

<<大学生散打技法>>

图书基本信息

书名：<<大学生散打技法>>

13位ISBN编号：9787308054980

10位ISBN编号：7308054985

出版时间：2007-8

出版单位：浙江大学

作者：吴剑

页数：203

字数：246000

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>

<<大学生散打技法>>

内容概要

本书以散打技术为基础，详细介绍散打的各种技术动作要领、学习重点、实战作用以及训练方法，并配以近800幅动作示范图片，以供初学者直观、正确地掌握散打的基本技术动作。考虑到全书内容的完整性和实用性，本书还详细介绍了准备活动、关节活动操、散打的身体素质训练方法、散打的医务监督以及散打的竞赛规程，以备初学者自学之用。

<<大学生散打技法>>

书籍目录

第一章 散打概述

- 第一节 散打运动的起源与发展
- 第二节 散打运动的特点与作用
- 第三节 散打的学习方法与要领
- 第四节 学习散打的基本常识

第二章 散打的步法技术

- 第一节 实战姿势
- 第二节 步法技术

第三章 拳法的基本技术

- 第一节 冲拳
- 第二节 贯拳
- 第三节 抄拳
- 第四节 鞭拳

第四章 腿法的基本技术

- 第一节 蹬腿
- 第二节 踹腿
- 第三节 鞭腿
- 第四节 转身后摆腿
- 第五节 扫腿
- 第六节 勾踢腿

第五章 常用摔法的基本技术

- 第一节 贴身摔法
- 第二节 接腿摔法

第六章 防守的基本技术

- 第一节 接触性防守
- 第二节 非接触性防守

第七章 散打技术动作组合

- 第一节 进攻技术组合
- 第二节 防守反击技术组合

第八章 散打运动员的身体素质训练

- 第一节 准备活动
- 第二节 一般身体素质训练
- 第三节 专项身体素质训练

第九章 散打运动的医务监督

- 第一节 散打训练中常见的生理反应与预防
- 第二节 散打训练中常见的运动损伤与预防

第十章 散打的竞赛规则

- 第一节 竞赛通则
- 第二节 竞赛规则
- 第三节 裁判方法
- 第四节 比赛裁判的组成及其职责
- 第五节 竞赛场地与器材

参考文献

<<大学生散打技法>>

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>