

<<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

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>