

目 录

一、柔道知识	(1)
(一)柔道的历史	(1)
(二)学习柔道的意义和目的	(3)
(三)技术的分类和名称	(4)
(四)柔道服	(5)
(五)礼 法	(8)
(六)准备活动和整理活动	(13)
二、柔道技术	(16)
(一)后 倒	(16)
(二)侧 倒	(22)
(三)前倒、前滚动倒	(27)
(四)姿势、组合方法、步法	(32)
(五)崩、力的用法、作和挂、身体的移动	(38)
(六)背负投	(43)
(七)体 落	(49)
(八)大 腰	(53)
(九)払腰(扫腰)	(59)
(十)跳 腰	(65)

(十一)大外刈(切别)	(69)
(十二)大内刈(里勾腿)	(73)
(十三)内 股	(77)
(十四)膝 车(拦膝)	(81)
(十五)支钩插足(扫踢)	(84)
(十六)出足抻	(89)
(十七)送足抻	(92)
(十八)小内刈	(96)
(十九)抻钩插足(扫踢).....	(100)
(二十)小外刈、小外挂	(103)
(廿一)巴 投.....	(107)
(廿二)投的形——手技.....	(112)
(廿三)投的形——腰技.....	(117)
(廿四)投的形——脚技.....	(120)
(廿五)投的形——从正面摔.....	(123)
(廿六)投的形——从侧面摔.....	(127)
(廿七)投技的连续变化——自己技术的连续变化	(130)
(廿八)投技的连续变化——反攻的连续变化.....	(139)
(廿九)投技的防守.....	(147)
(三十)固技的基本方法.....	(151)
(卅一)袈裟固、崩袈裟固	(159)
(卅二)上四方固.....	(163)
(卅三)崩上四方固.....	(166)
(卅四)横四方固.....	(169)
(卅五)纵四方固.....	(173)

(卅六)肩 固.....	(176)
(卅七)固技的进攻方法.....	(180)
(卅八)固技的连续变化.....	(198)
(卅九)十字绞.....	(212)
(四十)裸 绞.....	(219)
(四十一)送襟绞.....	(222)
(四十二)片羽绞.....	(227)
(四十三)腕 缠.....	(230)
(四十四)腕挫十字固.....	(234)
(四十五)腕挫腕固.....	(238)
(四十六)腕挫腋固.....	(241)
(四十七)从站立技术到寝技的连续变化.....	(244)
附录 柔道的比赛和裁判方法.....	(249)

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/>