

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787560722900

10位ISBN编号：7560722903

出版时间：2003-8

出版时间：山东大学出版社

作者：王福法

页数：324

字数：273000

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>

<<武术>>

内容概要

本书共有九章，包括理论和技术两部分。

理论部分包括：武术概述、技术分析、教学与训练、竞赛的组织与裁判、武术图解知识等。

技术部分包括适合体育教育专业武术教学需要的基本功和基本动作以及棍、剑、拳和套路练习，并对每个动作的做法、动作规格、要求与要点、教学提示、易犯错误和纠正法都作了文字叙述。

本教材为体育专业本、专得通用教材也适用于教育学院、电子普通师范体育专业使用，还可供在职的中师和初中体育教师选作教学参考书。

书籍目录

第一章 武术概述 第一节 武术的产生和发展 第二节 武术的特点和作用 第三节 武术的内容和分类
第二章 长拳与太极拳技术要求 第一节 长拳技术要求 第二节 太极拳技术要求
第三章 武术教学与训练 第一节 武术教学的原则与特点 第二节 武术教学的阶段与步骤 第三节 武术教学方法 第四节 武术训练
第四章 武术竞赛的组织与裁判 第一节 武术套路竞赛规则与裁判方法 第二节 中学武术套路竞争的组织与裁判 第三节 武术散手竞赛规则简介
第五章 武术图解知识及其应用 第一节 长拳基本动作术语 第二节 太极拳基本动作术语 第三节 刀术基本动作术语 第四节 棍术基本动作术语 第五节 剑术基本动作术语 第六节 枪术基本动作术语
第七章 武术基本功和基本动作 第一节 肩臂练习 第二节 腿部练习 第三节 腰部练习 第四节 手型手法练习 第五节 步型步法练习 第六节 跳跃练习 第七节 平衡练习 第八节 跌扑滚翻练习 第九节 组合练习
第八章 套路运动 第一节 少年拳(第二套) 第二节 初级长拳(第三路) 第三节 简化太极拳 第四节 初级棍术 第五节 初级剑术 第六节 长拳对练
第九章 散手基本技术 第一节 预备姿势与步法 第二节 进攻技术 第三节 防守技术
参考书目

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>