第一图书网, tushu007.com

<<散打与套路基本技术图解>>

图书基本信息

书名：<<散打与套路基本技术图解>>

13位ISBN编号：9787500930112

10位ISBN编号：7500930119

出版时间：2006-8

出版时间：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：王森

页数：281

字数：223000

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

内容概要

本书是作者在大量的科学实验和工作实践的基础上，利用高速摄像机和爱捷运动分析系统，将散打和套路的43项基本技术动作，以1/50秒的速度连续拍摄成像，并从中选取1100余幅图，用以分解这些技术动作。
并且运用运动生物力学原理对技术动作的关键点进行了论证，使读者在直观地欣赏动作和感受技术的同时，能更深刻地理解动作原理，从而在练习过程中，把握关键，提高动作质量。
　本书分为上下两篇，上篇为套路基本技术，下篇为散打基本技术。
在讲解武术散打基本技术之前，作者有意将套路基本技术部分作为本书的上篇，这是因为作者认为，套路的基本技术是武术的基础，先通过对武术最基本技术的讲解，可使读者对武术基本技术动作更有深刻、细致的理解和认识，有利于读者夯实基本功，循序渐进，练习散打复杂动作组合时有能取得更好的效果。
　本书适合武术专业人员参考学习。

作者简介

王森，男，1970年出生，山东平阴人，自幼习武，武术六段。
1994年毕业于山东师范大学体育学院，留校任教，教育学原理研究生。
1992年参加全国大学生运动会武术比赛取得优异成绩。
曾从事体育系武术普修、武术代表队、留学生等的教学训练工作．现承担民族传统体育系武术套路和散打的教学工作，连续三年获得山东师范大学教学优秀奖，连续两年年终考核优秀。
教学之余积极参加科研和社会活动，多次参加省内外武术裁判工作，并先后在中文核心期刊独立发表了《武术腾空动作教学新探》《现代散打中加强颈部训练重要性探讨》《利用爱捷运动分析系统提高散手技术教学的探讨》《武术前扫腿900度平衡技术研究》等论文数十篇，在《鸳鸯门》《体育与健康》等四部书中任副主编，并参编了中国武术系列规定套路《螳螂拳》等三部书。

书籍目录

上篇 套路基本技术 第一节 正踢腿 第二节 侧踢腿 第三节 里合腿 第四节 外摆腿 第五节 前扫腿 第六节 后扫腿 第七节 腾空飞脚 第八节 旋风脚 第九节 腾空摆莲 第十节 旋子 第十一节 侧空翻 第十二节 旋风脚连接技术 第十三节 腾空飞脚与旋风脚的连接技术下篇 武术散打基本技术 第一节 左冲拳 第二节 右冲拳 第三节 左掼拳 第四节 右掼拳 第五节 左抄拳 第六节 右抄拳 第七节 弹拳 第八节 鞭拳 第九节 正蹬腿 第十节 侧踹腿 第十一节 鞭腿 第十二节 后蹬腿 第十三节 转身后摆腿 第十四节 夹颈过背摔 第十五节 挂臂勾踢摔 第十六节 推肩勾踢摔 第十七节 插肩过背摔 第十八节 抱腿前顶摔 第十九节 旋压摔 第二十节 抱腿上托摔 第二十一节 抱单腿浒 第二十二节 掀腿搂膝摔 第二十三节 跳换步抱腿打膝摔 第二十四节 抱腿打膝摔 第二十五节 钻人摔. 第二十六节 倒地打膝摔 第二十七节 抄腿勾踢摔 第二十八节 斜前进步打膝摔 第二十九节 接腿别腿摔 第三十节 抱腰勾踢摔

第一图书网, tushu007.com

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