

<<剑术>>

图书基本信息

书名：<<剑术>>

13位ISBN编号：9787546314808

10位ISBN编号：7546314801

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：陈芳

页数：114

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>

## 前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。

宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。

2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。

面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。

该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

## <<剑术>>

### 内容概要

《全民健身项目指导用书：剑术》系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

## <<剑术>>

### 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 握剑方法第二节 持剑礼节与方法第三节 步形与步法第四节 平衡第五节 基本剑法第四章 套路练习第一节 第一段第二节 第二段第三节 第三段第四节 第四段第五章 比赛规则第一节 比赛方法门第二节 裁判方法门

## &lt;&lt;剑术&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：为民族传统体育项目，在挖掘和整理、继承的基础上，得到空前的发展，出现了大范围群众性练武高潮。

剑术更是被列为全国武术比赛项目，增加了各种剑法、平衡、翻腾、造型等动作，使剑术有了更大发展，备受人们的喜爱。

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”和“剑定美式”的说法。

剑术以鲜明的技击特点，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。

现代剑术内容十分丰富，常见的有青萍剑、昆吾剑、太极剑、龙形剑、八仙剑、八卦剑、三才剑、三合剑、武当剑和醉剑等。

为适应武术教学和训练的需要，有关部门还制定了剑术套路的表演规则和竞赛内容要求，从而使剑术推陈出新，古为今用，向健康的方向发展。

为更广泛地开展群众性体育活动，增强人民体质，推动我国社会主义现代化建设事业发展，1995年6月，国务院提出了《全民健身计划纲要》，号召全社会广泛开展全民健身运动。

目前，全民健身运动在全国范围内蓬勃发展，具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。

全民健身运动的开展，有利于提高人们的生活质量，丰富业余文化生活，促进社会进步，有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设，提高我国的综合国力，振奋民族精神。

我国的剑术内容丰富，形式多样，风格独特，运动简便，老少皆宜，具有广泛的群众基础。

长期习练可以提高身体的协调性、灵敏性和柔韧性，有助于身体各部位的均衡发展，改善神经系统机能，对心血管系统有良好的作用。

编辑推荐

《全民健身项目指导用书:剑术》是由吉林出版集团有限责任公司出版的。

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>