

# 现代散打·跆拳道·柔道教程



[现代散打·跆拳道·柔道教程\\_下载链接1](#)

著者:刘学谦

出版者:暨南大学出版社

出版时间:2004-12-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787810794527

这本《现代散打·跆拳道·柔道教程》，是根据《中共中央国务院关于深化教育改革全

面推进素质教育的决定》的精神和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，努力贯彻“健康第一”的指导思想，力图在理论与实践、技术与战术、意志与品德上全面系统地进行阐述，指导广大学生体育锻炼与品德修养实践，掌握散打、跆拳道、柔道运动技能，养成终身锻炼的意识和习惯。内容丰富，图文并茂，深入浅出，便于学习。

作者介绍:

目录: 散打 第一章 散打概述 第一节 散打发展史 第二节 散打的特点与作用 第二章 散打的入门知识 第一节 学习散打技术的一般步骤 第二节 学习用打的要求和注意事项 第三章 散打的步法与拳腿技术 第一节 实战姿势与基本步法 第二节 拳脚的进攻与防守技术 第四章 散打的摔法 第一节 对拳法进攻的摔法 第二节 对腿法进攻的摔法 第三节 对贴身进攻的摔法 第五章 防守反击技术 第一节 防拳法进攻反击 第二节 . . . . . (收起)

[现代散打·跆拳道·柔道教程\\_下载链接1](#)

标签

倒萨的

评论

-----  
[现代散打·跆拳道·柔道教程\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[现代散打·跆拳道·柔道教程\\_下载链接1](#)