

<<徒手体操>>

图书基本信息

书名：<<徒手体操>>

13位ISBN编号：9787807209638

10位ISBN编号：7807209631

出版时间：2008-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：孙建华 编

页数：96

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>

## <<徒手体操>>

### 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。  
就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养上成体育锻炼的良好习惯。  
本书是“阳光体育运动丛书”之《徒手体操》，该书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动予以指导和帮助。

## <<徒手体操>>

### 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 单人动作 第二节 双人动作 第三节 集体动作第五章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

## &lt;&lt;徒手体操&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展 徒手体操的雏形可以追溯到古代的舞蹈，后来人们又把它作为一种增进健康的方式和军事训练的手段，这使徒手体操得以发展。

一、起源 据体育史学家分析，在原始时期，舞蹈与体育两者是不可分的。当时的舞蹈既有娱乐意义，又有训练意义，即原始舞蹈兼有艺术和体育两种因素。

此后，长寿的思想观念逐步形成，人们开始注意身心养护，自觉地把一些有益身心健康的活动作为追求长寿的手段，产生了养生术。

目前保存下来的大量出土或传世文物中，有先秦时期的行气导引术、战国时期的神仙方术、汉代华佗的五禽戏、宋代的八段锦，明代天启四年的易筋经等。

不难看出，从原始舞蹈到养生术的完善，其运动形式的主体是各种姿势的肢体动作，而这正是近代徒手体操形成和发展的基础。

中国近代徒手体操在继承和发展古代养生术的同时，还吸收了德国体操、瑞典体操和丹麦基本体操，并在军事训练、学校体育和群众体育3个领域广泛开展。

.....

## <<徒手体操>>

### 编辑推荐

《徒手体操》是由吉林出版社出版的。

<<徒手体操>>

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>