

<<擒拿格斗教程>>

图书基本信息

书名：<<擒拿格斗教程>>

13位ISBN编号：9787564400514

10位ISBN编号：756440051X

出版时间：2008-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：马学智

页数：203

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>

<<擒拿格斗教程>>

内容概要

《擒拿格斗教程》旨在使学生了解和掌握擒拿格斗的基本知识，学习并掌握擒拿格斗的基本技法，身处不同状态下熟练掌握和灵活运用控制与反控制的技能。本教材把握了对抗格斗项目本身的规律和特性，从理论的层面阐述了武术徒手搏击的源起与发展，竞技散打运动的起步与发展，擒拿格斗运动的创立，从格斗层面上传授了身体站立与身体地躺的状态下，徒手与徒手之间的格斗技法和技能，明确立体作战的模式，强调了双方对抗格斗中如何掌握和提高运用技法的能力。

<<擒拿格斗教程>>

书籍目录

第一章 擒拿格斗概述第一节 武术徒手搏击的源起与发展简况第二节 竞技散打运动的起步与发展第三节 擒拿格斗运动的创立第四节 擒拿格斗运动的特点第五节 擒拿格斗运动的功能第二章 人体基本知识第一节 人体解剖学的基本定位术语第二节 人体的骨骼及关节第三节 人体的薄弱部位第四节 人体易遭受损害的部位第五节 人体的要害穴位第三章 站立擒拿格斗第一节 立战技法第二节 立战技术第四章 地躺擒拿格斗第一节 地战技法第二节 地战技术第五章 擒拿格斗的教学训练步骤与阶段第一节 教学步骤第二节 教学阶段第六章 擒拿格斗的战术运用第一节 擒拿格斗战术概述第二节 擒拿格斗战术的设计原则第三节 擒拿格斗的战术形式第四节 擒拿格斗战术训练的特点与方法第七章 擒拿格斗的体能训练第一节 擒拿格斗体能训练概述第二节 擒拿格斗力量训练第三节 擒拿格斗速度训练第四节 擒拿格斗耐力训练第五节 擒拿格斗柔韧训练第六节 擒拿格斗抗击力训练第八章 擒拿格斗的运动损伤、预防与康复第一节 擒拿格斗运动的损伤第二节 擒拿格斗损伤的预防第三节 擒拿格斗损伤的康复第九章 擒拿格斗的比赛规则第一节 通则第二节 裁判人员及其职责第三节 使用方法、得分标准与判罚第四节 胜负与名次评定第五节 口令与手势

<<擒拿格斗教程>>

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>