第一图书网, tushu007.com

<<八段锦>>

图书基本信息

书名：<<八段锦>>

13位ISBN编号：9787807627739

10位ISBN编号：7807627735

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：66

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

第一图书网, tushu007.com

<<八段锦>>

内容概要

吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。

本书为“八段锦”册。

八段锦作为武术项目的一种，其历史悠久，动作简单易行，健身效果明显，是中华武术文化中的瑰宝，深受人们的喜爱。

本书主要介绍了八段锦的历史与基础知识、运动保护、场地装备、基本技术、套路练习以及比赛规则等。

第一图书网, tushu007.com

<<八段锦>>

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 练习要领 第二节 手形与步形第五章 套路练习 第一节 坐式八段锦 第二节 站式八段锦第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

第一图书网, tushu007.com

<<八段锦>>

章节摘录

第一章　概述　　第一节　起源与发展　　八段锦的起源应早于宋代，到明清时期有了较大的发展。

一、起源　　八段锦之名，最早出现在南宋洪迈所著《夷坚志》中：“政和七年，李似矩为起居郎……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”说明八段锦在北宋已流传于世，并有坐式和立式之分。

明清时期，立式八段锦有了较大发展，并得到广泛传播。清末《新出保身图说·八段锦》首次以“八段锦”为名，并绘有图像，形成了较完整的动作套路。从此，传统八段锦动作被固定下来。

八段锦被分为南北两派。行功动作柔和，多采用站式动作的，被称为南派，伪托梁世昌所传；动作多马步，以刚为主的，被称为北派，附会为岳飞所传。从文献和动作上考察，无论是南派还是北派，都同出一源，其中附会的传人无文字可考。

……

第一图书网, tushu007.com

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