

## <<内劲与散打>>

### 图书基本信息

书名：<<内劲与散打>>

13位ISBN编号：9787533530136

10位ISBN编号：7533530136

出版时间：2007-11

出版时间：福建科学技术

作者：王双忠

页数：250

字数：190000

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>

## <<内劲与散打>>

### 内容概要

本书介绍的内劲与散打参考了八极拳的六大开理论，在散打对抗中吸收了三盘连击、崩撼突击、发如炸雷等优良技术。

为了提高散打对抗的观赏性，减少不必要的缠抱技术，本书认为一开始学散打时就要先学习拳击的中远距离技术，再学腿法与摔法；在技术成熟阶段，可借鉴八极拳近距离作战技术，运用八极拳的挨傍挤靠、贴身短打等独特技术，具有操作简便、掌握容易、丰富近战技术等特点。

散打与内劲的成功融合，为成就中国本土道馆式武术提供了理论与实战训练的有力支持，使武术散打越来越贴近大众防身、健身的需求。

因此，本书将成为我国散打、拳击、跆拳道、空手道爱好者，以及武术道馆馆长与教练的一本很有价值的参考书。

## <<内劲与散打>>

### 书籍目录

- 一、内劲与散打基础知识 (一) 认识内劲与现代散打 1.内劲的原理 2.内劲的核心技术 3.散打的要领 4.预防训练中受伤 (二) 准备活动与整理活动 1.内劲准备活动与基本模式 2.散打准备活动 3.内劲与散打整理活动
- 二、内劲与散打基本技术及实战训练 (一) 内劲基本技术与训练 1.基本步型、步法、手型 2.内劲的协调性与力量训练 3.内劲辅助训练 (二) 散打基本技术与训练 1.基本姿势与基本步法 2.散打基本攻防技术 3.散打打靶与靶位训练 4.散打辅助训练 (三) 内劲与散打实战训练 1.金刚八势 2.综合格斗术 3.大枪对扎 4.实用拳法、踢法与摔法 5.组合与变化 6.常用战术
- 三、内劲与散打养生功法 (一) 内劲养生功 1.起居功 2.调养功 3.静功与动功 (二) 散打健身法 1.调整心态法 2.培养气质法 3.综合健身法

<<内劲与散打>>

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>