第一图书网, tushu007.com

<<中国跤术>>

图书基本信息

书名：<<中国跤术>>

13位ISBN编号：9787807344483

10位ISBN编号：7807344482

出版时间：2008-7

出版时间：黄河水利出版社

作者：王跃，袁文惠，胡玉玺　主编

页数：205

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

中国式摔跤历史悠久、内容丰富、自成体系，被列为世界十大搏击术之一，是我国劳动人民在长期的生活与斗争实践中创造的传统技击术，是一项优秀的民族文化遗产，是中国传统体育中不可分割的重要部分，也是中华民族传统文化的重要体现形式之一。
中国式摔跤对于增强体质、防身抗暴、娱乐观赏、振奋民族精神、培养意志品质等都具有十分重要的作用。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书从历史、休闲、保健、教学、康复、技术防身等多个角度，对中国跤术进行了广泛的论述，其主要内容包括：中国跤术的历史、特点与作用，中国跤术与中国传统文化，中国式摔跤的教学手段、技术练习方法、摔跤运动损伤的治疗、力量练习方法和最新的中国式摔跤规则等。

本书可作为普通高校体育教育专业却普通高校大学生专项选修课、校任选课的使用教材，也可作为喜欢中国式摔跤工作者的参考用书。

作者简介

王跃，1961年9月出生，郑州大学体育系教授，硕士生导师，河南省教育厅“555”人才工程学术带头人，柔道国家级裁判。
1984年毕业于北京体育大学，2004年在河南大学体育学院攻读硕士学位。
从事中国式摔跤、柔道和国际式摔跤的教学及研究工作。
发表作品有：《柔道技术与竞赛》、《大学生体育锻炼与评价》、《柔道与摔跤》、《柔道》、《体育锻炼与欣赏——武术·柔道·摔跤·散打》、《体育教育科学研究理论与实践》、《运动、保健与健康》、《大学生体育俱乐部》、《现代催眠心理学与体育》、《现代催眠心理学》。

书籍目录

前言第1教程 中国式摔跤的历史 ◆摔跤的基本概念与分类 ◆中国式摔跤的历史与发展第2教程 中国跤术的特点与作用 ◆中国式摔跤的特点 ◆中国式摔跤的作用第3教程 中国跤术与中国传统文化 ◆中国式摔跤与中国文化的连续性和统一性 ◆中国式摔跤与中国文化的包容性和多样性 ◆中国式摔跤与中国人文精神 ◆中国式摔跤与中国武术文化 ◆中国式摔跤与中国美学观念 ◆中国式摔跤与中国养生文化第4教程 我国民族式摔跤简介 ◆我国蒙古族简介 ◆了解“那达慕” ◆搏克——蒙古式摔跤 ◆我国其他少数民族的摔跤运动 ◆公主角力征婚——摔跤功夫 ◆第六届少数民族摔跤项目的设置第5教程 中国跤术的力学分析 ◆中国式摔跤的生物力学基础 ◆跤力的刚与柔 ◆跤力中的化劲 ◆运动中的跤力——圆劲 ◆跤架与移动的力学分析第6教程 中国跤术练习场地规则 ◆中国跤术练习场地安全规则 ◆中国跤术练习场地规则 ◆中国跤术练习场的个人举止 ◆中国跤术抱拳礼的意义第7教程 第一堂中国跤术课 ◆了解中国摔跤场地与服装 ◆学会系腰带 ◆准备活动 ◆中国式摔跤等级称号第8教程 中国跤术的教学手段 ◆教学手段概述 ◆中国式摔跤技术教学的三个阶段 ◆中国跤术错误动作的产生 ◆中国跤术错误动作的预防和矫正第9教程 中国式摔跤倒地技术 ◆中国式摔跤倒地的作用 ◆中国式摔跤前倒地方法 ◆中国式摔跤后倒基本动作 ◆中国式摔跤体侧面倒地第10教程 中国跤术的站立姿势与抓握解脱 ◆中国式摔跤的站立姿势——跤架 ◆中国式摔跤的步法 ◆中国式摔跤的手法第11教程 学习中国跤术的基本技术 ◆抱双腿摔基本技术 ◆抱单腿摔基本技术 ◆握颈抱腿摔基本技术 ◆抓偏胸襟掏腿基本技术 ◆抓袖穿腿摔基本技术 ◆抓袖手别基本技术 ◆抓袖抱腿枕摔基本技术 ◆抓袖过肩基本技术 ◆抓后带、袖背摔基本技术 ◆抓偏胸襟袖披摔基本技术 ◆抓袖挡基本技术 ◆抓胸襟、袖绊基本技术 ◆抓偏胸襟、带里勾腿基本技术 ◆绕臂里刀基本技术 ◆躺刀摔基本技术 ◆抓袖、领踢基本技术 ◆抓袖、领别基本技术 ◆抓袖夹颈挑基本技术 ◆抱腰折基本技术 ◆抱腰外勾腿摔基本技术第12教程 中国跤术与防身自卫 ◆中国跤术防身自卫技巧 ◆融汇与贯通是获得成功的关键 ◆自我防卫中的法律方面的问题第13教程 中国跤术运动的损伤与治疗 ◆中国式摔跤运动损伤的概述 ◆中国跤术运动损伤的原因 ◆软组织受伤的症状 ◆软组织受伤的“RICE”自我治疗 ◆怎样进行软组织受伤后的康复运动 ◆重新开始日常活动 ◆了解运动损伤的治疗方法第14教程 中国式摔跤竞赛规则（2007版） ◆第一章 中国式摔跤竞赛通则 ◆第二章 一般规定 ◆第三章 比赛中的判罚 ◆第四章 判定胜负和确定名次 ◆第五章 裁判人员及其职责 ◆第六章 裁判方法及手势口令 ◆第七章 修改与解释第15教程 中国跤术垫上柔韧与力量练习 ◆柔韧的概念 ◆中国跤术柔韧练习的方法 ◆中国跤术柔韧训练的要求 ◆力量的概念及中国跤术运动中的力 ◆中国跤术垫上力量练习的方法第16教程 中国跤术的游戏组织方法 ◆中国跤术垫上游戏的运动生理学意义 ◆中国跤术游戏的选择 ◆场地器材的准备 ◆游戏的讲解 ◆游戏中引导人的选择与分队 ◆游戏的领导者 ◆游戏中的裁判工作 ◆游戏的结束与总结 ◆各种防身技术游戏组织与教学方法第17教程 中国跤术的基本功练习 ◆中国跤术的基本功——徒手练习 ◆中国跤术的基本功——器械练习第18教程 中国跤术的器械力量练习 ◆臂部力量练习 ◆胸部肌肉练习 ◆腰背部肌肉练习 ◆腹部肌肉练习 ◆腿部力量练习第19教程 柔道和国际式摔跤的区别与欣赏 ◆明确摔跤、柔道竞赛的基本宗旨 ◆树立正确的胜负观 ◆怎样去欣赏摔跤与柔道比赛 ◆摔跤与柔道竞赛小知识 ◆怎样欣赏自由式和古典式摔跤竞赛 ◆怎样欣赏柔道竞赛 ◆柔道场地介绍 ◆柔道的服装参考文献

