

<<中国武术段位制系列教程趣味武术>>

图书基本信息

书名：<<中国武术段位制系列教程趣味武术>>

13位ISBN编号：9787040258301

10位ISBN编号：7040258307

出版时间：2010-1

出版范围：高等教育

作者：国家体育总局武术研究院

页数：72

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>

<<中国武术段位制系列教程趣味武术>>

内容概要

本书是《中国武术段位制》段前级教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕段前三级技术考评内容和标准编写。

主要内容包括段前级概述以及段前一至三级基本技术、趣味练习和健身拳操。

本书是大众习练武术基本功，考取《中国武术段位制》段前三级的规定考试用书。

本书还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。

作者简介

2007年10月，中国武术协会在新疆乌鲁木齐召开了“全国武术段位制工作会议”。会议决定，在中国武术段位“一段”之前增设“段前级”，作为进入武术段位的准备级。练习和报考段前级的对象定位于武术初学者，主要面向以在校的中小学学生为主的广大青少年群体。“段前级”技术内容以武术基本功为主，是一系列以单一动作的反复重复训练为手段的功法，是初学武术人员的入门练习。

书籍目录

第一章 段前级概述 第一节 段前级的缘起 一、基本技术的选编要点 二、趣味练习的选编要点 三、健身拳操的选编要点 第二节 段前级的基本技法 一、基本技法要求 二、总体要求第二章 段前级技术图解 第一节 段前一级技术图解 一、一级基本技术 二、一级趣味练习 三、一级健身拳操 第二节 段前二级技术图解 一、二级基本技术 二、二级趣味练习 三、二级健身拳操 第三节 段前三级技术图解 一、三级基本技术 二、三级趣味练习 三、三级健身拳操附录

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>