

<<拳击的近距离搏斗>>

图书基本信息

书名：<<拳击的近距离搏斗>>

13位ISBN编号：9787203016939

10位ISBN编号：7203016935

出版时间：1990-11

出版时间：山西人民出版社

作者：王龙春

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>

## <<拳击的近距离搏斗>>

### 书籍目录

#### 【目录】

#### 前言

#### 一、近距离搏斗的要素

#### 二、近距离搏斗的基本技术

##### (一) 姿势

##### (二) 击打

##### (三) 防守

##### (四) 两次击打的组合拳

##### (五) 占据内内侧位置

##### (六) 积极防守

##### (七) 脱离近距离搏斗

##### (八) 进入近距离搏斗

##### (九) 三次击打的连续拳

##### (十) 退出台角

#### 三、近距离搏斗的战术

##### (一) 近距离搏斗的基本战术手段

##### (二) 如何指导近距离搏斗

##### (三) 技术手段要为战术需要服务

#### 四、近距离搏斗的基本训练

##### (一) 教学训练的一般原则

##### (二) 击打时的肌肉工作

##### (三) 教学的连贯性和计划性

#### 五、近距离搏斗运动技能的提高

##### (一) 技术训练的手段和方法

##### (二) 战术训练的手段和方法

<<拳击的近距离搏斗>>

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>