

《桑搏地面缠斗》

图书基本信息

书名：《桑搏地面缠斗》

13位ISBN编号：9787564410674

10位ISBN编号：7564410671

出版时间：2012-10

出版社：张海 北京体育大学出版社 (2012-10出版)

作者：张海

页数：224

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

《桑搏地面缠斗》

内容概要

《桑搏地面缠斗:技术核心》重点论述了桑搏地面缠斗术中核心技能的部分，包括桑搏地面缠斗的基本技术、姿势，基本训练方法，身体训练的手段，并附有桑搏运动国际比赛规则。附配插图是本人采用电脑3D技术一幅幅精心绘制的，相较以往同类书籍中采用的手绘图或者照片示范，更加生动新颖、准确到位。

《桑搏地面缠斗》

书籍目录

第一章关于地面缠斗术 第一节地面缠斗不可回避 第二节倒地后会遭受哪些攻击 第三节地面缠斗与站姿格斗的差异 第四节地面缠斗技术的缺点 第五节桑搏地面缠斗与巴西柔术地面缠斗的差异 第二章桑搏地面缠斗的基本攻防姿势 (POSITION) 第一节骑乘势 (Mount) 第二节侧骑乘势 (SideMount) 第三节膝抵势 (Knee On Belly) 第四节封闭式防守 (Close Guard) 第五节开放式防守 (Open Guard) 第六节其他姿势 (Other Positions) 第三章桑搏地面缠斗的压制固控技术 (HOLD) 第一节侧向压制 (Side Chest Hold) 第二节纵向压制 (upper Chest Hold) 第三节骑乘压制 (VerticalChest Hold) 第四节袈裟固 (Scarf Hold) 第五节腿间胸固 (Between Legs Chest Hold) 第四章桑搏地面缠斗的扼绞窒息技术 (CHOKE) 第一节肢扼绞窒息技法 (Amlchock) 第二节下肢扼绞窒息技法 (Leg Chock) 第五章关节锁控技术 (LOCK) 第一节十字臂锁 (Cross Body Armlock) 第二节直臂锁 (Straight Armlock) 第三节弯臂锁 (Bent Armlock) 第四节肩关节锁 (ArmpitLock) 第五节脚踝锁 (Ankle Lock) 第六节脚趾固 (Toe Hold) 第七节脚跟勾 (Heel Hook) 第八节直膝盖锁 (Straight Knee Lock) 第九节弯膝盖锁 (Bent Knee Look) 第十节髋关节锁 (Hip Lock) 第十一节脊椎固 (Spine Board)

《桑搏地面缠斗》

章节摘录

版权页：插图：地面缠斗更加强调以柔制刚，以不采用强力对抗对手，而是柔软地顺应，利用对手发出的力量，借势还势，在其势穷力竭时将其制服为主要原则。以地面缠斗为主要技术组成部分的日本古传柔术也认为：“以柔制刚乃天理之妙用，但柔不一定能制刚，刚也不一定能克柔，刚柔双方斗争的胜负在于奇正变化运用的巧拙。”现代地面缠斗术也正是在这种思想指导下，在格斗中依形顺势，察机乘时，最终达到克敌制胜的目的。应该说，地面缠斗是一种“斗智、斗勇、斗力、斗巧”的对抗性技击运动，既蕴含深刻的科学道理，又有较大的技术难度，既要拼体力，又要拼智慧。第四节地面缠斗技术的缺点上一节讲了那么多地面缠斗与站立格斗的差异，读者看上去会认为地面缠斗具有很多优势，其实作者无意因为要撰写这本关于地面缠斗的书，就刻意夸大、渲染地面缠斗的优势，我只是客观地进行了一些比较和说明。千万不要轻信某些所谓格斗大师们吹嘘、炫耀的，他所传承和推广的那套格斗体系如何厉害、多么了不起，更不要被那些玄乎其玄、令人眼花缭乱的影视功夫片迷惑了心智。世界上并不存在十全十美的格斗体系，即便是家喻户晓的泰拳和华人引以为自豪的截拳道，也同样是优势和缺点并存。事实上，地面缠斗存在着一个非常大的缺点，就是会不同程度地受到场地与环境的限制。设想一下，发生打斗的地方是一条及其狭窄的巷弄，或者车水马龙的街道，抑或崎岖的山路，即便你的地面缠斗水平修炼到了炉火纯青的地步，也只不过是隔靴搔痒，远水解不了近渴。这就好比手臂上落了一只蚊子，你是绝对不能挥舞菜刀去砍死它的。再有就是，地面缠斗不宜群斗，不适于同时对付多个敌手。当你将一名对手掀翻在地，并骑乘在他的胸腹之上，挥舞拳头肆意实施攻击的时候，你是处于绝对优势地位的。但是你要记住，这种情况的前提是你面对的敌人仅此一个。换言之，如果他还有其他帮手和同伙，你此刻的所谓优势就可能瞬间荡然无存。因为在你肆无忌惮地袭击身下对手的同时，你的后背和两侧肋部也同时将漏洞暴露给了对手的帮凶，而且你的移动和视野会大受影响。敌人可能从不同的方向朝你发起攻击，他们出其不意的偷袭或者致命一击，将令你防不胜防。最后就是，你一旦躺倒在地，就意味着你有可能要展开一场无休止的持久战了，在双脚不再垂直于地面的那一刻，撒腿逃跑的想法基本变成了一种奢望，你只能背水一战。这就是地面缠斗必须面临的一个事实，也是这门技术最悲哀的地方。所以，向我传授桑搏技术的俄罗斯老师很郑重地提醒我：进行地面缠斗，可能就意味着你将走进坟墓。

《桑搏地面缠斗》

编辑推荐

《桑搏地面缠斗:技术核心》试图向大家还原、呈现一个真实的异邦技艺之本来面目。在书中针对技术动作进行的文字描述，力求通俗易懂、朴实流畅。

《桑搏地面缠斗》

精彩短评

- 1、基本上写的还行 缺乏细节 图最好能用真人示范的 初学者容易忽略的地方没有写的很清楚
- 2、终于看到桑博的书了，但是书里的图片不是很清晰
- 3、了解国外技能的好书，值得借鉴。
- 4、俄罗斯的格斗风格简洁有效，大巧不工。介绍得浅显易懂，不想中国一些书籍讲的晦涩难懂。有基础，有条件练习地面缠斗是很有用的，对于那些并不热衷于练习的人，也可以开阔视野。书的印刷还可以，没有想象的那么好。
- 5、适合有一定基础的学习者。
- 6、有图容易理解 几乎都看得懂

《桑搏地面缠斗》

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