

## 《体育爱好者丛书》编辑委员会

**主 编：**

江 声 丛明礼

**副 主 编：**

魏雪平 梁庆法 白 艳

**编辑委员：**（按姓氏笔画顺序）

王 洁 白 艳 丛明礼 江 声 李文英

周大强 郑小锋 梁庆法 魏雪平

## 出版说明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《散手初学》是这套丛书中的一册，欢迎提出批评、建议。

# 目 录

<b>第一部分 散手爱好者需知ABC</b> .....	( 1 )
一、什么是散手.....	( 1 )
二、散手运动的由来和沿革.....	( 2 )
三、散手运动的作用.....	( 6 )
四、学练散手技术的一般步骤.....	( 7 )
五、学练散手的要求和注意事项.....	( 8 )
<b>第二部分 散手的基础知识</b> .....	( 11 )
一、人体的攻防“武器”.....	( 11 )
二、主要攻击目标.....	( 15 )
三、人体易控关节.....	( 17 )
<b>第三部分 散手的基本技术</b> .....	( 20 )
一、实战姿势.....	( 20 )
(一) 下肢的姿势.....	( 21 )
(二) 躯干的姿势.....	( 21 )
(三) 两臂的姿势.....	( 22 )
(四) 头部的姿势.....	( 22 )
二、基本步法.....	( 22 )
(一) 步法.....	( 23 )
(二) 步法的练习方法.....	( 29 )
三、基本进攻技术.....	( 30 )
(一) 手法.....	( 30 )
(二) 肘法.....	( 39 )

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/>