

<<拳击的近距离搏斗>>

图书基本信息

书名：<<拳击的近距离搏斗>>

13位ISBN编号：9787203016939

10位ISBN编号：7203016935

出版时间：1990-11

出版时间：山西人民出版社

作者：王龙春

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：<http://www.tushu007.com>

<<拳击的近距离搏斗>>

书籍目录

【目录】

前言

一、近距离搏斗的要素

二、近距离搏斗的基本技术

(一) 姿势

(二) 击打

(三) 防守

(四) 两次击打的组合拳

(五) 占据内内侧位置

(六) 积极防守

(七) 脱离近距离搏斗

(八) 进入近距离搏斗

(九) 三次击打的连续拳

(十) 退出台角

三、近距离搏斗的战术

(一) 近距离搏斗的基本战术手段

(二) 如何指导近距离搏斗

(三) 技术手段要为战术需要服务

四、近距离搏斗的基本训练

(一) 教学训练的一般原则

(二) 击打时的肌肉工作

(三) 教学的连贯性和计划性

五、近距离搏斗运动技能的提高

(一) 技术训练的手段和方法

(二) 战术训练的手段和方法

<<拳击的近距离搏斗>>

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:<http://www.tushu007.com>