

<<散打基础>>

图书基本信息

书名：<<散打基础>>

13位ISBN编号：9787562445371

10位ISBN编号：7562445370

出版时间：1970-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：吴必强，许定国 著

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>

<<散打基础>>

内容概要

《散打基础》采用图文教材与影视教材相结合的立体教学手段，权成人士进行技术表演和教学示范。

《散打基础》主要教学实战姿势、基本步法、基本拳法、基本腿法、基本摔法、防守方法、组合连击、技术训练、辅助练习、模拟实战，并提供教学展示。

<<散打基础>>

书籍目录

第一章 走进武林第二章 散打基础的概念、特点与作用一、散打的概念二、散打的特点与作用第三章 散打基础的分解教学与图解第一节 散打基础的基本技法一、散打基础的实战姿势二、基本步法三、基本拳法四、基本腿法五、基本摔法六、防守方法七、组合连击八、辅助练习第二节 散打基础的攻击部位与实用技法一、攻击部位二、实用技法第三节 散打基础的身体素质训练一、一般身体素质训练的内容和方法二、专项身体素质训练的内容和方法第四章 散打基础的教学与训练展示第一节 教学与训练的原则一、自觉积极性原则二、从实际出发原则三、循序渐进原则四、全面性原则五、合理安排运动量原则六、全面身体训练与专项身体训练相结合原则第二节 教学与训练注意事项一、明确目的，端正态度二、因人而异，因材施教三、准备活动，充分适度四、身体素质应与专项技术紧密结合五、清洁卫生，空气流畅第三节 教学与训练的结构分析一、准备部分二、基本部分三、整理放松第四节 散打基础的教学与训练安排一、散打基础的技术教学与训练安排二、散打基础的体能教学与训练安排三、打靶练习附录汉英散打基础常用词汇与日常用语常用词汇日常用语

<<散打基础>>

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>