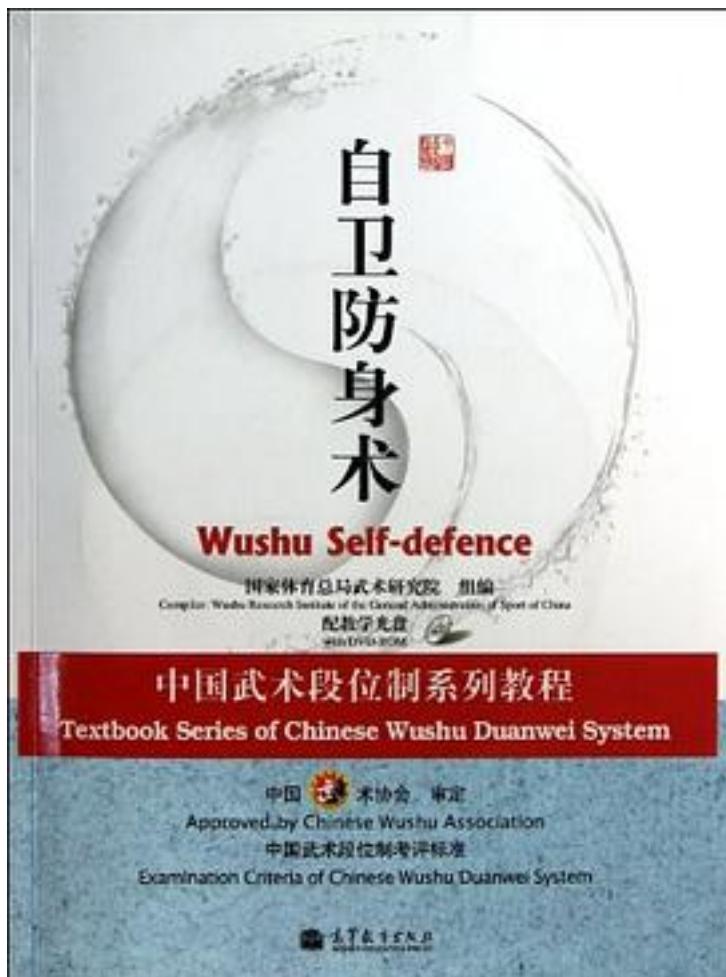


自卫防身术



[自卫防身术_下载链接1](#)

著者:国家体育总局武术研究院

出版者:高等教育出版社

出版时间:2013-4-1

装帧:平装

isbn:9787040258202

《中国武术段位制系列教程：自卫防身术》是《中国武术段位制》自卫防身术段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕自卫防身术段位技术

考评内容和标准编写。主要内容包括自卫防身术概述和男子自卫防身术、女子自卫防身术一至六段段位技术的基本形态、单练套路、对打套路和拆招技法。

《中国武术段位制系列教程：自卫防身术》是大众习练自卫防身术，考取国家武术段位的规定考试用书。《中国武术段位制系列教程：自卫防身术》还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。

作者介绍：

目录:第一章 自卫防身术概述

第一节 自卫防身术的历史沿革

第二节 自卫防身术的基本技法

一、对人体静型技法的要求

二、对人体动态技法的要求

三、对整体运动技法的要求

四、对攻防技法的要求

第二章 男子自卫防身术段位技术图解

第一节 男子自卫防身术一段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第二节 男子自卫防身术二段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第三节 男子自卫防身术三段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第四节 男子自卫防身术四段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第五节 男子自卫防身术五段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第六节 男子自卫防身术六段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第三章 女子自卫防身术段位技术图解

第一节 女子自卫防身术一段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第二节 女子自卫防身术二段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第三节 女子自卫防身术三段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第四节 女子自卫防身术四段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第五节 女子自卫防身术五段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第六节 女子自卫防身术六段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

附录

• • • • • (收起)

[自卫防身术_下载链接1](#)

标签

防身

自卫

武术

评论

[自卫防身术_下载链接1](#)

书评

[自卫防身术_下载链接1](#)