第一图书网, tushu007.com

<<拳法-中国散打训练>>

图书基本信息

书名：<<拳法-中国散打训练>>

13位ISBN编号：9787535747587

10位ISBN编号：7535747582

出版时间：2006-12

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：舒建臣

页数：209

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

《中国散打训练》丛书全面介绍了散打运动内容，以拳法、腿法、摔法、拿法四大搏击技术为主。
系统介绍了散打理论、训练方法、技法等。
丛书共分《基础入门》、《拳法》、《腿法》、《摔法》、《连击·防守》、《擒拿》6个分册。
其中《摔法》分册后纳入运动损伤内容。
《擒拿》分册后附录了《武术散打竞赛规则》。
本册为《中国散打训练》之《拳法》。

第一图书网, tushu007.com

<<拳法-中国散打训练>>

书籍目录

一、散打拳法概述1.散打拳法发展简述2.散打拳法特点3.散打拳法运用二、散打拳法基础训练1.柔韧素质训练2.力量素质训练3.上肢技法基本手型训练三、散打拳法技法训练1.直拳（冲拳）2.勾拳（抄拳）3.摆拳（掼拳）4.鞭拳（边锤）5.掖拳6.翻背拳7.盖拳8.劈拳9.弹拳10.截拳四、散打掌法技法训练1.拍掌2.劈掌3.插掌4.挑掌5.推掌五、散打肘法技法训练1.直肘2.顶肘3.挑肘4.砸肘5.后肘六、散打手法战术1.佯攻战术2.手法近战

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