

# 《柔道》

## 图书基本信息

书名：《柔道》

13位ISBN编号：9787546315119

10位ISBN编号：7546315115

出版时间：1970-1

出版社：何艳华、曲淑群 吉林出版集团有限责任公司 (2010-01出版)

页数：106

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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日到来之际得以出版，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、生活化进程做出了自己的贡献。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。

# 《柔道》

## 内容概要

《全民健身项目指导用书:柔道》内容简介：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。

# 《柔道》

## 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地和装备 / 004第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 008第二节 运动价值 / 012第三节 运动保护 / 017第三章 基本技术第一节 礼节 / 028第二节 基本站立姿势 / 033第三节 基本步法 / 037第四节 自我保护 / 045第四章 攻防技术第一节 立技 / 066第二节 寝技 / 088第五章 比赛规则第一节 比赛方法 / 102第二节 裁判方法 / 104

# 《柔道》

## 章节摘录

插图：柔道服上衣的长度须能盖住大腿；当双臂从体侧向下完全伸直时，柔道服上衣的长度至少应超过双拳。上衣左襟压右襟，应足够宽大，其前襟在胸前的重叠部分应至少为20厘米。上衣的袖长最长可到腕关节，最短距腕关节不得超过5厘米，在衣袖和臂之间应有10~15厘米的空隙。裤子的长度应盖住双腿，最长的可到踝关节，最短的不得超过5厘米，在裤子和腿之间应有10~15厘米的空隙。

# 《柔道》

## 编辑推荐

《全民健身项目指导用书:柔道》是由吉林出版集团有限责任公司出版的。

# 《柔道》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)