

中国弹弓射击运动实用教程



[中国弹弓射击运动实用教程 下载链接1](#)

著者:

出版者:中国书籍出版社

出版时间:2017-12

装帧:精装

isbn:9787506866224

《中国弹弓射击运动实用教程》，是一本全面详细介绍了弹弓的历史、装备、打法以及发展情况的民族体育类教材。

本书是由陈策编著，中国书籍出版社出版发行，销售渠道为全国新华书店。

为本书执笔推荐的人有：

国家飞碟射击队主教练——张会群先生

著名射击运动员、两届奥运会冠军——杜丽女士

著名射击运动员、两届奥运会亚军——魏宁女士

本书的出版意在推广传统民族体育项目“弹弓射击运动”；作者结合奥林匹克射击运动，总结出了一套更简单，易于掌握的，现代弹弓射击运动技术，以教材的形式进行推广普及。

前言摘抄内容：

弹弓是目前国内唯一能够合法持有的弹射弹丸类体育器材！

弹弓在我国有悠久的历史，为我国古代传统的民俗射击项目，有着深厚的群众基础。

近年来，弹弓爱好者群体数量以几何倍数增长。随着使用者的增多，其未来的发展方向，应当更加安全化、规范化。

本书是以一名射击运动员的视角，从弹弓的历史、类型、装备等开始讲解，一步步渗透到关于其技术打法的剖析。无论是新手入门，还是高手晋级，对其路径都进行了明确的划分。

本书开篇，作者从历史角度分析弹弓的起源。弹弓在古代时属于君子六艺的“射艺”范畴，外形也与“弓”相同，发展至橡胶制品出现之后，才逐渐出现了外形更佳小巧的“现代弹弓”。与此同时，古代弹弓也被体育部门作为一种表演形式保存了下来，而现代弹弓，则进入了全民普及阶段。

装备部分，作者将近年来弹弓行业发展过程中出现的经典装备一一举例，全面客观的介绍了弹弓射击运动的专用装备。

古人云“故善射者先学身势；身势成次学用力；用力熟，乃学开弓；开弓无弊便学架箭；调停方学撒放；撒放如法，再学审固。”现代竞技体育的射击运动中，基本的路径也是先从建立动作开始，然后学习用力方式，最终进行大量的动作训练，然后进行实弹射击。

在讲述弹弓打法的技术章节中，作者从最基础的主视眼划分、动作建立开始入手，逐步渗透到各种打法的要领讲解，最后以简练通俗的语言，将职业射击运动最核心的部分——“看靶”，分享给了大家。

在最后章节中，作者对“弹弓射击运动发展的意义”做了正面的阐述，并且对未来的发展提出了前瞻性的建议，对于弹弓爱好者来说，这是一本具有收藏价值的书籍。

作者介绍：

陈策，男，汉族

2005年，进入山东省射击自行车运动管理中心，成为职业射击运动员。在役期间获得“临沂市新长征突击手”称号、“市级三等功”、“国家一级运动员”、“国家健将级运动员”等荣誉。从事运动员期间，一直积极倡导向弹弓射击运动的全民开展。

2009年，开始组织全省规模的全民性弹弓竞技比赛。2016年联合“山东省射击运动协会”举办了AGS全国弹弓射击联赛，这也是全国第一场由省级协会主办的弹弓射击运动赛事。

2014年退役，创办“山东奇策体育器材有限公司”，这是全国首例以弹弓射击器材研发为核心的公司。

2016年，凭借“弹弓射击运动”的创业项目，在创业大赛中以全国第一名成绩，获得了国家体育总局人事司颁发“最佳成果奖”。

2016年，联合“山东省射击运动协会”举办了AGS全国弹弓射击联赛，这也是全国第一场由省级协会主办的弹弓射击运动赛事，开创了弹弓射击运动的先河。

2016年，山东奇策体育器材有限公司被列为“山东省体育产业扶持项目”。

2017年，山东奇策体育器材有限公司荣获“山东省退役运动员就业创业示范单位”。

目录: 第1章 弹弓发展史

1.1 古代弹弓的起源

1.2 古代弹弓与弓箭

1.3 “射艺”为君子之道

1.4 弹弓的传承

1.5 现代弹弓的起源

1.6 现代弹弓的改进

第2章 弹弓简介

2.1 组成部分

2.2 分类

2.2.1 卡球弹弓

2.2.2 传统弹弓

2.2.3 扁皮筋弹弓

2.2.4 腕托弹弓与激光弹弓

第3章 装备

3.1 皮筋

3.3.1 扁皮筋

3.3.2 圆皮筋

3.2 皮兜

3.2.1 皮兜的分类

3.2.2 皮兜的选择与使用

3.3 弹丸

3.3.1 古代弹丸

3.3.2 现代弹丸

3.3.3 弹丸携带

3.3.4 弹丸与皮筋的搭配选择

3.4 靶类

3.4.1 靶相

3.4.2 靶架

3.4.3 靶心

3.4.4 靶纸

3.4 弹弓射鱼与射箭

3.5.1 弹弓射箭

3.5.2 弹弓射鱼

第4章 弹弓打法

4.1 入门基础

4.1.1 如何区分主副眼

4.1.2 站立姿势

4.1.3 身体姿态

4.1.4 如何握弓

4.1.5如何捏皮兜
4.1.6开弓
4.1.7后手定位
4.1.8撒放
4.1.9动作保持
4.2 弹弓的基础打法
4.2.1横握瞄打
4.2.2小夹角打法
4.2.3斜握瞄打
4.2.4竖握
4.2.5无架弹弓
4.2.6估打
4.2.7肌肉记忆训练
第5章 高手晋级
5.1鹰眼效果训练
5.2竞技心理调控
5.3精度训练方式
5.3.1靶纸训练
5.3.1实体目标训练
5.4特技训练
5.4.1移动靶训练
5.4.2双弹以及三弹训练
· · · · · (收起)

[中国弹弓射击运动实用教程](#) [下载链接1](#)

标签

弹弓教学

运动

体育

户外运动

评论

就是这本。教得不太行。麻雀打不到，青蛙也打不到，玻璃倒是打碎了几块。三分。

学习学习

怎么写

讲得挺系统的，结合快手上教程，会很容易找到自己的问题。作者是职业射击运动员，角度比较专业。

中国弹弓射击运动实用教程

喜欢

爱好

[中国弹弓射击运动实用教程 下载链接1](#)

书评

[中国弹弓射击运动实用教程 下载链接1](#)