

<<少年武术>>

图书基本信息

书名：<<少年武术>>

13位ISBN编号：9787508206646

10位ISBN编号：7508206649

出版时间：1998-08

出版时间：金盾出版社

作者：陈占奎

页数：295

字数：212000

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>

<<少年武术>>

内容概要

这是一本专门为6岁-7岁的少年、儿童编写的武术普及读物。

主要内容包括：武术运动发展情况、少年武术基本功、少年武术操、少年长拳和少年刀术、剑术和棍子术套路等七个部分，涉及少年武术的方方面面。

其目的在于使少年朋友学习掌握武术的基本技能，提高技击技术，培养攻防格斗能力，全面增强身体素质。

书中对少年武术各个项目止目的支作招势，都配有精美彩图和插图，有详细的动作说明和练习要点。

本书内容丰富，技术可靠，好学易懂，实用性强，适合广大少年朋友学习运用，也可供有关院校、辅导站、训练班教学参考。

<<少年武术>>

书籍目录

一、武术概述 (一) 武术的分类与发展 (二) 拳术 1.长拳 2.太极拳 3.南拳 4.形意拳 5.八卦拳 6.通臂拳 7.八极拳 8.翻子拳 9.劈挂拳 10.少林拳 11.戳脚拳 12.地躺拳 13.象形拳 (三) 武术器械与十八般兵器 1.当代武术器械的分类 2.十八般兵器 (四) 当代武术竞赛主要规则 1.竞赛性质和类型 2.竞赛项目 3.运动员年龄组别 4.比赛服饰 5.比赛场地和器械 6.名次评定 7.进场、退场、超势、收势、计时、配乐与礼节 8.运动员完成套路的时间 9.裁判评分 10.其他拳术、器械及对练、集体项目的评分二、少年武术的基本功 (一) 少年武术的基本功的特点和要求 1.四击 2.八法 3.十二法 (二) 少年武术基本技术 1.手型 2.步型 3.手法 4.腿法 5.跳跃翻腾 6.平衡练习 7.户臂柔韧性练习 8.腿部柔韧性练习 9.组合动物练习三、少年武术操 (一) 拳掌勾手型变化 (二) 弓马步换拳 (三) 弓马步换冲拳 (四) 虚步架冲拳 (五) 歇步冲拳四、少年长拳五、少年刀术六、少年剑术七、少年棍术

<<少年武术>>

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>