

<<自由搏击>>

图书基本信息

书名：<<自由搏击>>

13位ISBN编号：9787807058960

10位ISBN编号：780705896X

出版时间：2009-2

出版时间：尚晓峰 成都时代出版社 (2009-02出版)

作者：尚晓峰

页数：113

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>

## <<自由搏击>>

### 内容概要

自由搏击, 又称国际自由搏击(在中国被称为散打), 20世纪60年代起开始风靡世界武坛, 是一种以实战求胜为主旨的自由式全接触徒手攻防搏击术, 兼容并蓄了中国武术、韩国跆拳道、泰拳及日本空手道、柔道、剑道和西方拳击、摔跤等武道的精粹, 是现代武道文化和技艺的最佳结合, 在当今世界武坛独树一帜。

经过数十年的擂台锤炼, 自由搏击已经成为当今国际武坛最强的实战武道。

它讲究攻防兼备、立体作战、招法凌厉、攻击勇猛、简捷直接, 强调个性风格, 进攻时要求发挥最大威力, 防守时要求严密, 其决胜的条件是技艺、体能、战术和精神力量的完美统一。

《自由搏击》图文并茂地介绍了自由搏击的基本知识和技巧。

<<自由搏击>>

作者简介

尚晓峰，中国武术散打邀请赛70公斤级冠军、匈牙利特种部队自由搏击教官、金雷(国际)拳会会长主教练。

## &lt;&lt;自由搏击&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 基本技术第1教程热身运动——关节操第2教程实战姿势第3教程步法 滑步 上步 撤步 跳换步 单跳步 纵步 插步 环绕步 垫步Part2 强效攻击技术第4教程拳法 直拳 摆拳 勾拳第5教程腿法 正蹬腿 侧踹腿 鞭腿 劈腿 勾踢 转身后摆 腾空后摆 转身后踹 腾空后踹第6教程摔法 接腿摔 近身摔第7教程膝法 冲膝 刺膝第8教程肘法 前后手平肘法 前后手砸肘法 前后手挑肘法 左右反肘法Part3 防守技术第9教程接触性防守 推拍防守 阻挡防守 格架防守 前蹬腿防守 抱抄防守 阻截防守第10教程闪躲性防守 后闪 潜闪 摇避第11教程防摔技术 击打法 推阻法Part4 实用防身术第12教程徒手防身术第13教程对付多人时的防身术第14教程对手有凶器时的防身术Part5 超强战术第15教程散打战术概念第16教程散打战术类型第17教程教打战术的训练方法Part6 身体训练第18教程柔韧性训练第19教程灵敏性训练第20教程速度训练第21教程力量训练第22教程耐力训练第23教程功力调练

<<自由搏击>>

章节摘录

插图：

## &lt;&lt;自由搏击&gt;&gt;

## 编辑推荐

《自由搏击》由成都时代出版社出版。

中华武术精髓与世界各技击术精华的完美结合高度攻防实战性、激烈对抗性的竞技运动，腿法丰富，摔术应用巧妙，练习散打，培养机智、顽强、果断的意志品质。

350幅高精图解。

散打技术、战术要诀生动展示，技术细节精密分析。

基本技术Basic Skills热身运动 实战姿势基本步法 强效攻击技术Attacking Technique拳法、腿法摔法 膝法 肘法 防守技术Defending Technique接触性防守 闪躲性防守 防摔技术 实用防身术Practical Skills Of Self—Defence徒手防身术对付多人时的防身术 对手有凶器时的防身术 超强战术Upper Strong Tactics散打战术类型全分析 散打战术训练方法 身体训练Body Training柔韧性训练 灵敏性训练·速度训练 力量训练 耐力训练 功力训练 你必须知道的自由搏击知识General Knowledge运动的特点与作用 人体攻防要害部位 礼节、服装 段位年代大事记商业赛事 国际组织。

训练场地、器材常见运动损伤与防治 竞赛规则要点【DVD，中文简/繁体可选字幕】散打冠军教练亲身示范，教授基础技术、实战绝技，详尽步骤解析，全面技术分析

#### 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>