

《柔道空手道/校园体育》

图书基本信息

书名：《柔道空手道/校园体育》

13位ISBN编号：9787546352572

10位ISBN编号：7546352576

出版时间：2011-7

出版社：吉林出版集团

作者：张少伟//赵利明//亓永顺

页数：151

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

《柔道空手道/校园体育》

内容概要

《校园体育:柔道空手道》为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了《校园体育:柔道空手道》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅

以指导和帮助。《校园体育:柔道空手道》为该运动系列丛书之一，主要介绍了柔道、空手道，由张少伟等编著。

《柔道空手道/校园体育》

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复
养护第二章 柔道概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 柔道场地和装备 第一
节 场地 第二节 装备第四章 柔道基本技术 第一节 基本姿势 第二节 基本步法 第三节
手摔法 第四节 腰摔法 第五节 足摔法第五章 柔道基础战术 第一节 场地运用 第二节 取
得裁判员认同 第三节 降体重参赛第六章 柔道比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判第七章
空手道概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第八章 空手道场地和装备 第一节 场地
第二节 装备第九章 空手道基本技术 第一节 姿势 第二节 动作 第三节 呼吸 第四节
阻挡 第五节 扑倒与滚翻 第六节 冲与击 第七节 踢与撞击第十章 空手道基础战术 第一节
战略制定 第二节 战术能力培养与应用第十一章 空手道比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

版权页：插图：（一）“一本”犯规 “一本”犯规是比赛中最为严重的犯规，具体情况如下：（1）为逃避比赛故意不与对方交手；（2）在站立姿势时，采取极端的防守姿势；（3）在站立姿势时，当固定抓握形成后，不做任何进攻动作；（4）制造进攻的假象而没有摔倒对方的真正意图；（5）双脚完全站在危险区内，除非开始一次进攻，实施一次进攻，向对方反攻或防守对方的进攻；（6）在站立姿势时，持续抓握对方下列把位而没有进攻动作：用单手或双手抓住对方的腰节或上衣底襟；用双手抓对方同一侧的领襟或上衣；用双手抓对方柔道衣的一条衣袖；（7）在站立姿势时，为了防守的目的，持续抓握对方的一条或两条袖口；（8）用一只或一只以上的手指插进对方的袖口或裤脚，或将对方的袖口拧起来抓；（9）在站立姿势时，为了逃避比赛，持续的交叉抓握对方的一只或两只手的手指；（10）没有得到主裁判的许可，故意弄乱柔道服，或随意揭开或系上腰带或裤带；（11）用腰带的末端或柔道服上衣缠绕对方身体的任何部位；（12）用嘴咬住对方的柔道服；（13）用手、手臂、脚或腿直接接触对方的脸部；（14）在站立姿势使用单手或双手握住对方一只脚或两只脚、一条腿或两条腿、一个裤脚或两个裤脚；（15）在对方仰卧垫上，而自己已成功地站立起来，或跪在垫上，处于能将对方提起来的情况下，对方仍用双腿环绕自己的颈部或腋下。（二）注意处分 “注意”处分是对严重犯规一方的处罚，具体情况如下：（1）双腿呈剪刀形夹住对方的躯干、颈部或头部；（2）为了使对方松开抓握的把位，用膝或脚踢对方的手或手臂；（3）用脚或腿钩住对方腰带、衣领或门襟；（4）为了摆脱对方的抓握，在对方的手指部位施以反关节技术；（5）为了进入侵技将对方拖倒；（6）比赛时，一面在比赛区内施技，一面步出比赛区。

《柔道空手道/校园体育》

编辑推荐

《校园体育:柔道空手道》以重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

《柔道空手道/校园体育》

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