

<<基础入门>>

图书基本信息

书名：<<基础入门>>

13位ISBN编号：9787535747358

10位ISBN编号：7535747353

出版时间：2007-3

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：舒建臣

页数：224

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>

<<基础入门>>

内容概要

《中国散打训练》丛书全面介绍了散打运动内容，以拳法、腿法、摔法、拿法四大搏击技术为主。系统介绍了散打理论、训练方法、技法等。丛书共分《基础入门》、《拳法》、《腿法》、《摔法》、《连击·防守》、《擒拿》6个分册。其中《摔法》分册后纳入运动损伤内容。《擒拿》分册后附录了《武术散打竞赛规则》。本册为《中国散打训练》之《基础入门》。

<<基础入门>>

书籍目录

一、中国散打概述1. 散打发展简述2. 散打内容和特点3. 散打运动员和散打人才4. 散打运动竞赛规则二、散打教学与训练1. 散打教学和训练意义2. 散打训练原则3. 散打教学方法4. 散打训练方法5. 散打训练计划制定6. 散打训练步骤7. 散打技法训练8. 散打战术训练三、散打基本姿势1. 散打运动比赛礼仪规范2. 散打训练准备和整理活动3. 散打格斗基本姿势4. 散打基本步法四、散打基本素质训练1. 力量素质训练2. 柔韧素质训练3. 耐力素质训练4. 灵敏素质训练5. 速度素质训练6. 心理素质训练7. 身体素质综合训练

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>