

<<散打巧拿100招>>

图书基本信息

书名：<<散打巧拿100招>>

13位ISBN编号：9787537726351

10位ISBN编号：7537726353

出版时间：2006-8

出版时间：第1版(2006年8月1日)

作者：武兵

页数：194

字数：156000

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>

## <<散打巧拿100招>>

### 内容概要

散打是中国武术的一种对搏功夫，也是一项行之有效的健身防身的运动项目，深受国人和世界各地散打爱好者的喜爱，特别是青少年更是酷爱痴迷。

随着世界武术散打锦标赛、世界杯散打比赛的举办，以及2005年国家武术管理中心赤资1500万元打造散打联赛等一系列赛事的拓展，必将会促进散打运动蓬勃发展。

“散打100招”丛书包括《散打绝打100招》、《散打巧拿100招》、《散打妙摔100招》、《散打精踢100招》。

该丛书既是对散打技术之精招妙法的整合与解析，又是对尚未开发的优秀技法的展示与运用，同时，也是笔者30余年来对武学体悟的心得，是多年教学经验的总结。

该丛书具有科学性、系统性、实用性、易学性，可谓是通达散打高手的好教材，是广大教练员、运动员的良师益友，更是众多散打爱好者锻炼身体的实用指南。

热爱武学、超越生命，乃笔者与武为伴之真实写照。

笔者一贯坚持用“宁坐板凳十年冷，不写文章一字空”的标准勤勉自己，力争把所撰的武学作品做到致真致实。

虽倾尽全力，但书中仍会有不足之处，恳请广大读者不吝赐教，笔者在此抱拳致谢!

## <<散打巧拿100招>>

### 书籍目录

第一章 散打总述 第一节 散打的起源与发展 第二节 散打的特点与作用第二章 散打巧拿的基本原则 第一节 散打巧拿的特点 第二节 散打巧拿的种类 第三节 散打巧拿的基本原则第三章 散打巧拿100招图解第四章 散打拿技训练 第一节 拿技双人训练 第二节 拿技单人训练附录一 散打竞赛规则附录二 散打运动员、教练员、裁判员的技术等级标准附录三 透析散打巨星柳海龙成功要因

<<散打巧拿100招>>

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>