

<<散打防守反击宝典>>

图书基本信息

书名：<<散打防守反击宝典>>

13位ISBN编号：9787500938156

10位ISBN编号：7500938152

出版时间：2010-11

出版单位：人民体育

作者：王森

页数：284

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>

<<散打防守反击宝典>>

内容概要

本书具有如下主要特点：
1. 反击技术的系统性 对每一进攻技术提供系统反击技术，便于全面掌握技术，更利于根据自身特点并结合不同比赛规则，有针对性地选择反击技术，更重要的是通过这种系统的反击技术开拓学习者思路，领悟如何进行有效反击。

2. 技术的全面性 本书虽然主要强调反击技术，但在反击技术的运用中，强调了技术全面的重要性。

技术的全面性是多角度、灵活、有效反击的可靠保证，在反击中应用了几乎所有的技术，如步法、拳法、腿法、摔法、膝法等。

3. 反击方法的启发性 本书虽然提供了大量、系统的反击技术，但这还不是本意，目的是通过这些反击技术能够促使学习者探寻出更有效的反击技术，通过反击思路论述，进一步阐明如何才能做有效反击。

4. 反击技术的直观性 本书对技术不但有较详细的论述，而且运用高速摄影(每秒30张照片)，把攻击技术及反击技术的实际实施过程，通过真实连续照片的形式直观地呈献给研习者，以便其更好地感知技术、掌握技术、灵活应用技术。

5. 广泛的适应性 本书力求适应面广，适应不同人群需要。

一是面向大众起防身自卫作用，在反击技术里包含有一招制敌技术，可用于防身自卫。

二是为初学者学习技术服务，使其能够学习到较详细的拳法、腿法技术，领悟步法、身法、摔法等精髓，借鉴本书尝试自学散打技术，理解技术的用法，掌握应用时机，从而灵活应用技术。

三是为散打专业人士服务，丰富反击技术，开拓反击思路，针对不同技术灵活应用反击技术。

四是还可作为个案研究散打技术提供参考。

<<散打防守反击宝典>>

作者简介

王森，副教授，硕士研究生导师。

男，1970年11月1913出生，山东省平阴县人，汉族，毕业于山东师范大学，教育学硕士，现任职山东师范大学体育学院。

从事高校武术专业、民族传统体育、留学生的本科及研究生教学工作，以及高水平武术运动员训练工作。

教学中注重教学方法的补充与发展、注重学生能力的培养、注重技术的深入研究与创新。

在武术教学与训练、散打与套路技法研究方向有较深入研究。

出版专著一部《散打与套路基本技术图解》(人民体育出版社，2006年，已再版)，在多部书中担任副主编或编委。

核心期刊发表论文十篇，如《现代散打中加强颈部训练重要性探讨》《武术腾空动作教学新探》《武术前扫腿900度动力新探》《通过肢体合理配合提高旋风脚腾空高度的探讨》等。

业绩载入《党的生命——加强党的执政能力建设》《东方之子》等。

<<散打防守反击宝典>>

书籍目录

第一章 防守反击左冲拳 左冲拳概述 第一节 斜前进步左冲拳反击 第二节 斜前进步右冲拳反击 第三节 左拍压右冲拳反击 第四节 右挂挡左贯拳反击 第五节 右侧闪右贯拳反击 第六节 左侧闪右抄拳反击 第七节 插步右鞭拳反击 第八节 右阻挡左弹拳反击 第九节 斜前进步左弹拳 + 右抄拳组合拳反击 第十节 后闪侧踹膝反击 第十一节 左侧踹腿反击 第十二节 右截腿反击 第十三节 右侧闪左低鞭腿反击 第十四节 左鞭腿反击 第十五节 左侧闪右低鞭腿反击 第十六节 右侧闪左勾踢腿反击 第十七节 左侧闪右勾踢腿反击 第十八节 跳换步右鞭腿反击 第十九节 右后蹬腿反击 第二十节 斜前进步右撞膝反击第二章 防守反击右冲拳第三章 防守反击左贯拳第四章 防守反击右贯拳第五章 防守反击左抄拳第六章 防守反击右抄拳第七章 防守反击左弹拳第八章 防守反击右鞭拳

<<散打防守反击宝典>>

编辑推荐

《散打防守反击宝典(拳法)》是人民体育出版社出版。

<<散打防守反击宝典>>

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>