

<<健身气功>>

图书基本信息

书名：<<健身气功>>

13位ISBN编号：9787500942610

10位ISBN编号：7500942613

出版时间：2012-10

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局健身气功管理中心

页数：318

字数：284000

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>

## <<健身气功>>

### 内容概要

从2003年正式推出4种健身气功到再编创推出5套新功法，无疑为不同人群提供了更多的功法选择。编创推出新功法是我们工作的一部分，更重要的是扎扎实实地在群众中推广普及，并且还需要在实践中进一步做好科学测试工作，使新功法不断补充，日臻完善。但愿5套新功法成为全民健身活动中的标志性项目，但愿健身气功工作为建设体育强国作出应有的贡献。

## <<健身气功>>

### 书籍目录

#### 健身气功·太极养生杖

第一章 健身气功·太极养生杖功法源流

第二章 健身气功·太极养生杖功法特点

第三章 健身气功·太极养生杖功法基础

第一节 器械介绍

第二节 基本手型、手法

第三节 基本步型

第四节 呼吸、意念

第五节 基本功练习

第四章 健身气功·太极养生杖功法技术

第一节 动作名称

第二节 技术要领、注意事项及功理作用

#### 健身气功·导引养生功十二法

第一章 健身气功·导引养生功十二法之渊源

第一节 导引、养生概述

第二节 健身气功·导引养生功十二法之定义

.....

#### 健身气功·十二段锦

#### 健身气功·马王堆导引术

#### 健身气功·大舞

#### 附录穴位示意图

<<健身气功>>

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>