第一图书网, tushu007.com

<<散打绝打100招>>

图书基本信息

书名：<<散打绝打100招>>

13位ISBN编号：9787537726344

10位ISBN编号：7537726345

出版时间：2006-8

出版时间：山西科学技术出版社

作者：武兵

页数：220

字数：177000

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

<<散打绝打100招>>

内容概要

散打是中国武术的一种对搏功夫，也是一项行之有效的健身防身的运动项目，深受国人和世界各地散打爱好者的喜爱，特别是青少年更是酷爱痴迷。
随着世界武术散打锦标赛、世界杯散打比赛的举办，以及2005年国家武术管理中心赤资1500万元打造散打联赛等一系列赛事的拓展，必将会促进散打运动蓬勃发展。
“ 散打100招 ”丛书包括《散打绝打100招》、《散打巧拿100招》、《散打妙摔100招》、《散打精踢100招》。
该丛书既是对散打技术之精招妙法的整合与解析，又是对尚未开发的优秀技法的展示与运用，同时，也是笔者 30余年来对武学体悟的心得，是多年教学经验的总结。
　该丛书具有科学性、系统性、实用性、易学性，可谓是通达散打高手的好教材，是广大教练员、运动员的良师益友，更是众多散打爱好者锻炼身体的实用指南。
　热爱武学、超越生命，乃笔者与武为伴之真实写照。
笔者一贯坚持用“ 宁坐板凳十年冷，不写文章一字空 ”的标准勤勉自己，力争把所撰的武学作品做到致真致实。
虽倾尽全力，但书中仍会有不足之处，恳请广大读者不吝赐教，笔者在此抱拳致谢!

<<散打绝打100招>>

书籍目录

第一章 散打总述 第一节 散打的起源与发展 第二节 散打的特点与作用第二章 散打绝打的基本技法 第一节 散打绝打的特点 第二节 散打绝打的基本技法第三章 散打绝打100招图解第四章 散打拳技训练 第一节 桩功训练 第二节 揉功训练 第三节 肩功训练 第四节 空击训练 第五节 击物训练 第六节 器械训练 第七节 击破训练 第八节 抗击训练 第九节 平衡训练和对打训练附录一 散打竞赛规则附录二 散打运动员、教练员、裁判员的技术等级标准附录三 透析散打巨星柳海龙成功要因

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