

<<武术对练和对抗健身>>

图书基本信息

书名：<<武术对练和对抗健身>>

13位ISBN编号：9787500930099

10位ISBN编号：7500930097

出版时间：2006-11

出版单位：人民体育出版社

作者：王建华、李全生、高航、张洋

页数：181

字数：135000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<武术对练和对抗健身>>

### 内容概要

本书是由北京师范大学体育与运动学院武术教研室主任、民族传统体育学硕士研究生导师王建华教授带领北京外国语大学李全生、北京科技大学高航、北京航空航天大学张洋三位青年武术教师共同研究撰写的对抗健身专著。

我们四位作者都是北京师范大学体育系武术专业毕业，在大学从事武术教学的老师。在多年的武术教学过程中，我们感到武术对练和武术对抗项目是体现武术本质特征的内容，是我国武术的精华成分。

但由于武术对练和武术对抗项目的难度和对身体素质、身体能力的要求较高，所以一直局限在武术运动员和部分武术专业的师生范围内。

很多锻炼者和青年学生对此渴望而没有机会了解和学习。

本书是我们为社会大众健身领域和面向全体学生的学校领域所编写的，内容包括以健身、防身为目的的拳术对练、短棍对练、武术散手、武术短兵、太极推手和武术防身等。

愿本书的内容能在全民健身运动中发挥作用，为全民健身服务。

## <<武术对练和对抗健身>>

### 书籍目录

第一章 武术对练套路篇 第一节 武术对练套路健身问答 第二节 武术对练健身练习  
第二章 武术散手篇 第一节 武术散手健身基本知识问答 第二节 武术散手健身练习  
第三章 太极推手篇 第一节 太极推手健身问答 第二节 太极推手健身基本练习  
第四章 武术短兵篇 第一节 武术短兵健身问答 第二节 武术短兵健身基本练习  
第五章 武术防身术篇 第一节 武术防身问答 第二节 武术防身的实用技法  
第六章 健身锻炼必备常识 第一节 健身新识 第二节 卫生保健常识

<<武术对练和对抗健身>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>