<<泰拳基础训练读本>>

图书基本信息

书名:<<泰拳基础训练读本>>

13位ISBN编号:9787500929574

10位ISBN编号:7500929579

出版时间:2006-11

出版时间:人民体育出版社发行部(中国体育报业总社

作者: 舒建臣

页数:417

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

<<泰拳基础训练读本>>

内容概要

《泰拳基础训练读本》内容包括了泰拳的历史和发展状况、泰拳的基本知识、泰拳的基本功、泰拳的技术分类、泰拳的相关训练问题等。

<<泰拳基础训练读本>>

书籍目录

第一章泰拳的历史和发展状况 第一节泰拳的基本概念 第二节古代泰拳 一、古代泰拳的历史演 二、古代泰拳的较艺形式 三、古代泰拳的拳法组成 四、古代泰拳练功法 第三节 现代泰 拳 一、现代泰拳简介 二、现代泰拳的拳场 三、现代泰拳的拳馆 四、现代泰拳的拳手 六、现代泰拳的比赛方式和特点 第四节泰拳与中国武术 第五节泰拳的 、现代泰拳影响的民风 练功方法探秘 一、泰拳独特的练功法 二、泰拳的全方位的攻防技术 三、泰拳出色的心理素质 第二章 泰拳的基本知识 第一节 泰拳的组成要素 一、体魄 三、速度 耐性 兀 五、武艺 第二节 泰拳的哲学理念 一、四元素 二、圆通之论 第三节 泰拳的 二、练武精神第三章 一、习练泰拳的动机 泰拳的基本功 第一节 泰拳拳桩 练武精神 二、拳桩的实践要素 第二节 拳桩的圆通运用 第三节 泰拳的步法 一、拳桩的基本姿势 二、各种步综合训练 一、泰拳的基本步法训练 三、器具训练 四节 泰拳的步法训练 五、泰拳步法与技击的各种因素之关系第四章 泰拳的技术分类 第五章 四、助手配合练习 泰拳的相关训练问题

<<泰拳基础训练读本>>

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