

<<教你武术散打/阳光少年运动体能系列>>

图书基本信息

书名：<<教你武术散打/阳光少年运动体能系列>>

13位ISBN编号：9787553701141

10位ISBN编号：7553701149

出版时间：2013-1

出版时间：王正伦 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：王正伦

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>

## 书籍目录

第一篇 发现“搏健之源” 第一讲 武术散打运动概述 一、武术散打运动简史 (一)夏、商、西周时期的徒手搏斗技能 (二)春秋战国时期的“相搏” (三)秦汉时期的“手搏”比赛已较为正规 (四)隋唐五代时期手搏、角抵比赛的发展变化 (五)宋元时期手搏及角抵以娱乐、竞技为主 (六)明清时期徒手较量技艺的进一步发展 (七)民国时期习武开禁拳技之风蓬勃一时 二、现代武术散打运动发展概况 第二讲 武术散打的特点与作用 一、武术散打的特点 (一)体育性 (二)对抗性 (三)民族性 二、武术散打的作用 ……第二篇 欣赏“搏健之魅” 第三篇 体验“搏健之魂” 第四篇 参与“搏健之行” 第五篇 展望“搏健之路”

### 编辑推荐

王正伦主编的《教你武术散打》从武术散打的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面，深入浅出地描绘了武术散打的基本知识和基本技能，从理论上探讨了武术散打的规律和特征。

本书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象，其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体，通过大量鲜活的事例，以通俗的语言、轻松的笔墨，讲述体育的故事，极易将读者引入知识的殿堂，相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

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>