

<<长拳少林拳/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<长拳少林拳/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546352565

10位ISBN编号：7546352568

出版时间：2011-6

出版时间：岳言、格日乐图、杨雨龙、等吉林出版集团有限责任公司 (2011-06出版)

作者：岳言，等编

页数：152

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>

<<长拳少林拳/校园体育>>

内容概要

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

《校园体育：长拳少林拳》为该运动系列丛书之一，主要介绍了长拳、少林拳。

<<长拳少林拳/校园体育>>

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复
养护第二章 长拳概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 长拳场地和装备 第一
节 场地 第二节 装备第四章 长拳基本技术 第一节 上肢练习 第二节 腰部练习 第三节
下肢练习 第四节 跳跃练习 第五节 平衡与跌扑练习第五章 长拳套路 第一节 长拳基础套路
第二节 初级长拳第六章 长拳比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判第七章 少林拳概述 第
一节 起源与发展 第二节 特点与价值第八章 少林拳场地和装备 第一节 场地 第二节 装备
第九章 少林拳基本技术 第一节 手形与手法 第二节 步形与步法 第三节 动作组合第十章
少林长拳 第一节 预备势 第二节 第一段 第三节 第二段 第四节 第三段 第五节 第四段
第六节 收势第十一章 少林拳比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

编辑推荐

盛世奥运举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

《长拳少林拳》为该运动系列丛书之一，主要介绍了长拳、少林拳，由岳言等编著。

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>