

《中国武术段位制初段位技术教程-》

图书基本信息

书名：《中国武术段位制初段位技术教程--1-3段》

13位ISBN编号：9787810512008

10位ISBN编号：7810512005

出版时间：1997-06

出版社：北京体育大学出版社

页数：544

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

书籍目录

目录

第一部分 长拳类

第一节 基本技术

- 一、拳术基本动作
- 二、器械基本方法
- 三、入段资格技术

第二节 初段位拳术规定考评技术

- 一、“一段”长拳
- 二、“二段”长拳
- 三、“三段”长拳

第三节 初段位器械规定考评技术

- 一、“三段”剑术
- 二、“三段”刀术
- 三、“三段”棍术
- 四、“三段”枪术

第二部分 太极拳类

第一节 基本技术

- 一、身体姿态
- 二、拳术基本动作
- 三、器械基本方法

第二节 初段位拳术规定考评技术

- 一、“一段”太权拳
- 二、“二段”太极拳
- 三、“三段”太极拳

第三节 初段位器械规定考评技术

- 一、“三段”太极剑
- 二、“三段”太极枪

第三部分 南拳类

第一节 基本技术

- 一、拳术基本动作
- 二、器械基本方法

第二节 初段位拳术规定考评技术

- 一、“一段”南拳
- 二、“二段”南拳
- 三、“三段”南拳

第三节 初段位器械规定考评技术

- 一、“三段”南刀
- 二、“三段”南棍

第四部分 散手

第一节 基本技术

- 一、手型、步型及步法
- 二、拳法
- 三、腿法
- 四、摔法
- 五、防守法

六、入段资格技术

第二节 初段位散手规定考评技术

《中国武术段位制初段位技术教程-》

一、“一段”考评技术

二、“二段”考评技术

三、“三段”考评技术

附：中国武术段位制入段指南

《中国武术段位制初段位技术教程-》

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:www.tushu000.com