

<<鹰爪拳>>

图书基本信息

书名：<<鹰爪拳>>

13位ISBN编号：9787807628583

10位ISBN编号：7807628588

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>

<<鹰爪拳>>

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“鹰爪拳”册。

鹰爪拳亦称鹰拳，其模仿鹰爪之利，鹰击之形，是一门独特实用的象形绝技。

鹰爪拳技法主要有两大特点：擅使鹰爪，注意擒拿；软硬兼具，快慢交加。

本书主要介绍了鹰爪拳的历史与基础知识、运动保护、场地装备、基本技术、基础战术以及比赛规则等。

<<鹰爪拳>>

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 步形与步法 第二节 手形与手法 第三节 守法 第四节 腿法 第五节 起势 第六节 鹰爪拳小擒拿第五章 基础战术 第一节 技术战术 第二节 边角战术 第三节 心理战术第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<鹰爪拳>>

章节摘录

第二章 运动保护第一节 生理卫生青少年在进行鹰爪拳运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。

一、培养运动兴趣在进行鹰爪拳运动前，首先必须培养自己对鹰爪拳运动的兴趣。

培养对鹰爪拳运动兴趣的方法有很多，如观看鹰爪拳比赛，与同学、朋友一起进行鹰爪拳运动等。

有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到鹰爪拳运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。

二、把握运动强度青少年进行鹰爪拳运动，主要是在运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。

控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。

一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟140次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。

对于刚参加鹰爪拳运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。

第二节 运动前准备运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。

一些青少年鹰爪拳运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对鹰爪拳运动的兴趣，甚至造成对鹰爪拳运动的畏惧。

因此，青少年在进行鹰爪拳运动前，必须进行充分的准备活动。

.....

<<鹰爪拳>>

编辑推荐

《鹰爪拳》：走进大自然，走到阳光下。

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>