

<<长拳>>

图书基本信息

书名：<<长拳>>

13位ISBN编号：9787807209515

10位ISBN编号：7807209518

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：岳言 主编

页数：82

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>>

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。

本书介绍了长拳的有关知识。

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 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 基础套路 第一节 长拳基础套路(一) 第二节 初级长拳第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<长拳>>

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展长拳运动从创编到现在，风靡全中国。

这项继承了中国传统武术精髓而又独具特色的拳种，有着自己独特的起源与发展历程。

一、起源新中国成立后，国家体委把在群众中流传广泛的查、华、炮、洪、弹腿和少林等拳种，根据其风格特点，综合整理，创编了长拳。

长拳是近30年来发展起来的新拳种，它是以套路为主的拳法，既适合于基础武术训练，又适合于比赛竞技。

二、发展随着武术事业的蓬勃发展，长拳套路在动作结构、布局安排和速度、难度、腾空跳跃等方面都有了新的突破和创新。

长拳运动的训练更加强调动作规格化、注重功力和加强攻防意识，提出了“高、难、美、新”的发展方向，使长拳运动成为深受人民群众喜爱的一个拳种，并逐步走向国际体坛。

第二节 特点与价值长拳运动之所以创编至今长盛不衰，是因为它具有自己的特点与价值。

一、特点长拳姿势舒展，动作灵活，矫健有力，节奏分明，并且有蹿蹦跳跃，闪展腾挪，起伏转折和跃扑滚翻等动作。

长拳出手长，跳得高，蹦得远，刚柔相济，快慢相间，动迅静定，节奏分明，是全国武术表演和比赛项目之一，适合青少年练习。

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>