第一图书网, tushu007.com

<<少林拳>>

图书基本信息

书名：<<少林拳>>

13位ISBN编号：9787546314624

10位ISBN编号：7546314623

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：段海庆

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

少林拳是中国著名的武术流派之一，其创编于南北朝时期，由少林寺僧众创编，具有深厚的文化底蕴。
它以刚劲有力、朴实无华的风格，套路繁多、利于实战的特点，在武术界独树一帜，在国内外久负盛名，素来有“少林武术甲天下”的美誉。
《全民健身项目指导用书：少林拳》能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 基本动作第二节 基本功第四章 套路练习第一节 第一段第二节 第二段第三节 第三段第四节 第四段第五章 基本规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法

编辑推荐

《全民健身项目指导用书:少林拳》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100个分册，按照统一的体例，力争有所创新。
各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。
《全民健身项目指导用书:少林拳》是其中分册《全民健身项目指导用书:少林拳》。

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