



武术套路教程

主编 王诚民 杜雷 张作斌

哈尔滨地图出版社

前 言

武术是中华民族宝贵的文化遗产之一，也是普通高校体育教育专业必修课程，为满足21世纪学校体育教学改革的需要，依据教育部颁布的《普通高等学校本科体育教育专业九门主干课程教学基本要求》，从体育教育专业的培养目标出发，紧密结合中学武术教学的实际情况，使学生能够系统掌握传统的武术套路，我们编写了此教材。

本书文字简练、通俗易懂、图文并茂，是一部技术性、实用性、趣味性较强的基础教程。主要内容有武术概述、武术基本功和基本动作、长拳、形意拳、太极拳、太极剑、棍术、剑术、刀术、枪术、散打与自卫防身术等。本教材可作为普通高校体育教育专业本、专科必修课教材，也可以作为体育教师的培训用书和教学参考书。

本书力求解决好可读性与指导性的问题，帮助大学生在校期间巩固课堂所学知识，提高学习效果，并能通过自学自练，享受武术运动的乐趣。更希望在学生毕业后，它能成为您坚持“终身体育”的得力助手。

本书由王诚民整体构思，写出提纲，并对全书进行修改、统稿，最后定稿。第一、二、三章由杜雷编写；第四章由张作斌、杜雷共同编写；第五、六、七章由王诚民编写；第八、九、十章由张作斌编写。

在编写过程中，我们认真参考和借鉴了部分武术教材和各种论著。根据本书需要，引用和摘录了部分图、文、表等，在此谨向原编著者表示敬意和感谢。

由于编著者水平有限，本书定会有不尽完善、不尽妥当之处，

敬请读者提出宝贵意见，并在发现错误之后予以指正，以便我们修改和完善，我们将不胜感谢。

编 者

2006年3月

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、药洒药方、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/>