

<<武术>>

图书基本信息

书名：<<武术>>

13位ISBN编号：9787501516957

10位ISBN编号：7501516952

出版时间：1998-06

出版时间：知识出版社

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>>

### 内容概要

#### 内容提要

本书是练习武术的普及读物。

本书从武术的形成和发展历史谈起，介绍了武术的类别和特点，武术基本功练习，比赛常识，武术的技术等级制度，国内外重大武术赛事及武术组织，并述及了武术对青少年成长的价值和意义，同时还介绍了一些知名武术运动员。

本书适合青少年读者，也适合广大武术爱好者。

## &lt;&lt;武术&gt;&gt;

## 书籍目录

## 目录

## 一 武术的形成和发展

- 1.武术的萌芽
- 2.武术体系的形成和发展
- 3.民国时期的武术
- 4.建国以后的武术
- 5.中国武术走向世界

## 二 武术的分类

- 1.拳术类别和特点
- 2.器械类别和特点
- 3.对练类别和特点
- 4.集体演练
- 5.技击类别和特点

## 三 少林武术

- 1.少林武术的摇篮 一少林寺
- 2.少林武术历史的沿革
- 3.少林武术的特点

## 四 武术常见的基本功、基本动作练习

- 1.肩臂练习
- 2.腿部练习
- 3.腰部练习
- 4.手型手法练习
- 5.步型步法练习
- 6.跳跃练习

## 五 武术比赛常识简释

- 1.武术的比赛
- 2.武术比赛内容革新举措
- 3.怎样欣赏武术比赛

## 六 武术的技术等级制度

- 1.运动员等级的设立
- 2.武术段位制

## 七 武术重大赛事

- 1.国内比赛
- 2.国际比赛

## 八 武术组织

- 1.国际武术联合会
- 2.亚洲武术联合会
- 3.欧洲武术协会
- 4.中国武术协会
- 5.中国武术研究院及武术运动管理中心
- 6.地方的武术组织

## 九、知名运动员介绍

## 十、武术对青少年成长的价值和意义

- 1.传统及新时期武德教育
- 2.武术运动可以使青少年的身体平衡发展

<<武术>>

- 3.青少年从事武术锻炼应具备哪些知识
- 4.青少年比较适合练习长拳
- 5.青少年习武的注意事项

#### 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>