

# 《形意拳》

## 图书基本信息

书名：《形意拳》

13位ISBN编号：9787546314648

10位ISBN编号：754631464X

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：122

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)

# 《形意拳》

## 前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

# 《形意拳》

## 内容概要

《全民健身项目指导用书:形意拳》系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

# 《形意拳》

## 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 基本步形第二节 基本功法第四章 形意拳（高级）竞赛规定套路第一节 第一段第二节 第二段第三节 第三段第四节 第四段第五节 第五段第六节 第六段第五章 基本规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法

# 《形意拳》

## 章节摘录

河南系统的形意拳传承不广，未能普及，而河北与山西因李飞羽之故，在河北尤为盛行。李飞羽是当时形意一派的宗师人物，由于他打破了教人唯亲的保守观念，广为传艺，因而其后能人辈出，名声大噪。自晚清到民初，或剿匪灭盗，或锄强扶弱，威名大震，成为北方重要的安定力量。在形意拳长期发展过程中，涌现出数以百计的大师和高手。1888年，形意拳“三绝”（郭云深、买庄图、车永宏）之一的车永宏在天津打败了不可一世的日本人坂三太郎。1914年，形意拳名家郝恩光东渡日本教授形意拳，首次把形意拳介绍到国外。1918年，著名形意拳高手韩慕侠在北京打败了号称“周游世界未遇敌手”的俄国大力士康泰尔。1925年秋，形意拳大师佟忠义在上海打败了标榜自己“拳打东亚无敌手，脚踢支那显神威”的日本柔道教练山井一郎等。此后，形意拳在日本、东南亚、美国等地传播开来，为促进我国同世界各国人民的文化交往发挥了积极的作用。广泛的群众基础。长期练习可以提高身体的协调性、灵敏性和柔韧性，提供良好的改善作用。因此，随着全民健身运动的蓬勃发展，形意拳已成为全民健身计划的重要组成部分。

# 《形意拳》

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