

<<柔道>>

图书基本信息

书名：<<柔道>>

13位ISBN编号：9787807209263

10位ISBN编号：7807209267

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：张少伟，亓永顺 著

页数：86

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>

## 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。  
”

<<柔道>>

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  
基本姿势第二节 基本步法第三节 手摔法第四节 腰摔法第五节 足摔法第五章 基础战术第一节 场地运用  
第二节 取得裁判员认同第三节 降体重参赛第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

## 章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展柔道于1964年被列入奥运会正式比赛项目，成为一项世界性的体育项目。

在日本，柔道八段者约有150万人，世界上有超过2000万人习练柔道。

一、起源柔道起源于日本，嘉纳治五郎创建讲道馆以后，柔道在日本很快普及。

1949年，由讲道馆倡议组建了全日本柔道联盟。

第二次世界大战以后，欧美国家的许多柔道爱好者来到讲道馆学习，掀起了一股柔道热潮。这些人艺成回国后，便极力推广并传授柔道技术，使柔道在世界范围内广泛传播。

二、发展国际柔道联盟于1952年成立。

1956年5月3日，在柔道的发源地日本东京举行了第1届世界柔道锦标赛，有21个国家参加。

1964年，在日本东京举行的第18届奥运会上，柔道运动被列为奥林匹克正式比赛项目。

1992年，第25届巴塞罗那奥运会将女子柔道列为正式比赛项目。

柔道在世界上已有100多年的历史，具有广泛的群众基础。

它在近10年发展迅速，已有180多个国家或地区成为国际柔联会员国。

柔道运动技战术的不断变化和提高了，使柔道运动不断向前发展。

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>