第一图书网, tushu007.com

<<搏击龙翔>>

图书基本信息

书名：<<搏击龙翔>>

13位ISBN编号：9787534548789

10位ISBN编号：7534548780

出版时间：2006-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：于翠兰

页数：161

字数：128000

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

本丛书的结语脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握，深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能，从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。
这种结构是梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应，不仅是对体育运动纯认知性的简单介绍，更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所在的人文精神、文化内涵和社会价值，赋予了当代体育运动以新的存在意义，从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的参考升华，而且懂得体育运动所能够改变的人对社会审视态度和实现人的主体价值的载体作用。
　本丛书对青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述体育的故事，极易读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

<<搏击龙翔>>

书籍目录

第一篇 发现“搏击之源” 第一讲 武术散打运动概述 一、武术散打运动简史 (一)夏、商、西周时期的徒手搏斗技能 (二)春秋战国时期的“相搏” (三)秦汉时期的“手搏”比赛已较为正规 (四)隋唐五代时期手搏、角抵比赛的发展变化 (五)宋元时期手搏及角抵以娱乐、竞技为主 (六)明清时期徒手较量技艺的进一步发展 (七)民国时期习武开禁拳技之风蓬勃一时 二、现代武术散打运动发展概况 第二讲 武术散打的特点与作用 一、武术散打的特点 (一)体育性 (二)对抗性 (三)民族性 二、武术散打的作用 (一)提高素质，健体防身 (二)锻炼意志，培养品德 (三)竞技观赏，丰富生活 (四)交流技艺，增进友谊第二篇 欣赏“搏击之魅” 第三讲 如何观看比赛 一、裁判人员组成及职责 (一)临场裁判人员组成 (二)裁判人员职责 二、竞赛方法及参赛条件 (一)清楚竞赛方法 (二)运动员参加比赛应符合条件 (三)参加比赛的运动员按照体重的不同分级别进行比赛 三、比赛得分与判罚 (一)比赛中如何判定得分 (二)比赛中如何判罚 四、比赛胜负的标准与方法 第四讲 武术散打设备大全 一、散打比赛场地 (一)场地规格 (二)擂台标准 (三)场地布置 二、散打比赛运动员服装与护具 三、散打比赛裁判员用具 (一)牌子的用途 (二)其他用具 四、散打训练场地 第五讲 搏击风云人物 一、历史武状元 二、现代散打武状元 三、搏击名人选录第三篇 体验“搏击之魂” 第六讲 武术散打技术 一、基本技术 (一)预备姿势 (二)基本步法 (三)基本拳法 (四)基本腿法 (五)基本摔法 (六)防守技术 二、组合技术 (一)拳法组合 (二)腿法组合 (三)拳腿组合 第七讲 武术散打基本技术的训练 一、散打基本技术训练的方法 (一)原地规范动作练习 (二)结合步法的动作练习 (三)空击练习 (四)不接触式的攻防练习 (五)模拟练习 (六)打靶练习 (七)条件实战练习 二、散打基本靶位和击靶方法 (一)拳法靶位和击打方法 (二)腿法靶位和击打方法第四篇 参与“搏击之行” 第八讲 武术散打战术与训练 一、散打战术概论 二、散打战术原则 (一)按散打的动作功能设计战术 (二)按攻防兼顾的原理设计战术 (三)按控制与反控制的原理设计战术 (四)按灵活多变的原理设计战术 (五)按对方实际状况设计战术 三、散打战术形式 (一)直攻战术 (二)强攻战术 (三)佯攻战术 (四)迂回战术 (五)制长战术 (六)制短战术 (七)多点战术 (八)重创战术 (九)突袭战术 (十)反击战术 (十一)下台战术 (十二)边角战术 (十三)体力战术 (十四)心理战术 ……第五篇 展望“搏健之路”

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