第一图书网, tushu007.com

<<形意拳>>

图书基本信息

书名：<<形意拳>>

13位ISBN编号：9787807628569

10位ISBN编号：7807628561

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：邓国君，徐洪瑞 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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《形意拳》从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，文图并茂，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。
重智育、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，就是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。
相信《形意拳》的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

第一图书网, tushu007.com

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 基本招式第二节 基本功练习第三节 进攻技术第四节 防守技术第五章 基础战术第一节 进攻战术第二节 防守战术第六章 比赛规则第一节 程序第二节 裁判

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　概述第一节　起源与发展形意拳的历史悠久，是中华武术中著名的拳种之形意拳是由明末清初山西蒲州尊村人姬际可所创，原名六合拳。
一、起源形意拳创立后，习练人数逐渐增加。
乾隆年间，形意拳在山西、河南、河北一带传播。
近百年来有了较快发展，几乎遍及全国各大城市。
形意拳从创立到现在，已有近四百年历史。
二、发展在形意拳长期发展过程中，涌现出数以百计的大师和高手。
1888年，形意拳“三绝”（郭云深、买庄图、车永的车永宏在天津打败了不可一世的日本人坂三称“周游世界未遇敌手”的俄国大力士康泰尔。
1925年秋，形意拳大师佟忠义在上海打败了标榜自己“拳打东亚无敌手，脚踢支那显神威”的日本柔道教练山井一郎等。
1914年，形意拳名家郝恩光东渡日本教授形意拳，首次把形意拳介绍到国外。
此后，形意拳在日本、东南亚、美国等地传播开来，为促进我国同世界各国人民的文化交往发挥了积极的作用。

编辑推荐

《形意拳》为阳光体育运动丛书之一，由吉林出版集团有限责任公司出版。

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