

<<陈超散打入门教程>>

图书基本信息

书名：<<陈超散打入门教程>>

13位ISBN编号：9787811001686

10位ISBN编号：7811001683

出版时间：2004-7-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈超

页数：171

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>

## <<陈超散打入门教程>>

### 内容概要

本书的逻辑顺序是按照由基础到综合、由简到繁的递进方式逐步展开的。

它能满足不同水平的散打运动学习者的需要。

书中配有2000幅精美的图片，将散打技术、战术教学与训练的细节以连续、直观的方式表现出来，并配有详细的文字说明。

这样使读者学习更为生动、简便。

书中不仅引用了大量优秀散打选手的得意之作，并对这些绝招技术进行了详细的评述，便于学习者更好的领会其精髓，因此，对武术爱好者来说，此书实为一本不可或缺的好书。

## <<陈超散打入门教程>>

### 作者简介

陈超，男，1972年出生，山东人，身高1.82米，体重88公斤，1990年考入北京体育大学武术系，潜力得到充分的挖掘，在比赛中成绩显赫，1992-1997年连续6年获全国武术散打擂台赛重量级冠军，有轰炸机、笑面杀手、中国散打王美誉。

其中，1994、1995、1996年在南北擂台争霸赛中，连续三年获中华武状元称号，由中国武术协会，国家武术管理中心共同颁发的象征中国散打最高荣誉的武状元金头盔归其永久保存。

是我国著名的散打运动员，为弘扬中华武术做出了卓越的贡献。

## <<陈超散打入门教程>>

### 书籍目录

第一章 散打运动概述 第一节 散打运动的起源与发展 第二节 武术组织的建立第二章 散打的竞赛 第一节 通则 第二节 散打比赛规则 第三节 地场与器材 第四节 裁判员的口令与手势 第五节 散打的裁判方法 第六节 裁判人员及其规则 第七节 仲裁委员会及其规则 第八节 竞赛监督委员会及其职责第三章 准备活动第四章 拳法的基本动作与实战运用 第一节 冲拳 第二节 贯拳 第三节 抄拳 第四节 转身鞭拳第五章 拳法的防守与反击 第一节 冲拳的防守与反击 第二节 贯拳的防守与反击 第三节 抄拳的防守与反击第六章 腿法的基本动作与实战运用 第一节 踹腿 第二节 鞭腿 第三节 蹬腿 第四节 转身后摆腿 第五节 扫腿 第六节 勾踢腿第七章 腿法的防守与反击 第一节 踹腿的防守与反击 第二节 鞭腿的防守与反击 第三节 蹬腿的防守与反击第八章 散打运动员的身体素质练习 第一节 散打的一般素质练习 第二节 散打专项素质的练习

<<陈超散打入门教程>>

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>