

<<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>

<<散打基础技法精要>>

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。

<<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

<<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。

<<散打基础技法精要>>

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>