

<<武术基础练习（上）>>

图书基本信息

书名：<<武术基础练习（上）>>

13位ISBN编号：9787500905431

10位ISBN编号：7500905432

出版时间：1999-1

出版时间：人民体育出版社

作者：马贤达

页数：72

字数：50000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<武术基础练习（上）>>

### 内容概要

《武术基础练习一书》，重点介绍了武术的基本功、基本动作和一些简便易行的练习方法，深受初学武术的广大青少年及武术爱好者的喜爱，为此，我们编写了这套丛书。

这套《丛书》不但介绍了基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及纠正方法，而且简明扼要地说明了动作技击含义。

它易学易懂，易练易用，便于提高。

《丛书》既可作为自修武术者的入门辅导材料，又可作为有一定武术基础的武术爱好者、运动员的参考读物。

## <<武术基础练习(上)>>

### 书籍目录

说明第一章 基本功和基本动作的内容与练法 第一节 肩臂练习 一、压肩 二、单臂绕环 三、双臂绕环 四、仆步抡拍 第二节 腿部练习 一、压腿 二、搬腿 三、劈腿 四、踢腿 五、扫腿 第三节 腰部练习 一、前俯腰 二、甩腰 三、涮腰 四、下腰 第四节 手型手法练习 一、手型 二、手法 第五节 步型步法练习 一、步型 二、步法 第六节 跳跃练习 一、腾空飞脚 二、旋风脚 三、腾空外摆莲 第七节 平衡练习 一、提膝平衡 二、燕式平衡 第八节 组合练习 一、步型与步法的组合练习 二、跳跃组合练习第二章 练习注意事项

<<武术基础练习（上）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>