

前 言

中国式摔跤历史悠久、内容丰富、自成体系，素有“快跤”之称，被列为世界十大搏击术之一；是我国劳动人民在长期的生活与斗争实践中创造的传统技击术，是一项优秀的民族文化遗产。

中国式摔跤作为一项民族形式的传统体育项目，既具有体育的属性，也不失技击的特点，将格斗技能寓于竞技体育，以不伤害对方为原则，在竞技、较力、斗智、斗勇的攻防交替中，追求快速、巧妙、完美，具有二人相搏、一站一倒的运动特征。要求运动员具有精湛的技能、敏捷的身手、强健的体魄、快速的应变能力。因此，对于增强体质、防身抗暴、娱乐观赏、振奋民族精神、培养意志品质具有十分重要的作用。同时，由于中国式摔跤是伴随着博大精深的武术而发展起来的，它还深受儒家的伦理、道家的哲学、佛家的禅心以及兵家的战略观念的影响，所以又极具浓厚的东方文化色彩，以至于受到世界各国人民的广泛推崇。

在编写本书的过程中，我们参阅了大量的相关文献，本着求真务实、去伪存真的原则，力求通俗易懂、简明易学，以便于读者在有限时间内尽快地掌握其内容。本书不仅可以作为体育院系民族传统体育专业的教科书，也适用于体育工作者、业余爱好者健身、阅读和学习。

本书由陈青山、王玉明编写。其中陈青山同志制定了本书的编写思路与纲目，撰写了第一、二、六章，并担任全书的统稿修订工作。王玉明同志撰写了第三、四、五章。全书由王鹏、赵广峰、王贝贝三位同志进行示范，由马世坤摄像与制图。

本书的问世得到了武汉体育学院领导、专家的关心与支持，同时引用和借鉴了有关著作的内容与成果，在此一并致谢。

编 者

2001 年 9 月

序

中国式摔跤的起源和本质建立在搏击术的基础上，是在一定规则的指导下、二人对摔形成的一项民族形式的传统体育。在数千年中华民族的文化史中，对增强体质、防身抗暴、抵抗外侮、振奋民族精神都发挥了重要的作用。

中国式摔跤素有“快跤”之称，是我国劳动人民在长期生活斗争实践中创造与发展起来的。据史料记载，“春秋角抵”不仅已成为一种惯例，而且具有“三百里皆来观”的群众基础；不仅重视技术的研究与创新，还非常重视战术理论的研究与总结。经过数千年血与火的锻炼，从实践到理论日趋完善，成为我国的宝贵文化遗产。

解放以后，中国式摔跤在挖掘、整理、研究方面做了大量的工作，但是由于种种原因，全面系统的论述专著问世并不多见。《中国式摔跤实用教程》是一本用现代科学的观点对摔跤教学与训练进行全面分析和介绍的书籍。我相信，本书的出版、发行对于摔跤理论与技术的研究，对于弘扬民族传统文化，对于广大爱好者习练摔跤都将是十分有益的。

我极力推崇这本书，是因为中国式摔跤不仅富有实战性、健身性、艺术性、群众性，而且还具有浓厚的文化色彩，具有中华民族的顽强不屈、灵活机智的民族精神，对于社会主义市场经济和加强精神文明建设、弘扬优秀传统文化均具有十分重

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/>