

# 《高等学校体育俱乐部丛书——散打》

## 书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2009年02月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787811135640

丛书名：高等院校体育选项课系列教材

## 内容简介

中华武术源远流长，内涵丰富，博大精深。它是我国人民在长期的劳动中创造和发展起来的具有独特风格的运动项目，而散打则是中华武术徒手相搏的实用体现，是两人按照一定规则，运用武术中的踢、打、摔和相应的防守技法进行的徒手对抗的现代竞技体育项目。随着散打项目的蓬勃发展，较智斗勇的武术散打愈来愈受大学生的喜爱。

本书适合普通高等学校学生和散打爱好者。全书共分九章，图文结合、简单易学。其主要内容为：1.系统地介绍了我国散打运动的起源及发展的历史过程；2.概述了散打的技术、战术特点及动作要领并以实战范例加以分析；3.介绍了散打运动中较容易出现的运动损伤预防措施和急救方法；4.简要地介绍了散打运动的基本竞赛规则及裁判方法。

## 目录

### 第一章 散打运动概述

#### 第一节 散打运动简介

#### 第二节 现代散打运动的形成与发展

#### 第三节 现代散打运动的特点与作用

#### 第四节 散打比赛赛制情况

### 第二章 散打练习的基本方法

#### 第一节 散打练习的步骤

#### 第二节 散打练习的要求和注意事项

#### 第三节 散打技术训练的方法和手段

#### 第四节 几种制胜因素的专业素养训练

### 第三章 散打的基本技术

#### 第一节 散打的实战姿势

#### 第二节 散打的步法

#### 第三节 散打的拳法

#### 第四节 散打的腿法

#### 第五节 散打的跌法和摔法

#### 第六节 散打的防守法

### 第四章 散打技术的实战运用

#### 第一节 散打主动进攻的实战运用

#### 第二节 散打防守反击的实战运用

#### 第三节 散打攻中反击的实战运用

### 第五章 散打的战术及训练

#### 第一节 散打战术

#### 第二节 散打战术训练

### 第六章 散打的身体训练

#### 第一节 散打身体训练概述

- 第二节 散打身体训练内容
- 第三节 散打身体训练方法
- 第七章 散打运动中常见的损伤的处理
  - 第一节 人体基本结构与运动术语
  - 第二节 散打运动损伤概述
  - 第三节 散打运动中常见的损伤及处理
- 第八章 散打运动的基本竞赛规则
  - 第一节 基本通则
  - 第二节 基本得分标准与判罚
  - 第三节 胜负与名次评定
  - 第四节 编排原则与方法
  - 第五节 台上裁判员口令与手势
- 第九章 散打运动欣赏
  - 第一节 散打运动美的内容
  - 第二节 散打运动欣赏角度
  - 第三节 散打王争霸赛介绍
- 参考文献

## 在线试读部分章节

### 第一章 散打运动概述

中华武术源远流长，博大精深。散打是以两人对抗为表现形式的中国武术的徒手相搏的实战体现，是中国武术的重要组成部分。它是两人按照一定的规则，运用武术中的踢、打、摔和相应的防守技法进行徒手对抗的现代竞技体育项目，是最具中国民族特色的体育运动。

相对于武术套路而言，散打比赛注重实际对搏，具有高度的攻防实战性、激烈的对抗性和可欣赏性，是双方运动员智能、技能、体能和心理等多项素质的综合较量。因此散打运动员需要精湛的技术、多变的战术、充沛的体力、强健的体魄以及良好的意志品质。这些也是吸引广大群众特别是青年学生投身散打运动之中的原因。

作为一名散打爱好者或运动员，了解散打运动的起源、形成和发展，掌握散打运动技术、战术的训练方法，了解散打比赛的规则、散打运动损伤的预防及急救知识等，是快速学习、提高散打实战技能和散打欣赏水平的有效途径。

……

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)