第一图书网, tushu007.com

<<散打基础技法精要>>

图书基本信息

书名：<<散打基础技法精要>>

13位ISBN编号：9787533756222

10位ISBN编号：7533756223

出版时间：2012-8

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：武兵，武冬，王宏强

页数：190

字数：259000

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

《中国功夫散打系列：散打基础技法精要》力推散打之拳、腿的基础技法，拳打具有先天的灵活性．腿踢具有长度、硬度、力度的攻击性，都是威力无比的技法，是通往散打最高境界的基石。
俗话说“高楼尚需根基牢”“扎稳马步好打拳”，因此，学练时必须在拳、腿技上多下功夫。

第一图书网, tushu007.com

<<散打基础技法精要>>

书籍目录

第一章 散打基本技法
第一节 拳技
一、拳技的特点
二、拳技的种类
第二节 腿技
一、腿技的特点
二、腿技的种类
第二章 散打踢打技法
第一节 拳打招法
第二节 腿踢招法
第三章 散打功法训练
第一节 拳功训练法
一、桩功训练
二、揉功训练
三、肩功训练
四、空击训练
五、击物训练
六、器械训练
七、击破训练
八、抗击训练
九、平衡训练
十、对拳训练
第二节 腿功训练法
一、柔韧训练
二、空踢训练
三、负重训练
四、平衡训练
五、踢物训练
六、障碍训练
七、抗击训练
八、意念训练
九、击破训练
十、实战训练
第四章 散打基础理论
第一节 散打概述
一、散打的起源与发展
二、散打的特点与作用
第二节 科学选材要旨
第三节 局间教练员指导艺术
第四节 选手如何降低体重
第五节 队员不良心态的调整
附录一 散打竞赛规则
附录二 散打裁判法
附录三 全国武术散打冠军赛竞赛规程

第一图书网, tushu007.com

<<散打基础技法精要>>

编辑推荐

《散打基础技法精要(附光盘)》由武兵、武冬、王宏强所著，本书力推散打之拳、腿的基础技法，拳打具有先天的灵活性．腿踢具有长度、硬度、力度的攻击性，都是威力无比的技法，是通往散打最高境界的基石。
俗话说“ 高楼尚需根基牢 ”“ 扎稳马步好打拳 ”，因此，学练时必须在拳、腿技上多下功夫。

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