

# 《武术擒拿格斗》

## 图书基本信息

书名：《武术擒拿格斗》

13位ISBN编号：9787303158652

10位ISBN编号：7303158650

出版时间：2013-3

出版社：北京师范大学出版社

页数：294

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《武术擒拿格斗》

## 内容概要

《武术擒拿格斗》图文并茂，系统、全面地介绍了公安院校普通专业武术擒拿格斗技术，内容丰富、观点新颖、资料翔实，层次分明、重点突出，文笔流畅、编排新颖。武术的概述、警察擒拿格斗的概述、武术基本技术、武术套路、擒拿格斗技术、摔擒技术等内容具有创新性和独到之处，针对性较强。书中图片大多是编委人员的示范，图片清晰，线条明快、易于理解掌握，是一部针对性、实用性较强的好教材。

# 《武术擒拿格斗》

## 作者简介

李德祥，云南警官学院心理健身教研中心教授、调研员，二级警监，中国武术八段，武术段位指导员和考评员，国家级武术裁判，云南省武术协会副主席，云南师范大学和云南民族大学体育学院硕士研究生导师，兼任八所高校客座教授，云南省高等学校教学名师（拥有李德祥名师工作室）。全国公安高校警察技能专业教学指导委员会委员、全国公安系统擒拿格斗教官及警察体育理论专家评委、云南警官学院对东南亚国家禁毒警察培训武术教官、公安部职称评委、云南省高校职称高评委及国家哲学社会科学基金同行专家评委、云南省教育厅教育基金课题专家评委、云南省社科规划办专家评委、云南省哲学社会科学评委。从事体育武术擒拿格斗教学30余年，具有丰富的教学实战经验和理论造诣。在国家级和省级刊物发表论文80余篇，主持参与国家、跨省院及云南省教育厅、科技厅及哲学社会科学规划办等重点基金课题项目25项，著作有《警察擒拿格斗》、《中华武术》、《警用防暴棍实用教程》、《大学武术》等28部，获云南省政府优秀成果奖共4项。

# 《武术擒拿格斗》

## 书籍目录

第一章武术概述 第一节武术的概念 第二节武术的起源与发展 第三节武术的内容与分类 第四节武术的特点与作用 第二章警察擒拿格斗概述 第一节警察擒拿格斗的形成与发展 第二节警察擒拿格斗的概念及特点 第三节警察擒拿格斗的内容与分类 第四节武术擒拿格斗在公安院校普通专业开设的依据及目的 第三章武术擒拿格斗教学训练基本常识 第一节人体穴位、关节及重要部位 第二节武术擒拿格斗教学特点、组织与教学方法 第三节武术擒拿格斗教学与训练原则 第四章武术擒拿格斗图解知识与自学的方法 第一节武术擒拿格斗图解知识 第二节自学武术擒拿格斗的方法 第五章武术套路基础练习 第一节武术基本功 第二节拳术基本技术 第六章武术套路 第一节长拳 第二节太极拳 第三节器械 第七章擒拿格斗基础技术 第一节格斗势及步法 第二节失衡练习 第三节拳法 第四节腿法 第五节拳腿组合 第六节击打沙袋 第七节掌法、肘法、膝法 第八节武术散打比赛及考试战术应用 第八章擒拿基本技术 第一节抓头解脱擒拿 第二节抓胸解脱擒拿 第三节抓肩解脱擒拿 第四节单双臂抓握解脱擒拿 第五节抱腰解脱擒拿 第六节夹颈解脱擒拿 第七节抓手腕解脱擒拿 第九章摔擒技术 第一节正面别臂控制 第二节搓肘别臂控制 第三节抱腿顶膝锁喉控制 第四节锁喉摔控制 第五节过背摔挑肘别臂控制 第六节过背摔折腕控制 第十章现场急救 第一节止血技术 第二节止血方法 第三节伤口包扎技术 第四节固定技术 第五节搬运技术 第六节心肺复苏技术 第十一章身体素质训练 第一节身体素质训练的原则 第二节柔韧素质训练方法 第三节力量素质训练方法 第四节腹肌素质训练方法 第五节速度耐力素质训练方法 第六节灵敏素质训练方法 参考文献

版权页：插图：（2）攻防因素较多的动作。这类动作可按攻防动作的多少，分小节示范教学。（3）具有顿挫性的动作。警察擒拿格斗动作的顿挫变化，表现警察擒拿—格斗应有的特点。运用分解法，可使学生较快掌握动作，加深警察擒拿格斗意识。分解示范也有慢速和常速示范两种。一般采用慢速示范，然后根据学生掌握动作的程度，逐渐过渡到常速分解示范。2.完整法 完整教学法是使学生了解动作的全貌，形成完整动作概念的教学法。完整教学便于学生掌握动作的整体，因此是主要的教学法。在下列情况下可采用完整教学法：（1）对首次作为教学内容的动作，一般都采用完整示范，帮助学生建立第一印象。（2）在具体进行教学时，教学结构简单和难度不大的动作，可采用完整示范教学。（3）对有一定警察擒拿格斗基础的学生，可采用完整示范教学。完整示范有常速完整示范和慢速完整示范两种。一般采用两种先后结合起来的方法进行教学。（三）检查法与纠错法 检查法与纠错法，是教师在教学过程中及时获得学生掌握技术情况的信息，并采取相应的措施提高技术、纠正错误的教学方法。1.检查法 常见的检查法有以下几种：（1）观察法：教官细心观察学生演练，并肯定成绩，指出不足和改进的方法，以鼓励为主。（2）提问法：教官抓住教学内容的重点和关键及时提问，了解学生掌握教学内容的程度。（3）抽查法：教官让个别学生或2人以上演练，检查动作是否连贯、熟练、规范，是否掌握攻防实战动作的技术要领。（4）测验法：教官对学生所学内容进行阶段性的考试或考查，检查学习效果。2.纠错法 纠错法有以下几种：（1）慢解领做法：由于学生基础差或动作难度大而出现的错误，教官可采用慢速分解示范、反复领做的方法帮助纠正。（2）语言提控法：由于学生遗忘动作或对动作要领不清楚而出现的错误，教官可采用提示动作名称或要点来控制学生所做动作的规格，达到预防和纠正错误的目的。（3）静站体验法：由于学生肌肉本体感觉差而出现的错误，教官可采用静站、控腿等方式使学生增加肌肉感觉。（4）助、阻合力法：由于学生辨别动作的空间能力差而出现的错误，教官可运用两手助力或阻力帮助学生纠正错误。（5）保护帮助法：由于学生胆小而出现的错误，教官可采用保护帮助法，使学生放心做动作。（6）附设条件法：学生的动作达不到标准时，可附设一些条件，帮助学生克服缺点和错误。

# 《武术擒拿格斗》

## 编辑推荐

《武术擒拿格斗》对公安院校学生、在职民警、司法警官人员、人民武装警察和普通高校大学生及社会武术爱好者等均有极大的参考价值。

# 《武术擒拿格斗》

## 精彩短评

1、图书质量很好，内容实用，卖家服务态度好，很诚信。

# 《武术擒拿格斗》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)