第一图书网, tushu007.com

<<高校武术双语教程>>

图书基本信息

书名：<<高校武术双语教程>>

13位ISBN编号：9787548211020

10位ISBN编号：7548211023

出版时间：2012-6

出版时间：苏剑明，冼慧本册 云南大学出版社 (2012-06出版)

作者：苏剑明，冼慧本册

页数：110

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《高等院校特色体育课程系列教材：高校武术双语教程》根据高校大学课程的特点，精简扼要，中英文介绍，插图清晰，示范规范，精选了部分有代表性的武术基本功、武术专项素质、套路及擒拿动作作为武术学习入门教材提供给学生，是一次新的教学改革尝试，衷心希望各位朋友通过学习本教材取得预期理想效果。

<<高校武术双语教程>>

书籍目录

第一章 武术的阐述Chapter I Introduction to Martial Arts 第一节 武术的形式和特点Form and Features of Martial Arts 一、武术的形式Form of Martial Arts 二、武术的特点Features of Martial Arts 第二节 武术的作用Function of Martial Arts 一、武术的医疗保健作用Martial Arts on Health Care 二、武术的攻防作用Martial Arts on Offence and Defense 三、武术传统道德在社会发展中的作用Martial Arts in Social Development第二章 武术的基本动作Chapter II Basics 第一节 手型、手法、步型Hand Styles，Hand Workout and Stances 一、手型Hand Styles 二、手法Hand Workout 三、步型Stances 第二节 腿法Kick Workout 一、正踢腿Forward Front Kick 二、单拍脚Tap on One Foot 三、弹腿Snap Kick 四、蹬腿Kick with Heel 五、后扫腿Sweep Around第三章 武术专项素质练习Chapter III Basic Workout 第一节 力量练习Strength Workout 一、双臂屈撑Arms Holding Parallel Bars 二、仰卧举腿对抗Opposing by Lifting Legs 三、快速跳绳Jump Rope 四、立卧撑跳Stand Up and Push Up 第二节 其它专项素质练习Other Practise 一、速度练习Speed Workout 二、反应练习Reaction Workout 三、柔韧练习Flexibility Workout 四、平衡练习Balance Workout第四章 武术攻防格斗——擒拿Chapter IV Offense&Defense-Catch&Hold 第一节 练习擒拿应注意的事项Key Points on Catch&Hold 一、重视安全事故Safety 二、训练前做好准备活动Warm Up before Workout 三、训练后做好放松运动Relaxation after Workout 第二节 运用擒拿时的要求Requirement on Catch&Hold 一、要踢、打、摔、拿等技法综合使用Use of Kicking，Punching，Throwing and Holding 二、手脚配合、上下相随Moving All Parts of the Body Together to Create Effective Martial Movement 三、蛮力不可取Use Strength Intelligently 第三节 擒拿技术Catch&Hold Skills 一、抓头别腕Twist His Wdst While Head Is Pulled 二、抓腕别肘Bend His Elbow While Wrist is Caught 三、抱腿摔Hold Leg Throw 四、别肘锁喉Hold His Throat While Elbowed第五章 太极拳入门练习Chapter V Taiji Beginner Workout 第一节 太极拳的要求Requirement 第二节 十式太极拳套路Ten Forms of Taiji Routine 一、动作名称Names of Routine 二、动作说明Demo第六章 少林拳入门练习Chapter VI Shaolin Quan Beginner Workout 第一节 少林拳简介Introduction of Shaolin Quan 第二节 少林拳套路Shaolin Quan Routine 一、动作名称Names of Rontine 二、动作说明Demo第七章 少林棍术入门练习Chapter VII ShaoHn Staff Workout 第一节 少林棍术要求Requirement on Shaolin Staff 第二节 少林棍术套路Shaolin Staff Routine 一、动作名称Names of Routine 二、动作说明Demo第八章 怎样看图学拳Chapter VIII How to Read Illustration 第一节 武术技术图解的一般方法Description on Illustration 一、运动方向Moving Direction 二、附加图Appendix 三、往返路线Round—way Direction 四、术语的运用Terminology 五、要点说明Key Points 第二节 武术技术图解的学习方法Study Methods on Illustration 一、个人自学法Self Study 二、两人、多人配合自学法Self Study within a Group of 2 or More 第三节 看图学习的注意事项Key Points on Illustration第九章 武术谚语和文化传承Chapter IX Martial Arts Culture and Proverbs 第一节 武术常用谚语Proverbs of Martial Arts 第二节 武术的文化传承Culture of Martial Arts 一、武术的文化内涵Implication of Martial Arts 二、武德的主要内容Main Contents of Martial Arts Ethics参考文献Reference

编辑推荐

苏剑明、冼慧主编的这本《高校武术双语教程》根据高校大学课程的特点，精简扼要，中英文介绍，插图清晰，示范规范，精选了部分有代表性的武术基本功、武术专项素质、套路及擒拿动作作为武术学习入门教材提供给学生，是一次新的教学改革尝试，衷心希望各位朋友通过学习本教材取得预期理想效果。

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