

<<螳螂拳>>

图书基本信息

书名：<<螳螂拳>>

13位ISBN编号：9787807628576

10位ISBN编号：780762857X

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 编

页数：74

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>

## <<螳螂拳>>

### 内容概要

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。

开展阳光体育运动的目的，就是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

本书从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。

相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

<<螳螂拳>>

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 基本动作 第二节 基础练习 第三节 套路练习 第四节 练习要点第五章 基础战术 第一节 技术战术 第二节 边角战术 第三节 心理战术 第四节 应敌战术第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

## &lt;&lt;螳螂拳&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展 螳螂拳的主要流派有七星螳螂拳、梅花螳螂拳、六合螳螂拳。

不论何种流派的螳螂拳，都源自山东人王郎。

没有王郎，在繁花似锦的中国武坛上就不会有螳螂拳这一武林奇葩。

一、起源 螳螂拳起源于梁武帝时期，其始祖叫王郎，号茅山居士，字法明，山东人士。

一日，王郎于树下休息，忽闻树上有蝉鸣，举目视之，见一蝉与一螳螂正在打斗，蝉虽六足却不能胜螳螂两臂，败于树下。

王郎捉住螳螂将其带回，用草秸戏之，观察其运用前两臂劈、砍、刁、闪的搏斗技巧，创出了勾、搂、采、挂、崩、劈、刁、截等技法，朝夕演练，将螳螂捕蝉的功法悟成拳理。

二、发展 螳螂拳是我国著名的传统武术流派，在中国近代武术史上占有重要地位。

新中国成立后，国家对螳螂拳发展非常重视，多次进行挖掘和整理。

20世纪30年代以后，螳螂拳发展更加迅速，各种各样的武术组织蓬勃兴起，为螳螂拳的发展和走向正规化奠定了组织基础。

以民间武术组织形式向外扩张，显示了螳螂拳强劲的发展势头，极大地推动了螳螂拳的发展。

目前，螳螂拳已正式被国家定为传统武术比赛表演项目。

.....

<<螳螂拳>>

编辑推荐

《螳螂拳》：阳光体育运动丛书。

<<螳螂拳>>

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>