

《健身气功·五禽戏》

图书基本信息

书名：《健身气功·五禽戏》

13位ISBN编号：9787500924319

10位ISBN编号：7500924313

出版时间：2003-7

出版社：人民体育出版社

作者：张建林

页数：105

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

《健身气功·五禽戏》

内容概要

健身气功新功法丛书。

《健身气功·五禽戏》

作者简介

虞定海，男，汉族，1951年出生，上海体育学院教授，博士、硕士生导师。兼任中国健身气功协会委员、中国武术协会委员、上海市武术协会副主席、上海市高校体育科研委员会副主任等职。长期从事高等院校体育教育和武术训练工作，“大学俱乐部制体育课的设计和实现”获上海市教学成果二等奖。主持完成世界卫生组织（WHO）研究课题“中国传统太极拳对改善老年人生命质量的研究”；承担国家体育总局“编创健身气功新功法”课题研究，主创“健身气功·五禽戏”，获“编创健身气功新功法贡献奖”。近年承担并完成了“编创五禽戏健身气功新功法”、“健身气功推广模式的构建研究”、“健身气功·五禽戏健身作用的观察”、“武术太极推手竞赛规则改革的研究”、“武术推手运动技术体系的研究”等多项省部级研究课题；出版了《中国传统保健体育与养生》、《健身气功·五禽戏》、《中国传统保健体育》、《常见病气功疗法》、《刀》、《武术对练》、《中华自然疗法》等著作；发表了“俱乐部制体育课学生体育能力的考核方案及效果”、“编创五禽戏新功法及其科学研究”、“健身气功五禽戏锻炼对女性中老年人体质的影响”、“武术套路（长拳类）运动员选材标准探究”、“竞技武术推手发展现状及其应对策略”等20余篇论文。

《健身气功·五禽戏》

书籍目录

前言第一章“健身气功·五禽戏”功法源流第二章“健身气功·五禽戏”功法特点 一、安全易学，左右对称 二、引伸肢体，动诸关节 三、外导内引，形松意充 四、动静结合，练养相兼第三章“健身气功·五禽戏”习练要领 一、形 二、神 三、意 四、气第四章“健身气功·五禽戏”动作说明第一节手型、步型和平衡 一、基本手段 二、基本步型 三、平衡 第二节动作图解 预备势 起势 调息 第一戏 虎戏 第一式 虎举 第二式 虎扑 第二戏 鹿戏 第三式 鹿抵 第四式 鹿奔 第三戏 熊戏 第五式 熊运 第六式 熊晃 第四戏 猿戏 第七式 猿提 第八式 猿摘 第五戏 鸟戏 第九式 鸟伸 第十式 鸟飞 心 势 引气归元参考文献附录 穴位示意图后记

《健身气功·五禽戏》

编辑推荐

《健身气功：五禽戏》可供健身气功辅导人中及广大健身气功爱好者学习参考使用。

《健身气功·五禽戏》

精彩短评

- 1、粗阅该批书刊，物有所值，非常满意
- 2、内容丰富，易于学习
- 3、还算满意，挺好的，出门带着挺方便的，随时可学学，动动，对身有好处。
- 4、一本很适合中老年朋友养生保健的教材，招式简单易学，无论是锻炼四肢筋骨，还是吐纳调息，都很有效。当然，关键是贵在坚持。
- 5、易懂易学，是本保健好书
- 6、挺详细的，要是视频就好了
- 7、一直想找这本书，但是当地书店里没有，这里的书真全。
- 8、嘿嘿
- 9、每天都在用 不错哦
- 10、朋友非常喜欢，很满意。
- 11、强身健体，好书
- 12、很好，买来以后学。
- 13、一本健身的书，看看而已，坚持做很难
- 14、传统的就是好，贵在坚持啊！
- 15、很好 很实用的书 要是彩图 配合光盘就更好了
- 16、大概看了看,不错
- 17、工具书 有用 挺好的
- 18、跟着老师学了以后，再看，感觉很不错。
- 19、收到后立即就看了，感觉很好，书中描述动作很详细，如果再有个光盘就更好了。
- 20、此书貌似不错
- 21、我正在练习健身气功五禽戏,这本书在理论上和功法上对我帮助很大,功法大有长进!
- 22、印刷不错，内容没得说。坚持练习去！值得购买的 书 值得传承的书
- 23、指引清楚，有实效
- 24、哈哈个人小爱好，送女朋友的百年孤独，她很开心哦
- 25、很不错，坚持就有收获，最好的往往是最简单的
- 26、发货挺快！收到后大概看了一遍，内容挺好！好好学习，好好锻炼！
- 27、过段时间学习五禽戏可以参考使用了
- 28、价格可高点再配个DvD较好些
- 29、这本关于五禽戏的书内容很详细，特别适合想入门学习气功的人，买来是像送给爸爸看的，感觉应该挺不错的额。建议看看
- 30、隔天就到了，送的很快咯
- 31、给老人买的，说很喜欢。
- 32、帮别人买的，回来才知道是原价的，第一次买当当原价书
- 33、精简实用！！
- 34、是看了中华医药《我的健康我做主》节目买的，为了给父母强身健体用的，买回家发现孩他爸早就买过一本，呵呵。还没给父母，期望对他们有用。
- 35、看上去，书还不错，不知道能不能学会，虽然图有，但是感觉有些步骤还要细一点，最好。
- 36、通俗易懂，很实惠，也方便初学者使用
- 37、五禽戏是养生的好运动
- 38、健身气功·五禽戏动作简单易学，具有较不明显的健身养生效果，我非常喜欢
- 39、没事的时候可以看一看，贵在坚持
- 40、中华武术还是很好的，希望越来越多的人练习，强身健体，陶冶情操
- 41、书很好，多谢编写书的有关人员，你们的无私奉献，给予我们一条明路。
- 42、动作简单缓慢，却十分锻炼身体，毕竟老祖宗华佗的心血啊，虎戏，熊戏，鹿戏，猿戏，鸟戏，神态动作非常逼真，唯一不足的是没有配光盘，我在网上自己下载了视频，对照视频练习，感觉很好
- 43、适合老年人看：字儿大，图清楚。可以直接跟着联系。不过我还是买了配套dvd。

