第一图书网, tushu007.com

<<初级长拳(第三路)套路演练及>>

图书基本信息

书名：<<初级长拳(第三路)套路演练及攻防技法>>

13位ISBN编号：9787560506760

10位ISBN编号：7560506763

出版时间：1994-12

出版时间：西安交通大学出版社

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

第一图书网, tushu007.com

<<初级长拳(第三路)套路演练及>>

内容概要

内容简介
本书共分两大部分，第一部分主要介绍了学习初级长拳第三路
的基本步骤与方法，包括基本动作和基本功练习，武术图解常识等。

第二部分着重对初级长拳第三路套路动作中的各个动作拆解后的攻
防技法进行了认真的剖析，并绘制了假设攻防技法图解，突出了武术
运动的技击特点。
并在原套路的动作基础上增绘了场地图使武术图
解的表现形式由二维发展到三维，使之更加直观、形象、易懂易学，非
常适合于大、中、小学生，武术爱好者自学使用，同时也可作为体育教
师初三路教学的参考书。

第一图书网, tushu007.com

<<初级长拳(第三路)套路演练及>>

书籍目录

目录
第一部分 学习初三路的基本步骤与方法
一、加强基本动作和基本功练习
（一）基本动作练习
1.基本手型
2.基本手法
3.基本步型
4.基本步法
5.基本腿法
6.身型、身法和眼法
7.跃跳和平衡动作
（二）基本功练习
1.肩臂功练习
2.腰功练习
3.腿功练习
二、学习图解和动作说明
1.运动方向
2.动作路线
3.动作的表达顺序
4.动作相同左右相反与动作相同方向相反
5.往返路线
6.动作名称及术语
7.动作要领
三、初三路单势动作练习
1.上肢不动的下肢动作练习
2.步型不变的上肢动作练习
3.上下肢同动的配合练习
四、分段与完整套路练习
1.分段练习
2.完整练习
3.巩固提高、全面发展
五、初三路练习中应注意的几个问题
1.做好准备活动，预防运动损伤
2.处理好整套动作的节奏
3.发力顺达，呼吸自然
第二部分 初三路套路动作及攻防技法图解
一、动作名称
二、预备动作及攻防技法图解
1.虚步亮掌
2.并步对拳
三、第一段动作及攻防技法图解
1.弓步冲拳
2.弹腿冲拳
3.马步冲拳
4.弓步冲拳

第一图书网, tushu007.com

5.弹腿冲拳
6.大跃步前穿
7.弓步击掌
8.马步架掌
四、第二段动作及攻防技法图解
1.虚步栽拳
2.提膝穿掌
3.仆步穿掌
4.虚步挑掌
5.马步击掌
6.叉步双摆掌
7.弓步击掌
8.转身踢腿马步盘肘
五、第三段动作及攻防技法图解
1.歇步抡砸拳
2.仆步亮掌
3.弓步劈拳
4.换跳步弓步冲拳
5.马步冲拳
6.弓步下冲拳
7.叉步亮掌侧踹腿
8.虚步挑拳
六、第四段动作及攻防技法图解
1.弓步顶肘
2.转身左拍脚
3.右拍脚
4.腾空飞脚
5.歇步下冲拳
6.仆步抡劈拳
7.提膝挑掌
8.提膝劈掌弓步冲拳
七、结束动作及攻防技法图解
1.虚步亮掌
2.并步对拳
3.还原
八、初三路整套动作三维立体图示

第一图书网, tushu007.com

<<初级长拳(第三路)套路演练及>>

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