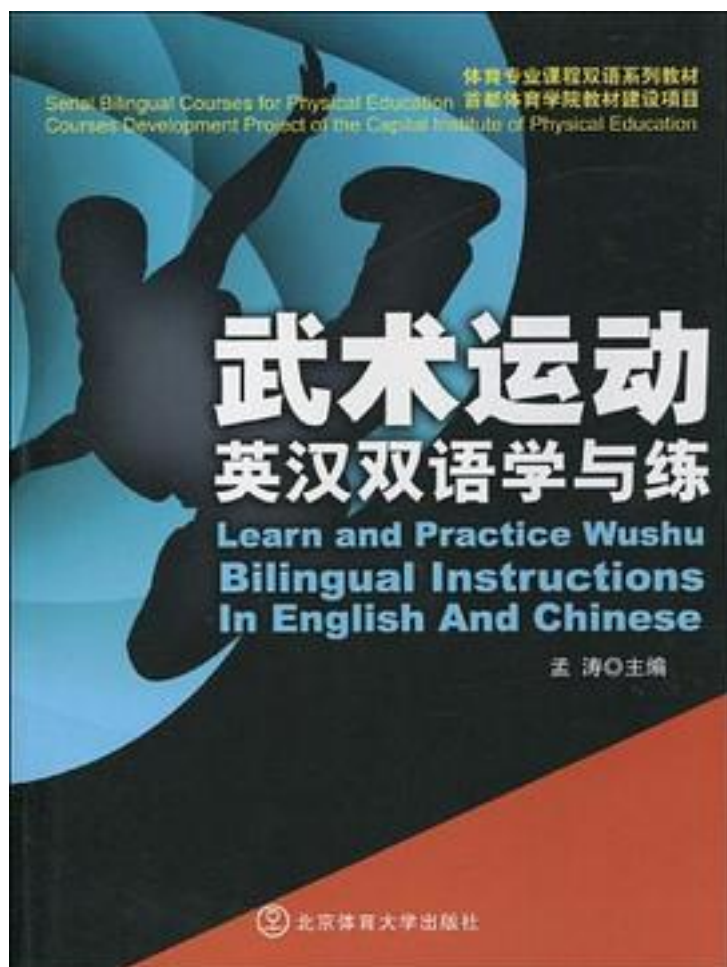


武术运动英汉双语学与练



[武术运动英汉双语学与练_下载链接1](#)

著者:孟涛 编

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787564403164

《武术运动英汉双语学与练》共分五章：武术运动概述、主要拳种介绍、基本功与基本动作、武术套路选编和搏斗运动。武术运动概述一章从武术的起源与发展、武术的特点

与作用、以及武术的文化理念等方面对中国武术进行了学术论证，明确了武术的概念，武与术是两个概念，武是武，术是术。把武和术连在一起组成新词“武术”，并成为一个属于体育文化范畴的“武术”名词，始于晚清。

在概述基础上介绍了主要拳种。武术拳种纷纭、流派众多，不同拳种有不同的拳术和器械套路。本教材根据教学的需求对流传较广且具有代表性的、教学中常用的长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、翻子拳、螳螂拳等拳种进行了简要介绍。

拳术是在基本功与基本动作基础上完成的。基本功与基本动作是指武术技术动作和练习方法，通过基础练习，可使身体各部位得到较全面的训练，较快地发展武术专项身体素质，还可以有效地防止和减少练习过程中因动作不规范造成的对身体的伤害，为学习武术技术和提高演练水平打下良好的基础。本教材主要对长拳的基本手型、手法、步型、步法、平衡、腿法、跳跃等内容进行简要介绍。

作者介绍:

目录:

[武术运动英汉双语学与练_下载链接1](#)

标签

国术

评论

[武术运动英汉双语学与练_下载链接1](#)

书评

