

<<现代散打技法>>

图书基本信息

书名：<<现代散打技法>>

13位ISBN编号：9787500926665

10位ISBN编号：7500926669

出版时间：2005-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王智慧

页数：406

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>

## <<现代散打技法>>

### 内容概要

在《现代散打技法》的编写过程中，笔者结合自身多年训练经验以全用现代竞技体育的观点对散打技术训练进行全面分析与介绍。

本着求真务实、去伪存真的原则，力求通俗易懂、简明易学、突出散打竞技比赛的实用性，以便于散打爱好者在有限的时间内较快地掌握其内容。

## <<现代散打技法>>

### 作者简介

王智慧，1979年出生，辽宁人，自幼习武。

2001年毕业于沈阳体育学院武术系，获教育学士学位。

曾先后在省、市及全国武术散打、跆拳道比赛中取得优异成绩。

武术散打、武术套路、跆拳道三个项目均为国家一级运动员、一级裁判员。

现任北京中华女子学院体育教学部教师、兼任北京军区某部散打教练，北京慧搏武术搏击俱乐部总教练，培养的学生，有不少都在全国比赛中取得过优良成绩。

任中国武术教育网栏目主编。

近年来在各级各类刊物上发表论文数十篇。

任《大学体育与健康教程》主编。

## &lt;&lt;现代散打技法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 散打概述 第一节 散打运动的由来发展 第二节 散打运动的特点与作用第二章 学习散打的常识  
第一节 散打的学习方法与要领 第二节 武术散打的礼节、服装、段位 第三节 人体的要害部位 第四节  
人体的攻防部位 第五节 学习散打应注意的事项第三章 散打的基本技术与练习方法 第一节 实战姿势  
第二节 步法 第三节 基本进攻技术 第四节 基本防守技术 第五节 怎样练好散打基本技术第四章 散打  
比赛中的战术性技术组合 第一节 进攻技术组合 第二节 防守技术组合 第三节 攻中有防技术组合 第四  
节 防守反击技术组合第五章 散打战术与训练 第一节 散打战术概论 第二节 散打的战术形式 第三节  
散打战术的训练方法第六章 散打运动员的身体训练 第一节 力量训练 第二节 速度训练 第三节 柔韧训  
练 第四节 耐力训练 第五节 灵敏、协调训练 第六节 功力训练第七章 实用散打防身术 第一节 徒手技  
术 第二节 对付多人的解脱与反击 第三节 对手持器械情况下的解脱与反击第八章 散打训练中的医务  
监督 第一节 散打训练中常见的生理反应及处理 第二节 散打训练中常见的运动操作及处理 第三节 散  
打运动操作的预防第九章 散打训练计划的制定 第一节 制定散打训练计划时的相关问题 第二节 散打  
爱好者最佳训练计划的模式第十章 散打竞赛与裁判 第一节 散打竞赛的一般规定 第二节 散打比赛  
的裁判方法 第三节 散打比赛的记分方法、胜负与名次判定 第四节 散打比赛的程序

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>