

<<散打防守反击宝典>>

图书基本信息

书名：<<散打防守反击宝典>>

13位ISBN编号：9787500938149

10位ISBN编号：7500938144

出版时间：2010-11

出版时间：人民体育

作者：王森

页数：254

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>

## <<散打防守反击宝典>>

### 内容概要

本书主要针对具体腿法攻击技术探寻出系统的反击方法，通过深入研究各攻击技术，探明其技术特点，寻找系统的针对性反击方法。

本书的主要目的是丰富反击方法，提高反击能力和防身自卫能力，培养对各种技术的针对性反击能力及独立有效组织方法反击新技术能力。

本书在三个方面有所突破。

一是探寻出系统有效的各种反击技术。

通过深入研究各攻击技术，在探明特点的基础上分析了反击思路，较全面系统地探寻出了针对性的反击方法，体现出较强的系统性。

本书和《散打防守反击宝典(拳法)》共对18种攻击技术作了深入研究，并对每一攻击技术有针对性地探寻出系统的反击方法。

如在反击左冲拳时列举出29种反击技术。

还有些反击技术比较巧妙，如在反击右鞭腿时巧妙应用了跳换步旋压摔，通过跳换步巧妙避开对方右鞭腿的有效攻击区域，又通过旋压巧妙利用对方右鞭腿打击力，牵引对方右腿继续向前、向里运动，破坏其平衡将其摔倒。

二是利于培养独立设计有效反击技术的能力。

通过深入研究反击技术，阐释寻找反击技术的思路，通过具体进攻技术及反击技术的深入研究，可探析出寻找反击技术的规律性知识，从而借鉴到对其他技术反击的研究，在一定程度上促进了能力的提高。

三是做到技术的深入性和直观性相结合。

对技术作了深入、细致的研究，详细论证了技术关键点，分析了技术特点，指出了反击思路，为队员创新反击技术提供了参考依据和范例。

本书同时注重技术的直观性，把深入的研究和直观的动作连续图谱有机结合。

在分析技术的同时做到呈现技术的简捷性，以便于研习技术，满足人们的不同需求。

## <<散打防守反击宝典>>

### 作者简介

王森 副教授，硕士研究生导师。

男，1970年11月19日出生，山东省平阴县人，汉族，毕业于山东师范大学，教育学硕士，现任职山东师范大学体育学院。

从事高校武术专业、民族传统体育、留学生的本科及研究生教学工作。

以及高水平武术运动员训练工作。

教学中注重教学方法的补充与发展、注重学生能力的培养、注重技术的深入研究与创新。

在武术教学与训练，散打与套路技法研究方向有较深入研究。

出版专著一部“散打与套路基本技术图解”(人民体育出版社，2006年，已再版)，在多部书中担任副主编或编委。

核心期刊发表论文十篇，如《现代散打中加强颈部训练重要性探讨》《武术腾空动作教学新探》《武术前扫腿900动力新探》《通过肢体合理配合提高旋风脚腾空高度的探讨》等。

业绩载入《党的生——加强党的执政能力建设》《东方之子》等。

## &lt;&lt;散打防守反击宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 防守反击左正蹬腿 左正蹬腿概述 第一节 斜前进步左冲拳反击 第二节 左推挡右冲拳反击 第三节 抱腿左冲拳反击 第四节 插步右鞭拳反击 第五节 提膝跳闪左正蹬腿反击 第六节 插步左侧踹腿反击 第七节 掀腿搂膝摔反击 第八节 涮摔反击 第九节 抱腿过背摔反击 第十节 抱腿打膝摔反击 第十一节 引腿推胸摔反击第二章 防守反击右正蹬腿 右正蹬腿概述 第一节 斜前进步右冲拳反击 第二节 插步右鞭拳反击 第三节 左正蹬腿反击 第四节 左侧踹腿反击 第五节 抱腿上托摔反击 第六节 跳换步右鞭腿反击 第七节 右前进步后扫腿反击 第八节 抱腿过背摔反击第三章 防守反击左侧踹腿 左侧踹腿 第一节 推挡右冲拳反击 第二节 掀腿搂膝摔反击 第三节 钻入摔反击 第四节 抱腿打膝摔反击 第五节 跳换步抱腿打膝摔反击 第六节 斜前进步打膝摔反击 第七节 倒地打膝摔反击 第八节 后闪转身右后摆腿反击第四章 防守反击前提膝左侧踹腿 前提膝左侧踹腿概述 第一节 斜前进步左冲拳反击 第二节 斜前进步右冲拳反击 第三节 斜前进步左贯拳反击 第四节 抱腿左冲拳反击 第五节 斜前进步打膝摔反击 第六节 抱腿打膝摔反击 第七节 抱腿推胸摔反击第五章 防守反击左低鞭腿 左低鞭腿概述 第一节 提膝进步右冲拳反击 第二节 左正蹬腿反击 第三节 提膝右贯拳反击 第四节 滑步高鞭腿反击 第五节 跳换步右鞭腿反击 第六节 腾空后摆腿反击 第七节 滑步侧踹腿反击 第八节 退步腾空侧踹腿反击第六章 防守反击左高鞭腿第七章 防守反击右高鞭腿第八章 防守反击右后蹬腿第九章 防守反击右转身后摆腿第十章 防守反击右腾空后摆腿

## <<散打防守反击宝典>>

### 章节摘录

第一章 防守反击左正蹬腿第二节 左推挡右冲拳反击【动作过程】对方左正蹬腿蹬击我方胸部或腹部，我方稍右转身左手推挡对方左正蹬腿，右冲拳打击对方头部。

【动作细节与论证】1. 进步过程中推挡(图1-33至图1-35)提高推挡准确性，缩短右冲拳打击时间，提高冲拳打击效果。

进步推挡，身体迅速靠近对方，能够在对方正蹬腿最后发力前推挡，此时蹬腿速度相对较慢，易于准确推挡，并且通过进身能够推挡其左腿小腿靠近膝关节处，此区域蹬击速度相对左脚较慢，也利于提高推挡准确性。

在进步过程中推挡，可有效节省防守反击时间，能够抓住对方蹬腿过程，迅速右冲拳打击，利于提高打击效果。

2. 适当延长推挡时间(图1-34、图1-35)以小力化解对方左正蹬腿打击。

因在进步过程中推挡，已经节省反击时间，因此不必要迅速完成推挡，可适当延长推挡时间，以小力右侧推开其左正蹬腿蹬击，利于我方控制身体姿态，能够迅速冲右拳打击对方头部反击。

【左推挡右冲拳反击左正蹬腿连续图谱】……

## <<散打防守反击宝典>>

### 编辑推荐

《散打防守反击宝典(腿法)》的主要目的是丰富反击方法，提高反击能力和防身自卫能力，培养对各种技术的针对性反击能力及独立有效组织方法反击新技术能力。

<<散打防守反击宝典>>

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>