

# 散打运动入门



[散打运动入门\\_下载链接1](#)

著者:叶伟//崔建功//曹云清

出版者:人民体育

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787500935438

《散打运动入门》内容简介：《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。考虑到广大搏击爱好者的不同需求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。

本套丛书的作者都是专门从事各个项目的专业教练、专业教师。他们有极其丰富的教学经验，通过看他们的图书，能够使读者尽快地掌握各个项目的精妙绝技，从而跨入现代

搏击的大门。

《散打运动入门》为丛书之一，介绍了散打运动的入门知识。

作者介绍:

叶伟，男，1969年8月生，湖北省襄樊市人。自幼进行武术套路学习与训练，后潜心于武术技击项目(散打)的学习与训练，是北京体育大学武术专业的第一批博士研究生，国家级武术散打裁判员，经常参加国内外重大的散打比赛裁判工作。目前在首都体育学院武术教研室从事武术散打的教学与训练工作，具有丰富的武术散打教学理论与实践经验，曾出版有《散打运动训练理论与实践》一书。

目录: 第一章 散打运动概述 第一节 散打运动的历史发展  
一、散打运动的起源及其历代发展概况 二、近代散打运动的发展概况  
三、现代散打运动的发展概况 第二节 散打运动的特点 一、技法丰富，实用性强  
二、远踢近打贴身摔的技术特点 三、运动激烈而不失安全 第三节 散打运动的作用  
一、防身自卫，保障安全 二、强身健体，磨炼意志 三、竞技观赏，丰富生活  
四、切磋武艺，增进友谊 第四节 散打运动竞赛规则简介 一、竞赛基本常识  
二、得分标准 第五节 散打运动的段位和礼仪 一、散打运动的段位和运动员等级  
二、散打运动的礼仪 第二章 散打运动基本技术 第一节 基本步法 一、实战姿势  
二、基本步法 第二节 基本拳法 一、直拳 二、摆拳 三、勾拳 四、转身鞭拳 节  
三节基本腿法 一、正蹬腿 二、侧踹腿 三、鞭腿 四、勾踢腿 五、扫腿 六、转身踹腿  
第四节 基本摔法 一、接腿别腿摔 二、接腿旋压摔 三、勾踢压脖摔 四、接腿手别摔  
五、接腿上托摔 六、接腿涮 七、夹颈过背摔 八、插肩过背摔 九、抱腰过胸摔  
十、抱单腿坐膝摔 十一、抱腿过顶摔 十二、抱腿前顶摔 第五节  
散打常见组合技术的运用 一、左直拳→右直拳 二、左摆拳→右直拳  
三、左直拳→右摆拳 四、左低鞭腿→右直拳 五、左侧踹→右直拳  
六、右低鞭腿→右摆拳 七、左踹腿→右鞭腿 八、右直拳→右正蹬 九、左低踹→右高鞭  
十、防对手后直拳→右摆拳→左勾拳攻击 十一、拍挡对方侧踹→右直拳攻击  
十二、拍挡对方侧踹→右鞭腿攻击 十三、接对方后鞭腿→右直拳攻击  
十四、挂防对方正蹬腿→右摆拳攻击 十五、提膝防鞭腿→右鞭腿攻击 第三章  
散打运动身体素质训练 第一节 柔韧素质训练 一、柔韧素质练习的方法与手段  
二、柔韧练习的注意事项 第二节 力量素质训练 一、力量练习的方法与手段  
二、力量练习的注意事项 第三节 速度素质训练 一、速度练习的方法与手段  
二、速度练习的注意事项 第四节 耐力素质训练 一、耐力练习的方法与手段  
二、耐力练习的注意事项 第五节 灵敏及协调素质训练 一、灵敏练习的方法与手段  
二、灵敏及协调素质练习的注意事项 第六节 身体的抗击打训练  
· · · · · (收起)

[散打运动入门\\_下载链接1](#)

标签

武术

## 评论

很好的介绍了散打的基础

-----  
[散打运动入门\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[散打运动入门\\_下载链接1](#)