第一图书网, tushu007.com

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787500903291

10位ISBN编号：7500903294

出版时间：1989-6

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：本社

页数：361

字数：250000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本教材是根据国家体委下达的武术普修教学基本要求编写的。
是我国第一本体育学院武术普修教材。
　这本教材是由全国体育学院教材委员会《武术》教材小组在各院校多年进行普修教学实践后所编写推荐教材的基础上，评审选优，最后篆编修改而成的。
与原教材相比，简明、实际，针对性强，观点也较新颖。
从内容上，新编了长拳、剑术、太极拳的教法示例，攻防实用动作及其组织教学，武术常用动作术语等章节，更适用于普修教学。

书籍目录

第一章 武术概述 第一节 武术的产生和发展 第二节 武术的形式、内容与分类 第三节 武术的特点和作用第二章 武术教学 第一节 武术教学的特点 第二节 武术教学的组织与方法 第三节 教法示例 第四节 攻防实用技术的组织与教法第三章 武术竞赛的组织与裁判 第一节 武术竞赛规则与裁判法 第二节 基层武术竞赛第四章 武术图解知识、常用动作术语及动作要求 第一节 武术图解知识 第二节 常用动作术语及动作要求第五章 基本功和基本动作 第一节 肩臂练习 第二节 腿部练习 第三节 腰部练习 第四节 手型手法练习 第五节 步型步法练习 第六节 跳跃练习 第七节 平衡练习 第八节 跌扑滚翻练习 第九节 组合练习 第十节 跳跃组合练习第六章 套路运动 第一节 初级长拳（第三路） 第二节 简化太极拳 第三节 初级刀术 第四节 初级剑术 第五节 初级枪术 第六节 初级棍术第七章 攻防实用动作

第一图书网, tushu007.com

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