

《咏春拳》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787546314655

内容简介

《全民健身项目指导用书：咏春拳》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。《全民健身项目指导用书：咏春拳》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册，按照统一的体例，力争有所创新。

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展 / 002

第二节 场地和装备 / 004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价 / 010

第二节 运动价值 / 014

第三节 运动保护 / 019

第三章 咏春拳功法练习

第一节 基本功练习 / 030

第二节 击打墙靶练习 / 036

第四章 基本技术

[显示全部信息](#)

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)