

# 《巴西柔术》

## 图书基本信息

书名：《巴西柔术》

13位ISBN编号：9787811001969

10位ISBN编号：7811001969

出版时间：2004-8

出版社：北京体育大学出版社

作者：席连正,魏峰,席连正,魏峰

页数：324

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《巴西柔术》

## 内容概要

今天，我将巴西柔术或格雷西柔术详细讲解出来的目的，是想为广大搏击爱好者研究这一世界顶尖武道提供一本翔实的教材，而且无论你是练习何种武道的；也无论你是否有无基本功，巴西柔术都将极大的锐化你的攻击力与提高你的现实格斗水平。毕竟这是一种通过赤裸裸的残酷搏击所磨练出来的超强格斗术，而且它已具备了一套相当完整的训练体系，只要你按教材认真练习，相信定可在短时间内使你的搏击实力有一个跨步跃升，因为巴西柔术已经是一套极为成功的训练模式，你只需搬过来即可。

。这是目前世界上首本中文巴西柔术教科书，也是首本将巴西柔术的站立格斗技及地面战技系统讲述出来的教科书。

# 《巴西柔术》

## 书籍目录

前言第一章 巴西柔术的渊源与内涵 第一节 巴西柔术的祖先是武术 第二节 格雷西柔术简介 第三节 格雷西家族与日本柔术的恩怨 第四节 巴西柔术的优点分析 第五节 巴西柔术的缺点分析 第六节 展望巴西柔术的未来 第七节 巴西柔术训练中的注意事项第二章 巴西柔术的基本功训练 第一节 巴西柔术基本格斗站姿训练 第二节 巴西柔术基本步法训练 第三节 巴西柔术基本抓握方法训练 第四节 巴西柔术解脱抓握方法训练 第五节 巴西柔术中抵御对手进身方法训练第三章 巴西柔术的地战专项基本功训练 第一节 巴西柔术倒功训练 第二节 巴西柔术倒地对抗动作训练第四章 巴西柔术站立摔打技术训练 第一节 大外刈 第二节 背负投 第三节 内股 第四节 大内刈 第五节 体落 第六节 大腰 第七节 膝车 第八节 后腰 第九节 指腰 第十节 小内刈 第十一节 小外刈 第十二节 擒臂摔 第十三节 朽木倒摔 第十四节 巴投摔 第十五节 舍身牵摔第五章 对站立摔打技术的反攻 第一节 对抗大外刈摔技 第二节 对抗背负投摔技 第三节 对抗腰技摔技 第四节 对抗膝车摔技第六章 致命绞技第七章 巴西柔术核心技术——无敌关切技第八章 巴西柔术连续摔打技术第九章 巴西柔术的地战杀手锏——固技第十章 巴西柔术精典地战技巧展示第十一章 巴西柔术的直接打击技术训练后记

# 《巴西柔术》

章节摘录

插图

# 《巴西柔术》

## 精彩短评

- 1、 没错，必须实战。书是死的，实在才是活的。
- 2、 柔术大概是最没法一个人自学的格斗术了，至少得有个同伴对练才有可能。
- 3、 看来我是被这书给蒙了...我还以为不错
- 4、 谢谢，，差点不行了，买过他的另一本书，，艾，北京体育大学出版社出了好多垃圾书
- 5、 书不错了
- 6、 几年前在学校图书馆看到这本书时真是大开眼界了，原来除了散打泰拳等还有这么强悍的武道。
- 7、 多谢lz!
- 8、 虽然我只跟魏峰师傅学过拳，但是那天上体育理论课是席连正老师上的，我下课还去请教他武术的问题，他很耐心的给我解答，两个老师都是很好的。
- 9、 还不错，如果能配套教学光盘就完美了。
- 10、 大家可以去看看，睫毛哥写的一本《Drill to Win》此书没有讲技术问题，但是却让你知道怎么安排，如何练基本功，非常重要，还有就是巴柔技术方面的书实在是用处不大，除非有好基友或者教练帮你答疑和练习。
- 11、 国内鱼龙混杂的关于柔术的书中，此书脱颖而出。内容上本书更加偏向于由浅入深的各类招式的阐述，图文并茂，同一动作的角度重复更加直观地给读者以深入的理解。对于柔术初学者或爱好者此书不可多得。
- 12、 楼主有没有什么好书推荐啊
- 13、 截拳道练习者会几个降伏技就敢出巴柔的书！！！！！！！！
- 14、 的确是烂书，我买了，严重后悔
- 15、 此书极烂，千万不要购买，除非你的意图是知道不正规学习只用想象来理解的巴西柔术是什么样子。