《健身气功·五禽戏》

- 44、古老的健身养生方法，可以好好对照书学一学。
- 45、像是一本小册子，里面的图解还算全面，具体有些动作还还需要看图像介绍。
- 46、要开始练功了。
- 47、很好，喜欢，最好与影碟一起看。
- 48、妈妈觉得书不错，哈哈
- 49、练了一段时间，感觉还行
- 50、比较适合老师念人看，字号较大，看的不费劲，只听人家讲，看人家表演，学的不深入，看看很不错。很有启发，有收获。
- 51、非常好。全套四本都很好。如果能找来配套的网络视频相辅相成更容易理解，动作更易准确到位。
- 52、五禽戏是老祖宗留给后代的好东西,上海体院总结提高,推陈出新,编出这一套新功法,好!
- 53、可以喝购买的碟片互为参考。
- 54、买了还没看。先给分吧
- 55、买了送人的，对方很喜欢。通俗易懂
- 56、从小就对华佗精湛的医术感到钦佩，对其最后的结局感到悲伤。好在以其所编的《五禽戏》，经过了近两千年的历史长河，以不同的流派形式流传下来。现在，国家体育总局健身气功中心为了满足全面健身的需要，在尊重传统的基础上，以虎、鹿、熊、猿、鸟，重编推荐一套简单易行、效果良好的《五禽戏》。本书是中国国家体育总局健身气功中心主编的《五禽戏》，是健身气功系列之一。通过规范化、视频化等现代化措施，使《五禽戏》更加适应于现代的教与学。全书对每一节动作，都有比较详细的动作介绍、动作要点、易犯错误、纠正方法、功理与作用五个方面，再配上图片和视频，使教师可以规范的教授，也使初学者容易学习。是一本初步了解中国气功养生技术的好书。
- 57、给别人买的，呵呵挺薄的
- 58、简单实用，需要空间小，几个动作下来就可以活动全身筋骨，适合久坐的人练习。
- 59、每天健身看一遍
- 60、粗粗翻了下大成拳学，还不错，可以自学，对自己练习有帮助。这次买的气功方面的书还需要以后阅读才会有体会。只有两本拼布的书好评价，《拼布教室-传统拼布图案140》还行吧，不是太理想，以后需要时参考，《向野早苗的拼布手作》比较喜欢，她的风格是比较田园风，那里的布也能找到类似的，特别喜欢5，那个壁挂，可以自己做，她用的颜色典雅，红和暗黄多些，每个拼布大师风格都不一样，中岛凯西的夏威夷拼布亮丽，齐藤谣子的暗，但用旧布可以改造代替，把家里旧衣物用上，黑羽志寿子的多偏暗蓝色，都是可以参考的。总之喜欢这类书 买来参考都很好，这次还买了字帖，没什么评的，都是名人的，照着练字。都好
- 61、还挺不错吧
- 62、简单实用易学，较适合自学
- 63、家庭必备，老少皆宜的书籍。
- 64、开始练习感觉挺难的，特别是呼吸转换之间。熟练了反而觉得很简单，这就是所谓的熟能生巧吧！愿大家都身体健康，快乐幸福！
- 65、新编健身气功五禽戏，相对于老版的五禽戏有能多优点。简化了动作，通过整理各个老版本进行了科学的提纯，都是精华所在。既好学，又有效，很容易在不同人群中进行推广。只要坚持习练，持之以恒，有明显的保健养生作用。我向诸位推广此书。
- 66、很小就见爷爷耍过五禽戏，当时没学会也没记住，现在终于见其全貌了。适合年轻人耍耍，活动筋骨。
- 67、很不错，送货很快啊，好评
- 68、喔太好了实用
- 69、实践性较强的一本小书，书的质量没的挑，有兴趣的朋友可以入手...
- 70、书很好，内容详实，图片清晰。就是物流太慢了！态度还恶劣！当当网，物流这块是你们的弱项啊！尤其是郑州速捷快递，那叫一个差啊！
- 71、健身气功·五禽戏——健身气功，很好，插图不够清晰
- 72、很好的气功书籍，简单易学
- 73、字体很大，印刷很清楚，纸张颜色看着不刺眼，很好的一本书。可以在网上找一个视频配合书一

《健身气功·五禽戏》

起练习。

74、给老人买得，看似简单的动作，学起来还是有难度的。

《健身气功·五禽戏》

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