

青少年武术规范套路与散打



[青少年武术规范套路与散打_下载链接1](#)

著者:殷杰//苏炎

出版者:黄山书社

出版时间:1996-6

装帧:

isbn:9787806300862

《青少年武术规范套路与散打》深入浅出，通俗易懂，简明实用，努力体现规范性、系统性、实用性三大特点，使广大青少年能对照《青少年武术规范套路与散打》自学自练，并很快掌握书中套路和散打技术。全书共分四章十九节，既有理论，又有实践；既有套路（强身健体），又有散打（防身自卫）；是青少年自学武术的良师益友。

作者介绍:

目录: 前言第一章 武术基本知识 第一节 武术的起源和发展 第二节 武术的基本内容
第三节 武术的特点和作用 第四节 怎样练好武术基本功 第五节 怎样练好武术套路
第六节 怎样通过图解自学武术套路 第七节 怎样学练散打 第八节 武德精言要诀 第九节
散打精言要诀第二章 武术基本套路 第一节 五步拳 第二节 第一套少年拳 第三节
第二套少年拳 第四节 青年长拳 第五节 棍术 第六节 剑术第三章
散打基本技术和基本战术 第一节 散打基本技术 第二节 散打基本战术第四章
散打攻防实用招法 第一节 主动进攻实用招法 第二节 防守反击实用招法附录
十二型析解
· · · · · (收起)

[青少年武术规范套路与散打_下载链接1_](#)

标签

武术

其他

评论

[青少年武术规范套路与散打_下载链接1_](#)

书评

[青少年武术规范套路与散打_下载链接1_](#)