

<<棍术>>

图书基本信息

书名：<<棍术>>

13位ISBN编号：9787807209478

10位ISBN编号：780720947X

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版社

作者：赵锦锦 主编

页数：74

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>

## <<棍术>>

### 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。  
本书介绍了棍术的有关知识。

<<棍术>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 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 恢复养护第三章 场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 基本技术 第一节 握棍基本方法 第二节 基本棍法第五章 基本棍法组合练习 第一节 歇步平举棍—蹲步扫棍—腾跃后举棍—仆步摔棍 第二节 弓步劈棍—弓步戳把—转身弓步戳棍 第三节 弓步背棍—马步平抡棍—换跳步、马步劈棍 第四节 花弓步劈棍—震脚弓步架棍—虚步劈把—跳步转身云棍—弓步拨棍第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

## &lt;&lt;棍术&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展 棍术是中华传统武术的一种，它由于招式干练、套路明朗，自古就受到广大习武者的青睐。

一、起源 早在远古时代，人类生活在危机四伏的大自然中，他们从无意识地在地上捡一根树枝、木棍，到有意识地选择制作一根棍来进行自我防御。而且，每逢闲暇或在庆典、祭祀场合，人们聚到一起蹦蹦跳跳，拿着棍子舞弄一番，这在当时虽谈不上是棍术，但已具备棍术的雏形。

随着社会不断发展，先辈对棍的认识不断升华，制棍的方法也不断发展、提高，棍术逐渐形成。“十三棍僧救唐王”的故事，说明唐代时棍术已在寺庙中传习。

宋代，社会中出现了以练习棍术为目的的民间团体。

到了明代，拳家林立，棍术发展到一个很高的水平，形成许多不同的棍术流派，并有了棍术的图谱记载和论著，其中，著名的少林棍、青田棍等流传至今。

二、发展 随着历史的发展，曾在战场上发挥过重要作用的棍术慢慢“退役”了，但它并未“退休”，不过在功能方面发生了变化，在健身强体方面派上了好下场，摇身变成人民群众所喜爱的体育运动项目，也成为一项武术比赛的正式项目。

新中国成立后，国家体育总局把棍术作为体育运动项目之一，在继承传统的基础上，汇总统一了棍术内容和技术规范，编制了棍术比赛的套路，或按照规则将棍法编成自选套路。此外，有一些传统的棍术仍在民间传播。

.....

## <<棍术>>

### 编辑推荐

这本《棍术》由赵锦锦、陈伟主编，为“阳光体育运动丛书”。

本书从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，介绍了棍术的起源与发展、特点、运动前准备、运动器材和装备、基本棍法、比赛规则等方面的内容。

<<棍术>>

#### 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>