

《二十四式太极拳咏春拳/校园体育》

图书基本信息

书名：《二十四式太极拳咏春拳/校园体育》

13位ISBN编号：9787546352510

10位ISBN编号：7546352517

出版时间：2011-7

出版社：刘云发、赵锦锦、王连生、王力 吉林出版集团有限责任公司 (2011-06出版)

页数：152

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

《二十四式太极拳咏春拳/校园体育》

内容概要

校园体育：二十四式太极拳咏春拳，ISBN：9787546352510，作者：刘云发 等编

《二十四式太极拳咏春拳/校园体育》

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第二章 二十四式太极拳概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 二十四式太极拳场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 二十四式太极拳动作详解 第一节 预备 第二节 第一式(起势) 第三节 第二式(左右野马分鬃) 第四节 第三式(白鹤亮翅) 第五节 第四式(左右搂膝拗步) 第六节 第五式(手挥琵琶) 第七节 第六式(左右倒卷肱) 第八节 第七式(左揽雀尾) 第九节 第八式(右揽雀尾) 第十节 第九式(单鞭) 第十一节 第十式(云手) 第十二节 第十一式(单鞭) 第十三节 第十二式(高探马) 第十四节 第十三式(右蹬脚) 第十五节 第十四式(双峰贯耳) 第十六节 第十五式(转身左蹬脚) 第十七节 第十六式(左下势独立) 第十八节 第十七式(右下势独立) 第十九节 第十八式(左右穿梭) 第二十节 第十九式(海底针) 第二十一节 第二十式(闪通臂) 第二十二节 第二十一式(转身搬拦捶) 第二十三节 第二十二式(如封似闭) 第二十四节 第二十三式(十字手) 第二十五节 第二十四式(收势)第五章 二十四式太极拳功法要求 第一节 行气与呼吸要求 第二节 姿势要求 第三节 步法要求 第四节 注意事项第六章 二十四式太极拳比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判第七章 咏春拳概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第八章 咏春拳场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第九章 咏春拳基本技术 第一节 基本手形 第二节 基本站姿第十章 咏春拳法 第一节 小念头 第二节 标指 第三节 木人桩第十一章 咏春拳比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

《二十四式太极拳咏春拳/校园体育》

编辑推荐

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。这本由刘云发、赵锦锦、王连生、王力主编的《二十四式太极拳咏春拳》出版希望能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

《二十四式太极拳咏春拳/校园体育》

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