

<<军体格斗术>>

图书基本信息

书名：<<军体格斗术>>

13位ISBN编号：9787506552547

10位ISBN编号：750655254X

出版时间：2008-1

出版时间：解放军（原长虹）

作者：本社

页数：175

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>

<<军体格斗术>>

内容概要

为了配合我军格斗训练的需要，增强部队格斗训练的实用性，由曾创编享誉军内外拳种“军体拳”的单位、全军专门从事格斗教学和科研任务的解放军体育学院格斗教研室，根据现行军事训练大纲中的格斗训练要求，从实战出发，创编了军体格斗术。

军体格斗术既保留了我军传统的徒手擒拿格斗动作，又借鉴和吸取了各种技击技法的精华，强调拳腿并用，膝肘结合，一招制敌。

训练中，既可进行集体组合套路操练，也可进行单个动作的实战对练。

《军体格斗术》一书包括了军体格斗术的基本知识、基本技法、基本组合以及教学训练与身体训练的各种方法。

本书主要是针对以往套路动作多、难以适应未来实战发展的需要之不足，围绕简单易学、实用性强的特点编写的，并突出了对抗组合技术的实战运用，这也是本书的创新思路所在。

本书符合院校和部队教学（训练）大纲的要求，能够满足陆军指挥学院、军队综合性大学、技术院校、武警指挥院校和部队教学（训练）的需要；是全军开展格斗教学训练的理想教材。

<<军体格斗术>>

书籍目录

第一章 军体格斗术基础知识 第一节 军体格斗术简介 第二节 军体格斗术的技术特点 第三节 人体要害部位 第四节 手型与步型第二章 军体格斗术基本技法 第一节 实战姿势 第二节 实战步法 第三节 实战拳法 第四节 实战肘法 第五节 实战腿法 第六节 实战膝法 第七节 实战跌法 第八节 实战摔法 第九节 实战防守第三章 军体格斗术基本组合 第一节 军体格斗术组合一及解析 第二节 军体格斗术组合二及解析 第三节 军体格斗术组合三及解析 第四节 军体格斗术组合四及解析 第五节 军体格斗术组合五及解析 第六节 军体格斗术1~5组合图解第四章 军体格斗术的教学训练 第一节 教学训练的原则 第二节 教学训练的过程 第三节 教学训练的方法与组织形式 第四节 教学训练课计划的制定 第五节 考评方法与考核标准第五章 军体格斗术的身体训练内容和方法 第一节 力量素质 第二节 速度素质 第三节 耐力素质 第四节 柔韧素质 第五节 灵敏素质 第六节 在身体训练中应注意的问题

<<军体格斗术>>

章节摘录

第一章 军体格斗术基础知识 第一节 军体格斗术简介 军体格斗术是由解放军体育学院格斗教研室，根据现行军事训练与考核大纲中的格斗内容，为指导部队格斗训练，提高格斗训练的实用性和有效性，从实战出发创编而成的。

军体格斗术保留了我军传统的徒手擒拿格斗动作，借鉴和吸取了各种技击技法的精华，强调拳腿并用，膝肘结合，一招制敌。

格斗术具有简单易学、实用性强的特点，针对以往套路动作多，难于记忆的不足，突出了实战对抗组合技术。

既可进行集体组合套路操练，也可进行单个动作的实战对练。

训练内容主要有基本功、基本动作、

<<军体格斗术>>

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>