

<<摔法-中国散打训练>>

图书基本信息

书名：<<摔法-中国散打训练>>

13位ISBN编号：9787535747549

10位ISBN编号：753574754X

出版时间：2006-12

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：舒建臣

页数：205

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>

## <<摔法-中国散打训练>>

### 内容概要

《中国散打训练》丛书全面介绍了散打运动内容，以拳法、腿法、摔法、拿法四大搏击技术为主。系统介绍了散打理论、训练方法、技法等。丛书共分《基础入门》、《拳法》、《腿法》、《摔法》、《连击·防守》、《擒拿》6个分册。其中《摔法》分册后纳入运动损伤内容。《擒拿》分册后附录了《武术散打竞赛规则》。

## <<摔法-中国散打训练>>

### 书籍目录

一、散打法概述1．散打摔法发展简述2．散打摔法运用3．散打摔法训练二、散打摔法基础训练1．柔韧素质训练2．力量素质训练3．摔法基本姿势训练4．摔法步法训练5．跌扑滚翻和抗摔能力训练6．摔法战术训练三、散打摔法技法训练1．抱单腿摔法2．抱双腿摔法3．接腿摔法4．抱腰摔法5．勾踢摔法6．挟颈摔法7．其他摔法四、散打运动损伤和防治1．散打运动损伤情况2．散打运动损伤的发生规律和原因3．散打运动预防受伤的方法4．散打运动损伤的应急措施5．头颈损伤与防治6．躯干部损伤与防治7．胸腹部损伤与防治8．上肢损伤与防治9．下肢损伤与防治

<<摔法-中国散打训练>>

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>