第一图书网, tushu007.com

<<竞技太极推手>>

图书基本信息

书名：<<竞技太极推手>>

13位ISBN编号：9787535231109

10位ISBN编号：7535231101

出版时间：2004-6

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：华桦

页数：113

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

<<竞技太极推手>>

内容概要

中外搏击运动项群是各国人民在长期的生产实践、战斗实践、健身实践中总结出来的变幻奇特的技击精华，是世界技艺的智慧宝库。
本书技术、理论精选合理，重点突出；图文并茂，简单易学，是广大业余爱好者看图索骥、自修自练的最通俗的读本。
　该系列丛书首批共推出五种，即《现代散打》、《擒拿》、《中国快跤》、《泰国拳》、《跆拳道》。
第二批推出四种，即《中国短兵》、《竞技推手》、《散手道》、《二节棍》。
各册总体纲目相同，然自成体系；技术、理论精选合理，重点突出；图文并茂，简单易学，是广大业余爱好者看图索骥、自修自练的最通俗的读本。

<<竞技太极推手>>

书籍目录

概述 一 太极推手释义 二 太极推手的起源与发展 三 太极推手的特点与作用 四 太极推手的礼仪 五 太极推手的场地太极推手的基本功 一 桩功 二 步法 三 手法 四 腿法太极推手的基本技术 一 搭手势 二 单推手 三 双推手 四 发力太极推手的技术训练 一 进步掤按 二 进步採按 三 撤步採按 四 绕步採按 五 撤步採按 六 撤步双採 七 上步挤 八 进步採挒 九 进步掤肘 十 上进压肘 十一 进步靠 十二 进步搂太极推手实战战术 一 太极推手的战术能力 二 太极推手的战术形式 三 太极推手的战术训练太极推手的准备红习与身体素质练习 一 准备练习 二 身体素质练习太极推手的竞赛规则

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