第一图书网, tushu007.com

<<套路基础>>

图书基本信息

书名：<<套路基础>>

13位ISBN编号：9787562445388

10位ISBN编号：7562445389

出版时间：2008-10

出版时间：重庆大学出版社

作者：吴必强，许定国　主编

页数：271

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

第一图书网, tushu007.com

前言

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》（下称“ 教材 ”）是为适应中国武术运动全面走向世界的需要，为中外武术爱好者、体育专业和大中小学师生、武术教练员和运动员、各类武术学校师生和培训班学员，以及体育科研人员学习研究中国武术，克服语言障碍，了解中国武术文化的需求而创编的汉英双语武术精品教材。

Bilingual Textbook Series on Chinese Wushu Demonstration Project(Hereinafter referred to as “ the series ”)is an excellent bilingual course ofWushu in both Chinese and English and it caters to ttle need to spread Chinese Wushu all over the world. For Wushu enthusiasts, professional sports and theteachers and students in primary and secondary schools, Wushu coaches andathletes, teachers, students and various types of Wushu participants, as well assports scientists, It's a good course from which to understand Chinese Wushuculture, to study and research Chinese Wushu.中国武术源远流长，博大精深。

教材采用深入浅出、易学易记、中英文对照的方法，将图文教材与影视教材(DVD)相结合，运用立体教学手段，以《武术基本功》《散打基础》《套路基础》《防身术》和《太极养生》为基础教材，全方位地展示中华武术文化精髓。

每个部分均邀请全国武术冠军、武术搏击高手或正宗流派传人以及著名武术专家进行技术演练和教学示范。

由担任武术教学训练工作30余年的中国武术七段、武术副教授吴必强先生组织撰稿和拍摄工作，权威性地保证学习者获取原汁原味的武术技法传承。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

套路练习是在掌握武术基本功、基本组合的基础上进行的。
武术套路练习是学习武术的主要练习手段之一，也是为进一步掌握攻防技术打基础。
本教材将向你介绍五步拳、初级长拳三路、初级刀术、初级剑术、初级棍术和规定套路、自选套路、传统拳术、传统器械、对练、集体项目等经典套路的鉴赏内容。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吴必强，中国武术七段、重庆大学体育学院副教授。
许定国，重庆大学体育学院副院长、副教授。

书籍目录

第一章 走进武林第二章 套路基础的概念、特点与作用　一、套路的概念　二、套路的特点与作用第三章 套路基础的套路分解教学与图解　第一节 五步拳　　一、五步拳动作名称　　二、五步拳分解教学与图解　　三、五步拳教学原则与方法　第二节 初级长拳三路　　一、初级长拳三路动作名称　二、初级长拳三路分解教学与图解　　三、初级长拳三路的教学原则与方法　第三节 初级刀术　一、初级刀术动作名称　　二、初级刀术分解教学与图解　　三、初级刀术教学原则与方法　第四节 初级剑术　　一、初级剑术动作名称　　二、初级剑术分解教学与图解　　三、初级剑术教学原则与方法　第五节 初级棍术　　一、初级棍术动作名称　　二、初级棍术分解教学与图解　　三、初级棍术教学原则与方法第四章 套路基础的教学与训练展示　第一节 教学与训练的原则　　一、动机与趣味性原则　　二、示范直观性原则　　三、区别对待性原则　　四、教学系统性原则　　五、巩固与提高相结合的原则　　六、长期性与周期性的原则　　七、全面训练与专项训练相结合的原则　　八、超套训练原则　第二节 教学与训练注意事项　　一、注意教学方法的运用　　二、分清教学阶段　三、划清教学步骤　　四、合理搭配教材　　五、培养教学骨干　　六、合理运用准备活动　第三节 教学与训练的结构分析　第四节 套路基础的教学与训练安排　　一、准备部分　　二、基本部分　　三、整理放松附录 汉英套路基础常用词汇与日常用语　常用词汇　日常用语

章节摘录

中国武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律，组成套路，或在一定条件下遵照一定的规则，两人斗智较力，形成搏斗，以此来增强体质、培养意志、训练格斗技能的体育运动。
中国武术，是中华民族在长期的历史演进过程中不断创造、逐渐形成的一种博大精深的民族传统体育运动项目，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。
原始社会，兽多人少，自然环境十分恶劣，在“物竞天择，适者生存”的严酷斗争中，人们自然产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防动作。
后来又逐渐学会了制造和使用石制或木制工具作为武器，并且产生了一些徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能，武术的萌芽由此产生。
从现有的考古发现中我们可以看到，在旧石器时代已出现了尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛；而到了新石器时代末期，则出现了大量的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞，甚至还有铜钺、铜斧等，这些原始生产工具和武器，后来大部分成了武术器械的前身。
“十八般兵器”、“十八般武艺”由此而来。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《套路基础》为中国武术运动双语教学展示工程系列教材之一，由重庆大学出版社出版。

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