

前 言

武术，是广大少年儿童喜爱的一项体育运动。我国武术运动历史悠久，内容丰富，种类繁多。武术在长期的发展过程中，各流派均积累了丰富的理论和功法。在继承前辈们优秀的传统教学经验的基础上，遵循从简到繁，从易到难，循序渐进的原则，根据少年儿童的生理特点，以及20余年从事少儿武术教学、训练实践的体会，我们编写了《少儿武术——基本功·拳术套路》《少儿武术——器械套路》两本书。

从武术基本功教学与训练入手，本书介绍了手型、手法、步型、步法、腿法、平衡、跳跃、跌扑滚翻、腰臂练习，并将基本动作编成组合（如：手眼身法步训练组合、武术操）和套路（如：步型拳、腿法拳）练习，不仅丰富了基本功的内容和练习方法，以激发少年儿童学习武术的兴趣，而且可以提高基本功在套路中运用的实效。书中还介绍了学习武术的辅助练习法，以及内容丰富，编排合理的剑、刀、枪、棍等套路。

限于编者水平，书中难免有缺点和不当之处，有待于大家在教学训练实践中进一步探讨充实，敬望读者予以批评指正。

编者

目 录

器械套路	(1)
一、刀术	(2)
二、剑术	(63)
三、棍术	(122)
四、枪术	(160)

器 械 套 路

刀术、剑术、棍术、枪术套路，是在掌握基本拳术的基础上进行的练习内容。将主要器械运动方法编制成套路，以便能更好地了解掌握器械的结构、性能、特点以及运动规律等，从而加快掌握器械套路的进度，提高攻防技击能力，增强臂力、腰力和握力，对发展灵敏、协调等素质有良好作用。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>