<<太极剑>>

图书基本信息

书名:<<太极剑>>

13位ISBN编号:9787546314822

10位ISBN编号:7546314828

出版时间:1970-1

出版时间:吉林出版集团有限责任公司

作者:张颖,吴昊编

页数:82

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

<<太极剑>>

内容概要

《全民健身项目指导用书·太极剑》图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100个分册,按照统一的体例,力争有所创新。

各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

《全民健身项目指导用书·太极剑》是其中分册。

<<太极剑>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 握法与剑法第二节 步形第四章 32式太权剑第一节 预备姿势与起势第二节 套路第三节 收势第五章 比赛规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法

<<太极剑>>

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