

# 《中国武术段位制系列教程》

## 图书基本信息

书名：《中国武术段位制系列教程》

13位ISBN编号：9787040258202

10位ISBN编号：704025820X

出版时间：2013-4-1

出版社：高等教育出版社

作者：国家体育总局武术研究院

页数：324

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《中国武术段位制系列教程》

## 内容概要

《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。

## 书籍目录

### 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

# 《中国武术段位制系列教程》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)