

散打



[散打_下载链接1](#)

著者:孙永武//丁兰英//徐诚堂

出版者:福建科技

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787533531065

《散打》主要内容：武术散打是中国传统技击术与现代竞技体育完美结合的新必体育运动项目，自1989年被原国家体委批准为国家正式体育竞赛项目，二十年来得到了飞速的发展，先后被列为亚运会、世界武术锦标赛等国际赛事的正式比赛项目，特别是最近几年我国散打运动员在中美对抗、中泰对抗、中日对抗、中俄对抗等国际职业对抗赛事中接连取得胜利，使得散打热迅速兴起。

作者介绍:

目录: 一、散打基础知识 (一)散打礼节 1. 抱拳礼 2. 竞赛中的礼节
(二)散打器材、服装与场地 1. 散打器材 2. 散打服装 3. 散打场地标准
(三)散打比赛体重分级 1. 男子散打比赛体重分级 2. 女子散打比赛体重分级
(四)散打段位与运动员等级标准 1. 散打段位 2. 散打运动员等级 (五)散打得分与判罚
1. 得分部位 2. 禁击部位 3. 禁用方法 4. 得分标准 5. 犯规与处罚
(六)散打比赛胜负标准与方法 1. 优势胜利 2. 每局胜负评定 3. 每场胜负评定
(七)散打裁判方法 1. 竞赛规则解读 2. 散打竞赛评判标准二、散打身体训练
(一)发展力量素质常用方法 1. 发展最大力量常用方法 2. 发展速度力量常用方法
3. 发展力量耐力常用方法 (二)提高速度素质常用方法 1. 打移动靶法 2. 条件实战法
3. 实战和比赛法 4. “影子”训练法 5. 负重训练法 (三)发展耐力素质常用办法
1. 越野跑 2. 跳绳 3. 间歇跑 4. 空击 5. 打沙袋 6. 打靶 7. 坐桩
(四)发展柔韧素质常用方法 1. 肩臂练习 2. 腰部练习 3. 腿部练习
(五)发展灵敏素质常用方法 1. 游戏法 2. 躲闪摸肩三、散打基本技术与训练
(一)单个技术 1. 预备姿势 2. 基本步法 3. 基本拳法 4. 基本腿法 5. 基本摔法
6. 防守技术 (二)组合技术 1. 拳法组合 2. 腿法组合 3. 拳腿组合 (三)散打击靶技术
1. 拳法靶位和击打方法 2. 腿法靶位和击打方法 3. 沙袋击打方法
(四)散打基本技术训练 1. 进攻技术训练 2. 防守技术训练四、散打技术实战技巧
(一)实战距离与进攻时机 1. 实战距离 2. 进攻时机 (二)拳法实战技巧 1. 冲拳实战技巧
2. 摆拳实战技巧 3. 抄拳实战技巧 4. 组合拳法实战技巧 (三)腿法实战技巧
1. 侧踹腿实战技巧 2. 蹬腿实战技巧 3. 横打腿(鞭腿)实战技巧
4. 转身后摆腿实战技巧 5. 勾踢腿实战技巧 6. 截腿实战技巧 7. 扫腿实战技巧
(四)综合技术实战技巧 1. 主动进攻技术 2. 防守反击技术五、散打战术应用
(一)散打战术与战术原则 1. 散打战术 2. 战术原则 (二)常见战术形式与应用
1. 主动进攻战术 2. 反击战术 3. 佯攻战术 4. 游击战术 5. 心理战术
(三)对付不同对手 1. 对付擅长拳法的对手 2. 对付擅长腿法的对手
3. 对付擅长防守反击的对手 4. 对付擅长摔法的对手
5. 对付高个子的对手六、散打运动损伤预防与急救 (一)散打运动损伤发生原因及预防
1. 散打运动损伤发生原因 2. 散打运动损伤预防 (二)散打运动常见损伤与急救
1. 鼻子出血 2. 表皮擦伤 3. 撕裂伤 4. 挫伤 5. 肌肉拉伤 6. 肩关节脱臼 7. 骨折
8. 击晕 9. 休克
..... (收起)

[散打_下载链接1](#)

标签

评论

小时候看的，我没长成散打肉袋，真是万幸啊~

很好

[散打_下载链接1](#)

书评

[散打_下载链接1](#)