

《摔法-中国散打训练》

图书基本信息

书名：《摔法-中国散打训练》

13位ISBN编号：9787535747549

10位ISBN编号：753574754X

出版时间：2006-12

出版社：湖南科学技术出版社

作者：舒建臣

页数：205

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

《摔法-中国散打训练》

内容概要

《中国散打训练》丛书全面介绍了散打运动内容，以拳法、腿法、摔法、拿法四大搏击技术为主。系统介绍了散打理论、训练方法、技法等。丛书共分《基础入门》、《拳法》、《腿法》、《摔法》、《连击·防守》、《擒拿》6个分册。其中《摔法》分册后纳入运动损伤内容。《擒拿》分册后附录了《武术散打竞赛规则》。

《摔法-中国散打训练》

书籍目录

一、散打法概述1. 散打摔法发展简述2. 散打摔法运用3. 散打摔法训练二、散打摔法基础训练1. 柔韧素质训练2. 力量素质训练3. 摔法基本姿势训练4. 摔法步法训练5. 跌扑滚翻和抗摔能力训练6. 摔法战术训练三、散打摔法技法训练1. 抱单腿摔法2. 抱双腿摔法3. 接腿摔法4. 抱腰摔法5. 勾踢摔法6. 挟颈摔法7. 其他摔法四、散打运动损伤和防治1. 散打运动损伤情况2. 散打运动损伤的发生规律和原因3. 散打运动预防受伤的方法4. 散打运动损伤的应急措施5. 头颈损伤与防治6. 躯干部损伤与防治7. 胸腹部损伤与防治8. 上肢损伤与防治9. 下肢损伤与防治

《摔法-中国散打训练》

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