

<<散打技术与实战训练>>

图书基本信息

书名：<<散打技术与实战训练>>

13位ISBN编号：9787500942009

10位ISBN编号：7500942001

出版时间：2012-9

出版时间：人民体育出版社

作者：王智慧

页数：380

字数：300000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<散打技术与实战训练>>

### 内容概要

王智慧编写的《散打技术与实战训练》重点面向散打初学者、运动员和教练员。

在编写过程中突出了散打学习的一般规律，体现了从简单到复杂、从单一到多样的特点，遵循了科学性与系统性的原则。

本着求真务实、去伪存真的原则，力求做到通俗易懂、简明易学、突出散打竞技比赛的实用性。

本书从散打的基本技术体系到基本技术练习方法，从基础步法到攻防对练，从专项素质到实战能力都逐一进行了介绍。

## <<散打技术与实战训练>>

### 作者简介

王智慧，1979年出生，讲师，辽宁人，自幼习武，1996年开始接受跆拳道及散打专业训练。1997年考入沈阳体育学院，曾先后在省、市及全国跆拳道、散打比赛中取得优异成绩。2001年毕业于沈阳体育学院武术系，获教育学学士学位。2004年9月至2005年7月在北京体育大学研究生院攻读硕士。

跆拳道、武术散打、武术套路三个项目均为国家一级运动员、一级裁判员。现任北京中华女子学院体育教研部教师、院跆拳道队教练，北京慧搏跆拳道俱乐部总教练。培养的学生有多人在国家级比赛中取得优异成绩。

近年来出版了个人专著《现代散打技法》，主编了《大学体育与健康基础教程》。先后在《北京体育大学学报》《上海体育学院学报》《首都体育学院学报》《中华武术》等各级各类刊物上发表论文30余篇。

## <<散打技术与实战训练>>

### 书籍目录

#### 第一章 散打技术训练的原则、阶段划分与训练要点

##### 第一节 散打技术训练的原则与阶段划分

- 一、散打训练原则
- 二、散打技术形成的阶段划分

##### 第二节 散打技术形成的各阶段训练要点

#### 第二章 实战姿势与实战核心要素

##### 第一节 实战姿势

##### 第二节 实战核心要素

- 一、时间与时间差
- 二、反应与反应时
- 三、距离与距离感

#### 第三章 步法技术训练

##### 第一节 滑步

- 一、滑步技术
- 二、滑步的基本训练

##### 第二节 上步

- 一、上步技术
- 二、上步训练方法

##### 第三节 撤步

- 一、撤步技术
- 二、撤步训练方法

##### 第四节 换步

- 一、换步技术
- 二、换步训练方法

##### 第五节 盖步

- 一、盖步技术
- 二、盖步训练方法

##### 第六节 单跳步

- 一、单跳步技术
- 二、单跳步训练方法

##### 第七节 纵步

- 一、纵步技术
- 二、纵步训练方法

##### 第八节 插步

- 一、插步技术
- 二、插步训练方法

##### 第九节 垫步

- 一、垫步技术
- 二、垫步训练方法

##### 第十节 环绕步

- 一、环绕步技术
- 二、环绕步训练方法

##### 第十一节 跨步

- 一、跨步技术
- 二、跨步训练方法

## <<散打技术与实战训练>>

### 第四章 进攻技术训练

#### 第一节 拳法技术训练

- 一、直拳
- 二、摆拳
- 三、勾拳
- 四、转身鞭拳

#### 第二节 腿法技术训练

- 一、正蹬腿
- 二、侧踹腿
- 三、鞭腿
- 四、劈腿
- 五、转身摆腿
- 六、后蹬腿

#### 第三节 膝法技术训练

- 一、膝法技术
- 二、膝法训练方法

#### 第四节 摔法技术训练

- 一、接腿摔
- 二、近身摔

### 第五章 防守技术训练

#### 第一节 接触性防守

- 一、阻挡防守
- 二、格架防守
- 三、推拍防守
- 四、截击防守
- 五、抱抄防守
- 六、搂腿
- 七、挂挡防守
- 八、防摔技术

#### 第二节 非接触性防守

- 一、步法闪躲防守
- 二、身法闪躲防守

### 第六章 防守反击技术训练

#### 第一节 拳法的防守反击

- 一、拳法防守反击技术范例
- 二、动作关键与训练方法

#### 第二节 腿法的防守反击

- 一、腿法的防守反击技术范例
- 二、动作关键与训练方法

#### 第三节 拳法与腿法组合防守反击

- 一、拳法与腿法组合防守反击技术范例
- 二、动作关键与训练方法

#### 第四节 拳、腿、摔组合的防守反击

- 一、拳、腿、摔防守反击技术范例
- 二、动作关键与训练方法

#### 第五节 反反击技术

- 一、反反击技术训练范例

## <<散打技术与实战训练>>

### 二、动作关键与训练方法

#### 第七章 散打专项身体素质训练

##### 第一节 专项力量训练

- 一、最大力量的训练方法与要求
- 二、速度力量的训练方法与要求
- 三、力量耐力的训练方法与要求

##### 第二节 专项速度训练

- 一、反应速度训练方法与要求
- 二、动作速度的训练方法与要求
- 三、位移速度的训练方法与要求
- 四、速度训练的总体要求

##### 第三节 专项柔韧训练

- 一、柔韧素质训练的目的与方法
- 二、柔韧素质训练的总体要求

##### 第四节 专项耐力训练

- 一、专项耐力的训练目的与方法
- 二、专项耐力素质训练的总体要求

##### 第五节 灵敏与协调素质训练

- 一、灵敏、协调素质训练的目的与方法
- 二、灵敏、协调素质训练的总体要求

##### 第六节 功力训练

- 一、击打能力
- 二、抗击打能力

<<散打技术与实战训练>>

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:<http://www.tushu007.com>