

<<散手技巧>>

图书基本信息

书名：<<散手技巧>>

13位ISBN编号：9787508705767

10位ISBN编号：7508705769

出版时间：2005-7

出版时间：中国社会出版社

作者：陶志翔

页数：188

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>

## <<散手技巧>>

### 内容概要

《散手技巧》含有知识、技法和竞训三篇，内容包括散手运动概述和基本知识、散手的基本动作和练习、散手训练的基本内容。

## &lt;&lt;散手技巧&gt;&gt;

## 书籍目录

知识篇 第1章 散手运动概述和基本知识 1.1 散手运动的起源与发展简况 1.2 散手竞赛制度的形成与发展 1.3 散手运动的特点与作用 1.4 散手运动对运动员生理的作用 1.5 人体要害部位与散手 1.6 练习散手应注意的事项 1.7 著名爱国武术搏击名家简介 第2章 散手竞赛在国内外开展的状况 2.1 全国地方和团体武术竞赛活动的开展 2.2 国际武术竞赛活动的开展 第3章 武术组织的建立 3.1 国内武术组织的建立 3.2 国际武术组织的建立 第4章 散手竞赛规则以及裁判法 4.1 散手竞赛基本法则 4.2 散手竞赛的编排与记录 4.3 如何理解和执行规则中的有关条款

技法篇 第1章 散手的基本动作和练习 1.1 实战姿势 1.2 步法 1.3 拳法 1.4 腿法 1.5 跌法 1.6 基本动作的练习 第2章 散手的基本摔法和练习 2.1 摔法动作 2.2 摔法练习 第3章 散手的防守动作和练习 3.1 防守动作 3.2 防守练习 第4章 散手的进攻技术和练习 第5章 散手的防守反击动作和练习 5.1 防守反击动作 5.2 防守反击练习 第6章 散手的阻击技术与练习 6.1 阻击动作 6.2 阻击练习

竞赛篇 第1章 散手训练的基本内容 第2章 散手运动的训练方法与要求 第3章 散手训练计划的规定 第4章 散手运动员的损伤与预防

<<散手技巧>>

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>