

顾问：日本筑波大学藤堂良明教授

王建华 屈国锋 著



日本合气道

健身与修养



人民体育出版社

日本合气道

——健身与修养

顾问 藤堂良明

王建华 屈国锋 著

人民体育出版社

编写说明

本书由北京师范大学体育与运动学院武术教研室主任、民族传统体育学硕士研究生导师王建华教授和日本筑波大学体育科学系博士研究生屈国锋先生共同构思、编译撰写；日本筑波大学体育科学系藤堂良明教授（屈国锋的导师）担任本书的顾问；藤堂良明教授、屈国锋和筑波大学合气道部的左近洋平先生一起为本书做了照片示范。

日本合气道是一种有近百年历史、以修身养性为主要目的的日本武道。日本合气道的流派众多，但内容大致相同。我们在本书中所介绍的是日本合气道的概况、主要流派、场地、服装、礼节、技术原理等基本知识和合气道的准备活动、倒地练习、最基本的17种技术方法等基本练习内容。目的是想让我们的广大初学读者了解、感受、有兴趣地参与合气道的健身锻炼，在练习中获得身体健康和心理健康，充满信心地投入到现代社会生活中去。

本书第一章和第二章的第一、二节由屈国锋示范；第二章的第四节由左近洋平示范；第二章的第三、五、六、八节由屈国锋和左近洋平示范；第二章的第七、九节由藤堂良明和屈国锋示范。全书最后由王建华统编、修改定稿。

北京师范大学体育与运动学院 王建华

日本筑波大学体育科学系 屈国锋

2005年10月7日

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>