

<<武术运动教程>>

图书基本信息

书名：<<武术运动教程>>

13位ISBN编号：9787561438459

10位ISBN编号：7561438451

出版时间：2007-10

出版时间：四川大学出版社

作者：郑志钢,毛晓荣

页数：200

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>

## <<武术运动教程>>

### 内容概要

《武术运动教程》是从普通高等院校公共体育武术选修课程教学实践出发，紧紧围绕“以人为本、健康第一、终身体育”这一主线，在结合现代体育教育新思想和新理念，吸收我国传统武术发展的新技术、新知识的基础上，根据当前大学生的心理、生理特点及接受能力，全面而系统地论述了现代武术运动的特色、武术图解与识图方法、武术基本功和基本动作。

其中，有关长拳、散打的技术分析，以及作者创编的“练功拳”等内容，体现了教材的先进性、科学性和思想性。

同时，由于选学套路中的连环拳一、二、三路和散打基本技术、女子防身术以及擒拿术的选编与当前大学生的喜好相适应，也增强了教材的实用性和趣味性。

<<武术运动教程>>

书籍目录

第一章 武术概述 第一节 武术的产生和发展 一、武术的来源和发展概况 二、当代武术的现状与走向  
第二节 武术的内容和分类 一、按功能分类 二、按运动形式分类 第三节 武术的特点和作用 一、武术的特点 二、武术的作用 第二章 武术主要技法分析 第一节 长拳 一、长拳概述 二、长拳的技术要求  
第二节 器械 一、剑术 二、棍术 第三节 太极拳 一、太极拳概述 二、太极拳的运动特点 第四节 散打  
一、散打概述 二、散打技术分析 第三章 武术图解知识与常用动作术语 第一节 武术图解知识 一、图解的基本知识 二、看图方法和注意事项 第二节 长拳常用动作术语及要求 一、手型 二、手法 三、步型 四、步法 五、腿法 六、平衡 七、跳跃 第三节 太极拳常用动作术语及要求 一、手型 二、常见动作 三、步法 四、腿法 第四章 长拳基本功和基本动作 第一节 上肢练习 一、手型 二、手法 三、压肩 四、绕环 五、抡拍 第二节 下肢练习 一、步型 二、步法 三、腿法

## <<武术运动教程>>

### 编辑推荐

本书从普通高等院校公共体育武术选修课程教学实践出发，紧紧围绕“以人为本、健康第一、终身体育”这一主线，在结合现代体育教育新思想和新理念，吸收我国传统武术发展的新技术、新知识的基础上，根据当前大学生的心理、生理特点及接受能力，全面而系统地论述了现代武术运动的特色、武术图解与识图方法、武术基本功和基本动作。

其中，有关长拳、散打的技术分析，以及作者创编的“练功拳”等内容，体现了教材的先进性、科学性和思想性。

同时，由于选学套路中的连环拳一、二、三路和散打基本技术、女子防身术以及擒拿术的选编与当前大学生的喜好相适应，也增强了教材的实用性和趣味性。

<<武术运动教程>>

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>