

# 《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

出版社：黄河水利出版社

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)

# 《中国跤术》

## 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。

# 《中国跤术》

## 内容概要

《中国跤术》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。

《中国跤术》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。

# 《中国跤术》

## 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》。

# 《中国跤术》

## 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

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。当时摔跤的称谓除“角抵”、“相扑”外，又有“手搏”之称。唐代摔跤形式如何，其说法不一。

# 《中国跤术》

## 精彩短评

- 1、至少75%的内容是写规则什么的吧？买回来就扔一边去了
- 2、书中的内容很丰富也很详细，是一本值得看的书
- 3、挺详细的 挺详细的 挺详细的 挺详细的
- 4、书中的内容很多，我没太看历史的介绍，动作方法方面很全面具体，是一本好的教程！

# 《中国跤术》

## 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)