

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《武术实用摔法大全》

内容概要

《武术实用摔法大全》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。

《武术实用摔法大全》内容全面、系统，招法精绝、实用，文字简明、扼要，文图并茂，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。

徐州人民广播电台、丰县人民广播电视台，《徐州日报》《丰县日报》《徐州宣传》《健身科学》等新闻媒介及“博武网”“中华武术网”等多家网站专题介绍过其事迹，并入选《古丰新歌》《一路风流》《实干家》《太阳下的梦》等报告文学集。已入编《中国太极拳辞典》《中国武林人物志》《中国当代武术家名典》《中国民间名人录》《世界名人录》《科学中国人/中国专家人才库》《徐州市体育资料》《彭城武林》《台湾—丰县文献》《丰县志》等20多种志书。

《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。今翼州有乐名蚩尤戏，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》

精彩短评

- 1、我是初学者，对相关知识不怎么了解，看这本书介绍的还是挺全面的，能学到不少有用的东西。
- 2、书中介绍了武术的基本摔法，这些摔法在不同的武术中有着不同的名称，却有着大同小异甚至是一样的要领和原理。再次证明武术是相通的，不同门派不同体系的训练方式，在实际运用的时候是殊途同归的。
- 3、这本书体系比较完整，内容翔实。与作者的另一著作《武术实用擒拿大全》结合使用，会更好一些。
- 4、在实用技击上讲的比较全面，一些训练方法也有所阐述，开卷有益
- 5、考考看 有用
- 6、是为朋友代购的，他很喜欢
- 7、书的介绍比较好，图片清楚，动作规范。购买比较有价值！
- 8、摔法收集的还比较全面，但是比较啰嗦，比如：同一种技法，总是变着花样，牵强附会的进行重复，有凑字数，凑页面之嫌。有些配图，也有错误，或者描绘的不够清晰。另外，作者毕竟是“整理搜集型”的作者，并没有身体力行的实践，所以有些摔法的解释，并没有切中要点。但是介于本书对摔法搜集的还比较全面，还是有一定的价值，但不适合于初学者。
- 9、有cd就好了
- 10、充分体现了它的全面这一特点，收录了各家流派的摔法动作
- 11、大全就是大全 名副其实 得有好几百种摔法 受教了
- 12、长期以来，中国武术界一直保持着一个不好的传统，那就是各守一技，而且国家体委好像也不太支持真正的武术，导致市场上流行无非是些编个套路的花架子，舞术这本书确实集许多门派的武术摔法为一体，虽然有些也未必真的实用，但给初学者提供了一本有法可依的教科书。
- 13、内容不错，容易理解，适合个人练习。

《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：www.tushu000.com