

《泰拳》

图书基本信息

书名：《泰拳》

13位ISBN编号：9787807209287

10位ISBN编号：7807209283

出版时间：2008-8

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：90

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.tushu111.com

《泰拳》

内容概要

《泰拳》为该运动系列丛书之一，主要介绍了泰拳运动。盛世奥运举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

《泰拳》

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 步技 第二节 拳技 第三节 肘技 第四节 腿技 第五节 膝技 第六节 摔技第五章 实战技术 第一节 主动进攻与防守反击拳法 第二节 主动进攻与防守反击肘法 第三节 防守反击腿法第六章 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 起源与发展泰拳是一项泰国人民最为热衷的体育运动，与泰国民族的传统文化关系密切，宗教色彩浓厚，每有寺庙或重大庆典，必有泰拳节目，且常被列为大会的压轴戏。泰国人以打拳、观拳为乐。一、起源泰拳源于500年前的艾尤塔雅，曾在苏可泰皇朝时期盛行一时。古代泰国经常和邻国因领土问题发生战争，泰拳就是由战争中赤手空拳的格斗自然而然地发展起来的。有人认为，大城王朝代著名的武术天才——那雷斯恩王把泰拳作为战斗时使用的格斗招数加以普及，是泰拳的起源。第二次世界大战以后，泰拳和拳击结合演变成了体育项目，并被认为是世界上最激烈的格斗体育项目。二、发展现在，泰国的国防武装部队士兵都要接受泰拳训练，中等学校也把泰拳列为体育课程内容，泰拳在泰国蓬勃发展，已成为一项全国性的体育运动。在国际上，泰拳因泰拳手屡屡战胜自由搏击、柔道、空手道、跆拳道等一些武坛高手而声名显赫。世界五大洲百余个国家和地区已熟知这项运动并学习它，仅荷兰泰拳馆就有近1000家，法国巴黎一地有泰拳馆2000多家。第二节 特点与价值泰拳运动易于开展，强度适中，对提高身体素质和心理素质都有积极的作用，而且还有助于各国之间，人与人之间进行文化交流。

编辑推荐

其它版本请见：《泰拳》

《泰拳》

精彩短评

- 1、读完以后泰拳技术有进步
- 2、增加一点武术的广度吧
- 3、书一到就看完了，绝觉得还不错，就是太简单了些，以后再买一些更深入一点的
- 4、书系统的介绍了泰拳，练泰拳让孩子锻炼一下身体。
- 5、内容为一般介绍，类似中学科普小本。
- 6、很好 很快 很强大 考研用书必备
- 7、书便宜，内容，里面的娃儿，像小娃儿看的一样
- 8、图文并茂，活泼可爱，开本小巧，实用
- 9、蛮小一本，老公买了很多，感觉还行，还需要实际演练

《泰拳》

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.tushu111.com