

<<散打高级技法精要>>

图书基本信息

书名：<<散打高级技法精要>>

13位ISBN编号：9787533756208

10位ISBN编号：7533756207

出版时间：2012-8

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：武兵，武冬，王宏强

页数：167

字数：228000

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>

## <<散打高级技法精要>>

### 内容概要

《散打高级技法精要(附光盘)》由武兵、武冬、王宏强所著，揭示了散打高级连招技法，是竞技获胜的秘技，突出了“多点打击”“连招绝杀”“技功双显”等特点，运用时丝毫不给对手喘息的防守机会，是比赛制胜的法宝。

修炼此技，需要练习者有较高的身体素质，用技时方能游刃有余。

## <<散打高级技法精要>>

### 书籍目录

#### 第一章 散打基本技法

##### 第一节 肘技

##### 第二节 膝技

##### 第三节 步技

#### 第二章 散打连环技法

##### 第一节 抢攻技法

##### 第二节 反击技法

#### 第三章 散打功法训练

##### 第一节 打沙袋训练

##### 第二节 打靶训练

##### 第三节 抗打训练

##### 第四节 求力训练

##### 第五节 击破训练

##### 第六节 实战训练

#### 第四章 散打基础理论

##### 第一节 散打概述

##### 第二节 优秀散打教练员应具备哪些素质

##### 第三节 学练散打妙语一点通

##### 第四节 散打胆力

##### 第五节 散打攻击目标点拨

#### 附录一 散打竞赛规则和裁判法

#### 附录二 中国武术段位制

<<散打高级技法精要>>

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>