第一图书网, tushu007.com

# <<青少年武术规范套路与散打>>

## 图书基本信息

书名：<<青少年武术规范套路与散打>>

13位ISBN编号：9787806300862

10位ISBN编号：7806300864

出版时间：1996-6

出版时间：黄山书社

作者：殷杰//苏炎

页数：257

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

为推动国家全民健身计划的实施与开展，帮助和指导广大青少年学会用中华武术健身、强身，作者根据青少年的身心特点，以及广大青少年对武术的鉴赏、需求的心理倾向，将自已多年武术教学、训练之体会编写成这本综合实用型武术普及读物，奉献给广大青少年朋友，以期对广大青少年弘扬民族文化，习武健身有所裨益和帮助。
全书共分四章十九节，既有理论，又有实践；既有套路(强身健体)，又有散打(防身自卫)；是青少年自学武术的良师益友。

## 书籍目录

前言第一章 武术基本知识 第一节 武术的起源和发展 第二节 武术的基本内容 第三节 武术的特点和作用 第四节 怎样练好武术基本功 第五节 怎样练好武术套路 第六节 怎样通过图解自学武术套路 第七节 怎样学练散打 第八节 武德精言要诀 第九节 散打精言要诀第二章 武术基本套路 第一节 五步拳 第二节 第一套少年拳 第三节 第二套少年拳 第四节 青年长拳 第五节 棍术 第六节 剑术第三章 散打基本技术和基本战术 第一节 散打基本技术 第二节 散打基本战术第四章 散打攻防实用招法 第一节 主动进攻实用招法 第二节 防守反击实用招法附录 十二型析解

## 章节摘录

插图：1.观察对方的反应速度开始用重拳、重脚一次进攻，从中看对方反应速度到底如何，是快还是慢？
当心中有了数，便可制定相应的对策。
譬如，对待反应较差的对手，无须用假动作，只求一拳一腿给予一定的分量；对于反应一般的对手，可用真假招法变节奏进攻；对付反应很快的对手，可采用逼进的方法与对手进行近体战，或采用强攻直上，硬打硬拼的战术。
2.观察对方薄弱环节对手有个体差异，其弱点各不相同，必须设法通过一系列观察，快速找出其薄弱环节。
一般可从对方的形体、搏击时的动作姿势等诸方面进行观察。
例如，对方是高个子，其中、下部很可能是他的薄弱环节；如对方是矮胖个，他步法移动就可能比较差。
总之，当吃准了对方的弱点，就会自然而然地制定出一套取胜于对方的战略战术来。
3.观察对方的运动类型搏击场上的运动员一般可分为灵活型和力量型两大类。
一般当进攻时，对手反应灵敏，行动快捷，这类选手属于灵活型。
在对付这类选手时，必须高度警惕，注意他设下的圈套，识破他的真假招术。
必要时，可采用硬碰硬的打法，抓住时机，强攻直上，给以重创。
这不仅给对手在心理上造成恐惧，而且使他在行动上不敢冒进，缩手缩脚。
力量型的选手，一般从以下几个方面去观察：首先，对手的基本站立姿势以偏正对着你为多，他的战术大多采用主动进攻为主，在你主动进攻时，他往往不招不架，用以力抗力的打法，跟你见分晓。
对付这种类型的对手，可采用避实就虚，专门重击其薄弱环节，或先与之周旋，以消耗他的体力，然后抓住有利战机重击、连击。
必须指出，对付这种类型的对手，“以巧取胜”为好。

## 编辑推荐

《青少年武术规范套路与散打》是由黄山书社出版的。

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