

<<空手道>>

图书基本信息

书名：<<空手道>>

13位ISBN编号：9787807209270

10位ISBN编号：7807209275

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：赵利明 主编

页数：73

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>

<<空手道>>

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《阳光体育运动丛书》。

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。

本书为该运动系列丛书之一，主要介绍了空手道运动。

<<空手道>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 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 恢复养护第三章 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 基本技术 第一节 姿势 第二节 动作 第三节 呼吸 第四节 阻挡 第五节 扑倒与滚翻 第六节 冲与塌 第七节 踢与撞击第五章 基础战术 第一节 战略制定 第二节 战术能力的培养与应用第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<空手道>>

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展空手道是起源于日本冲绳的一种自卫术，然后以现代的运动形式在日本本土迅速发展起来。

一、起源空手道的历史可以追溯到人类的起源。

远古时期，人类的祖先必须与野兽搏斗来获得生存、食物、住所和衣物等。

距今500年前，琉球的上层社会结合古代格斗术和由中国传入日本的拳法，创出了独特的唐手，即最初的空手道。

在唐手之前，已有“那里手”和“首里手”（两种名称分别代表不同地域），成为现今空手道各流派的渊源。

二、发展空手道在第二次世界大战后尽管得到了一定的推广，但是发展仍旧缓慢，直到1964年日本举办奥运会和全日本空手道联盟成立后，才得到迅速发展和普及。

1970年，日本空手道联盟向世界各地空手道教练发出邀请，希望他们能够参加在日本东京举行的空手道世界锦标赛，有34个国家的选手参加了这一历史性的盛会，并于1970年10月14日成立了世界空手道联合组织，制定了一套统一的竞赛规则和评分体系。

1976年，国际单项体育联合会接受了世界空手道联合会，空手道得以出现在1981年的第1届世界运动会上。

……

<<空手道>>

编辑推荐

《空手道》由吉林出版集团有限责任公司出版。

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>