

<<散打>>

图书基本信息

书名：<<散打>>

13位ISBN编号：9787538455991

10位ISBN编号：753845599X

出版时间：2013-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：次春雷

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>>

书籍目录

第一章 散打的基本技术 第一节 实战姿势与步法 一、实战姿势 二、散打的步法 (一)前滑步 (二)后滑步 (三)左滑步 (四)右滑步 (五)收步 (六)插步 (七)右滑步 (八)跨步 (九)环跳步  
第二节 散打的拳法技术 一、直拳技术 (一)前手直拳 (二)后手直拳 二、摆拳技术 (一)前手摆拳 (二)后手摆拳 三、勾拳技术 (一)前手勾拳 (二)后手勾拳 .....第二章 散打的实战运用第三章 散打的打靶训练第四章 散打实用防身术第五章 徒手抗器械术

## <<散打>>

### 编辑推荐

这本《散打》的编写结合了笔者次春雷多年执教经验，去伪存真，系统全面地介绍了散打知识、技术及学练方法，突出了通俗易懂、好学易练、便于掌握的特点。  
本书的内容既适合初学者学练，又适合高水平运动员参考、借鉴与提高。

<<散打>>

#### 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>