

教你学武术



[教你学武术_下载链接1](#)

著者:高谊

出版者:中国少年儿童出版社

出版时间:2003-10

装帧:平装

isbn:9787500742555

本套体育教练丛书，共包括十册：《教你学游泳》、《教你学滑冰》、《教你学武术》、《教你踢足球》、《教你打篮球》、《教你打排球》、《教你打乒乓球》、《教你打羽毛球》、《教你学下象棋》、《教你学下国际象棋》。其中每一册内容都是作者的经验与结晶，是每一位体育教练者难得的一本好书。
武术是以技击的攻防动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，同时注意培养意志品质和增强体质的中国传统体育项目。武术是由我们

作者介绍:

目录: 一、什么是武术？它是怎样产生和发展起来的？
二、武术都包括哪些内容
三、为什么在中国和世界上有很多人喜欢武术呢
四、武术比赛遍及世界各地
五、什么是武术术语
六、怎样看图解自学武术
七、长拳是武术的基础技术
八、武术中五式太极拳各自的风格和运动特点
九、你喜欢武术器械刀、枪、剑、棍中的哪一种
十、散打和散打的基本功

十一、武术中的行礼方法
.....[\(收起\)](#)

[教你学武术_下载链接1](#)

标签

评论

[教你学武术_下载链接1](#)

书评

[教你学武术_下载链接1](#)