

<<泰拳基础训练读本>>

图书基本信息

书名：<<泰拳基础训练读本>>

13位ISBN编号：9787500929574

10位ISBN编号：7500929579

出版时间：2006-11

出版时间：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：舒建臣

页数：417

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>

<<泰拳基础训练读本>>

内容概要

《泰拳基础训练读本》内容包括了泰拳的历史和发展状况、泰拳的基本知识、泰拳的基本功、泰拳的技术分类、泰拳的相关训练问题等。

<<泰拳基础训练读本>>

书籍目录

第一章泰拳的历史和发展状况 第一节泰拳的基本概念 第二节古代泰拳 一、古代泰拳的历史演变 二、古代泰拳的较艺形式 三、古代泰拳的拳法组成 四、古代泰拳练功法 第三节 现代泰拳 一、现代泰拳简介 二、现代泰拳的拳场 三、现代泰拳的拳馆 四、现代泰拳的拳手 五、现代泰拳影响的民风 六、现代泰拳的比赛方式和特点 第四节泰拳与中国武术 第五节泰拳的练功方法探秘 一、泰拳独特的练功法 二、泰拳的全方位的攻防技术 三、泰拳出色的心理素质

第二章 泰拳的基本知识 第一节 泰拳的组成要素 一、体魄 二、耐性 三、速度 四、智谋 五、武艺 第二节 泰拳的哲学理念 一、四元素 二、圆通之论 第三节 泰拳的练武精神 一、习练泰拳的动机 二、练武精神

第三章 泰拳的基本功 第一节 泰拳拳桩 一、拳桩的基本姿势 二、拳桩的实践要素 第二节 拳桩的圆通运用 第三节 泰拳的步法 第四节 泰拳的步法训练 一、泰拳的基本步法训练 二、各种步综合训练 三、器具训练 四、助手配合练习 五、泰拳步法与技击的各种因素之关系

第四章 泰拳的技术分类 第五章 泰拳的相关训练问题

<<泰拳基础训练读本>>

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>