

<<陈式太极太极剑/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极太极剑/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546352558

10位ISBN编号：754635255X

出版时间：2011-7

出版时间：吉林出版集团

作者：亓永顺//孙贵喜//杨雨龙//王明强

页数：152

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>

<<陈式太极太极剑/校园体育>>

内容概要

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。

近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。

新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。

当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。

开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

<<陈式太极太极剑/校园体育>>

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复
养护第二章 陈式太极概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 陈式太极场地和装
备 第一节 场地 第二节 装备第四章 陈式太极基本技术 第一节 基本手形 第二节 基本手
法 第三节 基本步形第五章 陈式太极基础套路 第一节 第一段 第二节 第二段 第三节 第
三段第六章 陈式太极比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判第七章 太极剑概述 第一节 起源
与发展 第二节 特点与价值第八章 太极剑场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第
三节 装备第九章 太极剑基本技术 第一节 握法与手法 第二节 步形与步法第十章 三十二式
太极剑套路 第一节 预备势与起势(三环套月) 第二节 第一段 第三节 第二段 第四节 第三
段 第五节 第四段 第六节 收势第十一章 太极剑比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

编辑推荐

盛世奥运举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

《陈式太极太极剑》为该运动系列丛书之一，主要介绍了陈式太极、太极剑，由亓永顺等编著。

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>