第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极>>

13位ISBN编号：9787807209294

10位ISBN编号：7807209291

出版时间：2008-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：亓永顺　主编

页数：114

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

第一图书网, tushu007.com

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，主要介绍了陈式太极运动。

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 基本手形 第二节 基本手法 第三节 基本步形 第四节 基本步法第五章 基础套路 第一节 第一段 第二节 第二段 第三节 第三段 第四节 第四段第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

插图：

编辑推荐

《陈式太极》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