第一图书网, tushu007.com

<<健身气功·五禽戏>>

图书基本信息

书名：<<健身气功·五禽戏>>

13位ISBN编号：9787500924319

10位ISBN编号：7500924313

出版时间：2003-7

出版时间：人民体育出版社

作者：张建林

页数：105

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

“健身气功·五禽戏”是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的健身气功新功法之一，由上海体育学院承担研究任务。
本书简要介绍了“健身气功·五禽戏”的源流、特点和习练要领，对功法的每一个动作都进行了详细分解，并附有动作要点、易犯错误、纠正方法和功理作用，以利于习练者参考对照，不断提高，起到祛病强身、延年益寿的作用。
本书可供健身气功辅导人中及广大健身气功爱好者学习参考使用。

作者简介

虞定海，男，汉族，1951年出生，上海体育学院教授，博士、硕士生导师。
兼任中国健身气功协会委员、中国武术协会委员、上海市武术协会副主席、上海市高校体育科研委员会副主任等职。
长期从事高等院校体育教育和武术训练工作，“大学俱乐部制体育课的设计和实践”获上海市教学成果二等奖。
主持完成世界卫生组织（WHO）研究课题“中国传统太极拳对改善老年人生命质量的研究”；承担国家体育总局“编创健身气功新功法”课题研究，主创“健身气功?五禽戏”，获“编创健身气功新功法贡献奖”。
近年承担并完成了“编创五禽戏健身气功新功法”、“健身气功推广模式的构建研究”、“健身气功?五禽戏健身作用的观察”、“武术太极推手竞赛规则改革的研究”、“武术推手运动技术体系的研究”等多项省部级研究课题；出版了《中国传统保健体育与养生》，《健身气功?五禽戏》、《中国传统保健体育》、《常见病气功疗法》、《刀》、《武术对练》、《中华自然疗法》等著作；发表了“俱乐部制体育课学生体育能力的考核方案及效果”、“编创五禽戏新功法及其科学研究”、“健身气功五禽戏锻炼对女性中老年人体质的影响”、“武术套路（长拳类）运动员选材标准探究”、“竞技武术推手发展现状及其应对策略”等20余篇论文。

<<健身气功·五禽戏>>

书籍目录

前言第一章 “健身气功·五禽戏”功法源流第二章 “健身气功·五禽戏”功法特点 一、安全易学，左右对称 二、引伸肢体，动诸关节 三、外导内引，形松意充 四、动静结合，练养相兼第三章 “健身气功·五禽戏”习练要领 一、形 二、神 三、意 四、气第四章 “健身气功·五禽戏”动作说明 第一节 手型、步型和平衡 一、基本手段 二、基本步型 三、平衡 第二节 动作图解 预备势 起势 调息 第一戏 虎戏 第一式 虎举 第二式 虎扑 第二戏 鹿戏 第三式 鹿抵 第四式 鹿奔 第三戏 熊戏 第五式 熊运 第六式 熊晃 第四戏 猿戏 第七式 猿提 第八式 猿摘 第五戏 鸟戏 第九式 鸟伸 第十式 鸟飞 心势 引气归元参考文献附录 穴位示意图后记

编辑推荐

《健身气功：五禽戏》可供健身气功辅导人中及广大健身气功爱好者学习参考使用。

第一图书网, tushu007.com

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