

<<中国太极推手>>

图书基本信息

书名：<<中国太极推手>>

13位ISBN编号：9787500918417

10位ISBN编号：7500918410

出版时间：1999-10

出版时间：人民体育出版社

作者：张山 编

页数：338

字数：267000

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>

<<中国太极推手>>

内容概要

太极推手是太极拳运动的对抗形式，是太极拳传统练功方法之一，有广泛的群众基础。书中的理论和技术训练方面，都注意吸收了传统推手中的有益内容，摒弃那些神秘玄虚的东西。突出了竞技性：传统推手，注重体会懂劲和切磋产技艺，不以胜负为主要目的。注重了科学性：心理训练的重要性；强调武德修养：太极推手电一项对抗性强较激烈的竞技运动，全书内容体现了加强武德教育，注重武德修养。

<<中国太极推手>>

书籍目录

第一章 太极推手概述第二章 武德修养第三章 太极推手教学与训练第四章 太极推手运动员的心理训练
第五章 太极推手运动中的选材第六章 太极推手运动损伤预防第七章 太极推手竞赛的组织与裁判附：武术
太极推手竞赛规则

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>