

《散打》

图书基本信息

书名：《散打》

13位ISBN编号：9787533531065

10位ISBN编号：753353106X

出版时间：2008-3

出版社：福建科技

作者：孙永武//丁兰英//徐诚堂

页数：165

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

《散打》

内容概要

《散打》主要内容：武术散打是中国传统技击术与现代竞技体育完美结合的新必体育运动项目，自1989年被原国家体委批准为国家正式体育竞赛项目，二十年来得到了飞速的发展，先后被列为亚运会、世界武术锦标赛等国际赛事的正式比赛项目，特别是最近几年我国散打运动员在中美对抗、中泰对抗、中日对抗、中俄对抗等国际职业对抗赛事中接连取得胜利，使得散打热迅速兴起。

书籍目录

一、散打基础知识 (一)散打礼节 1. 抱拳礼 2. 竞赛中的礼节 (二)散打器材、服装与场地 1. 散打器材 2. 散打服装 3. 散打场地标准 (三)散打比赛体重分级 1. 男子散打比赛体重分级 2. 女子散打比赛体重分级 (四)散打段位与运动员等级标准 1. 散打段位 2. 散打运动员等级 (五)散打得分与判罚 1. 得分部位 2. 禁击部位 3. 禁用方法 4. 得分标准 5. 犯规与处罚 (六)散打比赛胜负标准与方法 1. 优势胜利 2. 每局胜负评定 3. 每场胜负评定 (七)散打裁判方法 1. 竞赛规则解读 2. 散打竞赛评判标准二、散打身体训练 (一)发展力量素质常用方 1. 发展最大力量常用方法 2. 发展速度力量常用方法 3. 发展力量耐力常用方法 (二)提高速度素质常用方法 1. 打移动靶法 2. 条件实战法 3. 实战和比赛法 4. “影子”训练法 5. 负重训练法 (三)发展耐力素质常用办法 1. 越野跑 2. 跳绳 3. 间歇跑 4. 空击 5. 打沙袋 6. 打靶 7. 坐桩 (四)发展柔韧素质常用方法 1. 肩臂练习 2. 腰部练习 3. 腿部练习 (五)发展灵敏素质常用方法 1. 游戏法 2. 躲闪摸肩三、散打基本技术与训练 (一)单个技术 1. 预备姿势 2. 基本步法 3. 基本拳法 4. 基本腿法 5. 基本摔法 6. 防守技术 (二)组合技术 1. 拳法组合 2. 腿法组合 3. 拳腿组合 (三)散打击靶技术 1. 拳法靶位和击打方法 2. 腿法靶位和击打方法 3. 沙袋击打方法 (四)散打基本技术训练 1. 进攻技术训练 2. 防守技术训练四、散打技术实战技巧 (一)实战距离与进攻时机 1. 实战距离 2. 进攻时机 (二)拳法实战技巧 1. 冲拳实战技巧 2. 贯拳实战技巧 3. 抄拳实战技巧 4. 组合拳法实战技巧 (三)腿法实战技巧 1. 侧踹腿实战技巧 2. 蹬腿实战技巧 3. 横打腿(鞭腿)实战技巧 4. 转身后摆腿实战技巧 5. 勾踢腿实战技巧 6. 截腿实战技巧 7. 扫腿实战技巧 (四)综合技术实战技巧 1. 主动进攻技术 2. 防守反击技术五、散打战术应用 (一)散打战术与战术原则 1. 散打战术 2. 战术原则 (二)常见战术形式与应用 1. 主动进攻战术 2. 反击战术 3. 佯攻战术 4. 游击战术 5. 心理战术 (三)对付不同对手 1. 对付擅长拳法的对手 2. 对付擅长腿法的对手 3. 对付擅长防守反击的对手 4. 对付擅长摔法的对手 5. 对付高个子的对手六、散打运动损伤预防与急救 (一)散打运动损伤发生原因及预防 1. 散打运动损伤发生原因 2. 散打运动损伤预防 (二)散打运动常见损伤与急救 1. 鼻子出血 2. 表皮擦伤 3. 撕裂伤 4. 挫伤 5. 肌肉拉伤 6. 肩关节脱臼 7. 骨折 8. 击晕 9. 休克

《散打》

章节摘录

一、散打基础知识 散打是武术的重要组成部分与运动形式。从技术角度分析，散打运动与实用技击是基本一致的，但从体育的角度出发，散打运动受竞赛规则的限定，以不伤害对手为前提，它与实用技击又有本质的区别。散打是属于体育的范畴，是人们锻炼身体的一种形式，而实用技击则是以打败、损伤对手为目的的实用技术。因此，散打是两人按照一定的规则要求，运用武术各流派的踢、打、摔等技术进行对抗的一种徒手格斗运动。

1.抱拳礼 (一)散打礼节 抱拳礼是依据中国传统的“作揖礼”加以提炼、规范而来的武术专用礼仪，并被赋予了新时代的内涵，这是当前在国内外被一致采用的具有代表性的武术礼节。 具体方法：双脚并拢站立，双手置于体侧为预备势，行礼时，双手自体侧由下向胸前合拢；同时左手四指并拢伸直，拇指屈曲外展成掌，右手四指并拢卷曲，拇指置于中指第二指节上成拳，左掌的掌指关节与右拳的拳峰相对合拢，双手臂内旋，左掌指尖斜向内，右拳拳心斜向外，双手臂于胸前屈臂成圆，肘尖微下垂，拳掌与胸相距20~30厘米，头正、身直，目视受礼者。 ……

《散打》

编辑推荐

《散打》一书是为了满足爱好者对散打学习的需求，更好地普及散打运动而编写的一本通俗教材。本书针对散打爱好者的实际需要，从散打基本知识、基本技术、技战术实战应用、常见损伤的急救等方面，进行深入浅出的讲解与示范，并随书赠送配套教学光盘，以方便学习。

《散打》

精彩短评

- 1、很好
- 2、小时候看的，我没长成散打肉袋，真是万幸啊~

《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