

<<少林拳>>

图书基本信息

书名：<<少林拳>>

13位ISBN编号：9787807209737

10位ISBN编号：7807209739

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：杨雨龙 主编

页数：90

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>

<<少林拳>>

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。

本书介绍了少林拳的有关知识。

<<少林拳>>

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 手形与手法 第二节 步形与步法 第三节 动作组合第五章 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 收势第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<少林拳>>

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展少林拳始于南北朝，盛于隋、唐、宋、明，历代流传，支脉繁衍，遍及全国各地。

新中国成立后，少林拳更加得到政府的重视，迅速发展，享誉全球。

一、起源北魏孝明帝孝昌三年（公元527年），印度僧侣菩提达摩，来到中国河南省嵩山少林寺，传授佛教禅宗。

他根据山林中虎跃、猴攀、鸟飞、虫爬等动作，并效法我国劳动人民生产和锻炼身体的各种活动，初创了简单的体操活动，作为健体护身术来演练。

遇到野兽侵袭时，便以此与之搏斗，开创了少林寺僧众健身习武之风。

后来历代僧众参照我国民间长期流传的健身技击术，以及他家拳术之特长，兼收并蓄、融会贯通、长期研练，初步创造了少林拳。

.....

<<少林拳>>

编辑推荐

《少林拳》由吉林出版社出版。

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>