

# 花样踢毽



[花样踢毽\\_下载链接1](#)

著者:范云江

出版者:

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787543631359

踢毽运动是我国独有的民间传统体育项目，它集健身、强体、娱乐、竞技和观赏于一身，历史悠久，有着广泛的群众基础，是中华民间文化宝库的一颗明珠。

踢毽运动在民间广泛流传，每遇城乡庙会、花会，都有各路踢毽好手聚集献艺。

踢毽运动适合各年龄段的人群，男女老少皆相宜。中老年人适度踢毽，对舒筋活血、延年益寿很有好处。俗话说：“人老脚先衰，树枯根先竭”，可见，腿脚经常运动可延缓衰老。踢毽对于青少年更是一项极好的运动，对提高身体的柔韧性、灵敏性、协调性、持久性、平衡性、力量性等都有很大的益处。即使是体弱多病的人，也可适量踢毽，有助手恢复健康与增强体质。

踢毽运动也是一种优美的形体艺术，具有观赏价值。这项运动可以单人踢、双人踢和多人踢，可以用绕转、静止、跳跃各种踢法形成千姿百态的花样。动静结合，高低有别，刚柔相济，上下翻飞，眼随毽行，腰腿相随，步依身换，灵敏机动，前后左右迅缓有效，形成一首美妙的协奏曲。

作者介绍:

目录:

[花样踢毽 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[花样踢毽 下载链接1](#)

书评

-----

[花样踢毽 下载链接1](#)