、武警等人员学习的教科书。

## <<武术实用摔法大全>>

### 作者简介

安在峰(常用笔名:居山、艾峰、安康、安迪、慧根、戈盾、剑圣、居山剑圣、武林儒生),男,1957年11月出生,江苏丰县人,大专文化,中共党员,现为中国体育史学会会员、小学高级教师、丰县第四届、第五届拔尖人才。

自幼练武、习医,精通武术、散打、推手、中医、美术,擅长写作。

在省以上级杂志上发表文学、理论、学术文章近500篇;在人民体育出版社、北京体育大学出版社、山东科学技术出版社、中原农民出版社、河南科学技术出版社、安徽科学技术出版社、台北品冠文化出版社和台北大展出版社等分别出版《八极拳运动全书》《大鸿拳》《飞花长穗剑》《杨式太极刀分解教学》《42式太极拳意气练法》《陈式太极拳意气练法》《太极推手绝技》《太极推手秘传》《太极推手快速入门不求人》《太极拳搏击精萃》《武林硬功绝技》《武林擒拿绝技》《武林卸骨拿筋术》《防抢防盗护身术》《肘法大擂台》《膝法大擂台》《解危奇拳》《海外搏杀》《散打快速入门不求人》《拳击快速入门》《拳击实战提高》《世界拳王成名技法》《世界拳王争霸绝技》《拍打健身祛病功》《常见病拔罐疗法》《常见病艾灸疗法》《常见病贴敷疗法》《常见病熏洗疗法》《常见病指针疗法》《神奇拍打疗法》《神奇药茶疗法》《神奇药酒疗法》《饮食宜忌与健康》等多部作品。

其中,《出招制胜》一书获第七届全国图书“金钥匙”奖优胜奖。

## <<武术实用摔法大全>>

### 书籍目录

第一章 概述 第一节 武术摔法的起源与发展 第二节 武术摔法的内容及分类 第三节 武术摔法的特点 第四节 武术摔法的作用第二章 武术摔法的基本技法 第一节 武术摔法的基本原则 第二节 武术摔法的力学原理 第三节 武术摔法的基本动作 第四节 武术摔法的基本技法第三章 武术摔法基本功练习 第一节 桩功 第二节 手功 第三节 臂功 第四节 腰功 第五节 腿功 第六节 倒跌功夫 第七节 撑抖带子 第八节 摔打桩柱第四章 现代散手摔法 第一节 领臂摔 第二节 挟颈摔 第三节 搂腰摔 第四节 抱腿摔 第五节 穿裆摔 第六节 手别子 第七节 腿别子 第八节 脚绊子 第九节 过肩摔 第十节 过背摔 第十一节 踢摔 第十二节 靠摔 第十三节 打摔 第十四节 闪摔第五章 少林拳摔法 第一节 少林罗汉十八跌 第二节 少林快摔 第三节 少林擒摔第六章 八极拳摔法 第一节 吃根摔 第二节 埋根摔 第三节 靠摔第七章 八卦掌摔法 第一节 八卦掌避正摔斜16法 第二节 八卦掌触摔 第八章 太极拳摔法 第一节 太极拳八法摔 第二节 太极拳化打摔 第三节 太极拳旋打摔 第四节 太极拳发放摔第九章 其他拳派摔法 第一节 武当沾衣跌摔法 第二节 峨眉摔法精选 第三节 军警拳摔法

## <<武术实用摔法大全>>

### 章节摘录

第一章 概述 第一节 武术摔法的起源与发展摔法在我国有着悠久的历史，是我国武术四大技法之一，也是中国文化遗产的一部分。

根据有关史料和文物记载，早在四千年前就有了摔法。

在不同的历史时期，摔法有不同的名称，诸如角力、角觝、相扑、武戏、争跤、撩跤、贯跤、跌跤、摔跤等。

早在远古时期，人们为了求得生存，在与自然界进行的斗争中、在猎取野生动物的过程中，或在部落之间的冲突中，利用自己的力量和技巧，通过争斗，以取得食物、得到自卫。

其中，争斗的主要方式之一就是撕打扑摔，从而就产生了摔法。

据南朝人任昉的著作《述异记》中记载：“秦汉间说，蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。

今冀州有乐名蚩尤戏，其两两三三，头戴牛角以相抵。

汉造角抵戏，盖其遗制也。

”这种“蚩尤戏”即古代摔跤的雏形。

周朝初年，摔跤作为练兵的一项军事项目出现。

据《礼记·月令》一书记载：“孟冬月，……天子命将帅讲武，习射、御、角力。

”当时，射箭、驾车、角力都是军队操练的主要科目。

……

<<武术实用摔法大全>>

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>