

<<南拳>>

图书基本信息

书名：<<南拳>>

13位ISBN编号：9787807627555

10位ISBN编号：7807627557

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：74

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>

<<南拳>>

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“南拳”册。

南拳是中国武术主要流派之一，泛指流传于我国长江流域及南方各地的诸多拳种，主要盛行于我国南方地区。

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

。

<<南拳>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 分类与派别 第三节 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 手形与手法 第二节 步形与步法第五章 套路练习 第一节 预备势 第二节 第一段 第三节 第二段 第四节 第三段 第五节 收势第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<南拳>>

章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展 南拳历史悠久，源远流长，其内容丰富，传播范围广，长期以来形成了种类繁多的拳种和门派。

一、起源 据史料记载，“南拳”一词作为武术词语使用，最早出现于明代隆庆二年（公元1568年），距今已有四百多年的历史。

关于南拳的起源，流传着一个故事，说是福建有一座少林寺，为嵩山少林的分支，人称“南少林寺”，寺中僧人世代习武。

康熙年间，西鲁国来犯，无人可敌，福建少林寺僧人请缨出征，大破西鲁国，班师凯旋。

不久，有奸人进谗，清廷派兵围剿福建少林寺，将该寺焚毁，寺中仅有五僧幸免于难。

这五位僧人四处寻访英雄豪杰，创立了洪门（天地会），立誓“反清复明”。

福建、广东、湖北一带的南拳都由这五位僧人传出，因此，尊他们为南拳“五祖”。

南拳的系统化、广泛化大约在明末清初。

南拳在长江流域和南方各地得到了广泛传播，形成了别具特色的南拳流派。

到清朝初年，南拳得到了空前的发展和传播，并形成了不同流派、不同风格的南拳。

二、发展 新中国成立后，南拳已成为中华武术的重要组成部分。

1960年，国家将南拳列为武术竞赛的主要项目之一，继而又纳入体育院校的武术教材。

1989年，中国武术协会受亚洲武术联合会的委托，组织部分专家创编了《南拳竞赛套路》，并首次正式用于第11届亚运会。

1992年，中国武术协会又组织部分专家创编了具有南拳流派特点的《南棍、南刀竞赛套路》，用做第7届全国运动会武术比赛中的南拳全能项目，并成为《中国武术段位制》考评正式项目。

.....

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>