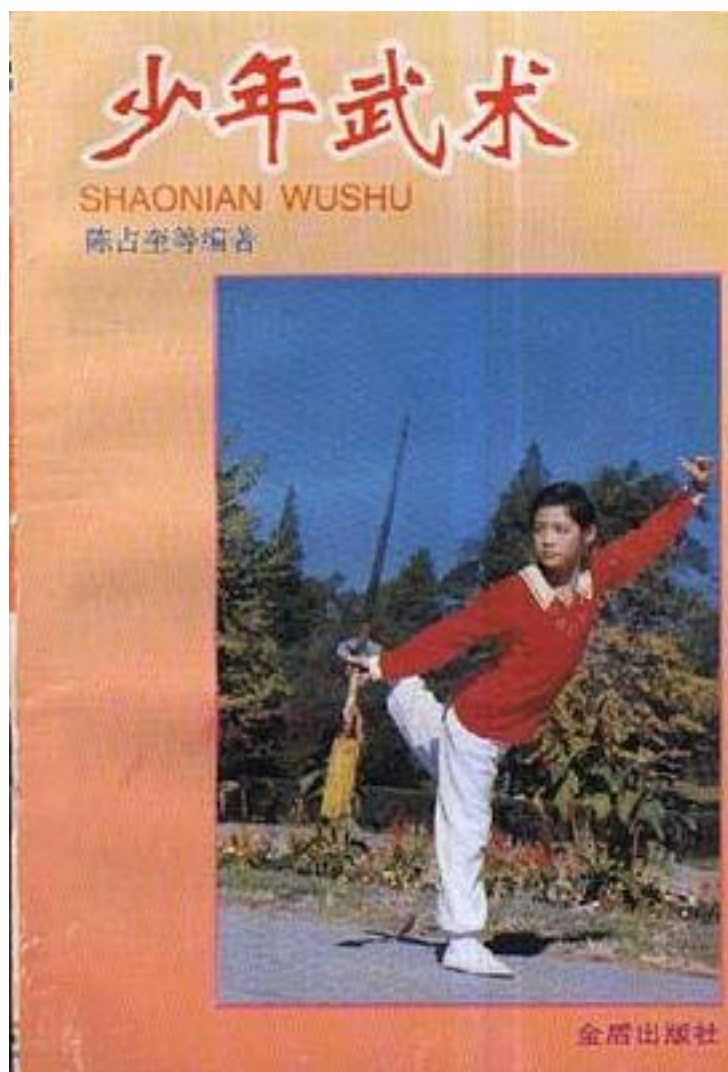


少年武术



[少年武术_下载链接1](#)

著者:陈占奎

出版者:金盾出版社

出版时间:1998-08

装帧:精装

isbn:9787508206646

内容提要

这是一本专门为6岁~17岁的少年、儿童编写的武术普及读物。主要内容包括：武术运动发展概况、少年武术基本功、少年武术操、少年长拳和少年刀术、剑术和棍术套路等七个部分，涉及少年武术的方方面面。其目的在于使少年朋友学习掌握武术的基本技能，提高技击技术，培养攻防格斗能力，全面增强身体素质。书中对少年武术各个项目的动作招势，都配有精美彩图和插图，有详细的动作说明和练习要点。本书内容丰富，技术可靠，好学易懂，实用性强，适合广大少年朋友学习运用，也可供有关院校、辅导站、训练班教学参考。

作者介绍:

目录: 目录

一、武术概述

(一) 武术的分类与发展

(二) 拳术

- 1.长拳
- 2.太极拳
- 3.南拳
- 4.形意拳
- 5.八卦掌
- 6.八极拳
- 7.通臂拳
- 8.翻子拳
- 9.劈挂拳
- 10.少林拳
- 11.戳脚拳
- 12.地躺拳
- 13.象形拳

(三) 武术器械与十八般兵器

- 1.当代武术器械的分类
- 2.十八般兵器

(四) 当代武术竞赛主要规则

- 1.竞赛性质和类型
- 2.竞赛项目
- 3.运动员年龄组别
- 4.比赛服饰
- 5.比赛场地和器械
- 6.名次评定
- 7.进场、退场、起势、收势、计时、配乐与礼节
- 8.运动员完成套路的时间
- 9.裁判评分
- 10.其他拳术、器械及对练、集体项目的评分

二、少年武术基本功

(一) 少年武术基本功的特点和要求

- 1.四击
- 2.八法
- 3.十二形

(二) 少年武术基本技术

- 1.手型
- 2.步型
- 3.手法
- 4.腿法
- 5.跳跃翻腾
- 6.平衡练习
- 7.肩臂柔韧性练习
- 8.腿部柔韧性练习
- 9.组合动作练习

三、少年武术操

- (一) 拳掌勾手型变化
- (二) 弓步换冲拳
- (三) 弓马步换冲拳
- (四) 虚步架冲拳
- (五) 歇步冲拳
- (六) 立位体前屈

四、少年长拳

- (一) 动作名称
- (二) 动作图解

五、少年刀术

- (一) 动作名称
- (二) 动作图解

六、少年剑术

- (一) 动作名称
- (二) 动作图解

七、少年棍术

- (一) 动作名称
- (二) 动作图解

• • • • • ([收起](#))

[少年武术_下载链接1](#)

标签

评论

[少年武术 下载链接1](#)

书评

[少年武术 下载链接1](#)