第一图书网, tushu007.com

<<学中国功夫>>

图书基本信息

书名：<<学中国功夫>>

13位ISBN编号：9787539538976

10位ISBN编号：753953897X

出版时间：2011-12

出版时间：福建少年儿童出版社

作者：胡金焕，胡建，叶文强 等 著

页数：96

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

《学中国功夫（简明中国文化读本）》遵照“中华文化技能丛书”编委会提出的教育性、全面性、健康性、友展性等原则，结合武术的自身规律和福建特色进行编写，图文并茂地介绍了中华式术的基本功、武术操、式术套路和攻防格斗对抗等练习。
从武术的自身运动规律和发展性来看，编者介绍了三种运动形式，即功法、套路和格斗对攻。
希望读者在学练中国功夫的同时，学习中国武术文化。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 武术基本功一、手型二、步型三、手法四、腿部练习五、肩臂练习六、腰部练习第二章 武术操一、长拳操二、太极操三、南拳操四、搏击操第三章 武术套路一、五步拳二、少年长拳第四章 攻防格斗一、攻防格斗之一（虎拳三战锤对打）二、攻防格斗之二（弹踢攻防）三、攻防格斗之三（防守反击法）四、攻防格斗之四（手拉手对抗）第五章 器械练习一、双节棍基础五式二、双节棍技法十六式

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