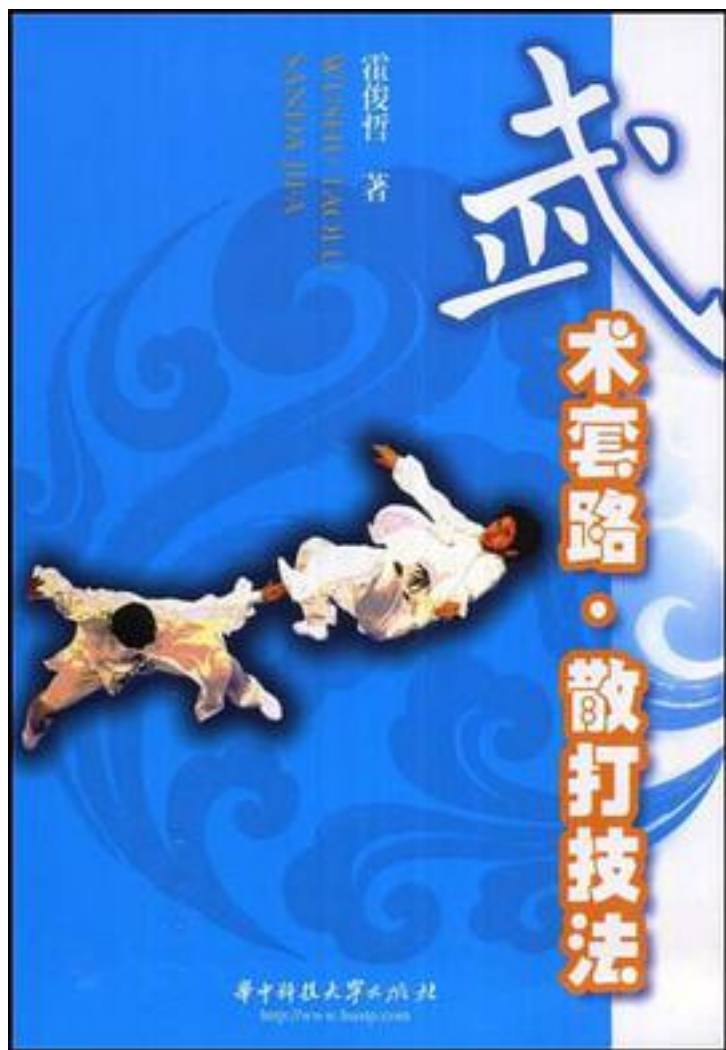


武术套路·散打技法



[武术套路·散打技法_下载链接1](#)

著者:霍俊哲

出版者:华中科技

出版时间:2008-9

装帧:

isbn:9787560948256

《武术套路·散打技法》是笔者通过教学与训练实践，在前人的基础上对武术套路和散打发展历史、基本技术及战术的进一步归纳、演绎的总结。武术套路是以技击动作为素材，根据攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律变成的整套练习形式。散打亦称散手，是现代武术运动项目中的对抗项目。

作者介绍:

目录: 第一章 武术套路运动 第一节 武术套路运动基本技术发展概况
一、武术套路的萌芽阶段 二、武术套路的初级阶段 三、武术套路的发展阶段 第二节
武术套路运动的特点及其作用 一、鲜明的民族攻防技击特性 二、表演及观赏功能
三、强大的健身作用 四、磨炼意志培养道德情操 五、交流技艺增进友谊 第三节
武术套路技术特点 一、拳术 二、器械 三、对练 四、集体表演 第四节
武术套路技术基本术语 一、武术套路一般性术语 二、武术套路专门性术语 第五节
武术套路技术训练理论与方法 一、武术运动训练原则 二、教师指导下的训练方法
三、武术套路技术的自我练习方法 四、武术套路运动专项身体素质练习方法第二章
武术套路运动基本技术教学与练习方法 第一节
手、眼、身法、步法基本技术教学与练习方法 一、手型、手法 二、眼法 三、身法
四、步型、步法 第二节 腿法 第三节 平衡 第四节 跳跃 第五节 跌仆翻滚第三章
武术套路运动基本技术练习方法 第一节 武术基础操练习
一、武术操第一节 “手型变换” 二、武术操第二节 “望月平衡”
三、武术操第三节 “弹腿冲拳” 四、武术操第四节 “抖掌亮相”
五、武术操第五节 “搂手插掌” 六、武术操第六节 “砸拳踹腿”
七、武术操第七节 “劈拳换打” 八、武术操第八节 “并步换掌” 第二节
武术套路基本技术组合练习 一、步型、步法和手型、手法的组合练习
二、跳跃组合练习第四章 武术散打运动 第一节 武术散打运动基本技术发展概况 第二节
武术散打运动的特点及其作用 一、武术散打运动的特点 二、武术散打运动的作用
第三节 武术散打技术基本术语 第四节 武术散打运动技术训练的任务与要求
一、武术散打运动技术训练的任务 二、武术散打运动技术训练的要求 第五节
武术散打运动技术训练的方法 一、原地练习 二、结合步法练习 三、假设性练习
四、打固定靶 五、打“活靶” 六、攻防练习 第六节 武术散打技术 一、实战姿势
二、基本步法技术 三、步法练习方法 四、进攻技术 五、防守技术
六、防守反击技术参考文献
· · · · · (收起)

[武术套路·散打技法_下载链接1](#)

标签

评论

[武术套路·散打技法_下载链接1](#)

书评

[武术套路·散打技法_下载链接1](#)