第一图书网, tushu007.com



图书基本信息

书名:<<篮球>>

13位ISBN编号:9787503917394

10位ISBN编号:7503917393

出版时间:1998-04

出版时间:文化艺术出版社

作者:郭永波

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

<<篮球>>

书籍目录

目录

第一章 武术的起源和发展

第一节 武术的萌芽

第二节 武术体系的形成

第三节 武术的发展变革

第四节 民国时期的武术

第五节 建国以后的武术

第二章 武术内容与分类

第一节 武术内容

第二节 武术分类

第三节 武术搏击的特点和作用

第三章 武术基本功基本动作

第一节 肩、腿、腰部功法练习

第二节 手型、手法、步法练习

第三节 跳跃动作练习

第四节 平衡动作练习

第五节 跌扑滚翻动作练习

第四章 武术训练

第一节 武术的身体素质练习

第二节 武术的技术训练

第三节 心理训练

第四节 智能训练

第五节 关关青少年训练

第五章 武术竞赛

第一节 武术的比赛规则

第二节 武术裁判法

第三节 武术的重大赛事

第六章 中华武术名人录

第一节 著名武术家

第二节 知名运动员

第三节 武术界从影人物录

第七章 武术组织

第一节 中国武术院武术运动管理中心

第二节 国际武术联合会

第三节 亚洲武术联合会

第四节 欧洲武术联合会

第五节 中国武术协会

第六节 地方的武术组织

第八章 武术的技术等级制度

第一节 运动员等级的设立

第二节 武术段位制

第九章 武术运动对青少年成长的影响

第一节 武德教育

第二节 武术运动对青少年生理的影响

第三节 武术运动对青少年心理的影响

第一图书网, tushu007.com



第四节 如何正确认识和练习武术 第五节 结语

第一图书网, tushu007.com



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