

土家族民间体育



[土家族民间体育 下载链接1](#)

著者:向鸣坤

出版者:中央民族大学出版社

出版时间:2000-5

装帧:

isbn:9787810564366

民间体育的产生，是社会生产劳动使然。没有强壮的身体，就不堪劳动的重负，而体育活动是提高身体素质的最佳途径。各民族的人在辛苦劳动之余，利用各种自然因素（阳光、空气、水乃至动物、植物），以运动为基本手段，去锻炼身体，达到增进健康，增强体质，培养情操的目的。不论哪个地方的民族，都可以就地取材，因地制宜，因时制宜，因材施教，开展多种多样的体育活动，于是民间体育就兴开了。本书所介绍的土家族民间体育，充分反映

作者介绍:

目录: 概述
第一章 启蒙体育
第一节 婴儿期
第二节 幼儿期
第三节 儿童期
第二章 智力体育

第一节 判断类

第二节 技巧类

第三节 计谋类

第三章 日常体育

第一节 奔跑类

第二节 抛打类

第三节 举重类

第四节 踢跳类

第五节 格斗类

第六节 其他

第四

• • • • •

(收起)

[土家族民间体育_下载链接1](#)

标签

评论

[土家族民间体育_下载链接1](#)

书评

[土家族民间体育_下载链接1](#)