

<<武术基础>>

图书基本信息

书名：<<武术基础>>

13位ISBN编号：9787810737180

10位ISBN编号：781073718X

出版时间：2007-8

出版时间：哈尔滨工程大学出版社

作者：于洪波

页数：199

字数：166000

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>

## <<武术基础>>

### 内容概要

本书从武术基础动作入手，主要针对武术教学中有代表性的内容，如武术基本功、基本动作、组合动作、桩法练习、基础套路、对练套路、初级拳术等方面知识，编者结合多年对武术教学和训练的经验总结，参阅了国内诸多武术著作和成果的同时，通过对预备势、动作说明、要点、易犯错误、纠正方法和教法提示等六个方面进行归纳、总结和整理，使武术基础动作内容的文字叙述，更加全面、系统、规范和实用。

武术基础动作的易犯错误、纠正方法和教法提示是本书编写的重点。为了便于广大初习者阅读和学练，易懂、易记、易学、易练、易教。是本书编写的出发点。

## <<武术基础>>

### 书籍目录

第一章 武术基础动作与教法提示 第一节 上肢练习与教法提示 第二节 下肢练习与教法提示 第三节 腰部练习与教法提示 第四节 跳跃练习与教法提示 第五节 平衡、跌扑翻滚练习与教法提示 第六节 动作组合练习与教法提示 第七节 桩功练习与教法提示 第二章 武术基础套路与教法提示 第一节 单练套路与教法提示 第二节 对练套路与教法提示 第三章 初级套路与动作教法提示 第一节 初级长拳与动作教法提示 第二节 简化太极拳与动作教法提示 第四章 常用武术动作术语 第一节 长拳基础动作术语 第二节 太极拳基础动作术语

<<武术基础>>

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>