

<<健身气功>>

图书基本信息

书名：<<健身气功>>

13位ISBN编号：9787500942610

10位ISBN编号：7500942613

出版时间：2012-10

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局健身气功管理中心

页数：318

字数：284000

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>

<<健身气功>>

内容概要

从2003年正式推出4种健身气功到再编创推出5套新功法，无疑为不同人群提供了更多的功法选择。编创推出新功法是我们工作的一部分，更重要的是扎扎实实地在群众中推广普及，并且还需要在实践中进一步做好科学测试工作，使新功法不断补充，日臻完善。但愿5套新功法成为全民健身活动中的标志性项目，但愿健身气功工作为建设体育强国作出应有的贡献。

<<健身气功>>

书籍目录

健身气功·太极养生杖

第一章 健身气功·太极养生杖功法源流

第二章 健身气功·太极养生杖功法特点

第三章 健身气功·太极养生杖功法基础

第一节 器械介绍

第二节 基本手型、手法

第三节 基本步型

第四节 呼吸、意念

第五节 基本功练习

第四章 健身气功·太极养生杖功法技术

第一节 动作名称

第二节 技术要领、注意事项及功理作用

健身气功·导引养生功十二法

第一章 健身气功·导引养生功十二法之渊源

第一节 导引、养生概述

第二节 健身气功·导引养生功十二法之定义

.....

健身气功·十二段锦

健身气功·马王堆导引术

健身气功·大舞

附录穴位示意图

<<健身气功>>

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>