

《现代散打·跆拳道·柔道教程》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年12月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787810794527

内容简介

这本《现代散打·跆拳道·柔道教程》，是根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》的精神和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，努力贯彻“健康第一”的指导思想，力图在理论与实践、技术与战术、意志与品德上全面系统地进行阐述，指导广大学生体育锻炼与品德修养实践，掌握散打、跆拳道、柔道运动技能，养成终身锻炼的意识和习惯。内容丰富，图文并茂，深入浅出，便于学习。

目录

散打

第一章 散打概述

第一节 散打发展史

第二节 散打的特点与作用

第二章 散打的入门知识

第一节 学习散打技术的一般步骤

第二节 学习用打的要求和注意事项

第三章 散打的步法与拳腿技术

第一节 实战姿势与基本步法

第二节 拳脚的进攻与防守技术

第四章 散打的摔法

第一节 对拳法进攻的摔法

第二节 对腿法进攻的摔法

第三节 对贴身进攻的摔法

第五章 防守反击技术

第一节 防拳法进攻反击

第二节 防腿法进攻反击

第六章 散打实战技巧及技击原理

第一节 战术技巧

第二节 技击原理

第七章 身体素质与功力的提高

第一节 力量练习

第二节 耐力练习

第三节 速度练习

第四节 柔韧练习

第五节 灵敏练习

第六节 专项练习

第七节 抗击练习

第八章 散打竞赛规则与段位

第一节 散打竞赛通则

第二节 散打评判方法

第三节 中国武术（散打）段位制

跆拳道

第九章 跆拳道运动知识

第十章 初级练习

第十一章 中级练习

第十二章 高级练习

第十三章 竞赛规则知识

柔道

第十四章 柔道运动知识

第十五章 柔道基础入门

第十六章 投技

第十七章 固技

第十八章 柔道的综合技

第十九章 柔道竞赛、规则须知

后记

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)