

<<武术与养生>>

图书基本信息

书名：<<武术与养生>>

13位ISBN编号：9787306021816

10位ISBN编号：7306021818

出版时间：2003-11

出版时间：中山大学出版社

作者：李旺华 编

页数：225

字数：209000

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>

<<武术与养生>>

内容概要

本套系列教材共12种，涵盖了高校广泛开展的、为大学生所喜爱的项目，分别是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点、高要求、高质量出发，体现大学生生理、心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利于学生选择使用。

该套系列教材由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高学术水平。

<<武术与养生>>

书籍目录

上编 武术 第一章 武术概述 1.1 什么是武术, 武术的基本属性 1.2 武术的拳法 1.3 何谓武术
“十八般兵器” 1.4 武在世界的传播 第二章 练武须知 2.1 武术礼仪 2.2 武术技术图解知识
2.3 武术观赏与裁判 第三章 武术基本功与基本动作 3.1 基本功与基本动作的主要内容 3.2 怎样
安排自练武术基本功和基本动作 3.3 腿功 3.4 腰功 3.5 肩功 3.6 基本动作及其组合 第四章
长拳 4.1 长拳的运动特点及健身作用 4.2 怎样才能练好长拳 4.3 动作说明 第五章 南拳 5.1
南拳的运动特点 5.2 怎样才能练好南拳 5.3 南拳基本动作 5.4 动作说明 第六章 剑术 6.1 剑
术的运动特点 6.2 剑术的健身作用 6.3 怎样才能练好剑术 6.4 剑术基本动作 6.5 动作说明
第七章 太极拳 7.1 太极拳的运动特点 7.2 太极拳的健身作用 7.3 怎样才能练好太极拳 7.4 太
极拳基本功和基本动作 7.5 动作说明 下编 养生 第八章 养生概述 8.1 什么是养生 第九
章 养生的六大要点 第十章 易筋经 第十一章 八段锦 第十二章 瑜伽15式主要参考文献

<<武术与养生>>

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>