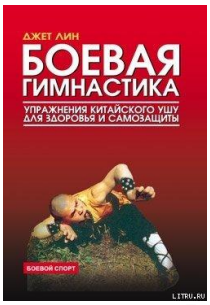
«Кулачное искусство и медитация суть одно, сила и любовь не разделяются».

Комментарий: **Эта поговорка пришла из традиций кулачного искусства Шаолиньского монастыря: буддистские мастера особенно подчеркивали значение любви ко всему живому.**



Лин, Джет.

Боевая гимнастика. Упражнения китайского ушу для здоровья и самозащиты : пер. / [худож.-оформ. А. Киричек]. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 240 с. : ил. - (Боевой спорт).

Аннотация: *Самые популярные комплексы китайской гимнастики ушу, освоив которые и включив в свой ежедневный план жизни, Вы получите бесценный дар, который будет наполнять Вас здоровьем, энергией и уверенностью в своих силах. Подробное описание упражнений и наглядные рисунки.*

Линдер, Иосиф Борисович.

Останови оружие : Книга для учащихся старших классов / И. Б. Линдер, И. В. Оранский ; ред. М. В. Маслов. - Москва : Просвещение, 1991. - 80 с. : ил.

Аннотация: *Книга рассказывает об ушу – традиционном китайском искусстве, сочетающем в себе гимнастику, вид спорта и боевой раздел. Читатели познакомятся с историей возникновения и развития этого вида спорта, его философией, классификацией школ и стилей ушу. В книгу включены подготовительные, разминочные, гимнастические, оздоровительные и боевые (только защитного характера) упражнения, разучивание которых не составит сложности для начинающих.*

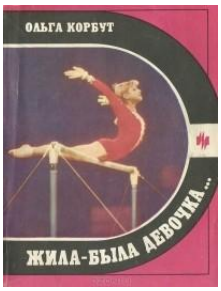
Бадилло, Стив.

Король скейтборда / пер. с англ. А. Чухно. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 160 с. : ил. - (Тинейджер).

Аннотация: *Практическое руководство для фанатов роликов и скейтборда. Скейтбординг – вид экстремального спорта. Не рассчитывай научиться круто кататься за один сезон, это просто нереально. Здесь нужно набраться терпения и кататься, кататься и кататься. Главное, чтобы было желание… В книге подробно описаны техника катания, старая и новая школа, трюки с вращением.*

Гимн гимнастике / автор - сост. С. Токарев ; ред. А. К. Гринкевич. - Москва : Физкультура и спорт, 1984. - 192 с. : ил.

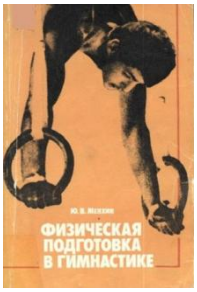
Аннотация: *Альбом рассказывает об одном из самых сложных и красивых видов спорта - спортивной гимнастике. В нем раскрываются ее основные качества, ее психология. Читатель познакомится как с миром соревнований, так и с подготовкой к ним, с тренировочным трудом, поиском новых элементов, историей гимнастики. Для широкого круга читателей.*



Корбут, Ольга Валентиновна.

Жила-была девочка... / О. В. Корбут. - Москва : Молодая гвардия, 1988. - 175 с. : ил. - (Спорт и личность).

Аннотация: *О жизненных кульбитах вспоминает прославленная советская гимнастка, одна из самых противоречивых личностей советского спорта. четырехкратная олимпийская чемпионка, неоднократная победительница чемпионатов мира Ольга Корбут стала первой гимнасткой, которая выполнила сальто на бревне и вместе с тренером придумала новый элемент на брусьях, который впоследствии стал называться «Петля Корбут». Сегодня этот трюк запрещен на официальных соревнованиях в связи с высокой травмоопасностью.*



Менхин, Ю. В.

Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. - Москва : Физкультура и спорт, 1989. - 224 с. : ил.

Аннотация: *Автор рассматривает физическую подготовку как часть специализированного совершенствования гимнастов, дает практические рекомендации по общей и специальной физической подготовке на разных этапах тренировки, а также вопросы их организации.*

Турищева, Людмила Ивановна.

Жизнь моя – гимнастика / Л. И. Турищева. - Москва : Советская Россия, 1986. - 143 с. : ил.

Аннотация: *Известная советская гимнастка, чемпионка мира и Олимпийских игр, в своей книге показывает, как от поколения к поколению развивалась и усложнялась современная гимнастика, какой вклад внесли в нее советские спортсменки, рассказывает о замечательной школе своего тренера – В.С. Расторoцкого и о своем пути в большом спорте.*

Выездка и конкур: Советы профессионалов / авт. рек.: П. Хельцель, В. Хельцель ; авт. советов М. Плева ; ред.: Д. Гуревич, Ю. Стальская ; пер. с нем. Е. Захарова. - Москва : Аквариум, 2004. - 272 с. : ил.

Анотация: *В этой книге вы найдете советы опытных профессионалов о том, как выполнять отдельные элементы езды и прыжков. Авторы показывают возможные варианты трудностей, которые могут возникнуть при выполнении того или иного упражнения, и дают пошаговые рекомендации, как их преодолеть. Книга предназначена тем, кто уже прошел первоначальное обучение и хочет совершенствоваться в прыжках и выездке. Это издание будет интересно и всадникам, и тренерам, и спортсменам, совершенствующим свое мастерство.*

Диллон, Джейн Маршалл.

Конный спорт: Техника и стиль прыжка / Д. М. Диллон ; пер. с англ. Р. А. Ростарчук ; худож. В. Бастрыкин. - Москва : Аквариум, 2004. - 160 с. : ил.

Аннотация: *Преодоление препятствий – один из видов конного спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Автор книги, известный американский тренер, называет десять условных заповедей, которые, по ее мнению, являются основой для совершенствования посадки всадника и улучшения техники прыжка в целом. Эта книга поможет тренерам в подготовке начинающих спортсменов, немало полезного найдут в этой книге и конники высокой квалификации.*

Штрюбель, Сусанна.

Учимся преодолевать препятствия : практическое руководство / С. Штрюбель ; авт. коммент. Л. Бербаум ; пер. с нем. Н. Архиповой ; отв. ред. Ю. В. Маслова ; ред. Е. Ю. Егорова. - Москва : Аквариум, 2007. - 128 с. : ил.

Аннотация: *Прыжки называют полетом. Тот, кто хоть раз вместе со своей лошадью совершил прыжок через препятствие, не скоро забудет об этом. Данная книга является справочником, который поможет вам ощутить радость от преодоления препятствий, верно и бесстрашно приведет вас к первому старту. В ней даны практические советы и упражнения в сочетании с применением жердей и небольших препятствий, которые помогут внести в расписание тренировок наибольшее разнообразие. Книга снабжена комментариями выдающихся всадников мира: Людгера Бербаума, Франке Слотака, Джоса Лансинка, Вили Меллегера и Мередит Михаель-Бербаум.*