

<<内劲与散打>>

图书基本信息

书名：<<内劲与散打>>

13位ISBN编号：9787533530136

10位ISBN编号：7533530136

出版时间：2007-11

出版时间：福建科学技术

作者：王双忠

页数：250

字数：190000

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>

<<内劲与散打>>

内容概要

本书介绍的内劲与散打参考了八极拳的六大开理论，在散打对抗中吸收了三盘连击、崩撼突击、发如炸雷等优良技术。

为了提高散打对抗的观赏性，减少不必要的缠抱技术，本书认为一开始学散打时就要先学习拳击的中远距离技术，再学腿法与摔法；在技术成熟阶段，可借鉴八极拳近距离作战技术，运用八极拳的挨傍挤靠、贴身短打等独特技术，具有操作简便、掌握容易、丰富近战技术等特点。

散打与内劲的成功融合，为成就中国本土道馆式武术提供了理论与实战训练的有力支持，使武术散打越来越贴近大众防身、健身的需求。

因此，本书将成为我国散打、拳击、跆拳道、空手道爱好者，以及武术道馆馆长与教练的一本很有价值的参考书。

<<内劲与散打>>

书籍目录

- 一、内劲与散打基础知识 （一）认识内劲与现代散打 1.内劲的原理 2.内劲的核心技术 3.散打的要领 4.预防训练中受伤 （二）准备活动与整理活动 1.内劲准备活动与基本模式 2.散打准备活动 3.内劲与散打整理活动二、内劲与散打基本技术及实战训练 （一）内劲基本技术与训练 1.基本步型、步法、手型 2.内劲的协调性与力量训练 3.内劲辅助训练 （二）散打基本技术与训练 1.基本姿势与基本步法 2.散打基本攻防技术 3.散打打靶与靶位训练 4.散打辅助训练 （三）内劲与散打实战训练 1.金刚八势 2.综合格斗术 3.大枪对扎 4.实用拳法、踢法与摔法 5.组合与变化 6.常用战术三、内劲与散打养生功法 （一）内劲养生功 1.起居功 2.调养功 3.静功与动功 （二）散打健身法 1.调整心态法 2.培养气质法 3.综合健身法

<<内劲与散打>>

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>