

《空手道运动入门》

图书基本信息

书名：《空手道运动入门》

13位ISBN编号：9787500936022

10位ISBN编号：7500936028

出版时间：2009-8

出版社：人民体育

作者：张秋

页数：227

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

《空手道运动入门》

内容概要

《空手道运动入门》内容简介：《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。考虑到广大搏击爱好者的不同需求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。

本套丛书的作者都是专门从事各个项目的专业教练、专业教师。他们有极其丰富的教学经验，通过看他们的图书，能够使读者尽快地掌握各个项目的精妙绝技，从而跨入现代搏击的大门。

《空手道运动入门》为丛书之一，介绍了空手道运动的入门知识。

《空手道运动入门》

作者简介

张秋，1960年出生，副教授，沈阳市人，中国武术七段，国家级武术裁判员，国家一级散打裁判员，国家一级跆拳道裁判员，国际级舞龙舞狮裁判员，中国体育科学学会会员，中国大学生体协跆拳道分会常委，中国龙狮协会技术委员会委员，辽宁省武术协会委员裁判委员会副主任，沈阳市武术协会副秘书长。

先后赴美国、新加坡、马来西亚、日本、韩国、卡塔尔、俄罗斯、亚美尼亚等进行访问、讲学、表演。1992年在亚美尼亚国家武术推广中心担任国家队武术教练，所到之处受到了学员们的好评和赞扬。

。

近年来撰写了教学、训练、科研论文四十余篇，完成国家体育总局课题及院管课题五项，获国际及全国武术论文专题一等奖六篇。

《空手道运动入门》

书籍目录

第一章 空手道概述 第一节 空手道的概念 一、空手道释义 二、空手道的定名 第二节 空手道简史 一、空手道的起源 二、空手道的流派 三、空手道的早期推广 四、空手道的发展现状 五、空手道在中国的传播与发展 第三节 空手道的运动特点 一、强烈的对抗性 二、动作的实用性 三、综合的民族性 第四节 空手道的作用 一、提高道德修养 二、健体防身 三、锻炼意志 第五节 空手道礼节、服装与段位 一、空手道礼节 二、空手道服装 三、空手道段位 第二章 空手道的基本技术 第一节 空手道准备活动 一、颈部拉伸旋转 二、肩部绕环 三、髋部拉伸旋转 四、膝部绕环拉伸 五、踝部绕环 六、腕部拉伸 七、八字拉伸 八、坐位体前屈拉伸 第二节 空手道基本站姿 一、平行立 二、闭足六 三、八字立 四、结立 五、前屈立(弓步) 六、后屈立(虚步) 七、骑马立(马步) 八、后交叉立 九、猫足立 十、“V”字立 十一、三站立 十二、半月立 十三、四股立 十四、鹭足立(金鸡独立) 第三节 空手道基本步法 一、滑步 二、前刺步 三、侧步 四、并步 五、上步 六、撤步 七、闪步 第四节 空手道基本手技 一、空手道拳型 二、空手道基本拳法 三、空手道基本肘法 四、空手道基本掌法 五、空手道基本指法 第五节 空手道基本足技 一、足的使用部位 二、空手道基本腿法约束组手 第六节 空手道击靶练习 一、击打人形沙袋 二、击打手靶练习 三、击打脚靶练习 第三章 空手道的身体素质训练 第一节 柔韧训练 第二节 速度训练 一、速度的表现形式和特点 二、速度训练的要素 第三节 耐力训练 一、耐力素质的训练成分 二、耐力素质训练要素 第四节 力量训练 一、最大力量的训练原理及方法 二、通过增加肌肉的生理横断面来提高最大力量 三、发展最大力量的常用方法 四、速度力量的训练 五、力量耐力的训练 第四章 空手道型的练习 第一节 太极一型和二型 第二节 太极三型 第三节 足太极一型 第四节 平安一型

《空手道运动入门》

精彩短评

- 1、觉得挺有用的，价格合理

《空手道运动入门》

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