

<<从小练武术>>

图书基本信息

书名：<<从小练武术>>

13位ISBN编号：9787500920830

10位ISBN编号：7500920830

出版时间：2001-9

出版单位：人民体育

作者：秦彦博

页数：327

字数：160000

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>

## <<从小练武术>>

### 内容概要

为了把少年儿童培养成德、智、体、美全面发展的人才，正确引导他们参加各种各样的适合少年儿童特点的体育活动，我们经过精心策划，并选择了一批既有理论水平又有专业知识的作者，组织编写了这套《从小爱体育》丛书。

这套丛书以向少年儿童传播体育基本知识为宗旨，内容包括足球、篮球、乒乓球、羽毛球、游泳、武术、跳绳、踢毽、轮滑、保健功、象棋、围棋、国际象棋、五子棋等适合少年儿童学练的各种体育项目，考虑到少年儿童的特点，丛书在编写中尽量做到文字浅显，通俗易懂，内容实用，图文并茂，并注意科学性与趣味性并重。

丛书除了供广大少年儿童自己阅读之外，也可作为教师和家长辅导学生参加体育活动的参考。

## <<从小练武术>>

### 书籍目录

一 什么是武术 1 李小龙、李连杰与武术 2 怎样才能成为武林高手 3 学武先学什么拳二 习武先上武德课 1 武德教育的地位 2 武德教育的作用 3 武德的基本原则和主要内容三 武术礼节 1 武术行礼方式 2 武术礼节的应用四 拳术基本技术 1 手型练习 2 手法练习 3 手型变换练习 4 步型练习 5 压腿练习 6 腰部练习 7 腿法练习 8 步法练习 9 腾空跳跃练习 10 平衡练习 11 跌年滚翻练习 12 组合练习五 器械基本技术 1 剑法 2 刀法 3 棍法 4 枪法六 什么是中国武术段位制七 怎样申报武术段位八 申报段位要考哪些拳械 1 入段资格技术 2 一段长拳 3 二段长拳 4 三段长拳 5 三段剑术 6 三段刀术 7 三段棍术 8 三段枪术九 习武十要

<<从小练武术>>

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>