

<<实用散手技法>>

图书基本信息

书名：<<实用散手技法>>

13位ISBN编号：9787500930082

10位ISBN编号：7500930089

出版时间：2006-10

出版时间：人民体育出版社

作者：王占京

页数：155

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>

## <<实用散手技法>>

### 内容概要

作为现代武术散手，它纵向继承了我国传统武术散手的技术，横向对世界各民族先进的技击技术不断进行借鉴、吸收、融合，从而成为一个立足传统、博采众长，全新的、完整的现代散手技术体系。

本书针对踢、打、摔、拿最常用、最基本的技术与理论，进行深入浅出、简明扼要的诠释。

从基本功训练到踢、打、摔、拿的每一种技术动作训练，都分类清楚，叙述详细，要点明确，规范严谨，并结合运动生理学知识深刻剖析，用分析与综合的方法阐释武术散手技术的真谛。

该书在理论和技术上，具有科学性、系统性、规范性、实用性四个特点，可以作为武术散手运动员、教练员及广大散手爱好者的教学参考书。

## <<实用散手技法>>

### 作者简介

王占京，1963年出生，河北师范大学，生物系本科毕业，现任教于河北省安平县职教中心，高级教师兼武术教练。

1973年开始学习武术，擅长燕青拳、散打、少林拳、剑、刀、棍等技术。

1985年参加工作以来，积极组织开展形式多样的校内外武术教学活动，对武术的普及和传播作出了巨大的贡献。

曾在《职业技术教育》、广州《武林》、北京《武魂》、山西《搏击》、长春《拳击与格斗》等杂志发表武术专业论文十余篇，并得到武术界的一致好评。

<<实用散手技法>>

书籍目录

第一章 基础训练 第一节 柔韧训练 第二节 平衡训练 第三节 力量训练 第四节 速度训练 第五节 耐力训练 第六节 协调训练 第七节 灵敏训练 第二章 技法训练 第一节 步法训练 第二节 腿法训练 第三节 拳法、掌法、肘法训练 第四节 摔法训练 第五节 擒拿法训练

<<实用散手技法>>

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:<http://www.tushu007.com>