

<<踢打摔拿真功夫丛书-实战摔法招招绝>>

图书基本信息

书名：<<踢打摔拿真功夫丛书-实战摔法招招绝>>

13位ISBN编号：9787810511094

10位ISBN编号：7810511092

出版时间：1996-12

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吴信良

页数：221

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>

书籍目录

目录

一、摔法基础

(一) 颈部力量训练法

1 头手争力练习

2 互推练习

3 前桥练习

4 后桥练习

5 撞墙练习

6 对撞练习

(二) 翻滚训练法

1 前滚翻练习

2 后滚翻练习

3 鱼跃前滚翻练习

4 抡背练习

5 挺腹前滑练习

6 反卷翻练习

(三) 摔跌训练法

1 前倒练习

2 后倒练习

3 跃起后倒练习

4 侧倒练习

5 腾空侧倒练习

6 鲤鱼打挺练习

7 腾空扑虎练习

8 鱼跃软落练习

9 腾空前翻摔练习

10 乌龙绞柱练习

二、摔法理论

(一) 击倒术原理

(二) 常用击倒术分类

1 利用“状态反射”击头

2 固定底基，掀动重心

3 利用惯性，铲动底基

4 迫使底基与重心做相反运动

5 接腿摔法

三、抓把摔技术

(一) 抓把

1 正自然把

2 右自然把

3 左自然把

4 正半蹲把

5 右半蹲把

6 左半蹲把

(二) 实用抓把摔

1 抓把抱臂摔

<<踢打摔拿真功夫丛书-实战摔法招招绝>>

2弓腰前背摔

3抓袖扛肩摔

4抓领扭摔

5跪地过顶摔

6别颈扭腰摔

7抱胸顶腹摔

8拉袖大背

9别颈挑脚摔

10抱腰上顶

11踢脚摔

12后勾前压摔

13勾脚侧压摔

14绞腿前扑摔

15插腿后撩摔

16过胸摔

17过顶摔

18靠腿斜滚摔

(三) 抓把变招摔法

1斜滚破别颈摔

2后勾前压变踢脚

3内勾变抱臂

4破插脚后撩摔

5破别颈挑脚摔

四、击倒术与打中摔

(一) 击头取胜法

1拳掌突发击头

2格臂拦头

3下截钻拳击头

4砸头击颌掌

5按手登掌击颌

6格手反背拳击头

7击胸槌挂头肘

8顶裆推颌

9抱腿撑喉

10侧闪夹颈

11击颌反夹

12擒腕夹头

13起腿突发击头

14侧踹阻直拳接边腿击头

15拍踹腿接边腿击头

16格边腿接边腿击头

17外隔踹喉

18蹬档踢头

19推臂平勾击头

20外格前点腿击头

21前点腿阻攻接后转身扫摆腿击头

22跃起侧踹击头

<<踢打摔拿真功夫丛书-实战摔法招招绝>>

(二) 打中快摔术

- 1进身穿摔
- 2勾头捞腿摔
- 3夹颈摔
- 4反夹颈摔
- 5踹腹夹颈摔
- 6抱腿别脚摔
- 7侧踹连三拳别脚摔
- 8抱腰靠脚摔
- 9抱腿勾撩
- 10蹬扑切摔
- 11抱腿提拱
- 12劈山靠摔
- 13劈拳坐靠摔
- 14穿靠倒击肘摔
- 15拍腿劈面抡摔
- 16扛肩摔
- 17打中抱臂摔
- 18打中抱胸摔
- 19上推下拉
- 20抱腿肩压
- 21扳肩打腿
- 22抱腿内勾
- 23抱腿过胸摔(过肩摔)
- 24抱腰过头摔
- 25插腿跪压
- 26采腕手别摔
- 27潜闪撞腰摔
- 28拦胸扳胯摔
- 29侧身架推掌
- 30跳换步关脚拦胸摔
- 31扳肩打膝摔
- 32格拳后倒蹬摔
- 33推臂后抱腰摔
- 34潜闪搂胸顶髌摔
- 35侧踹挟背摔
- 36靠脚前压摔

(三) 踢脚击倒术

- 1推肘勾踢
- 2退步勾踢
- 3左右勾踢
- 4勾踢破勾踢抱腿勾踢
- 6勾挂脚
- 7勾踢破蹬扑
- 8后闪前扫
- 9后扫破边腿
- 10前扫破侧弹

<<踢打摔拿真功夫丛书-实战摔法招招绝>>

- 11下潜后扫
- 12推膝勾踢
- 13顶膝铲脚
- 14侧闪勾踢
- 15绊脚前撞
- 16格腿后扫
- 17沉肘铲腿
- 18铲腿破边腿
- 19膝肘双防接铲腿
- 20勾脚前推
- 21踹喉扫脚
- 22挟腿旋推
- 五、接腿摔与地趟摔
- （一）常用接腿法
- 1外抄接边腿
- 2内抄接边腿
- 3内抄接蹬腿
- 4外抄接蹬腿
- 5前格后抄接侧踹
- 6潜闪躲腿
- 7侧闪抄腿
- 8憋气夹腿
- 9提膝接腿
- （二）常用接腿摔法
- 1挟腿前推
- 2接腿别摔
- 3接腿摇涮
- 4接腿击胸
- 5接腿顺牵
- 6接腿铲脚
- 7接腿抹脖
- 8引攻抄腿摔
- 9撩腿摔
- 10接腿旋压
- 11接腿后靠
- 12抱腿胸压
- 13格腿进身靠
- 14下潜后抱腿
- 15侧闪前撞
- 16弹裆攻面
- 17腿击前顶
- 18隔腿反拦胸
- 19挟腿击头
- 20对踢挟腿摆拳
- 21挟腿顶裆变劲摔
- （三）地趟摔法
- 1抓胸蹬腹

- 2击面蹬膝
- 3夹腿翻滚
- 4勾裆侧踢
- 5拉脚推膝
- 6抓腕翻滚
- 7夹头后蹬
- 8抱脚顶膝
- 9圈腿翻滚
- 10双腿反剪
- 11挥掌挫蹬腿
- 12夹头翻滚
- 13夹头蹬翻
- 14扣脚前钻

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>