

# 《散打》

## 图书基本信息

书名：《散打》

13位ISBN编号：9787807209317

10位ISBN编号：7807209313

出版时间：2008-8

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：90

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》

## 内容概要

《散打》是“阳光体育运动丛书”之《散打》，该书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动予以指导和帮助。重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

# 《散打》

## 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第二章 运动保护第一节 生理卫生第二节 运动前准备  
第三节 运动后放松第四节 恢复养护第三章 场地和装备第一节 场地第二节 装备第四章 基本技术第一节  
基本姿势第二节 基本步法第三节 基本拳法第四节 基本腿法第五节 基本摔法第六节 基本组合技法第五  
章 基础战术第一节 进攻战术第二节 其他战术第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

# 《散打》

## 章节摘录

插图：第二章 运动保护“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。第一节 生理卫生青少年在进行散打运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。一、培养运动兴趣在进行散打运动前，首先必须培养自己对散打运动的兴趣。培养对散打运动的兴趣方法有很多，如观看散打比赛，与同学、朋友进行散打运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到散打运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。二、把握运动强度青少年进行散打运动，主要是在参加散打运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。

# 《散打》

## 编辑推荐

《散打》由吉林出版集团有限责任公司出版。

# 《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](http://www.tushu000.com)