第一图书网, tushu007.com

<<中国武术功夫>>

图书基本信息

书名：<<中国武术功夫>>

13位ISBN编号：9787500921844

10位ISBN编号：7500921845

出版时间：2002-1

出版时间：人民体育出版社

作者：张泽正

页数：448

字数：350000

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

内容概要

身体是生存的基础，锻炼是身体的建设，武术是中国人几千年来身体建设的经验总结，是中国古人身体建设的主要手段，更是当今世人身体锻炼的优秀运动形式。
中国武术不是简单的搏打取胜、只靠身体健壮就行，武术是中国古人养生健身、防身自卫和精髓，是需要心理、身体及适应能力锻炼到一定程度，才能真正理解和掌握的一门知识，这样的知识有利于心理健康、有利于身体健康、有利于适应能力的培养和提高。
中国武术将在未来高级复杂的心智活动、优质的体力较量、复杂的生存环境竞争中，中国武术必将是支持世人的生存质量的身体建设上佳选择，为此开创了中国武术理论系统工程的研究。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张泽正，男，1960年7月生于山西定襄。
1981年师从陈盛甫教授开始中国武术理论系统工程的研究。
毕业于山西大学体育系，后在山西省教育学院体育系任教，担任山西省教育学院武术气功研究室主任。
现任太原师范学院传统体育研究所所长，山西省区域经济与文化研究会常务理事、副秘书长。

书籍目录

第一章 武功概述 第一节 武功名称沿革 第二节 武功的概念 第三节 武功的研究对象及任务 第四节 武功的特点和作用 第五节 武功的内容与分类 第六节 练功与年龄 第七节 武功与武技、武艺 第八节 练功常规 第九节 练功的步骤 第十节 学功的基本观点和方法 第十一节 练功的基本原则第二章 型功 第一节 型功的重要性 第二节 身型及其练功 第三节 步型及其练功 第四节 手型及其练功 第五节 桥型及其练功 第六节 叉型及其练功 第七节 立型及其练功 第八节 倒型及其练功 第九节 局型及其练功 第十节 足型及其练功第三章 础功 第一节 础功的重要性 第二节 走础 第三节 跑础 第四节 跳咄 第五节 投础 第六节 攀础 第七节 爬础 第八节 蹬础 第九节 断础 第十节 和础 第四章 本功 第一节 本功的重要性 第二节 腿本 第三节 脚本 第四节 肘本 第五节 膝本 第六节 头本 第七节 肩本 第八节 胯本 第九节 手本 第十节 节本 第十一节 足本第五章 门功

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