

<<散打实用技法精要>>

图书基本信息

书名：<<散打实用技法精要>>

13位ISBN编号：9787533756239

10位ISBN编号：7533756231

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：189

字数：254000

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>

## <<散打实用技法精要>>

### 内容概要

《中国功夫散打系列：散打实用技法精要》着重介绍散打技术体系的摔、拿技法。既是练而能用的实用招法，也是散打技法的中坚利器。学练时虽存在一定难度，要求练习者周身协调，劲力通畅，但在制胜效果上往往更胜一筹。在摔、拿得手时，可以起到易判定、易得分、易制胜的奇效。

## <<散打实用技法精要>>

### 书籍目录

- 第一章 散打基本技法
  - 第一节 摔技
    - 一、摔技的特点
    - 二、摔技的种类
    - 三、摔技的术语
    - 四、摔技实用六大原则
  - 第二节 拿技
    - 一、拿技的特点
    - 二、拿技的种类
    - 三、拿技实用六大原则
  - 第三节 防守技
    - 一、防守技法
    - 二、防守练习法
    - 三、防守要点
- 第二章 散打摔拿技法
  - 第一节 快摔招法
  - 第二节 锁拿招法
- 第三章 散打功法训练
  - 第一节 摔功训练法
    - 一、腰腿功训练
    - 二、倒跌功训练
    - 三、抛接沙袋训练
    - 四、对拧短棍训练
    - 五、器械训练
    - 六、空摔与对摔训练
  - 第二节 拿功训练法
    - 一、拿功双人训练
    - 二、拿功单人训练
- 第四章 散打基础理论
  - 第一节 散打概述
    - 一、散打的起源与发展
    - 二、散打的特点与作用
  - 第二节 训练方法种类
    - 一、完整训练方法
    - 二、分解训练方法
    - 三、重复训练方法
    - 四、间歇训练方法
    - 五、循环训练方法
    - 六、变换训练方法
    - 七、游戏训练方法
    - 八、比赛训练方法
  - 第三节 直解散打战术
    - 一、散打战术设计原则
    - 二、散打战术常用种类
    - 三、散打战术能力提高

<<散打实用技法精要>>

第四节 散打队员力戒不良生活习惯

第五节 怎样预防散打损伤

第六节 散打队员的科学合理膳食

附录一 散打竞赛规则

附录二 散打裁判法

附录三 中国武术散打功夫王争霸赛竞赛规程

<<散打实用技法精要>>

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>