

<<泰拳搏杀与训练>>

图书基本信息

书名：<<泰拳搏杀与训练>>

13位ISBN编号：9787810510707

10位ISBN编号：7810510703

出版时间：1997-04

出版时间：北京体育大学出版社

作者：乾坤

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>

<<泰拳搏杀与训练>>

书籍目录

目录

- 第一章 泰拳介绍
 - 第一节 泰拳500年搏坛无敌
 - 第二节 泰拳的起源及演变
 - 第三节 泰拳的比赛方式与特色
 - 第四节 泰拳的技术特点
- 第二章 泰拳的训练
 - 第一节 基本技术训练
 - 一、姿势
 - 二、步法
 - 三、头撞
 - 四、拳法
 - 五、肘法
 - 六、腿法
 - 七、膝法
 - 八、身法
 - 第二节 技能训练
 - 一、技能训练的难点
 - 二、技能训练的要求
 - 三、技能训练的方法
 - 第三节 身体素质训练
 - 一、力量训练
 - 二、耐力训练
 - 三、灵敏训练
 - 四、柔韧性训练
 - 五、抗击力与硬度训练
 - 第四节 速度训练
 - 第五节 精神气势训练
 - 第六节 机智训练
 - 一、学习搏击理论
 - 二、战术训练
 - 第七节 泰拳训练要求
 - 第八节 科学安排训练
 - 一、训练计划的制定
 - 二、科学安排训练内容及消除疲劳
- 第三章 泰拳摔法
- 第四章 泰拳防守术
- 第五章 泰拳的实战
 - 第一节 泰拳的战略战术
 - 第二节 对不同对手采取的战术
 - 第三节 佯攻
 - 第四节 反攻
 - 第五节 实战跃击法
 - 第六节 立体进攻术

<<泰拳搏杀与训练>>

<<泰拳搏杀与训练>>

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>