

<<体育锻炼与欣赏>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼与欣赏>>

13位ISBN编号：9787811061222

10位ISBN编号：7811061228

出版时间：2006-8

出版时间：河南郑州大学

作者：毛景广，王跃主编

页数：207

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>

<<体育锻炼与欣赏>>

内容概要

《体育锻炼与欣赏：武术、摔跤、散打》是为大学生素质教育而编写的体育教学辅助教材。全书紧密结合体育教育专业和共修体育教学中武术、散打、柔道、摔跤等内容的教学目标，分十一章全面而系统地论述了波积累运动特色和发展趋势。其中武术套路的选篇与中国武术段位制考评内容相统一，增强了教材的实用性。增强了教材的先进性和科学性，是一部有特色创意的大学体育工具书。

<<体育锻炼与欣赏>>

书籍目录

知识篇 1 武术知识 1.1 中华武术源远流长 1.2 中华武术的内容与分类 1.3 中华武术的特点与作用 1.4 中华武术与中国文化 1.5 中华武术位制度及其入段路径 2 即如柔道训练场之门 2.1 柔道是一种日本武术 2.2 柔道与跆拳道之间的联系 2.3 学习柔道的主要目的 2.4 追根溯源 2.5 嘉纳治五郎——柔道的先驱者 2.6 近代柔道与柔术之区别 2.7 找寻柔道的现代历史 2.8 世界各国柔道发展概况 2.9 柔道的服装 2.10 柔道的段位之分 2.11 柔道的礼法 3 中国式摔跤与国际式摔跤 3.1 摔跤的种类 3.2 国际式摔跤 3.3 中国式摔跤的发展概况 3.4 中国式摔跤服装与体重级别技能篇 4 武术技能 4.1 “一段”长拳 4.2 “三段”长拳 4.3 “三段”剑术 4.4 “三段”棍术 4.5 “三段”刀术 4.6 二十四式简化太极拳 4.7 “三段”太极剑 5 柔道的基本技能 6 看图学习中国式摔跤 7 国际式摔跤基本技术实战篇 8 武术散打 9 柔道战术的应用与自我防卫竞赛篇 10 武术与散打竞赛 11 柔道、水啊叫竞赛与欣赏参考文献

<<体育锻炼与欣赏>>

编辑推荐

本书是为大学生素质教育而编写的体育教学辅助教材。全书紧密结合体育教育专业和共修体育教学中武术、散打、柔道、摔跤等内容的教学目标，分十一章全面而系统地论述了搏击类运动特色和发展趋势。主要内容分知识篇、技能篇、实战篇和竞赛篇。其中武术套路的选编与中国武术段位制考评内容相统一，增强了教材的实用性。另外，每个武术教学套路都配有标准动作示范的VCD教学片，增强了教材的先进性和科学性，是一部具有特色创意的大学体育工具书。

<<体育锻炼与欣赏>>

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>