

《青少年武术规范套路与散打》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年09月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787806300862

内容简介

为推动国家全民健身计划的实施与开展，帮助和指导广大青少年学会用中华武术健身、强身，作者根据青少年的身心特点，以及广大青少年对武术的鉴赏、需求的心理倾向，将自己多年武术教学、训练之体会编写成这本综合实用型武术普及读物，奉献给广大青少年朋友，以期对广大青少年弘扬民族文化，习武健身有所裨益和帮助。全书共分四章十九节，既有理论，又有实践；既有套路(强身健体)，又有散打(防身自卫)；是青少年自学武术的良师益友。

目录

前言

第一章 武术基本知识

第一节 武术的起源和发展

第二节 武术的基本内容

第三节 武术的特点和作用

第四节 怎样练好武术基本功

第五节 怎样练好武术套路

第六节 怎样通过图解自学武术套路

第七节 怎样学练散打

第八节 武德精言要诀

第九节 散打精言要诀

第二章 武术基本套路

第一节 五步拳

第二节 第一套少年拳

第三节 第二套少年拳

第四节 青年长拳

第五节 棍术

第六节 剑术

第三章 散打基本技术和基本战术

第一节 散打基本技术

第二节 散打基本战术

第四章 散打攻防实用招法

第一节 主动进攻实用招法

第二节 防守反击实用招法

附录 十二型析解

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)