

<<中国武术段位制初段位技术教程->>

图书基本信息

书名：<<中国武术段位制初段位技术教程--1-3段>>

13位ISBN编号：9787810512008

10位ISBN编号：7810512005

出版时间：1997-06

出版时间：北京体育大学出版社

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>

<<中国武术段位制初段位技术教程->>

书籍目录

目录

第一部分 长拳类

第一节 基本技术

一、拳术基本动作

二、器械基本方法

三、入段资格技术

第二节 初段位拳术规定考评技术

一、“一段”长拳

二、“二段”长拳

三、“三段”长拳

第三节 初段位器械规定考评技术

一、“三段”剑术

二、“三段”刀术

三、“三段”棍术

四、“三段”枪术

第二部分 太极拳类

第一节 基本技术

一、身体姿态

二、拳术基本动作

三、器械基本方法

第二节 初段位拳术规定考评技术

一、“一段”太权拳

二、“二段”太极拳

三、“三段”太极拳

第三节 初段位器械规定考评技术

一、“三段”太极剑

二、“三段”太极枪

第三部分 南拳类

第一节 基本技术

一、拳术基本动作

二、器械基本方法

第二节 初段位拳术规定考评技术

一、“一段”南拳

二、“二段”南拳

三、“三段”南拳

第三节 初段位器械规定考评技术

一、“三段”南刀

二、“三段”南棍

第四部分 散手

第一节 基本技术

一、手型、步型及步法

二、拳法

三、腿法

四、摔法

五、防守法

<<中国武术段位制初段位技术教程->>

六、入段资格技术

第二节 初段位散手规定考评技术

一、“一段”考评技术

二、“二段”考评技术

三、“三段”考评技术

附：中国武术段位制入段指南

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>