

<<剑术>>

图书基本信息

书名：<<剑术>>

13位ISBN编号：9787807209379

10位ISBN编号：7807209372

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：方志军 编

页数：98

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>

<<剑术>>

内容概要

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。

本书为该系列之一的《剑术》分册。

剑术是我国的文化珍宝，是一种为大众所喜爱的，富于民族特色的体育运动形式和男女老幼皆宜的体育休闲活动项目。

长期习剑，不仅可以强身健体，而且可以陶冶情操。

<<剑术>>

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 场地器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 基本技术 第一节 基本握法 第二节 基本步形与步法 第三节 基本身形与身法 第四节 基本剑法第五章 初级剑术 第一节 预备动作及起势 第二节 第一段 第三节 第二段 第四节 第三段 第五节 第四段第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<剑术>>

章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展剑在我国有着悠久的历史，而剑术的历史同剑是分不开的，有了剑，也自然就产生了剑术。

一、起源 剑的历史非常久远。

剑，又称宝剑，是武术器械中的短器械，也是我国最古老的兵器之一，它和刀、枪、棍一起，至今仍被称作当代武术中的四大名器。

据《史记·皇帝本纪》记载：“帝采首山之铜铸剑，以天文古字题铭其上。

”虽说剑和剑术是两个概念，但是人们发明剑就是为了充分利用剑的功能，所以说剑术的起源和剑的出现是分不开的。

我国的剑术，在春秋后期开始出现，史籍中也开始出现关于剑术家的记载。

魏晋南北朝时期是一个混乱杀伐的时代，在这个特定的时代里，剑术及其理论得到了最大的发展，为了满足当时攻防杀戮的需要，练剑习艺在当时有着最广泛、最普遍的基础。

剑术在不断的训练过程中出现了程序化的趋势，这便是剑术套路的雏形。

二、发展 现代剑术发展到今天并不是非常顺利的，从剑术的萌芽到今天的发展状况表明，剑术运动经历了时间的考验。

新中国成立以来，武术作为民族体育项目，在挖掘、整理、继承的基础上，得到空前的发展，出现了大面积群众性练武高潮。

剑术作为重点武术项目，更是备受人们的喜爱，其内容不断丰富发展，技术日益充实提高。

现代剑术以套路为主要形式，其特点是轻盈敏捷，优美潇洒，气势流畅，灵活多变，刚柔相兼，吞吐自如。

武术谚语素有“刀如猛虎，剑如飞凤”，“剑定美式”的说法。

剑术以鲜明的武术特点，良好的健身作用和强烈的艺术感染力，吸引着越来越多的爱好者。

.....

<<剑术>>

编辑推荐

《剑术》是由吉林出版社出版的。

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>