

# 《中国式摔跤运动入门》

## 图书基本信息

书名：《中国式摔跤运动入门》

13位ISBN编号：9787500943570

10位ISBN编号：7500943571

出版时间：2013-1

出版社：人民体育出版社

作者：朱建亮

页数：176

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《中国式摔跤运动入门》

## 作者简介

朱建亮，男，1971年8月生，安徽五河人。毕业于首都体育学院，教育学硕士，国家级摔跤裁判员，武术六段。国家一级舞龙舞狮裁判员和社会指导员，现就职于武术与表演学院武术教研室。1980年师从安徽省蚌埠市武术协会副主席赵辉先生学习查拳、十路弹腿、水浒拳等；到京后师从苏学良先生，研习张家拳、中国式摔跤和太极拳等，期间拜访京城中国式摔跤前辈和名家王德英、马贵宝、杨宝和、李宝如、刘玉森、马建国和李德顺等先生研习技艺。发表学术论文和会议论文8篇；参与编写科普读物5本，参编教材4本；参与武术科研课题研究4项。

# 《中国式摔跤运动入门》

## 书籍目录

第一章 中国式摔跤概述 第一节 中国式摔跤简史 一、中国式摔跤的起源与发展 二、中国式摔跤的主要赛事 三、中国式摔跤的主要技术流派 第二节 中国式摔跤特点 一、规则简明，妇孺皆知 二、运动激烈，观赏性强 三、技法丰富，技巧性强 四、点到为止，安全文明 第三节 中国式摔跤作用 一、锻炼品质，培养人格 二、内涵深邃，传承载体 三、强身健体，防身自卫 四、竞技观赏，丰富生活 第四节 中国式摔跤竞赛规则简介 一、竞赛种类、组别和级别 二、得分标准 三、比赛时间 四、比赛场地 五、进攻有效与无效 六、犯规与消极 七、礼仪和礼节 第二章 中国式摔跤基本技术 第一节 跤架 一、左架 二、右架 第二节 基本步法 一、上步 二、撤步 三、背步 四、盖步 五、透步 六、划步 七、败步 八、滑步 九、车轮步 第三节 基本手法 一、拿大领 二、抓小袖 三、抓直门 四、抓偏门 五、反抓直门(或称反挂门) 六、抓前带(也称挂带) 七、抓后带 八、抓底岔 第四节 基本摔法 一、前倒类 二、后倒类 三、侧倒类 第三章 中国式摔跤身体素质训练 第一节 速度素质训练 一、反应速度 二、动作速度 三、移动速度 四、速度训练的基本要求 第二节 力量素质训练 一、力量训练的方法 二、力量训练的注意事项 第三节 灵敏素质训练 一、灵敏训练的主要方法 二、灵敏训练的注意事项 第四节 耐力素质训练 一、耐力素质训练方法 二、耐力素质的注意事项 第五节 柔韧素质训练 一、柔韧素质训练方法 二、柔韧训练的注意事项【参考文献】

# 《中国式摔跤运动入门》

## 编辑推荐

朱建亮编著的《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。考虑到广大搏击爱好者的不同要求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。

# 《中国式摔跤运动入门》

## 精彩短评

1、摔跤的几种门派，摔法，规则和训练方式

# 《中国式摔跤运动入门》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)