

序

中国式摔跤是一项古老的民族形式的体育运动，它有着悠久的历史，是祖国文化遗产的一部分。中国式摔跤最早称为角抵，以后又有角抵、相扑、相搏、手搏、角力、攒跤、争跤、撩跤、摔角、率角等名称。但现在普遍被称为摔跤。

新中国成立以后，在党的关怀下，中国摔跤运动有了新的发展，曾多次举行过全国及各省、市、自治区的摔跤比赛，中国式摔跤已被列为全国运动会的正式比赛项目。特别是在党的十一届三中全会以后，在各项体育运动蓬勃发展的的大好形势下，中国式摔跤已成为全国人民喜爱的一种体育运动项目。

我父亲熊万泰是干摔跤的，因此受家庭的熏陶，我和二弟德林自幼就跟父亲学摔跤，父亲对我们练摔跤的基本功要求甚严，一招一势都不能马虎。父亲为了维持家庭生活，在北京东大地（现在东单）设场卖艺。随着年龄的增长和技艺的提高，以后就接了父亲的班。我曾在一九四二年跟摔跤前辈刘友三（刘三）先生去南京参加摔跤比赛，并获得了第一名。后又在1943年与摔跤名家宝善林（宝三）先生一起到山东参加了青岛运动会。解放后我曾在北京东城区体委主办的东长安街体育场摔跤训练班担任教练，为国家培养了很多摔跤运动员。我今年虽已85岁了，但身体还很硬朗。这就是练摔跤的好处。

我的弟子纪富礼，从小跟我学艺。他酷爱摔跤这项运动，无论寒冬或酷暑，他都能扎实地去练摔跤的基本功。他还苦心

钻研其技艺。为了继承和发展祖国民族文化遗产,为了促进中国摔跤运动的发展,纪富礼将我传授的摔跤技艺整理成册。本书的主要内容是介绍中国式摔跤的各种跤绊和各种摔跤方法。本书的特点是由浅入深、通俗易懂,由实践上升到理论,分类清楚、叙述详细。可供从事摔跤运动的教练员、运动员以及广大摔跤爱好者参考。

由于整理者水平有限,可能书中有不妥之处,望跤界同行和广大读者批评指正。

熊德山

· 1990年1月

目 录

第一章 摔跤的基本方法

- 一、跤架 (1)
- 二、基本的步法 (3)
- 三、基本的抓法 (11)
- 四、基本的手法 (19)

第二章 各种摔跤绊

- 一、各种进攻跤绊 (35)
- 二、各种反攻跤绊 (137)

第三章 各种摔跤方法

- 一、撕手摔法 (167)
- 二、捌手摔法 (169)
- 三、橙手摔法 (174)
- 四、绕手摔法 (178)
- 五、借手摔法 (189)
- 六、引手摔法 (199)
- 七、变步摔法 (207)
- 八、套绊摔法 (211)
- 九、虚招摔法 (246)
- 十、变招摔法 (253)

第四章 跤绊的分类及使用

- 一、跤绊的分类 (259)
-

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>