

<<现代搏击入门丛书>>

图书基本信息

书名：<<现代搏击入门丛书>>

13位ISBN编号：9787500942504

10位ISBN编号：7500942508

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

作者：邢悦

页数：130

字数：98000

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>

<<现代搏击入门丛书>>

内容概要

合气道运动入门, ISBN : 9787500942504, 作者 : 邢悦

书籍目录

第一章 合气道运动概述

第一节 合气道简史

- 一、从皇武会到合气会的发展
- 二、二代道主植芝吉祥丸
- 三、合气道历史年表
- 四、合气道的流派

第二节 合气道特点

- 一、提倡理解尊重, 不设比赛
- 二、防守反击, 制而不杀
- 三、没有套路, 对练为主
- 四、协调身心, 注重修养

第三节 合气道的作用

- 一、提高身体素质, 增强心肺功能
- 二、提高适应能力, 保持乐观向上的生活态度
- 三、缓解疲劳, 释放压力
- 四、广交朋友, 提高生活质量

第四节 着装

第五节 礼仪

- 一、立姿礼
- 二、坐姿礼
- 三、合气道礼节 适用的场合

第六节 合气道的技术等级

- 一、段前级别
- 二、段位

第二章 合气道基本知识

第一节 身形构架

- 一、半身
- 二、相半身与逆半身

第二节 受身

- 一、后方受身
- 二、后方回转受身
- 三、前方回转受身

第三节 膝行

第四节 合气道的的基本步型、身法

- 一、人身
- 二、转换
- 三、回转
- 四、转身

第五节 呼吸法

- 一、站立技呼吸法
- 二、坐技呼吸法

第六节 腕关节 锻炼法

- 一、小手翹法
- 二、小手返法

第三章 合气道基本技法

<<现代搏击入门丛书>>

第一节 固技

- 一、第一教
- 二、第二教
- 三、第三教
- 四、第四教

第二节 摔投技

- 一、四方投
- 二、入身投
- 三、回转投
- 四、天地投
- 五、小手返

第三节 合气道应用技法

- 一、武器取短刀
- 二、短刀突刺小手返

附录：合气道用语

后记

<<现代搏击入门丛书>>

编辑推荐

《现代搏击入门丛书》是专门为广大青少年搏击爱好者所设计的入门级图书。考虑到广大搏击爱好者的不同需求，我们收录了具有代表性的散打、跆拳道、截拳道、泰拳、拳击、柔道、空手道、合气道、中国式摔跤等九个现代较为热门的搏击项目。从这九个现代热门的搏击项目当中，广大搏击爱好者可以看到各个项目的精妙技法，领略到各具特色的搏击风格，还可以根据丛书中的动作图示进行系统的学习和训练。邢悦的《合气道运动入门》为此丛书中的一本。

<<现代搏击入门丛书>>

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>