

<<棍术、枪术入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<棍术、枪术入门与提高>>

13位ISBN编号：9787500918189

10位ISBN编号：7500918186

出版时间：1999-10

出版时间：人民体育出版社

作者：邱丕相

页数：249

字数：180000

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>

<<棍术、枪术入门与提高>>

内容概要

本书以简明扼要的文字、生动的插图介绍了基本棍法、基本枪法及其练习方法。

在掌握了基本方法后，可按书中介绍的基本棍法、枪法组合小套路练习。

当熟练了基本组合动作之后，犹如水到渠成，读者即可很快地学会棍术、枪术最基础的套路——武术段位制的三段棍术、三段枪术。

<<棍术、枪术入门与提高>>

作者简介

邱丕相，上海体育学院武术系系主任、教授、博士生导师、国际级裁判员、武术八段。

曾担任第11、12、13届亚运会武术比赛和第二届世界锦标赛总裁判长。

现任中国体育科学学会理事、中国武协委员、上海市武协副主席、中国武协裁判委员会副主任。

主要著作有《棍术、枪术》《青萍剑术》等10余种。

主持编写的《武术》教材1992年获国家委颁发的全国特等奖。

1993年获政府特殊津贴；1995年被评为武术十大名教授之一；1998年被评为全国体育系统先进工作者

<<棍术、枪术入门与提高>>

书籍目录

上篇 棍术入门与提高 第一章 棍术基本知识 一、棍术沿革 二、棍术种类与规格 三、棍术握棍的基本方法 第二章 基本棍法与练习方法 一、劈棍 二、摔棍 三、抡棍 四、抡云棍 五、单手抡云棍 六、扫棍 七、撩棍 八、点棍 九、崩棍 十、戳棍 十一、挑棍 十二、盖棍 十三、横击棍 十四、绞棍 十五、云棍 十六、拨棍 十七、格棍 十八、挂棍 十九、架棍 二十、推棍 二十一、双手舞花花棍 二十二、单手舞花 二十三、提撩舞花棍 二十四、穿棍(穿梭棍) 二十五、拄地棍 二十六、抛接棍 二十七、基本持棍法 第三章 基本棍法组合练习 第一组 歇步平举棍—蹲步扫棍—腾空后举棍—仆步摔棍 第二组 弓步劈棍—弓步戳把—转身弓步戳棍—撩舞花——弓步肩背棍

第四章 第四章 武术段位三段棍术下篇 枪术入门与提高 第一章 枪术基本知识 第二章 基本枪法及其练习 第三章 枪术基本组合练习 第四章 武术段位三段枪术

<<棍术、枪术入门与提高>>

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>