

<<散打技术与训练>>

图书基本信息

书名：<<散打技术与训练>>

13位ISBN编号：9787561234891

10位ISBN编号：7561234899

出版时间：2012-9

出版时间：任丽娟 西北工业大学出版社 (2012-09出版)

作者：任丽娟

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>

## <<散打技术与训练>>

### 内容概要

《散打技术与训练》是在总结多年散打教学实践经验、翻阅大量相关文献的基础上完成的。其主要内容包括散打运动概述、散打的基本技术、散打教学、散打训练等，附录中有散打裁判理论考试模拟试题。

内容丰富，实用性强。

任丽娟编著的《散打技术与训练》对弘扬我国民族传统体育散打项目，丰富散打训练理论具有一定的现实意义。

本书适合散打学习者、教练员参考使用。

## <<散打技术与训练>>

### 书籍目录

第一章 散打运动概述 第一节 散打运动的起源与发展 第二节 散打竞赛制度的形成与发展 第三节 散打运动的特点与作用 第四节 散打运动的选材第二章 散打的基本技术 第一节 散打的基本动作和练习 第二节 散打的基本摔法和练习 第三节 散打的防守技术和练习 第四节 散打的进攻技术和练习 第五节 散打的防守反击技术和练习第三章 散打教学 第一节 散打教学的主要特点 第二节 散打教学原则 第三节 散打的教学阶段和教学内容 第四节 散打的教学方法第四章 散打训练 第一节 身体训练 第二节 基本动作训练 第三节 基本技术训练 第四节 基本战术训练 第五节 心理训练 第六节 实战训练 第七节 功力训练 第八节 武术基本动作训练 第九节 散打运动的损伤及其预防附录 附录一 散打裁判理论考试模拟试题(1) 附录二 散打裁判理论考试模拟试题(2) 附录三 散打裁判理论考试模拟试题(3) 附录四 著名爱国武术搏击家简介参考文献

## <<散打技术与训练>>

### 编辑推荐

20多年来，笔者任丽娟通过校内女子防身术课程以及散打培训的教学实践，散打知识与技术、教学与训练得到一定程度的提高，在总结多年散打教学训练实践经验、阅读大量文献资料的基础上经过校内实践，对初稿进一步修改、完善，最后编著了《散打技术与训练》。

<<散打技术与训练>>

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>