

第 11 章

实 用 摔 跤

实用摔跤是指在没有任何规则限制的情况下，根据实际情况使用相对来说比较简单、有效的摔跤技术，适合非摔跤专业的学生在短期内掌握摔倒对手的方法。

一、常用的实用摔跤动作

(一) 抓臂切

甲乙任意姿势站立，甲伸右手抓握乙左手腕，同时右脚上步落于乙左脚外侧，用左臂屈肘夹紧乙左上臂，用左大腿后部猛切乙左腿后部，身体右转，向右甩脸，将乙摔倒。(图 231)

【要领】甲上步时身体左侧要和乙身体左侧合严，发力转体时，右手要拉紧，用左肩猛顶撞乙左肩。

【易犯错误与纠正】甲身体没有与乙身体合严，上步时身体重心没有及时移到右腿上，身体没有及时前倾。

【防守与反攻】乙身体前倾，左手反夹抱甲左臂反切甲。

【应用时机】当乙左脚在前站立或两脚站在一条线上时，可用抓臂切。

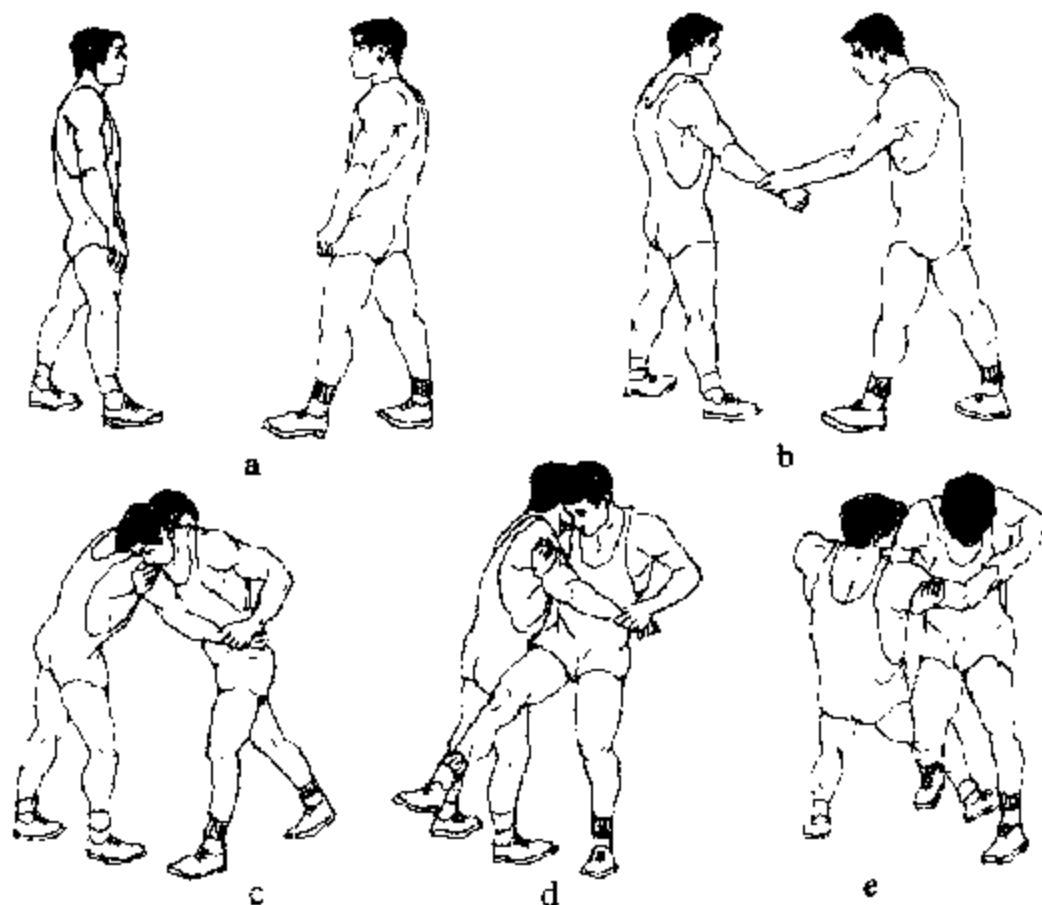


图 231

(二) 抓臂下蹲扛起摔

甲乙任意姿势站立，甲伸右手抓握乙左手腕迅速平拉，同时迅速降低身体重心，左脚上步落在乙左脚前，右脚跟步，左肩插进乙左腋下，用左手抱住乙左大腿，身体侧对乙，右手继续下拉，蹬腿发力，用后背的中部扛起乙，身体向右侧倾斜的同时，左臂配合上掀乙左腿，将乙摔倒在右侧。(图 232)

