

前言 QianYan

中外搏击运动项群内容丰富、形式多样，见之于世界竞技运动大雅之堂的就中国散打、泰国泰拳、韩国跆拳道、日本柔道、西洋拳击以及民间推崇的中国跤术、擒拿术等。近年来，跆拳道、柔道、拳击已被列为奥运会正式比赛项目，其他项目也已步其后尘，风靡世界各地。道馆、拳社、俱乐部如雨后春笋，各类赛事争相斗艳，竞技场上的较技、民间的斗智较勇给人们生活带来了无穷的乐趣。搏击运动亦逐渐成为人们强身健体、修身自卫的重要习练手段。

中外搏击运动项群是各国人民在长期的生产实践、战斗实践、健身实践中总结出来的变幻奇特的技击精华，是世界搏击技艺的智慧宝库。实践证明，系统有序地长期习练，既可陶冶情操，培养勇敢顽强的意志品质，亦可增强体质，掌握防身自卫的搏击技能，特别是其中的计谋方略，蕴含着深邃的哲理，对人的生存和发展，甚至家庭、生活、事业都具有不可估

量的积极和深刻的影响，因此，深受群众喜爱。据有关资料统计，喜爱中外搏击运动项目的青少年占调查对象的41%以上，男性青少年占到60%左右。可见推广搏击技艺是群众之所需，亦是实施我国“全民健身”国策的重要任务之一。

北京申奥成功，为我国体育运动的发展带来了难得的机遇，也为广大体育工作者创造了施展抱负的广阔天地。武汉体育学院一批中青年硕士生、讲师、副教授基于这种“机遇”的责任感和使命感，为满足广大体育爱好者对中外搏击运动习练的积极性和要求，在繁忙的教学训练之闲暇，编撰了这套中外搏击运动普及读物，以示对北京申办奥运的成功尽绵薄之力。

该系列丛书首批共推出五种，即现代散打、擒拿、中国摔跤、泰国拳、跆拳道。各册总体纲目相同，然自成体系；技术、理论精选合理、重点突出；图文并茂、简单易学，是广大业余爱好者看图索骥、自修自练的最通俗的读本。我衷心地祝愿该系列丛书能给广大读者带来健康和安全的福音。

限于编者的水平，书中谬误之处，诚盼专家和读者不吝赐教。

江百龙

2001年12月



概述

- 一、散打运动的起源与发展 (3)
- 二、散打的基础知识 (10)

练习散打的基本方法和要求

- 一、练习散打的基本方法 (17)
- 二、练习散打的步骤 (18)
- 三、练习散打的要求和注意事项 (20)
- 四、散打技术训练的方法与手段 (21)

散打的基本技术

- 一、散打的预备姿势 (33)
- 二、散打的步法 (34)
- 三、散打的拳法 (42)
- 四、散打的腿法 (51)
- 五、散打的摔法 (70)
- 六、散打的防守法 (80)
- 七、散打的连击法 (92)

散打技术的实战运用

- 一、主动进攻 (99)
- 二、防守反击 (108)
- 三、攻中反反击 (119)

散打的基本战术

- 一、基本战术方法 (125)
- 二、对付不同对手的战术 (128)
- 三、战术训练的要求与方法 (131)

散打比赛的规则与裁判方法

- 一、散打竞赛规则 (137)
- 二、散打裁判方法 (143)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>