

## <<长拳入门与提高>>

### 图书基本信息

书名：<<长拳入门与提高>>

13位ISBN编号：9787500919667

10位ISBN编号：7500919662

出版时间：2000-1

出版时间：人民体育出版社

作者：吴棚 何瑞红 李巧玲 编

页数：231

字数：160000

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>

## <<长拳入门与提高>>

### 内容概要

长拳姿势舒展、动作灵活、矫健有力、节奏明显，并且有窜蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跃扑滚翻等特点，非常潇洒、富有青春活力。

练长拳可以提高人体机能，发展人体素质，尤其适合于青少年锻炼，可以促进和提高他们的心肺功能，增进肌肉、骨骼成长，促进中枢神经系统发育，因此，青少年练长拳可促成长，增智力，助长高。

## <<长拳入门与提高>>

### 作者简介

吴彬，国家级教练员，国际武联、亚洲武联技术委员会主任，中国武术协会副主席。

1963年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）。  
从事武术教学近40年，培养出李连杰、李霞、李志洲、吴京等一批武术尖子运动员。  
北京武术队在他的辛勤培育下，自1975年起，连续十年夺得全国武术比赛团体冠军。

何瑞红，北京体育大学武术系副教授，武术七段，中国武协教练委员会成员、曾为全国武术教练员岗位培训指导小组成员。

主要编著有《武术》，全国武术训练教材《武术段位制教程》《中国武术大百科》《长拳》《杨氏太极拳》《陈氏太极拳》等等。  
所培养的学生在比赛中普获得过世界武术锦标赛冠军、亚洲武术锦标赛冠军、全运会冠军、全国武术锦标赛团体及单项冠军等多项次。  
1998年12月被国家体育总局授予《中华人民共和国运动荣誉奖章》。

李巧玲，北京体育大学武术系副教授，山西形意拳协会委员。

主要编著的书籍教材有《国际武术推广教材》《亚武联长拳推广教材》《全国武术馆校教程》 中国木兰拳、剑、扇 等及音像教材《形意拳》《杨式太极拳》《跆拳道》等。

曾参加国际武联组织的《第二套国际竞赛套路》编写工作。

## <<长拳入门与提高>>

### 书籍目录

第一节 长拳基本知识 一、长拳简介 二、长拳基本技法 三、长拳基本练习 四、长拳套路练习  
五、长拳身体练习第二节 长拳基本技术 一、基本动作 二、组合动作第三节 长拳基础套路  
一、长拳基础套路(一) 二、长拳基础套路(二)第四节 长拳“段位”技术 一、“入段”技术(五步拳) 二、“一段”技术(初级长拳一路) 三、“二段”技术(初级长拳二路) 四、“三段”技术(初级长拳三路)

<<长拳入门与提高>>

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>