【要领】①两腿蹲下时，一定要挺胸，不要弯腰，否则很难将乙扛起。②右手一定要抓紧左手并一直在拉。③扛起乙要摔

摔 跌

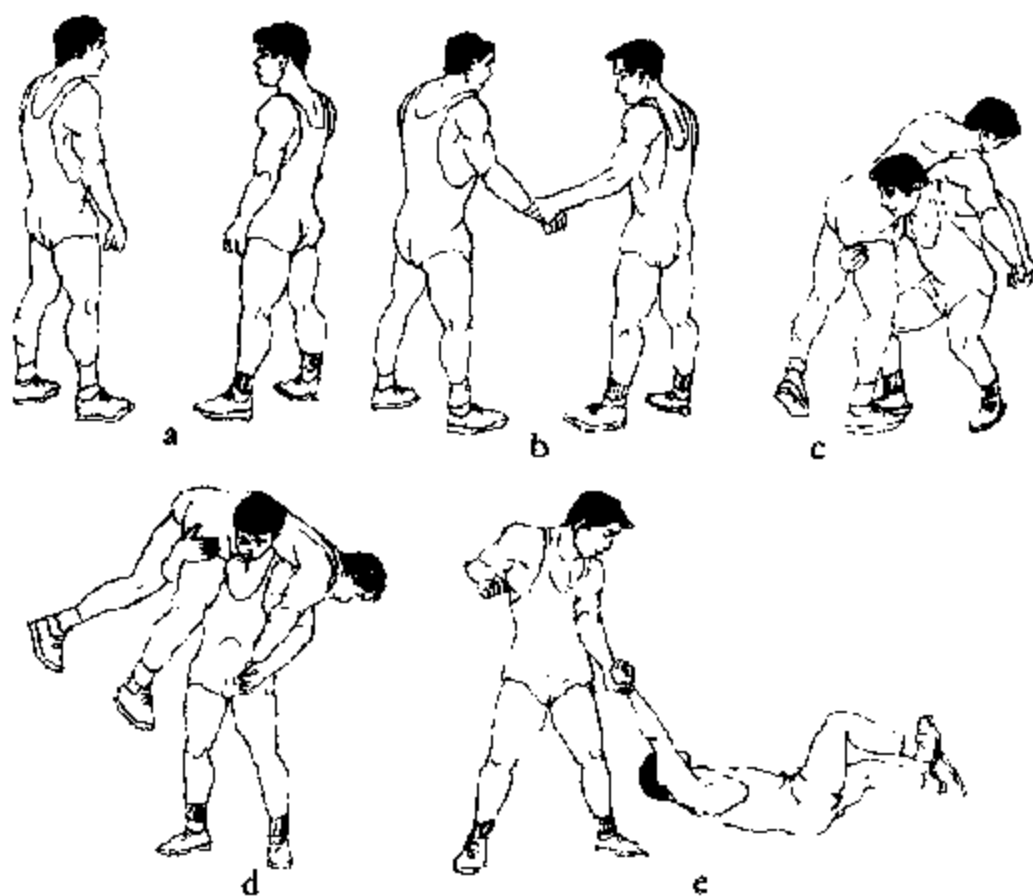


图 232

时，也可屈体低头将乙摔在前面。

【易犯错误与纠正】右手没有抓紧，使乙挣脱掉左手。

【防守与反攻】乙迅速下蹲，将甲压倒。

【应用时机】当乙左脚在前站立或两脚站在一条线上时，可用抓臂下蹲扛起摔。

(三) 抱 折

甲乙任意姿势站立，甲迅速降低身体重心，上左脚至乙两脚之间，右脚跟步，同时两手从乙两手臂内侧插入并环抱乙腰（或将乙左臂一起抱住），将左侧脸部紧贴乙的胸腹部，两臂环抱乙

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/>