

# 《趣味健身运动手册》

## 图书基本信息

书名：《趣味健身运动手册》

13位ISBN编号：9787508268132

10位ISBN编号：750826813X

出版时间：2011-5

出版社：金盾出版社

作者：陈占奎

页数：224

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](http://www.tushu111.com)

# 《趣味健身运动手册》

## 内容概要

陈占奎编著的《趣味健身运动手册》荟萃了八段锦、易筋经、五禽戏、甩臂健身功、道家九龙经络养生功、韵律健身操、长绸舞、瑜伽、散打、轮滑等19个趣味健身运动项目，从入门的提高两个层面介绍了它们的运动特性、练习方法和健身功效，《趣味健身运动手册》对每个项目技（功）法的讲解均配有图示和照片，观之形象清晰，读来通俗易懂。

# 《趣味健身运动手册》

## 作者简介

陈占奎 1938年生，中国著名武术家、技击家、太极拳大师、国际级裁判。1973年至今一直在北京大学执教。作为武术家曾应邀赴俄罗斯、乌克兰、乌兹别克斯坦、匈牙利、德国、奥地利等国教授武术。现任北大教授，兼任俄罗斯武术气功中心顾问，北京武协委员，北京技击研究会常委，中国武术技击学校总教练。武术专长散打、通背太极拳、陈式太极拳、杨式太极拳、武当太极拳、八卦掌、形意拳等。著有《中国武术实用腿法》、《张三丰太极拳》、《中国太极拳与防身用法》、《中华传统健身功精萃》、《少年武术》、《散打》、《剑术》、《刀术》、《枪术》等10余部著作。作为名人被载入《世界名人录》、《世界专家人才大辞典》。

## 书籍目录

- 第一章 八段锦
- 第二章 五禽戏
- 第三章 易筋经
- 第四章 通背太极拳
- 第五章 太极功夫扇操
- 第六章 甩臂健身功
- 第七章 乾隆长寿养生功
- 第八章 柔力球
- 第九章 拌空竹
- 第十章 踢毽子
- 第十一章 放风筝
- 第十二章 长绸舞
- 第十三章 韵律健身操
- 第十四章 交谊舞
- 第十五章 瑜伽
- 第十六章 道家九龙经络养生功
- 第十七章 大成拳站桩养生功
- 第十八章 散打
- 第十九章 轮滑

# 《趣味健身运动手册》

## 编辑推荐

趣味健身运动项目非常广泛，陈占奎编著的《趣味健身运动手册》介绍了十九种健身运动项目，主要有三国名医华佗创编的五禽戏；少林达摩易筋经；内外相通相合的八段锦；活动肩背、专治肩周炎的通背甩臂功；防身御敌的散打运动；颇受群众欢迎的瑜伽；动静相间、翩翩起舞的太极功夫扇操；太极与球相结合的柔力球；民间表演带杂技性的抖空竹；中华传统项目踢毽子、放风筝；别有趣味的轮滑运动；健身美体、热情奔放的韵律操(健美操)；增进友谊、便于交际、愉悦身心的交谊舞等等，可谓多姿多彩，趣味盎然。

# 《趣味健身运动手册》

## 精彩短评

1、这本书还挺好的，虽然简单，但涵盖很多内容~~

# 《趣味健身运动手册》

## 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](http://www.tushu111.com)