

# 《流星健身球》

## 图书基本信息

书名：《流星健身球》

13位ISBN编号：9787500932666

10位ISBN编号：7500932669

出版时间：2008-5

出版社：国家体育总局武术运动管理中心 人民体育 (2008-05出版)

作者：国家体育总局武术运动管理中心

页数：199

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)

# 《流星健身球》

## 内容概要

《流星健身球》为武术健身方法丛书之一，介绍的是流星健身球，由原任北京市武术协会副秘书长，海淀区、东城区、首都体育学院政协副主席，花拳研究会会长，戳脚翻子研究会副会长，日本东京太极拳协会总教练谢志奎创编。《武术健身方法丛书》推出的龟鹤拳养生操、天罡拳十二式、太极藤球功、流星健身球、五形动法、九式太极操、双人太极球、形意强身功八个武术健身方法，是国家体育总局武术运动管理中心依据国家体育总局体武字[2002]256号《关于在全国征集武术健身方法的通知》精神，成立了评审工作领导小组，同时聘请有关专家组成评审委员会，对广泛征集起来的申报材料，按照所选方法必须具备科学性、健身性、群众性及观赏性的原则，认认真真地评选出来的。

# 《流星健身球》

## 书籍目录

一、流星健身球的创编思路及器械结构(一)创编思路(二)器械结构二、流星健身球的主要特点(一)套路设计的普遍性与适应性(二)弧形与圆的完美结合(三)身与械的高度协调三、流星健身球的锻炼价值(一)心理价值(二)生理价值(三)社会效益四、流星健身球的基本技术(一)持球法(二)摆的技术与类别(三)抡的技术与类别(四)舞花的技巧五、流星健身球动作图解(一)动作名称(二)动作图解附录 国家体育总局关于在全国征集武术健身方法的通知

# 《流星健身球》

## 编辑推荐

《流星健身球》由人民体育出版社出版。

# 《流星健身球》

## 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)