第一图书网, tushu007.com

<<散手道>>

图书基本信息

书名：<<散手道>>

13位ISBN编号：9787535231130

10位ISBN编号：7535231136

出版时间：2004-6

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：杨维/辛桂维编

页数：138

字数：100000

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

第一图书网, tushu007.com

<<散手道>>

内容概要

中外搏击运动项群是各国人民在长期的生产实践、战斗实践、健身实践中总结出来的变幻奇特的技击精华，是世界技艺的智慧宝库。
本书技术、理论精选合理，重点突出；图文并茂，简单易学，是广大业余爱好者看图索骥、自修自练的最通俗的读本。
该系列丛书首批共推出五种，即《现代散打》、《擒拿》、《中国快跤》、《泰国拳》、《跆拳道》。
第二批推出四种，即《中国短兵》、《竞技推手》、《散手道》、《二节棍》。
各册总体纲目相同，然自成体系；技术、理论精选合理，重点突出；图文并茂，简单易学，是广大业余爱好者看图索骥、自修自练的最通俗的读本。

第一图书网, tushu007.com

<<散手道>>

书籍目录

概述 一、散手道的概念与内容 二、散手道的特点与作用 三、散手道的礼仪与规范 四、散手道的段位与评定 五、散手道的组织与建立 六、散手道大事记年表散手道的基本动作 一、准备活动 二、基本姿势 三、基本步法 四、基本防御散手道的基本技术 一、基本腿法技术 二、基本拳法技术 三、基本掌法技术 四、基本推手技术 五、基本快跤技术 六、基本推拿技术 七、地面控制技术散手道的训练方法 一、利用橡皮条的训练方法 二、利用训练练靶的训练方法 三、利用青瓦的训练方法 四、利用苹果的训练方法 五、利用速度球的训练方法 六、利用坛罐的训练方法 七、利用械铃的训练方法 八、利用抛袋的训练方法 九、利用红砖的训练方法 十、利用沙人的训练方法 十一、利用马夹的训练方法散手道的实战操手 一、拳＋脚＋捽＋地面控制 二、脚＋拳＋捽＋地面控制散手道的战术打法 一、阴阳战术法 二、虚实战术法 三、动静战术法 四、刚柔战术法 五、进退战术法 六、潜避战术法 七、乱环战术法散手道的身体素质 一、柔韧素质练习 二、速度素质练习 三、力量素质练习 四、灵敏素质练习 五、耐力素质练习散手道的竞赛规则

第一图书网, tushu007.com

<<散手道>>

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