该书的作者魏峰实在是个高产作家，基本上所有的武道，他都出过书。至于其他书的水准，我不多加评价，明眼人自知。

单说巴西柔术这本，巴西柔术的核心控制理论、优势位置理论，在这本书中根本没有体现。而一些具体动作的教学全是想象的产物，如果实战中敢应用这样的技术，那一定是把自己置于危险的境地。基本上，该书是糅合了部分柔道技术，然后加上自己的想象杜撰出的书，千万不要按照上面的方式去练习。

16、 Brazilian Jiu-Jitsu 目前，深圳万胜跆拳道馆有专职巴西柔术老师，在罗湖洪湖一街的分馆就有，是加拿大的外籍教练在教，中英文教学，还有免费试课。<http://www.wstkd.com/cn/index.asp> 可以打上面电话咨询（0755 86019688）。

课程有：

成人班（周二，周四晚）；

青少年班（周六，周日）。

17、 帮同事买的不知好坏啊

18、 书是绝版书，质量很好，跟新的差不多！

19、 简直了.....

20、 还是不错的，格斗中真正舒展的动作很少，除了一下子ko对手之外，1分钟内如果没分出胜负，大部分都进入缠斗和寝技了。曾经听同学说，有个体育大学做了一次调查，最实用的排名第一拳击，第二柔道。不是官方观点啦。呵呵。这是了解，没练习过。

21、 我买了个沙包人

22、 几乎以站立投技为主，仅有有限的几个降伏技术教学。甚至几乎整本书中都没有出现close guard！

原本看到封面还很惊喜的！！翻开发现一个巴柔白带一段的练习者会的都比他多！

23、 魏峰实战不知道，出的书很水。

24、 深圳万胜跆拳道馆有专职巴西柔术老师，在罗湖洪湖一街的分馆就有，是加拿大的外籍教练

## 《巴西柔术》

在教，中英文教学，还有免费试课。

<http://www.wstkd.com/cn/index.asp>

课程有：成人班（周二，周四晚）；青少年班（周六，周日）。

(+0755) 8601 9688

15889444114

QQ : 42285703

看书千遍，比不上实战一遍，只有通过实战的过程可以真正学到精髓！

25、垃圾中的垃圾

26、这满实用的

27、评论的好哦

28、《Drill to Win》我手上有盗版，非常好的一份训练计划指导。

# 《巴西柔术》

## 精彩书评

- 1、在国内市面上好像只能找到这么一本中文的巴西柔术的书，虽然本书的水平一般，但是作为唯一的一本中文巴西柔术的书，意义还是很重大的。希望以后国内会有更多巴西柔术的译本出现。豆瓣上还有一本《柔术》的书，不过我没有见过实物。如果想学巴西柔术，而且英文比较好的读者可以找到很多英文版的巴西柔术的书，像《巴西柔术-原理与技术》还有格雷西的一些书等等。另外还有很多很出名的MMA书籍，像The Fighter's Notebook，非常之经典。回到本书，这本书主要讲的技术偏向于柔道技能，比如站立的摔打技和在地面的固技。而没有介绍柔术的基本概念，比如说防御式(Close Guard, Half Guard)，破防，位置控制，还有逃脱技巧(虾行)等等。不过这些柔道技术对练柔术的人来说也是很有作用的。国内想学巴西柔术的人还是可以通过此书大略了解一下巴西柔术。特别是本书里面的一些降服技和固技都是柔术的基本技术，在柔术中用得比较普遍。不过在实战当中一定要能先能控制好对手，然后才能实施降服技。对武术和体育运动来说，最重要的还是花时间去练习，实践。而不是光看书。只有这样才能理解，熟练运用这些技术。书本只是一个让你了解这种运动，并让你对此感兴趣。想象中的技术和实际上用的时候还是有很大区别的。不过像在北京和上海，香港，已经有很多人在武馆练习巴西柔术了。而且国内的水平也越来越高。希望大家在一起能相互切磋进步。早日得带，呵呵
- 2、深圳万胜跆拳道馆有专职巴西柔术老师，在罗湖洪湖一街的分馆就有，是加拿大的外籍教练在教，中英文教学，还有免费试课。<http://www.wstkd.com/cn/index.asp> 课程有：成人班（周二，周四晚）；青少年班（周六，周日）。(+0755) 8601 9688 15889444114 Q Q：42285703看书千遍，比不上实战一遍，只有通过实战的过程可以真正学到精髓！
- 3、此书极烂，千万不要购买，除非你的意图是知道不正规学习只用想象来理解的巴西柔术是什么样子。该书的作者魏峰实在是个高产作家，基本上所有的武道，他都出过书。至于其他书的水准，我不多加评价，明眼人自知。单说巴西柔术这本，巴西柔术的核心控制理论、优势位置理论，在这本书中根本没有体现。而一些具体动作的教学全是想象的产物，如果实战中敢应用这样的技术，那一定是把自己置于危险的境地。基本上，该书是糅合了部分柔道技术，然后加上自己的想象杜撰出的书，千万不要按照上面的方式去练习。

# 《巴西柔术》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)