

《跆拳道 散打》

图书基本信息

书名：《跆拳道 散打》

13位ISBN编号：9787536129832

10位ISBN编号：7536129831

出版时间：2004-5

出版社：第1版 (2004年5月1日)

作者：曾庆国等编

页数：224

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

《跆拳道 散打》

内容概要

国家教育部于2002年8月颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。

本套系列教材的编写努力从高起点高要求高质量出发，体现大学生生理心理的特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利学生选择使用。本套系列教材由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高的学术水平。

《跆拳道 散打》一书的编写，努力贯彻“健康第一”的指导思想，力图在理论实践、技术与战术、意志与品德上全面系统阐述，指导大学生体育锻炼与品德修养实践，掌握跆拳道、散打运动技能，养成终身锻炼的意识和习惯。本书内容丰富，图文并茂，深入浅出，便于学习。

《跆拳道散打》

书籍目录

第一部分 跆拳道	第一章 跆拳道运动知识	第一节 什么是跆拳道	第二节 跆拳道的起源与发展	第三节 跆拳道运动的特点	第四节 跆拳道运动的价值	第五节 跆拳道的级别与段位	第六节 日常练习应注意的问题	第七节 女子跆拳道	第二章 初级练习	第一节 入门练习	第二节 技法练习	第三节 型(品势)练习	第四节 自卫术练习	第三章 中级练习	第一节 技法练习	第二节 型(品势)练习	第三节 自卫术练习	第四章 高级练习	第一节 技能练习	第二节 型(品势)练习	第三节 防身自卫术练习	第五章 规则知识	第二部分 散打	第一章 散打概述	第一节 散打的发展史	第二节 散打的特点与使用	第二章 散打的入门知识	第一节 学习散打技术的一般步骤	第二节 学习散打的要求和注意事项	第三章 散打的步法与拳腿技术	第一节 实战姿势与基本步法	第二节 散打拳腿的进攻与防守技术	第四章 散打的摔法	第一节 对拳法进攻的摔法	第二节 对腿法进攻的摔法	第三节 对贴身进攻的摔法	第五章 防守反击技术	第一节 防拳法进攻的反击	第二节 防腿法进攻的反击	第六章 散打实战技巧及技击原理	第一节 战术运用技巧	第二节 技击原理的运用	第七章 提高身体素质与功力的练习方法	第一节 力量练习	第二节 耐力练习	第三节 速度练习	第四节 柔韧练习	第五节 灵敏练习	第六节 专项练习	第七节 抗击练习	第八章 散打竞赛规则与段位	第一节 散打竞赛通则简介	第二节 散打评判方法简介	第三节 中国武术(散打)段位制简介
----------	-------------	------------	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-----------	----------	----------	----------	-------------	-----------	----------	----------	-------------	-----------	----------	----------	-------------	-------------	----------	---------	----------	------------	--------------	-------------	-----------------	------------------	----------------	---------------	------------------	-----------	--------------	--------------	--------------	------------	--------------	--------------	-----------------	------------	-------------	--------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	---------------	--------------	--------------	-------------------

《跆拳道 散打》

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