

<<散打技术与实战训练>>

图书基本信息

书名：<<散打技术与实战训练>>

13位ISBN编号：9787500942009

10位ISBN编号：7500942001

出版时间：2012-9

出版时间：人民体育出版社

作者：王智慧

页数：380

字数：300000

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>

<<散打技术与实战训练>>

内容概要

王智慧编写的《散打技术与实战训练》重点面向散打初学者、运动员和教练员。

在编写过程中突出了散打学习的一般规律，体现了从简单到复杂、从单一到多样的特点，遵循了科学性与系统性的原则。

本着求真务实、去伪存真的原则，力求做到通俗易懂、简明易学、突出散打竞技比赛的实用性。

本书从散打的基本技术体系到基本技术练习方法，从基础步法到攻防对练，从专项素质到实战能力都逐一进行了介绍。

<<散打技术与实战训练>>

作者简介

王智慧，1979年出生，讲师，辽宁人，自幼习武，1996年开始接受跆拳道及散打专业训练。1997年考入沈阳体育学院，曾先后在省、市及全国跆拳道、散打比赛中取得优异成绩。2001年毕业于沈阳体育学院武术系，获教育学学士学位。2004年9月至2005年7月在北京体育大学研究生院攻读硕士。

跆拳道、武术散打、武术套路三个项目均为国家一级运动员、一级裁判员。现任北京中华女子学院体育教研部教师、院跆拳道队教练，北京慧搏跆拳道俱乐部总教练。培养的学生有多人在国家级比赛中取得优异成绩。

近年来出版了个人专著《现代散打技法》，主编了《大学体育与健康基础教程》。先后在《北京体育大学学报》《上海体育学院学报》《首都体育学院学报》《中华武术》等各级各类刊物上发表论文30余篇。

<<散打技术与实战训练>>

书籍目录

第一章 散打技术训练的原则、阶段划分与训练要点

第一节 散打技术训练的原则与阶段划分

一、散打训练原则

二、散打技术形成的阶段划分

第二节 散打技术形成的各阶段训练要点

第二章 实战姿势与实战核心要素

第一节 实战姿势

第二节 实战核心要素

一、时间与时间差

二、反应与反应时

三、距离与距离感

第三章 步法技术训练

第一节 滑步

一、滑步技术

二、滑步的基本训练

第二节 上步

一、上步技术

二、上步训练方法

第三节 撤步

一、撤步技术

二、撤步训练方法

第四节 换步

一、换步技术

二、换步训练方法

第五节 盖步

一、盖步技术

二、盖步训练方法

第六节 单跳步

一、单跳步技术

二、单跳步训练方法

第七节 纵步

一、纵步技术

二、纵步训练方法

第八节 插步

一、插步技术

二、插步训练方法

第九节 垫步

一、垫步技术

二、垫步训练方法

第十节 环绕步

一、环绕步技术

二、环绕步训练方法

第十一节 跨步

一、跨步技术

二、跨步训练方法

<<散打技术与实战训练>>

第四章 进攻技术训练

第一节 拳法技术训练

- 一、直拳
- 二、摆拳
- 三、勾拳
- 四、转身鞭拳

第二节 腿法技术训练

- 一、正蹬腿
- 二、侧踹腿
- 三、鞭腿
- 四、劈腿
- 五、转身摆腿
- 六、后蹬腿

第三节 膝法技术训练

- 一、膝法技术
- 二、膝法训练方法

第四节 摔法技术训练

- 一、接腿摔
- 二、近身摔

第五章 防守技术训练

第一节 接触性防守

- 一、阻挡防守
- 二、格架防守
- 三、推拍防守
- 四、截击防守
- 五、抱抄防守
- 六、搂腿
- 七、挂挡防守
- 八、防摔技术

第二节 非接触性防守

- 一、步法闪躲防守
- 二、身法闪躲防守

第六章 防守反击技术训练

第一节 拳法的防守反击

- 一、拳法防守反击技术范例
- 二、动作关键与训练方法

第二节 腿法的防守反击

- 一、腿法的防守反击技术范例
- 二、动作关键与训练方法

第三节 拳法与腿法组合防守反击

- 一、拳法与腿法组合防守反击技术范例
- 二、动作关键与训练方法

第四节 拳、腿、摔组合的防守反击

- 一、拳、腿、摔防守反击技术范例
- 二、动作关键与训练方法

第五节 反反击技术

- 一、反反击技术训练范例

<<散打技术与实战训练>>

二、动作关键与训练方法

第七章 散打专项身体素质训练

第一节 专项力量训练

- 一、最大力量的训练方法与要求
- 二、速度力量的训练方法与要求
- 三、力量耐力的训练方法与要求

第二节 专项速度训练

- 一、反应速度训练方法与要求
- 二、动作速度的训练方法与要求
- 三、位移速度的训练方法与要求
- 四、速度训练的总体要求

第三节 专项柔韧训练

- 一、柔韧素质训练的目的与方法
- 二、柔韧素质训练的总体要求

第四节 专项耐力训练

- 一、专项耐力的训练目的与方法
- 二、专项耐力素质训练的总体要求

第五节 灵敏与协调素质训练

- 一、灵敏、协调素质训练的目的与方法
- 二、灵敏、协调素质训练的总体要求

第六节 功力训练

- 一、击打能力
- 二、抗击打能力

<<散打技术与实战训练>>

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>