

目 录



知识篇

一、散手运动概述	(3)
(一) 散手运动的起源与发展简况	(3)
(二) 散手竞赛制度的形成与发展	(8)
(三) 散手运动的特点与作用	(11)
(四) 散手运动对运动员生理的作用	(14)
(五) 著名爱国武术搏击名家简介	(17)
二、散手竞赛在国内外开展的状况	(25)
(一) 全国地方和团体武术竞赛活动的开展	(25)
(二) 国际武术竞赛活动的开展	(27)
三、武术组织的建立	(29)
(一) 国内武术组织的建立	(29)
(二) 国际武术组织的建立	(31)
四、散手竞赛规则及裁判法	(33)
(一) 散手竞赛基本规则	(33)
(二) 散手竞赛的编排与记录	(38)
(三) 如何理解和执行规则中的有关条款	(45)
附：北京体育大学 1997 年散手一级裁判员考试试 卷	(53)

技法篇

一、散手的基本动作和练习	(59)
(一) 实战姿势	(59)
(二) 步 法	(62)
(三) 拳 法	(68)



目 录

(四) 腿 法	(76)
(五) 跌 法	(86)
(六) 基本动作的练习	(93)
二、散手的基本摔法和练习	(96)
(一) 摔法动作	(96)
(二) 摔法练习	(107)
三、散手的防守技术和练习	(109)
(一) 防守动作	(109)
(二) 防守练习	(116)
四、散手的进攻技术和练习	(119)
(一) 进攻动作	(119)
(二) 进攻练习	(137)
五、散手的防守反击技术和练习	(138)
(一) 防守反击动作	(138)
(二) 防守反击练习	(147)
六、散手的阻击技术和练习	(149)
(一) 阻击动作	(149)
(二) 阻击练习	(149)

教学篇

一、散手教学原则	(153)
(一) 直观性原则	(153)
(二) 系统的不断原则	(154)
(三) 区别对待原则	(154)
(四) 技战术配合打法原则	(155)



(五) 周期性原则	(155)
二、散手的教学阶段和教学步骤	(157)
(一) 散手的教学阶段	(157)
(二) 散手的教学步骤	(159)
三、散手教学方法	(161)
(一) 语言法	(161)
(二) 直观法	(164)
(三) 完整与分解教学法	(165)
(四) 组织练习法	(166)
(五) 纠正错误法	(167)
附：初学者散手基本动作和基本技术教学进度	(168)

竞训篇

一、散手训练的基本内容	(181)
(一) 身体训练	(181)
(二) 基本动作训练	(206)
(三) 基本技术训练	(206)
(四) 基本战术训练	(207)
(五) 心理训练	(213)
(六) 实战训练	(214)
(七) 功力训练	(215)
(八) 武术基本动作训练	(232)
二、散手的训练方法及要求	(239)
(一) 训练方法	(239)

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/>