



总 序

生命需要阳光和空气，孩子需要在大自然中呼吸、沐浴。如果能从小就培养孩子对某项体育运动的爱好和参加体育锻炼的习惯，那么这种爱好和习惯往往会伴随他的一生。由此，他的生活会更加丰富多彩，他的体魄会更加健美强壮，他的意志品质会更加坚韧，他的竞争意识会更加强烈……而这样一个明智的选择，却恰恰是家长们今天轻而易举就能做出的。

为了把少年儿童培养成德、智、体、美全面发展的人才，正确引导他们参加各种各样的适合少儿特点的体育活动，我们经过精心策划，并选择了一批既有理论水平又有专业知识的作者，组织编写了这套《从小爱体育》丛书。这套丛书以向少年儿童传播体育基本知识为宗旨，内容包括足球、篮球、乒乓球、羽毛球、游泳、武术、跳绳、踢毽、轮滑、保健功、象棋、围棋、国际象棋、五子棋等适合少儿学练的各种体育项目。考虑到少儿的特点，丛书在编写中尽量做到文字浅显，通俗易懂，内容实用，图文并茂，并注意科学性与趣味性并

重 丛书除了供广大少儿自己阅读之外,也可作为教师和家长辅导学生参加体育活动的参考。

也许您是孩子的爸爸、妈妈,也许您是孩子的爷爷、奶奶、叔叔、阿姨,您不妨把放眼孩子未来的这份“超值礼物”送给可爱的孩子。当他长大成人后,他不一定记得生日蛋糕,也不一定记得高档玩具,但他会记住这份礼物,他会深深地感谢您!





目 录

一、什么是武术·····	(1)
(一)李小龙、李连杰与武术·····	(1)
(二)怎样才能成为武林高手·····	(3)
(三)学武先学什么拳·····	(4)
二、习武先上武德课·····	(6)
(一)武德教育的地位·····	(6)
(二)武德教育的作用·····	(6)
(三)武德的基本原则和主要内容·····	(8)
三、武术礼节·····	(14)
(一)武术行礼方式·····	(14)
(二)武术礼节的应用·····	(33)
四、拳术基本技术·····	(36)
(一)手型练习·····	(37)
(二)手法练习·····	(38)
(三)手型变换练习·····	(40)
(四)步型练习·····	(42)
(五)压腿练习·····	(45)
(六)腰部练习·····	(51)

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/>