

<<拳术 剑术 散打 防身 养生>>

图书基本信息

书名：<<拳术 剑术 散打 防身 养生>>

13位ISBN编号：9787810894371

10位ISBN编号：7810894374

出版时间：2008-6

出版时间：东南大学出版社（南京东南大学出版社）

作者：徐红旗,周晓明,李晓智

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>

<<拳术 剑术 散打 防身 养生>>

内容概要

《拳术 剑术 散打 防身 养生》分为武术基础理论与基本功、拳术(初级长拳第三路、二十四式太极拳、四十二式太极拳)、剑术(初级剑、三十二式太极剑、四十二式太极剑)、散打、女子防身术和养生保健(八段锦、五禽戏)等六大部分共17章内容。

全书文字精练，内容丰富，技术动作规范生动，适合普通院校、辅导站、培训班传统体育教学以及广大武术爱好者自学。

<<拳术 剑术 散打 防身 养生>>

书籍目录

第一部分 武术基础理论与基本功 第一章 武术的基本理论 第一节 武术的起源及其发展 第二节 武术的特点和作用 第二章 武术套路基础理论 第一节 武术套路技术的基本内容 第二节 武术套路技术的基本规律 第三节 武术套路技术的基本要求 第四节 看图学练武术套路 第三章 武术基本功与基本动作 第一节 手型手法练习 第二节 步型步法练习 第三节 肩部练习 第四节 腿部练习 第五节 腰部练习 第六节 平衡练习 第七节 跳跃练习 第八节 组合练习 第二部分 拳术 第一章 初级长拳 第三路 第一节 初级长拳第三路的特点与练习提示 第二节 初级长拳第三路动作名称及分动提示 第二章 二十四式太极拳 第一节 二十四式太极拳的特点与练习提示 第二节 二十四式太极拳动作名称及分动提示 第三章 四十二式太极拳 第一节 四十二式太极拳的特点与练习提示 第二节 四十二式太极拳动作名称及分动提示 第三节 相关知识链接 第三部分 剑术 第一章 初级剑 第一节 初级剑的特点与练习提示 第二节 初级剑的动作名称及分动提示 第二章 太极剑 第一节 太极剑的特点与练习提示 第二节 三十二式太极剑 第三节 四十二式太极剑 第四部分 散打 第一章 散打的基本理论 第一节 散打的概念及作用 第二节 散打基本术语和练习指南 第三节 相关知识链接 第二章 散打基本技术 第一节 实战势和步法 第二节 拳法 第三节 腿法 第四节 摔法 第五节 防守 第三章 散打规则 第一节 散打比赛场地与器材 第二节 散打比赛级别 第三节 得分方法 第四节 犯规 第五部分 女子防身术 第一章 女子防身术基本理论 第一节 女子防身术概述 第二节 防身的几条原则 第三节 外伤急救 第四节 我的安全自测表 第五节 女子防身术专项素质练习 第二章 女子防身术基本技术 第一节 基本进攻技术 第二节 基本防守技术 第三章 情景对敌方案 第一节 正面遇敌侵犯时防身办法 第二节 背后遇敌侵犯时防身办法 第三节 遇敌侵犯时地面防身办法 第四章 器械防身 第一节 快速武器制造法 第二节 制作自卫武器 第三节 对方持器械防身法 第六部分 养生 第一章 八段锦 第一节 八段锦简介 第二节 八段锦练习方法 第二章 五禽戏 第一节 五禽戏简介 第二节 五禽戏练习方法 参考文献

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>