第一图书网, tushu007.com

<<拳击实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<拳击实战技巧>>

13位ISBN编号：9787811000221

10位ISBN编号：7811000229

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：夏礼文

页数：201

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

内容概要

《拳击实战技巧》分为六章。
书中分别讲述了拳击基础知识、拳击基本拳法、拳击组合技术、拳击防守技术、拳击反击技术以及拳击实战技巧等内容。

作者简介

夏礼文，1974年出生于江苏南京，1996年毕业于北京体育大学武术系，1996-2002年任教于中国武警学院，现任北京市公安巡察总防防暴队教官。

自幼喜爱体育运动，1987年开始专业拳击训练，荣获江苏省运会少年甲组拳击比赛63.5公斤级冠军；988-1992年参加自由式摔跤比赛68公斤级冠军以及全国青年锦标赛68公斤级亚军；1992年开始专业散手训练，荣获全国体院散打比赛60公斤级冠军；2003年参加北京市公安局技能大比武柔道比赛，获66公斤级冠军。

在总结多年比赛和教学经验的基础上，先后出版《警卫散打教程》、《实用散打教程》VCD、《实用拳击教程》VCD等，有多篇学术论文在体育核心期刊发表。
荣立个人二等功1次，个人嘉奖3次。

<<拳击实战技巧>>

书籍目录

第1章 拳击基础知识 一 握拳法 二 站立姿势 三 基本姿势 四 基本步法 五 拳击器材与用具 六 练习拳击的基本方法 七 拳击基本功训练 八 拳击创伤处理第2章 拳击基本拳法 一 直拳 二 刺拳 三 摆拳 四 勾拳 五 抛拳 六 基本拳法训练第3章 拳击组合技术 一 组合拳技法 二 组合拳反法实战 三 组合拳基本战术第4章 拳击防守技术 一 拍击防守 二 阻挡防守 三 格挡防守 四 闪躲防守 五 摇避防守 六 下潜防守 七 掩护防守 八 退让防守与紧扼防守第5章 拳击反击技术 一 还击技术 二 迎击技术第6章 拳击实战技巧 一 实战连环组合拳 二 如何对付不同的选手 三 结合实战训练 四 常见技术犯规动作

章节摘录

插图

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