

<<防身术散打/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<防身术散打/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546352596

10位ISBN编号：7546352592

出版时间：2011-7

出版单位：吉林出版集团

作者：赵权忠//岳言//田云平//孙岩

页数：151

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>

## <<防身术散打/校园体育>>

### 内容概要

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。

近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。

新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。

当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。

开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

## &lt;&lt;防身术散打/校园体育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复  
养护第二章 防身术概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 防身术基本技术 第  
一节 基本手形 第二节 实用格斗姿势 第三节 基本步法 第四节 基本拳法 第五节 基本肘  
法 第六节 基本踢法第四章 防身术常用套路 第一节 踢裆别臂 第二节 闭门谢客 第三节  
美女抱瓶 第四节 雪花盖顶 第五节 黑虎掏心 第六节 火炮冲天 第七节 顺手牵羊 第八节  
海底捞针 第九节 峰回路转第五章 实用防身术 第一节 头发、衣领被揪防卫 第二节 手指  
、手腕被抓握防卫 第三节 颈喉被锁掐防卫 第四节 裆部被击抓防卫 第五节 被摔击倒地防卫  
第六节 被凶器攻击防卫第六章 女子防身术 第一节 托颌顶裆 第二节 撞面顶裆 第三节  
顶腹拉肘 第四节 翻指撞面 第五节 顶肋击面 第六节 屈腿蹬腹第七章 散打概述 第一节  
起源与发展 第二节 特点与价值第八章 散打场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第九章  
散打基本技术 第一节 基本姿势 第二节 基本步法 第三节 基本拳法 第四节 基本腿法 第  
五节 基本摔法 第六节 基本组合技法第十章 散打基础战术 第一节 进攻战术 第二节 其他  
战术第十一章 散打比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

编辑推荐

盛世奥运举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

《防身术散打》为该运动系列丛书之一，主要介绍了防身术、散打，由赵权忠等编著。

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>