

# 目 录

第一章 散打运动简介.....	1
第一节 散打运动发展概况.....	1
一 散打运动的起源及历史.....	1
二 散打运动发展趋势.....	3
第二节 散打运动走向世界的途径.....	4
一 散打与国外搏击的区分.....	4
二 散打运动走向世界的途径.....	5
第二章 散打运动的基本技术.....	7
第一节 散打基本姿势、基本步法.....	7
一 基本姿势(预备式).....	7
二 基本步法.....	12
第二节 拳法.....	16
一 基本拳法.....	16
二 组合拳法.....	22
第三节 腿法.....	42
一 基本腿法.....	42
二 组合腿法.....	69
第四节 倒地与摔法.....	95
一 散打中的倒地.....	95

二	摔法 .....	105
第五节	肘法、膝法 .....	153
一	肘法 .....	153
二	膝法 .....	156
第六节	散打中拳、腿、摔的组合 .....	157
第七节	防守与躲闪 .....	177
第八节	防守反击法 .....	188
一	拳法的防守反击法 .....	189
二	腿法的防守反击法 .....	225
<b>第三章</b>	<b>散打运动训练 .....</b>	<b>234</b>
第一节	散打训练的原则 .....	234
一	坚持思想品德教育为基础原则 .....	234
二	发挥运动员主动积极性原则 .....	235
三	由简到繁、由易到难、循序渐进原则 .....	236
四	注重基本技术、严格动作质量原则 .....	236
五	一般训练与专项训练相结合原则 .....	237
六	技术、战术、心理、智能和身体训练全面 发展原则 .....	238
七	技术训练与实战相结合原则 .....	238
八	全面发展与培养个人特长相结合原则 .....	239
九	与其他相类似项目训练相结合原则 .....	239
第二节	素质训练 .....	240
一	柔韧性训练 .....	240
二	力量训练 .....	241
三	速度训练 .....	261
四	灵敏性训练 .....	265
五	耐力训练 .....	266

<b>第三节</b>	<b>技术训练</b>	.....	<b>267</b>
<b>一</b>	<b>步法训练</b>	.....	<b>268</b>
<b>二</b>	<b>拳法训练</b>	.....	<b>272</b>
<b>三</b>	<b>腿法训练</b>	.....	<b>279</b>
<b>四</b>	<b>倒地训练</b>	.....	<b>284</b>
<b>五</b>	<b>摔法训练</b>	.....	<b>287</b>
<b>六</b>	<b>踢、打、摔组合训练</b>	.....	<b>294</b>
<b>七</b>	<b>防守训练</b>	.....	<b>295</b>
<b>八</b>	<b>散打完整技术训练</b>	.....	<b>298</b>
<b>九</b>	<b>排打训练</b>	.....	<b>301</b>
<b>附:</b>	<b>训练计划</b>	.....	<b>314</b>
<b>第四章</b>	<b>实战指导</b>	.....	<b>328</b>
<b>第一节</b>	<b>散打战术</b>	.....	<b>328</b>
<b>一</b>	<b>战术意识</b>	.....	<b>328</b>
<b>二</b>	<b>散打战术</b>	.....	<b>330</b>
<b>第二节</b>	<b>心理训练与心理指导</b>	.....	<b>334</b>
<b>一</b>	<b>心理训练</b>	.....	<b>334</b>
<b>二</b>	<b>心理指导</b>	.....	<b>337</b>
<b>第五章</b>	<b>场地、器材</b>	.....	<b>341</b>
<b>第一节</b>	<b>场地</b>	.....	<b>341</b>
<b>第二节</b>	<b>器材</b>	.....	<b>341</b>
<b>附1.</b>	<b>散打竞赛规则</b>	.....	<b>349</b>
<b>附2.</b>	<b>武术散手运动员技术等级标准</b>	.....	<b>367</b>

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/>**