

<<形意强身功>>

图书基本信息

书名：<<形意强身功>>

13位ISBN编号：9787500932536

10位ISBN编号：7500932537

出版时间：2008-5

出版时间：国家体育总局武术运动管理中心 人民体育 (2008-05出版)

作者：国家体育总局武术运动管理中心

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>

<<形意强身功>>

内容概要

《形意强身功》为武术健身方法丛书之一，介绍的是形意强身功，由现任厦门大学体育部主任、教育部直属综合性大学体协理事长、教育部全国高校体育教学指导委员会委员、中国武术协会裁判委员会委员、福建大学生体育协会秘书长、武术八段、国际级武术裁判林建华创编。

《武术健身方法丛书》推出的龟鹤拳养生操、天罡拳十二式、太极藤球功、流星健身球、五形动法、九式太极操、双人太极球、形意强身功八个武术健身方法，是国家体育总局武术运动管理中心依据国家体育总局体武字[2002]256号《关于在全国征集武术健身方法的通知》精神，成立了评审工作领导小组，同时聘请有关专家组成评审委员会，对广泛征集起来的申报材料，按照所选方法必须具备科学性、健身性、群众性及观赏性的原则，认认真真地评选出来的。

<<形意强身功>>

书籍目录

一、形意强身功简介二、形意强身功的功法特点（一）仿形会意，形神兼备（二）刚柔相济，绵柔为主（三）左右对称，全面协调（四）固壮其内，强健其外（五）优美别致，简便易行三、形意强身功的练习要领（一）松静自然（二）意识集中（三）形意合一（四）准确灵活（五）循序渐进（六）持之以恒四、形意强身功的动作说明（一）基本动作（二）动作名称（三）动作图解主要参考文献附录
国家体育总局关于在全国征集武术健身方法的通知

<<形意强身功>>

编辑推荐

《形意强身功》由人民体育出版社出版。

<<形意强身功>>

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>