

《散手道手搏精义/实用散手道教程》

图书基本信息

书名：《散手道手搏精义/实用散手道教程》

13位ISBN编号：9787533729653

10位ISBN编号：753372965X

出版时间：2004-5

出版社：安徽科学技术出版社

作者：杨维

页数：140

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

《散手道手搏精义/实用散手道教程》

内容概要

世界上有各种各样的武术，各种武术都有它的优点，都有其独到之处。但综观世界武术的训练和比赛，每种武术都存在一定的局限性。散手道的创建者们认识到了这一点，并努力去加以完善，这就是创建散手道的最初动机。

杨维博士，1967年11月27日生于黑龙江省青冈县。毕业于北京体育学院，中国当代武术名家，美国世界名人科学院武术博士。现任国际武术散手道联盟副主席兼培训部主任，俄罗斯远东国立大学武术客座教授，黑七

《散手道手搏精义/实用散手道教程》

作者简介

杨维博士，1967年11月27日生于黑龙江省青冈县。毕业于北京体育学院，中国当代武术名家，美国世界名人科学院武术博士。现任国际武术散手道联盟副主席兼培训部主任，俄罗斯远东国立大学武术客座教授，黑七段，国际级武术裁判。

杨维博士自幼随父杨乃文学习杨氏八卦掌

书籍目录

第一单元 手搏技术概述

- 一、手搏技术的分类
- 二、人体的尖端优势
- 三、力的来源与传递
- 四、手搏的攻击形式

综合测试

第二单元 基本拳法技术

第一课 劈拳技术

第二课 钻拳技术

第三课 崩拳技术

第四课 炮拳技术

第五课 横拳技术

第六课 鞭拳技术

综合测试

第三单元 基本掌法技术

第

《散手道手搏精义/实用散手道教程》

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