

<<教你学武术>>

图书基本信息

书名：<<教你学武术>>

13位ISBN编号：9787500742555

10位ISBN编号：750074255X

出版时间：2003-10

出版时间：中国少年儿童出版社

作者：高谊

页数：208

字数：110000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<教你学武术>>

内容概要

武术是以技击的攻防动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，同时注意培养意志品质和增强体质的中国传统体育项目。

武术是由我们的祖先在很早很早以前创造的，在我国有悠久的历史 and 广泛的群众基础。

它是我们中华民族劳动人民在长期的社会生活和实践中，逐步积累形成和丰富起来的一项宝贵的民族文化遗产。

它需要我们这一代人进一步继承和发展光大。

<<教你学武术>>

书籍目录

一、什么是武术？

它是怎样产生和发展起来的？

二、武术都包括哪些内容三、为什么在中国和世界上有很多人喜欢武术呢四、武术比赛遍及世界各地

五、什么是武术术语六、怎样看图解自学武术七、长拳是武术的基础技术八、武术中五式太极拳各自的

风格和运动特点九、你喜欢武术器械刀、枪、剑、棍中的哪一种十、散打和散打的基本功十一、武

术中的行礼方法十二、练习武术时怎样加强武德修养十三、练武注意事项十四、你能不能成为未来的

武术明星十五、怎样欣赏武术比赛十六、什么是武术基本功和基本动作十七、练习武术为什么要先练

武术基本功和基本动作十八、怎样练习武术基本功十九、武术基本动作的规格和要求二十、刀术基本

动作的练习和要求二十一、枪术基本动作的练习和要求二十二、剑术基本动作的练习和要求二十三、

棍术基本动作的练习和要求二十四、学习五种拳术组合动作二十五、向你介绍三种刀法组合动作二十六、

向你介绍三种枪法组合动作二十七、向你介绍三种剑法组合动作二十八、向你介绍三种棍法组合

动作二十九、初步实现你的理想 ——学一套少年长拳三十、武术比赛的服装、场地和器械

<<教你学武术>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>