章节摘录

第1教程　中国式摔跤的历史　　◆中国式摔跤的历史与发展　　三、隋唐至宋时代中国摔跤盛行隋朝初年，国家的统一为角抵活动的复苏提供了条件，在宫廷、民间的节日活动中都有所发展。
据《隋书》记载：“ 郡邑百姓自正月十五日起角抵戏。
”另外还记载：“ 大业六年丁丑，角抵大戏于端门街，天下奇技异能毕集，经月而罢。
”角抵戏的盛行引起部分人的非议，认为败坏风俗、耗费财力，建议颁布禁令。
这也从反面说明了民间角抵戏的盛行，其规模和花费都很大。
唐代国力强盛，经济繁荣，在文化方面具有高度的开放性，表现出兼容并包、雍容大度的气象。
摔跤作为一种文艺体育活动，在宫廷、民间以及军事训练等方面均广泛开展，异彩纷呈。
唐代，角抵是宫廷观赏和娱乐的主要节目之一。
唐代许多皇帝，如穆宗、敬宗、宪宗、玄宗等都嗜于此道。
为此，宫中还设有专为皇帝娱乐服务的“ 御用 ”摔跤队——“ 相扑朋 ”。
军队训练中也多用角抵，左右神策军（禁卫军）中即多善角抵者，皇帝也常赴神策军观看角抵。
民间摔跤亦十分盛行，有所谓“ 瓦市相扑者 ”，常于节日时集市庙会上进行卖艺表演活动。
宋代出版的《角力记》是我国最早的体育（摔跤）史论着，有许多唐和五代的摔跤史料，记载唐时摔跤活动：“ 观者如堵，巷无属人，从正月上元至五月方罢 ”，可见当时活动的盛况。
隋唐五代，涌现出许多角抵名手。
《续高僧传》载：隋文帝时，有番人善相扑，无人能胜。
文帝后诏来法通和尚与之角力，“ 西番人大败 ”。
五代时后唐庄宗李存勖就善于摔跤，声称谁能胜他，可以赏州刺史的官衔。
唐代始行武举制，对摔跤的发展也起了促进作用。
当时摔胶的称谓除“ 角抵 ”、“ 相扑 ”外，又有“ 手搏 ”之称。
唐代摔跤形式如何，其说法不一。

第一图书网, tushu007.com

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