第一图书网, tushu007.com

<<散打技巧图解>>

图书基本信息

书名：<<散打技巧图解>>

13位ISBN编号：9787533748883

10位ISBN编号：7533748883

出版时间：2011-3

出版时间：安徽科技

作者：张成明//樊庆敏|摄影:孙岚

页数：138

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

《散打技巧图解》作者张成明、樊庆敏结合自己多年教学与训练经验，以普及大众为出发点，对散打运动进行了介绍和分析。
通过阅读本书，读者可以比较全面地了解散打运动的发展过程，掌握该运动的基本技术和基本知识，了解散打比赛的规则和特点，进而推进散打运动的普及和发展。
本书图文并茂、通俗易懂、简单易学，利于散打爱好者在较短的时间内掌握其技术。

第一图书网, tushu007.com

<<散打技巧图解>>

书籍目录

1　散打的概况
第一节 散打的起源与发展简况
第二节 人体要害部位与散打
2　散打的身体塑造及其训练
第一节 柔韧训练
第二节 平衡训练
第三节 力量训练
第四节 耐力训练
第五节 协调训练
第六节 抗击力训练
3　散打的基本技法
第一节 散打的基本步法
一、预备势
二、滑步
三、闪步
四、盖步
五、垫步
六、插步
七、纵步
八、击步
九、交换步
十、上步
十一、撤步
第二节 散打的基本拳法
一、拳法
二、掌法
三、肘法
第三节 散打的基本腿法
一、腿法的基本特点
二、腿法的基本技术
三、腿法的训练方法
四、腿法训练示例
第四节 散打的摔法训练
一、贴身摔
二、接腿摔
4　散打的实战技巧
第一节 进攻技术
一、组合进攻动作
二、进攻练习
三、介绍部分组合进攻技术的名称
第二节 防守技巧
一、接触防守
二、闪躲防守
三、防守技术组合
四、防守技术的训练方法

第三节 散打的防守反击动作和练习
一、防守反击动作
二、防守反击练习
附录一　散打常见的战术形式
附录二　散打竞赛的规则

章节摘录

版权页：插图：多点战术，是指进攻点立体交叉，全方位攻击对方。
当一个运动员的技术水平达到一定程度，适应能力加强时，对其采取单一方法的进攻，容易被他防范或反击，使进攻难以奏效。
只有采用上、中、下，正面、侧面，手法、腿法和摔法，使进攻点不断变化，不规律地进攻，最大限度地扩散对方的防守注意力，才能使对方防不胜防。
这样就会牢牢地掌握主动权。
实施多点战术要求运动员技术全面、头脑清楚，并有较好的灵活性和动作转换协调能力。
实施多点战术，在做身体重心高、动作幅度大、运行路线长的动作时，要有被对方抱摔和闪躲反击的防备及采取的措施。
8重创战术重创战术，是用力量打击对方，使其失去战斗力。
实施重创战术需要一定的身体、技术条件。
当自己的攻击力量和技术比对方好，但耐力差，或者攻击力量好而技术不如对方，或者在比分落后的情况下，或者出于其他因素不能打持久战时，在规则允许的范围内，寻找、制造机会，用重拳或重腿打击对方，使对方的身体、心理受到震动、威慑，失去继续比赛的信心和能力。
实施重创战术：一是自己的手法、腿法要有较大的功力；二是要准确、果断、迅速、有力地打击对方抗击能力差的部位，但不能违犯竞赛规律、有意伤人。

编辑推荐

《散打技巧图解》是运动技巧图解丛书之一。

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