

<<少年拳>>

图书基本信息

书名：<<少年拳>>

13位ISBN编号：9787807628590

10位ISBN编号：7807628596

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>

<<少年拳>>

内容概要

盛世奥运，举国同辉。

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，文图并茂，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。

相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

本书为其中之一的《少年拳》，内中介绍了：运动保护、基本技术等内容。

<<少年拳>>

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 手形与手法 第二节 步形与步法 第三节 基本功第五章 组合动作 第一节 第一段 第二节 第二段 第三节 第三段第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展少年拳是一项青少年最为喜爱的体育运动项目之一，与中华民族的传统文化关系密切。

一、起源少年拳的起源首先要从武术的起源说起，因为少年拳是长拳的基础套路。

武术在我国有着悠久的历史，它的产生，缘起于我国远古祖先的生产劳动。

人们在狩猎的生产活动中，逐渐积累了劈、砍、刺的技能，这些技能是武术技术形成的基础。

武术萌芽于原始社会时期，成形于奴隶社会时期。

二、发展众所周知，少年拳的发展是伴随着中国武术的发展壮大而发展演变来的。

中华人民共和国成立后，国家对青少年的关心程度日益增加，尤其是对青少年的身体健康状况。

在新课标改革中把《体育》改为《体育与健康》，并将少年拳（第二套）作为教材，从而使少年拳的学习在中小学及大学的体育课中得到了普及。

1990年，武术少年拳套路首次被列入第11届亚运会比赛项目。

现在，少年拳在中国得到了蓬勃发展，已成为一项全国性的体育运动。

.....

<<少年拳>>

编辑推荐

《少年拳》为阳光体育运动丛书之一，由吉林出版集团有限责任公司出版。

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>