

<<散打运动入门>>

图书基本信息

书名：<<散打运动入门>>

13位ISBN编号：9787500935438

10位ISBN编号：7500935439

出版时间：2009-8

出版时间：人民体育

作者：叶伟//崔建功//曹云清

页数：145

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>

## <<散打运动入门>>

### 内容概要

《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。考虑到广大搏击爱好者的不同需求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。

本套丛书的作者都是专门从事各个项目的专业教练、专业教师。他们有极其丰富的教学经验，通过看他们的图书，能够使读者尽快地掌握各个项目的精妙绝技，从而跨入现代搏击的大门。

《散打运动入门》为丛书之一，介绍了散打运动的入门知识。

## <<散打运动入门>>

### 作者简介

叶伟，男，1969年8月生，湖北省襄樊市人。

自幼进行武术套路学习与训练，后潜心于武术技击项目(散打)的学习与训练，是北京体育大学武术专业的第一批博士研究生，国家级武术散打裁判员，经常参加国内外重大的散打比赛裁判工作。

目前在首都体育学院武术教研室从事武术散打的教学与训练工作，具有丰富的武术散打教学理论与实践经验，曾出版有《散打运动训练理论与实践》一书。

## &lt;&lt;散打运动入门&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 散打运动概述第一节 散打运动的历史发展一、散打运动的起源及其历代发展概况二、近代散打运动的发展概况三、现代散打运动的发展概况第二节 散打运动的特点一、技法丰富, 实用性强二、远踢近打贴身摔的技术特点三、运动激烈而不失安全第三节 散打运动的作用一、防身自卫, 保障安全二、强身健体, 磨炼意志三、竞技观赏, 丰富生活四、切磋武艺, 增进友谊第四节 散打运动竞赛规则简介一、竞赛基本常识二、得分标准第五节 散打运动的段位和礼仪一、散打运动的段位和运动员等级二、散打运动的礼仪第二章 散打运动基本技术第一节 基本步法一、实战姿势二、基本步法第二节 基本拳法一、直拳二、摆拳三、勾拳四、转身鞭拳第三节 基本腿法一、正蹬腿二、侧踹腿三、鞭腿四、勾踢腿五、扫腿六、转身踹腿第四节 基本摔法一、接腿别腿摔二、接腿旋压摔三、勾踢压脖摔四、接腿手别摔五、接腿上托摔六、接腿涮七、夹颈过背摔八、插肩过背摔九、抱腰过胸摔十、抱单腿坐膝摔十一、抱腿过顶摔十二、抱腿前顶摔第五节 散打常见组合技术的运用一、左直拳 右直拳二、左摆拳 右直拳三、左直拳 右摆拳四、左低鞭腿 右直拳五、左侧踹 右直拳六、右低鞭腿 右摆拳七、左踹腿 右鞭腿八、右直拳 右正蹬九、左低踹 右高鞭十、防对手后直拳 右摆拳 左勾拳攻击十一、拍挡对方侧踹 右直拳攻击十二、拍挡对方侧踹 右鞭腿攻击十三、接对方后鞭腿 右直拳攻击十四、挂防对方正蹬腿 右摆拳攻击十五、提膝防鞭腿 右鞭腿攻击第三章 散打运动身体素质训练第一节 柔韧素质训练一、柔韧素质练习的方法与手段二、柔韧练习的注意事项第二节 力量素质训练一、力量练习的方法与手段二、力量练习的注意事项第三节 速度素质训练一、速度练习的方法与手段二、速度练习的注意事项第四节 耐力素质训练一、耐力练习的方法与手段二、耐力练习的注意事项第五节 灵敏及协调素质训练一、灵敏练习的方法与手段二、灵敏及协调素质练习的注意事项第六节 身体的抗击打训练

<<散打运动入门>>

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>