

<<中华散打新篇>>

图书基本信息

书名：<<中华散打新篇>>

13位ISBN编号：9787560821214

10位ISBN编号：7560821219

出版时间：2000-02

出版时间：同济大学出版社

作者：程啸斌

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>

<<中华散打新篇>>

内容概要

内容提要

武术散打发展至今，其不足之处越来越突出，主要表现在理论落后于技术。

由于现有理论不能更深入地指导技术的发展，导致技术处于一种自由发展的状况，给武术散打的学习、训练、推广、交流、普及和提高带来了极大的不便。

为了使武术散打朝着更科学、更系统、更规范的方向发展，本书较全面地探索了武术散打的内在规律，并提出了相应的理论，使许多散打中的实质性问题有了理论依据，使得那些较抽象的问题变得较为具体和直观。

本书在武术散打的概述、教学、训练、技击理论、竞赛等方面有较详细的论述，是目前武术界唯一一本从技术理论与技术结构的角对散打进行论述的专著。

<<中华散打新篇>>

作者简介

程啸斌，武术散手六段讲师
一级散手、拳击裁判。

江西广丰人氏，自幼习武，曾在
各类型比赛中获得殊荣。

1985年

考入江西师大体育系。

1991年入

武汉体院研究生部学习。

现在南

昌大学体育部任教。

近年来曾多次参加全国各类
型的散手比赛裁判工作。

并带江

西省散手队征战全国武术散手锦
标赛，还多次任省、市武术散手比
赛的总裁判长工作。

所带学生分

布全国各大体院。

在科研上曾多

次在全国各类型专业书刊上发表
科研论文，1998年初合著《江西省
武术职业培训教材》一书出版赢
得各界一致好评。

书籍目录

目录

- 第一章 散打概述
 - 第一节 散打简史
 - 第二节 散打的现状及发展
 - 第三节 正确认识武术的概念与特点
 - 第四节 传统文化在武术中的表现
 - 第五节 散打的特点
 - 第六节 散打的作用
- 第二章 散打教学与训练
 - 第一节 散打教学的原则
 - 第二节 教学步骤
 - 第三节 训练计划
- 第三章 散打战术及其训练
 - 第一节 战术原则
 - 第二节 战术形式
 - 第三节 战术训练
- 第四章 散打队员的素质训练
 - 第一节 身体素质的训练
 - 第二节 心理素质的认识与训练
- 第五章 技击理论
 - 第一节 技击阈
 - 第二节 技击思维网
 - 第三节 时机
 - 第四节 论气
 - 第五节 进攻技术要求
 - 第六节 防守技术要求
 - 第七节 攻防的时速剖析
 - 第八节 技术公理
 - 第九节 散打歌
- 第六章 散打基本技术
 - 第一节 预备势
 - 第二节 基本步法
 - 第三节 步法与步法训练
 - 第四节 拳法技术
 - 第五节 腿法技术
 - 第六节 摔法技术
 - 第七节 防守技术
 - 第八节 防守反击
- 第七章 技击结构的三环论
 - 第一节 三环分析
 - 第二节 第一环技术
 - 第三节 第二环技术
 - 第四节 第三环技术
 - 第五节 三环基本技术训练
 - 第六节 三环常用组合实例

<<中华散打新篇>>

第八章 比赛时队员的管理与医务监督

第一节 比赛时队员的护理

第二节 医务监督

第三节 降体重的方法及原则

第九章 武术散打竞赛、裁判法

第一节 竞赛的组织

第二节 编排与记录

第三节 裁判工作的实施

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>