

<<泰拳搏杀与训练>>

图书基本信息

书名：<<泰拳搏杀与训练>>

13位ISBN编号：9787810510707

10位ISBN编号：7810510703

出版时间：1997-04

出版时间：北京体育大学出版社

作者：乾坤

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>

<<泰拳搏杀与训练>>

书籍目录

目录

第一章 泰拳介绍

第一节 泰拳500年搏坛无敌

第二节 泰拳的起源及演变

第三节 泰拳的比赛方式与特色

第四节 泰拳的技术特点

第二章 泰拳的训练

第一节 基本技术训练

一、姿势

二、步法

三、头撞

四、拳法

五、肘法

六、腿法

七、膝法

八、身法

第二节 技能训练

一、技能训练的难点

二、技能训练的要求

三、技能训练的方法

第三节 身体素质训练

一、力量训练

二、耐力训练

三、灵敏训练

四、柔韧性训练

五、抗击力与硬度训练

第四节 速度训练

第五节 精神气势训练

第六节 机智训练

一、学习搏击理论

二、战术训练

第七节 泰拳训练要求

第八节 科学安排训练

一、训练计划的制定

二、科学安排训练内容及消除疲劳

第三章 泰拳摔法

第四章 泰拳防守术

第五章 泰拳的实战

第一节 泰拳的战略战术

第二节 对不同对手采取的战术

第三节 佯攻

第四节 反攻

第五节 实战跃击法

第六节 立体进攻术

<<泰拳搏杀与训练>>

<<泰拳搏杀与训练>>

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>