

<<散打高级技法精要>>

图书基本信息

书名：<<散打高级技法精要>>

13位ISBN编号：9787533756208

10位ISBN编号：7533756207

出版时间：2012-8

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：武兵，武冬，王宏强

页数：167

字数：228000

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>

<<散打高级技法精要>>

内容概要

《散打高级技法精要(附光盘)》由武兵、武冬、王宏强所著，揭示了散打高级连招技法，是竞技获胜的秘技，突出了“多点打击”“连招绝杀”“技功双显”等特点，运用时丝毫不给对手喘息的防守机会，是比赛制胜的法宝。

修炼此技，需要练习者有较高的身体素质，用技时方能游刃有余。

<<散打高级技法精要>>

书籍目录

第一章 散打基本技法

第一节 肘技

第二节 膝技

第三节 步技

第二章 散打连环技法

第一节 抢攻技法

第二节 反击技法

第三章 散打功法训练

第一节 打沙袋训练

第二节 打靶训练

第三节 抗打训练

第四节 求力训练

第五节 击破训练

第六节 实战训练

第四章 散打基础理论

第一节 散打概述

第二节 优秀散打教练员应具备哪些素质

第三节 学练散打妙语一点通

第四节 散打胆力

第五节 散打攻击目标点拨

附录一 散打竞赛规则和裁判法

附录二 中国武术段位制

<<散打高级技法精要>>

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>