

<<陈超散打提高教程>>

图书基本信息

书名：<<陈超散打提高教程>>

13位ISBN编号：9787811001693

10位ISBN编号：7811001691

出版时间：2004-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈超

页数：162

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>

<<陈超散打提高教程>>

前言

“十年磨一剑”，陈超同志的这本专著终于问世！中国武术博大精深、源远流长。散打作为武术的最初形态古已有之。

现代的散打运动是在继承和借鉴传统武术技法的基础上，全面整合了“踢、打、摔”等攻防技击术，融搏击、竞技、娱乐为一身的竞技体育项目，它深受广大群众的喜爱。

通过散打练习，不仅能够练就过硬的搏击本领，而且还能培养人的宽容、仁爱、朴实、厚重的人格；敏锐、坚毅、沉着、果敢的心理；积极、务实、自信的生活态度。

作为民族体育项目，散打如雨后来笋，在祖国大地广为传播。

如今著名的赛事有：《中国散打王争霸赛》、《中国功夫对美国职业拳击赛》、《中国散打对职业泰拳赛》等比赛，几乎家喻户晓。

许多优秀散打运动员比如柳海龙、苑玉宝、宝力高等也成为妇孺皆知、倍受喜爱的明星人物，散打运动正成为体育节目中最具民族特色和反映中华民族精神面貌的品牌赛事。

<<陈超散打提高教程>>

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。

书中配有近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。

大量直观图片还为母语非汉语的散打运动员、教练员提供了学习散打和从事散打教学的方便。

书中不仅引用了大量优秀散打选手的得意之作，（例如，柳海龙的劈挂腿、苑玉宝的边腿、郑裕蒿的摆腿等。

），并对这些绝招技术进行了详细的评述，便于学习者更好地领会其精髓，而且更有陈超自己的绝招技术的体用评述。

<<陈超散打提高教程>>

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。

<<陈超散打提高教程>>

书籍目录

第一章 拳法间的常用进攻技术组合 第一节 同类拳法间常用进攻技术组合 第二节 非同类拳法间常用进攻技术组合第二章 腿法间的常用进攻技术组合 第一节 同类腿法间常用进攻技术组合 第二节 非同类腿法间常用进攻技术组合第三章 拳法与腿法间的简单进攻技术组合 第一节 冲拳与腿法间的简单进攻技术组合 第二节 贯拳与腿法间的简单进攻技术组合第四章 腿法与拳法间的简单进攻技术组合 第一节 踹腿与拳法间的简单进攻技术组合 第二节 贯拳与拳法间的简单进攻技术组合 第三节 拳法与腿法间的多变进攻技术组合第六章 腿法与拳法间的高难进攻技术组合 第一节 踹退与拳法间的高难进攻技术组合 第二节 鞭腿与拳法间的高难进攻技术组合 第三节 蹬腿与拳法间的高难进攻技术组合 第四节 腿法与拳法间的多变高难进攻技术组合第七章 跌法与贴身摔法 第一节 常用跌法 第二节 贴身摔法第八章 常用接腿摔技术第九章 抗摔术 第一节 贴身摔的抗摔技巧 第二节 接腿摔的抗摔技巧第十章 条件实战与实战 第一节 条件实战 第二节 实战第十一章 战术训练第十二章 散打的功力练习 第一节 身体硬度的专门性练习 第二节 身体抗击打能力的专门性练习第十三章 疲劳恢复第十四章 散打运动损伤的急救与预防 第一节 散打运动损伤的急救 第二节 散打运动损伤的预防附录 附录一 2004年中国武术散打王争霸赛 附录二 中国功夫——美国职业拳击争霸赛竞赛规则 附录三 第三届中国功夫——泰国职业泰拳争霸赛比赛规则 附录四 2004年中国功夫——日本职业空手道争霸赛竞赛规则

<<陈超散打提高教程>>

章节摘录

第一章 拳法间的常用进攻技术组合 所谓的技术组合就是指单一动作间的相互连接而形成的固定的技术体系。

在散打比赛中，单一动作的进攻是很难奏效的，只有更多的运用合理的组合技术才能获胜。

由此可见，技术动作的组合在散打训练中的重要性。

那么，怎么样更好的进行技术组合的练习呢？

首先，我们对技术组合中的节奏来做一个深刻的认识： 节奏：动作之间在相互连接时，所表现出固有的轻、重、缓、急时的一种形式。

具体讲，我们设定单一动作出击时的节奏以掌击的声音来表示，为急促的一声“啪”，那么，左右拳法组合时的节奏声则为“啪啪”两声；左拳接左右组合拳法时的节奏则为“啪，啪啪”三声；左右组合拳接左拳时的节奏则为“啪啪啪”三声；左右组合拳接右拳时的节奏则为“啪啪，啪”三声。

前面两种表示出的节奏声大家很容易理解，后面三种形式因同为三声响不太好理解，不过你记住一点：虽同为三声响，相互间的节拍不同，起伏不同，特别是最后一种，因右拳的幅度比较大，连续出两次，中间动作需要回收后再出，故在节奏上与左右拳法组合相比要控半拍。

值得一提的是，在腿法组合和拳腿组合当中，它们相对应的组合形式中的节奏与拳法组合形式中的节奏是相同的，在下面组合技术学习的过程中，我会单独以掌击的形式表示出来。

<<陈超散打提高教程>>

编辑推荐

方法精炼 特色鲜明 状元亲传 由浅入深 突出实战

<<陈超散打提高教程>>

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>