

《武术运动基本训练-武术泰斗》

图书基本信息

书名：《武术运动基本训练-武术泰斗》

13位ISBN编号：9787544404501

10位ISBN编号：7544404501

出版时间：2006-1

出版社：上海世纪出版集团（上海教育出版社）

作者：蔡龙云

页数：186

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

《武术运动基本训练-武术泰斗》

内容概要

本书从基本功入手，主要包括了腿部、腰部、裆部、桩功等训练。在基本功之后，介绍了基本动作训练基本拳术训练和基本技法。最后附有人体肌肉图，让习练者了解人体的肌肉结构，从而在练习过程中更加科学、有效。 武术，是以踢打摔拿击刺等攻防技术动作为主要内容，按照攻防进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾的对立统一规律编成徒手和器械的套路，以此来锻炼体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。它具有悠久的历史传统和广泛的群众基础，是劳动人民长期以来在社会实践中不断积累和丰富起来的项文化遗产。武林除了套路形式的运动之外，还有搏斗形式的运动。远在原始公社氏族社会时期，武术就以“角抵戏”等搏斗形式和“干戚舞”等套路形式出现在部落里，作为氏族成员的军事体育项目。

《武术运动基本训练-武术泰斗》

作者简介

蔡龙云，1928年11月生，著名武术家，山东省济宁市人。教授，中共党员，中国武术九段，国际级武术裁判。幼年随父蔡桂勤习武，精技击。1944年毕业于上海博仁中学。1943年、1946年两年次在沪以中国拳法击败俄籍拳击手马索洛夫、美籍拳击手鲁赛尔，被人们誉为“神拳大龙”。1953年，在全国民族形式体育竞赛及表演大会上获优秀奖，后入选国家武术队并兼任政治辅导员。1956年开始，屡任全国及国际武术比赛裁判长、总裁判长。十一届亚运会任武术竞赛委员会主任。主要著作有《武术运动基本训练》、《华拳》（1-4）、《五路查拳》、《剑术》、《少林寺拳棒阐宗》。

《武术运动基本训练-武术泰斗》

书籍目录

第一章 基本功训练 第一节 腿部训练 第二节 腰部训练 第三节 裆步训练 第四节 功训练 第五节 鼎臂训练 第六节 手眼训练 第七节 冲拳训练第二章 基本动作训练 第一节 平衡动作训练 第二节 跳跃运动训练 第三节 跌扑滚翻动作训练 第四节 折叠旋转动作训练 第五节 步法训练第三章 基本拳术训练 第一节 拳、掌、钩、爪 第二节 弹腿 第三节 功力 第四节 短打 第一段 第二段 第三段 第四段 第五段 第六段第四章 基本技法 第一节 四击 第二节 八法 第三节 十二型附：人体肌肉图

《武术运动基本训练-武术泰斗》

编辑推荐

本书从基本功入手，主要包括了腿部、腰部、裆部、桩功、鼎臂、手眼和冲拳等训练。在基本功之后，介绍了基本动作训练、基本拳术训练和基本技法。最后附有人体肌肉图，让习练者了解人体的肌肉结构，从而在练习过程中更加科学、有效。

《武术运动基本训练-武术泰斗》

精彩短评

- 1、该书介绍了中国传统武术所有基本功练法，可以不用请教练了。
- 2、书还不错，锻炼的方法讲的蛮仔细，适合我这样新入门的。不过，俺体力差，练不了几个内容。
- 3、比较实用，只是文字稍微多了点，图如果再多一些就更好了！
- 4、我在书店里看过许多武术书`但没有一本是我满意的，直到收到这本书，看了内容，我真的是欣喜若狂`很激动！我觉得这本书很好，它教你从最基础来练起`让我对武术产生了更大的兴趣`也让我打下了坚实的基础`
- 5、李小龙有一本。
- 6、看过这本书，方觉得自己有点接近于轨道了。

《武术运动基本训练-武术泰斗》

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