

《军警散手术》

图书基本信息

书名：《军警散手术》

13位ISBN编号：9787810039581

10位ISBN编号：781003958X

出版时间：1997-06

出版社：北京体育大学出版社

作者：浦澍淮

页数：154

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《军警散手术》

作者简介

作者简介

浦澍淮，1965年5月出生于安徽省合肥市。1986年7月毕业于武汉体育学院运动系。1986年11月从安徽省体委调入省武警合肥指挥学校任擒敌技术教员至今。出身于武术世家，精于摔跤、柔道，擅长散手。国家柔道一级裁判员。1991年5月在北京体育大学出版社出版了第一本专著《警用格斗擒敌术》。

书籍目录

目录

第一章 散手运动概况

第一节 散手运动的发展概况

第二节 散手运动的特点、内容及作用

第三节 散手的训练方法

第二章 散手基本技术

第一节 散手的基本姿势

第二节 散手的基本步法

第三节 散手的基本拳法

第四节 散手的基本腿法

第五节 散手的基本防守法

第六节 散手拳法、腿法攻防法

第七节 散手拳法、腿法防守反击法

第八节 散手基本摔法

第三章 散手基本素质的训练方法

第一节 散手的力量练习方法

第二节 散手的柔韧性练习方法

第三节 散手的速度与爆发力练习方法

第四节 散手的耐力练习方法

第五节 散手的反应、灵敏性练习方法

第六节 散手的击打与抗击打能力练习

第四章 散手比赛的战术

第五章 散手运动员的损伤及救治

第六章 散手的训练器材与护具

《军警散手术》

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：www.tushu111.com