<<武术>>

图书基本信息

书名:<<武术>>

13位ISBN编号:9787501516957

10位ISBN编号:7501516952

出版时间:1998-06

出版时间:知识出版社

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

<<武术>>>

内容概要

内容提要

本书是练习武术的普及读物。

本书从武术的形成和发展历史谈起,介绍了武术的类别和特点,武术基本功练习,比赛常识,武术的技术等级制度,国内外重大武术赛事及武术组织,并述及了武术对青少年成长的价值和意义,同时还介绍了一些知名武术运动员。

本书适合青少年读者,也适合广大武术爱好者。

<<武术>>

书籍目录

目录

- 一 武术的形成和发展
- 1.武术的萌芽
- 2.武术体系的形成和发展
- 3.民国时期的武术
- 4.建国以后的武术
- 5.中国武术走向世界
- 二武术的分类
- 1.拳术类别和特点
- 2.器械类别和特点
- 3.对练类别和特点
- 4.集体演练
- 5.技击类别和特点
- 三少林武术
- 1.少林武术的摇篮 一少林寺
- 2.少林武术历史的沿革
- 3.少林武术的特点
- 四武术常见的基本功、基本动作练习
- 1.肩臂练习
- 2.腿部练习
- 3.腰部练习
- 4.手型手法练习
- 5.步型步法练习
- 6.跳跃练习
- 五 武术比赛常识简释
- 1.武术的比赛
- 2.武术比赛内容革新举措
- 3.怎样欣赏武术比赛
- 六 武术的技术等级制度
- 1.运动员等级的设立
- 2.武术段位制
- 七武术重大赛事
- 1.国内比赛
- 2.国际比赛
- 八武术组织
- 1.国际武术联合会
- 2.亚洲武术联合会
- 3.欧洲武术协会
- 4.中国武术协会
- 5.中国武术研究院及武术运动管理中心
- 6.地方的武术组织
- 九、知名运动员介绍
- 十、武术对青少年成长的价值和意义
- 1.传统及新时期武德教育
- 2.武术运动可以使青少年的身体平衡发展

<<武术>>

- 3.青少年从事武术锻炼应具备哪些知识
- 4.青少年比较适合练习长拳
- 5.青少年习武的注意事项

<<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