

<<空手道运动入门>>

图书基本信息

书名：<<空手道运动入门>>

13位ISBN编号：9787500936022

10位ISBN编号：7500936028

出版时间：2009-8

出版单位：人民体育

作者：张秋

页数：227

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>

## <<空手道运动入门>>

### 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。

《空手道运动入门》为丛书之一，介绍了空手道运动的入门知识。

## <<空手道运动入门>>

### 作者简介

张秋，1960年出生，副教授，沈阳市人，中国武术七段，国家级武术裁判员，国家一级散打裁判员，国家一级跆拳道裁判员，国际级舞龙舞狮裁判员，中国体育科学学会会员，中国大学生体协跆拳道分会常委，中国龙狮协会技术委员会委员，辽宁省武术协会委员裁判委员会副主任，沈阳市武术协会副秘书长。

先后赴美国、新加坡、马来西亚、日本、韩国、卡塔尔、俄罗斯、亚美尼亚等进行访问、讲学、表演。

1992年在亚美尼亚国家武术推广中心担任国家队武术教练，所到之处受到了学员们的好评和赞扬。

近年来撰写了教学、训练、科研论文四十余篇，完成国家体育总局课题及院管课题五项，获国际及全国武术论文专题一等奖六篇。

## &lt;&lt;空手道运动入门&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 空手道概述第一节 空手道的概念一、空手道释义二、空手道的定名第二节 空手道简史一、空手道的起源二、空手道的流派三、空手道的早期推广四、空手道的发展现状五、空手道在中国的传播与发展第三节 空手道的运动特点一、强烈的对抗性二、动作的实用性三、综合的民族性第四节 空手道的作用一、提高道德修养二、健体防身三、锻炼意志第五节 空手道礼节、服装与段位一、空手道礼节二、空手道服装三、空手道段位第二章 空手道的基本技术第一节 空手道准备活动一、颈部拉伸旋转二、肩部绕环三、髋部拉伸旋转四、膝部绕环拉伸五、踝部绕环六、腕部拉伸七、八字拉伸八、坐位体前屈拉伸第二节 空手道基本站姿一、平行立二、闭足六三、八字立四、结立五、前屈立(弓步)六、后屈立(虚步)七、骑马立(马步)八、后交叉立九、猫足立十、“V”字立十一、三站立十二、半月立十三、四股立十四、鹭足立(金鸡独立)第三节 空手道基本步法一、滑步二、前刺步三、侧步四、并步五、上步六、撤步七、闪步第四节 空手道基本手技一、空手道拳型二、空手道基本拳法三、空手道基本肘法四、空手道基本掌法五、空手道基本指法第五节 空手道基本足技一、足的使用部位二、空手道基本腿法约束组手第六节 空手道击靶练习一、击打人形沙袋二、击打手靶练习三、击打脚靶练习第三章 空手道的身体素质训练第一节 柔韧训练第二节 速度训练一、速度的表现形式和特点二、速度训练的要素第三节 耐力训练一、耐力素质的训练成分二、耐力素质训练要素第四节 力量训练一、最大力量的训练原理及方法二、通过增加肌肉的生理横断面来提高最大力量三、发展最大力量的常用方法四、速度力量的训练五、力量耐力的训练第四章 空手道型的练习第一节 太极一型和二型第二节 太极三型第三节 足太极一型第四节 平安一型

<<空手道运动入门>>

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>