第一图书网, tushu007.com

<<实用散手道教程.散手道初学入门>>

图书基本信息

书名：<<实用散手道教程.散手道初学入门>>

13位ISBN编号：9787533729639

10位ISBN编号：7533729633

出版时间：2004-5

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：杨维

页数：184

字数：168000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

实用散手道教程之一·《散手道初学入门》共分四个单元，20课，100课时。
具体讲授散手道概述、热身体操、基本姿势、基本变位、专项素质、基本防御20种技术方法等内容。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

杨维博士，1967年11月27日生于黑龙江省青冈县。
毕业于北京体育学院，中国当代武术名家，美国世界名人科学院武术博士。
现任国际武术散手道联盟副主席兼培训部主任，俄罗斯远东国立大学武术客座教授，黑带七段，国际级武术裁判。
杨维博士自幼随父杨乃文学习杨氏八卦掌，

第一图书网, tushu007.com

<<实用散手道教程.散手道初学入门>>

书籍目录

第一单元 散手道概述 一、散手道基本概念 二、散手道基本内容 三、散手道基本特点 四、散手道基本作用 五、散手道礼仪应用 六、散手道段位评定 七、散手道竞赛内容 八、散手道组织建立 九、散手道学术交流 十、散手道热身体操 十一、散手道基本姿势 十二、散手道基本变位 十三、散手道专项素质综合测试第二单元 上盘防御技术 第一课 挑式防御技术 第二课 架式防御技术 第三课 闪式防御技术 第四课 唪式防御技术 综合测试第三单元 中盘防御技术 第五课 削式防御技术 第六课 推式防御技术 第七课 扣式防御技术 第八课 按式防御技术 第九课 压式防御技术 第十课 拨式防御技术 第十一课 托式防御技术 第十二课 叨式防御技术 第十三课 错式防御技术 第十四课 锁式防御技术 第十五课 拐式防御技术 第十六课 阻式防御技术 综合测试第四单元 下盘防御技术 第十七课 封式防御技术 第十八课 抄式防御技术 第十九课 截式防御技术 第二十课 挂式防御技术 综合测试附录 一、散手道及其组织介绍 二、散手道基本拳法介绍 三、散手道基本掌法介绍 四、散手道推手八法介绍 五、散手道基本腿法介绍 六、散手道基本摔法介绍 七、散手道基本擒拿介绍 八、散手道地面控制介绍

第一图书网, tushu007.com

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