

《大学生散打技法》

图书基本信息

书名：《大学生散打技法》

13位ISBN编号：9787308054980

10位ISBN编号：7308054985

出版时间：2007-8

出版社：浙江大学

作者：吴剑

页数：203

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

《大学生散打技法》

内容概要

本书以散打技术为基础，详细介绍散打的各种技术动作要领、学习重点、实战作用以及训练方法，并配以近800幅动作示范图片，以供初学者直观、正确地掌握散打的基本技术动作。考虑到全书内容的完整性和实用性，本书还详细介绍了准备活动、关节活动操、散打的身体素质训练方法、散打的医务监督以及散打的竞赛规程，以备初学者自学之用。

书籍目录

- 第一章 散打概述
 - 第一节 散打运动的起源与发展
 - 第二节 散打运动的特点与作用
 - 第三节 散打的学习方法与要领
 - 第四节 学习散打的基本常识
- 第二章 散打的步法技术
 - 第一节 实战姿势
 - 第二节 步法技术
- 第三章 拳法的基本技术
 - 第一节 冲拳
 - 第二节 贯拳
 - 第三节 抄拳
 - 第四节 鞭拳
- 第四章 腿法的基本技术
 - 第一节 蹬腿
 - 第二节 踹腿
 - 第三节 鞭腿
 - 第四节 转身后摆腿
 - 第五节 扫腿
 - 第六节 勾踢腿
- 第五章 常用摔法的基本技术
 - 第一节 贴身摔法
 - 第二节 接腿摔法
- 第六章 防守的基本技术
 - 第一节 接触性防守
 - 第二节 非接触性防守
- 第七章 散打技术动作组合
 - 第一节 进攻技术组合
 - 第二节 防守反击技术组合
- 第八章 散打运动员的身体素质训练
 - 第一节 准备活动
 - 第二节 一般身体素质训练
 - 第三节 专项身体素质训练
- 第九章 散打运动的医务监督
 - 第一节 散打训练中常见的生理反应与预防
 - 第二节 散打训练中常见的运动损伤与预防
- 第十章 散打的竞赛规则
 - 第一节 竞赛通则
 - 第二节 竞赛规则
 - 第三节 裁判方法
 - 第四节 比赛裁判的组成及其职责
 - 第五节 竞赛场地与器材
- 参考文献

《大学生散打技法》

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