

# 《形意拳螳螂拳/校园体育》

## 图书基本信息

书名：《形意拳螳螂拳/校园体育》

13位ISBN编号：9787546357300

10位ISBN编号：7546357306

出版时间：2011-6

出版社：邓国君、徐洪瑞、王丽 吉林出版集团有限责任公司 (2011-06出版)

页数：151

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)

# 《形意拳螳螂拳/校园体育》

## 内容概要

校园体育：形意拳螳螂拳，ISBN：9787546357300，作者：邓国君 等编

# 《形意拳螳螂拳/校园体育》

## 书籍目录

第一章 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 恢复养护第二章 形意拳概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 形意拳场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 形意拳基本技术 第一节 基本桩功 第二节 形意十二形功拳 第三节 鹰熊合演第五章 形意拳基础战术 第一节 对身高臂长者的战术 第二节 对短小精悍、善近打者的战术 第三节 对善用重拳者的战术第六章 形意拳比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判第七章 螳螂拳概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第八章 螳螂拳场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第九章 螳螂拳基本技术 第一节 基本动作 第二节 基础练习 第三节 套路练习 第四节 练习要点第十章 螳螂拳基础战术 第一节 技术战术 第二节 边角战术 第三节 心理战术 第四节 应敌战术第十一章 螳螂拳比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

# 《形意拳螳螂拳/校园体育》

## 编辑推荐

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。这本由邓国君、徐洪瑞、王丽主编的《形意拳螳螂拳》出版希望能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

# 《形意拳螳螂拳/校园体育》

## 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)