

# 《散打 摔跤》

## 图书基本信息

书名：《散打 摔跤》

13位ISBN编号：9787563329885

10位ISBN编号：7563329889

出版时间：2005-8

出版社：

作者：袁镇澜

页数：226

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)

# 《散打 摔跤》

## 书籍目录

上篇 散打第一章 散打绪论第一节 散打的发展历程第二节 散打的特点和作用第二章 散打技术第一节 散打基本架势第二节 散打步法第三节 散打手法第四节 散打腿法第五节 散打摔法第六节 散打组合技术第七节 散打防守技术第八节 散打防守反攻技术第三章 散打战术第一节 散打战术的特点和类型第二节 散打战术思想培养 第四章 散打教学与训练第一节 散打技术教学第二节 散打技术训练第三节 散打创伤的预防第五章 散打竞赛第一节 竞赛通则第二节 方法、判罚和得分标准第三节 裁判口令与手势第四节 场地与器材下篇 摔跤第一章 摔跤绪论第一节 摔跤概述第二节 中国式摔跤的历史第二章 中国式摔跤技术第一节 中国式摔跤的基本功第二节 中国式摔跤基本技术第三节 中国式摔跤实战技术第三章 摔跤的训练和战术第一节 摔跤训练第二节 摔跤的战术第四章 摔跤竞赛第一节 摔跤竞赛的组织第二节 摔跤竞赛规则介绍参考文献

# 《散打 摔跤》

## 编辑推荐

本教材是根据国家教育部新颁发的《全国普通高等学校体育教育专业学科课程方案》的主要内容和基本要求编写而成的。本教材分散打和摔跤两篇。第一篇为《散打》，分4章，内容包括绪论、散打技术、散打战术、教学与训练及散打竞赛等；第二篇为《摔跤》，分3章，内容包括绪论、中国式摔跤技术、摔跤的技术和战术的教学与训练以及摔跤竞赛等。全书内容丰富，文字叙述通俗易懂、图文并茂，图解准确，具有较强的理论性和实践指导性。

# 《散打 摔跤》

## 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)