

<<武术健身养生手册>>

图书基本信息

书名：<<武术健身养生手册>>

13位ISBN编号：9787508275161

10位ISBN编号：7508275160

出版时间：2012-11

出版时间：金盾出版社

作者：叶伟 等编著

页数：250

字数：200000

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>

## <<武术健身养生手册>>

### 内容概要

《武术健身养生手册》由叶伟、朱建亮、汤铁军编著，本书介绍了武术套路中的长拳、南拳，武术搏斗中的徒手搏斗、推手，以及二十四式简化太极拳、三十二式太极剑，健身养生基本功和练功十八法，详细讲述了它们的各自技法、动作要领、练习时需注意的事项、健身养生功效等，是一本以大众健身为基础，兼顾运动表演、比赛的实用型手册。

《武术健身养生手册》内容通俗易懂，所有动作均配有示范图解，既适合锻炼者个人学习使用，也为社会单位指导开展群众性健身活动，提供了方便实用的教材。

## <<武术健身养生手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 武术套路运动

##### 第一节 长拳

- 一、基本功与基本技术
- 二、武术操
- 三、组合练习
- 四、初级长拳一路
- 五、练习长拳的注意事项

##### 第二节 南拳

- 一、基本功与基本技术
- 二、组合练习
- 三、南拳初级套路
- 四、练习南拳的注意事项

##### 第三节 武术竞赛规则简介与基层赛事的组织

- 一、竞赛规则简介
- 二、基层赛事活动的组织

#### 第二章 武术搏斗运动

##### 第一节 徒手搏斗

- 一、格斗势与基本步法
- 二、手法技术
- 三、腿法技术
- 四、摔法技术
- 五、拿法技术

##### 第二节 徒手搏斗运动的方法及注意事项

#### 第三章 太极拳与太极剑

##### 第一节 太极拳简介

##### 第二节 太极拳基本技术

- 一、手型与手法
- 二、步型与步法
- 三、身型与身法

##### 第三节 二十四式简化太极拳

- 一、动作图解与说明
- 二、运动路线

##### 第四节 三十二式太极剑

- 一、太极剑的基本方法
- 二、动作图解与说明
- 三、运动路线

##### 第五节 太极拳竞赛规则简介与基层赛事的组织

- 一、太极拳竞赛规则简介
- 二、基层竞赛活动的组织

#### 第四章 养生功法

##### 第一节 基本功法

- 一、头部功法
- 二、肩部功法
- 三、手臂功法
- 四、腰部功法

<<武术健身养生手册>>

五、腿部功法

六、综合练法

第二节 练功十八法

一、功法源流

二、练功十八法功法特点和医疗保健作用

三、功法习练的注意事项

四、练功十八法动作说明

<<武术健身养生手册>>

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>