

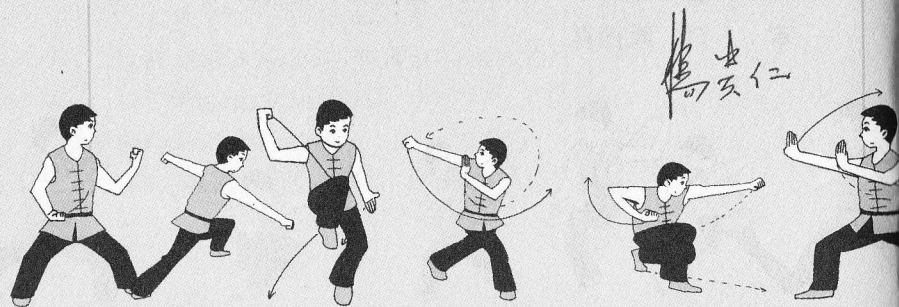
序 言

2007年4月末,教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措,得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前,这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

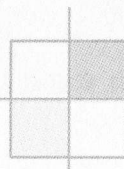
民族复兴,体育同行。近世中国,面对民族危难,仁人志士坚信“少年强则中国强”,号召新青年“文明其精神,野蛮其体魄”。新中国成立后,党和政府十分重视青少年的健康成长,在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界,体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育,重营养、轻锻炼的倾向,将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,养成体育锻炼的良好习惯,提高体质健康水平。

盛世奥运,举国同辉。在北京奥运会来临之际,吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》,从青少年学生体育活动的实际出发,行文简明,结构合理,图文并茂,洋洋100册,基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版,一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展,起到积极的辅助作用,为帮助广大青少年进行体育锻炼,提供有益的帮助。



阳光体育运动丛书



南拳

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 分类与派别·····3

第三节 特点与价值·····5

第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····8

第二节 运动前准备·····9

第三节 运动后放松·····15

第四节 恢复养护·····16

第三章 场地和装备

第一节 场地·····18

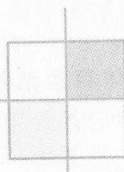
第二节 装备·····19

第四章 基本技术

第一节 手形与手法·····22



阳光体育运动丛书



南拳 目录

第二节 步形与步法·····	34
第五章 套路练习	
第一节 预备势·····	42
第二节 第一段·····	42
第三节 第二段·····	53
第四节 第三段·····	61
第五节 收势·····	69
第六章 比赛规则	
第一节 程序·····	72
第二节 裁判·····	72

第一章 概述

南拳是中国武术主要流派之一，泛指流传于我国长江流域及南方各地的诸多拳种，主要盛行于我国南方地区。

