

<<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：9787500938156

10位ISBN编号：7500938152

出版时间：2010-11

出版单位：人民体育

作者：王森

页数：284

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

本书具有如下主要特点：  
1. 反击技术的系统性 对每一进攻技术提供系统反击技术，便于全面掌握技术，更利于根据自身特点并结合不同比赛规则，有针对性地选择反击技术，更重要的是通过这种系统的反击技术开拓学习者思路，领悟如何进行有效反击。

2. 技术的全面性 本书虽然主要强调反击技术，但在反击技术的运用中，强调了技术全面的重要性。

技术的全面性是多角度、灵活、有效反击的可靠保证，在反击中应用了几乎所有的技术，如步法、拳法、腿法、摔法、膝法等。

3. 反击方法的启发性 本书虽然提供了大量、系统的反击技术，但这还不是本意，目的是通过这些反击技术能够促使学习者探寻出更有效的反击技术，通过反击思路论述，进一步阐明如何才能做有效反击。

4. 反击技术的直观性 本书对技术不但有较详细的论述，而且运用高速摄影(每秒30张照片)，把攻击技术及反击技术的实际实施过程，通过真实连续照片的形式直观地呈献给研习者，以便其更好地感知技术、掌握技术、灵活应用技术。

5. 广泛的适应性 本书力求适应面广，适应不同人群需要。

一是面向大众起防身自卫作用，在反击技术里包含有一招制敌技术，可用于防身自卫。

二是为初学者学习技术服务，使其能够学习到较详细的拳法、腿法技术，领悟步法、身法、摔法等精髓，借鉴本书尝试自学散打技术，理解技术的用法，掌握应用时机，从而灵活应用技术。

三是为散打专业人士服务，丰富反击技术，开拓反击思路，针对不同技术灵活应用反击技术。

四是还可作为个案研究散打技术提供参考。

## <<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1913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度动力新探》《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《党的生命——加强党的执政能力建设》《东方之子》等。

<<散打防守反击宝典>>

书籍目录

第一章 防守反击左冲拳 左冲拳概述 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 左拍压右冲拳反击 第四节 右挂挡左贯拳反击 第五节 右侧闪右贯拳反击 第六节 左侧闪右抄拳反击 第七节 插步右鞭拳反击 第八节 右阻挡左弹拳反击 第九节 斜前进步左弹拳 + 右抄拳组合拳反击 第十节 后闪侧踹膝反击 第十一节 左侧踹腿反击 第十二节 右截腿反击 第十三节 右侧闪左低鞭腿反击 第十四节 左鞭腿反击 第十五节 左侧闪右低鞭腿反击 第十六节 右侧闪左勾踢腿反击 第十七节 左侧闪右勾踢腿反击 第十八节 跳换步右鞭腿反击 第十九节 右后蹬腿反击 第二十节 斜前进步右撞膝反击 .....第二章 防守反击右冲拳第三章 防守反击左贯拳第四章 防守反击右贯拳第五章 防守反击左抄拳第六章 防守反击右抄拳第七章 防守反击左弹拳第八章 防守反击右鞭拳

## <<散打防守反击宝典>>

### 编辑推荐

《散打防守反击宝典(拳法)》是人民体育出版社出版。

<<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>