

<<篮球>>

图书基本信息

书名：<<篮球>>

13位ISBN编号：9787503917394

10位ISBN编号：7503917393

出版时间：1998-04

出版时间：文化艺术出版社

作者：郭永波

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>

书籍目录

目录

- 第一章 武术的起源和发展
 - 第一节 武术的萌芽
 - 第二节 武术体系的形成
 - 第三节 武术的发展变革
 - 第四节 民国时期的武术
 - 第五节 建国以后的武术
- 第二章 武术内容与分类
 - 第一节 武术内容
 - 第二节 武术分类
 - 第三节 武术搏击的特点和作用
- 第三章 武术基本功基本动作
 - 第一节 肩、腿、腰部功法练习
 - 第二节 手型、手法、步法练习
 - 第三节 跳跃动作练习
 - 第四节 平衡动作练习
 - 第五节 跌扑滚翻动作练习
- 第四章 武术训练
 - 第一节 武术的身体素质练习
 - 第二节 武术的技术训练
 - 第三节 心理训练
 - 第四节 智能训练
 - 第五节 关于青少年训练
- 第五章 武术竞赛
 - 第一节 武术的比赛规则
 - 第二节 武术裁判法
 - 第三节 武术的重大赛事
- 第六章 中华武术名人录
 - 第一节 著名武术家
 - 第二节 知名运动员
 - 第三节 武术界从影人物录
- 第七章 武术组织
 - 第一节 中国武术院武术运动管理中心
 - 第二节 国际武术联合会
 - 第三节 亚洲武术联合会
 - 第四节 欧洲武术联合会
 - 第五节 中国武术协会
 - 第六节 地方的武术组织
- 第八章 武术的技术等级制度
 - 第一节 运动员等级的设立
 - 第二节 武术段位制
- 第九章 武术运动对青少年成长的影响
 - 第一节 武德教育
 - 第二节 武术运动对青少年生理的影响
 - 第三节 武术运动对青少年心理的影响

<<篮球>>

第四节 如何正确认识和练习武术

第五节 结语

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>