

<<全民健身活动指导>>

图书基本信息

书名：<<全民健身活动指导>>

13位ISBN编号：9787536950313

10位ISBN编号：7536950314

出版时间：2011-4

出版时间：郑文海、杨建设、吴长龄、朱元利 陕西科学技术出版社 (2011-04出版)

作者：丛书编委会 编

页数：218

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>

## <<全民健身活动指导>>

### 内容概要

《全民健身活动指导：民间传统体育篇》共计15个项目，可能是挂一漏万。但我们力求对中国老百姓的健身和休闲娱乐能起到一定的指导与帮助。每一个项目属于一章内容，包括项目概述、项目场地器材要求与比赛规则、项目的基本技术及锻炼应注意事项等内容

## &lt;&lt;全民健身活动指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 秧歌 第一节 秧歌概况 / 1 第二节 秧歌的场地与器材 / 3 第三节 秧歌的动作节奏与基本技术 / 5 第四节 学习秧歌的步骤及注意事项 / 8 第二章 安塞腰鼓 第一节 概述 / 11 第二节 腰鼓的场地与器材 / 12 第三节 技术要领与锻炼方法 / 13 第三章 舞狮 第一节 舞狮概况 / 24 第二节 舞狮的场地与器材 / 27 第三节 舞狮的基本技术与锻炼方法 / 28 第四节 锻炼方法与注意事项 / 35 第四章 舞龙 第一节 舞龙概况 / 36 第二节 舞龙的场地、器材与规则 / 39 第三节 技术要领与锻炼方法 / 40 第四节 舞龙常用技术 / 46 第五章 踩高跷 第一节 踩高跷概况 / 51 第二节 踩高跷的场地与器材 / 52 第三节 技术要领 / 53 第六章 踢毽子 第一节 踢毽子概况 / 55 第二节 踢毽子的场地、器材与规则 / 58 第三节 技术要领与锻炼方法 / 59 第七章 放风筝 第一节 放风筝概况 / 63 第二节 放飞风筝的要求 / 64 第三节 技术要领与锻炼方法 / 67 第八章 跳绳 第一节 跳绳概况 / 72 第二节 跳绳的场地与器材 / 73 第三节 技术要领与锻炼方法 / 75 第九章 秋千 第一节 秋千概况 / 80 第二节 秋千的场地与器材 / 81 第三节 技术要领与锻炼方法 / 83 第十章 空竹 第一节 抖空竹概况 / 90 第二节 空竹的场地器材要求 / 92 第三节 技术要领与锻炼方法 / 94 第十一章 陀螺 第一节 陀螺概述 / 105 第二节 打陀螺的场地、器材及规则 / 105 第三节 陀螺的基本技术 / 108 第四节 陀螺的锻炼方法以及注意事项 / 109 第十二章 撞拐 第一节 撞拐的概况 / 111 第二节 撞拐的场地、器材要求 / 114 第三节 撞拐的基本技术与练习 / 116 第十三章 龙舟 第一节 龙舟运动概述 / 121 第二节 龙舟的场地与器材 / 122 第三节 划手技术 / 123 第十四章 太极拳 第一节 太极拳概述 / 128 第二节 太极拳的场地、器材要求 / 131 第三节 太极拳基本技术要领与锻炼注意事项 / 131 第十五章 健身气功 第一节 五禽戏 / 166 第二节 八段锦 / 183 第三节 易筋经 / 191 第四节 六字诀 / 2

## <<全民健身活动指导>>

### 编辑推荐

民族民间传统体育是中国各族人民长期生产和生活实践及传统养生方法的一种途径和内容。中华民族传统体育项目据不完全统计共977项之多，其中少数民族有676项，汉族有301项，内容丰富，形式多样，凝聚着各民族的智慧与创造。

为了适应我国广大地区全民健身活动的开展，从中选择了以开展较为广泛，且易于普及的项目编入《全民健身活动指导（民间传统体育篇）》，共计15个项目，可能是挂一漏万。但我们力求对中国老百姓的健身和休闲娱乐能起到一定的指导与帮助。

每一个项目属于一章内容，主要包括项目概述、项目场地器材要求与比赛规则、项目的基本技术及锻炼应注意事项等内容。

<<全民健身活动指导>>

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>