第一图书网, tushu007.com

<<教好练好木兰剑>>

图书基本信息

书名：<<教好练好木兰剑>>

13位ISBN编号：9787500924623

10位ISBN编号：7500924623

出版时间：2004-1-1

出版时间：人民体育出版社

作者：邱丕相

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

内容概要

木兰拳是在传统“木兰花架拳”的基础上，吸取部分体操、舞蹈动作而形成的一项武术健身活动。由于它具有武舞结合、轻柔美健、易学易练、老少皆宜的特点，所以受到了群众的广泛欢迎，尤其备受广大妇女的青睐。

这套教好练好木兰拳系列丛书（含木兰拳、木兰扇、木兰剑）运用了体育教学、训练的原理，结合木兰拳系列教学、训练的特点和规律，重点突出教与练的方法和要点，采用一问一答的形式，充分体现了集科学性、知识性、实用性为一体的特点，是一套木兰拳教学者和练习者的应用丛书，也是初学入门者和提高技能者的良师益友。

本书图文并茂，图文不尽相符之处以文字为准。

<<教好练好木兰剑>>

书籍目录

一 木兰剑的基本知识
1 木兰剑的发展现状
2 木兰剑的风格特点
3 木兰剑的部位名称
二 木兰剑的基本技术
1 握剑法、剑指
2 步型、步法
3 身型、身法
4 腿法、眼法
5 平衡、基本剑法
三 木兰剑四十八式规定套路动作名称
四 木兰剑四十八式规定套路动作图解和教练方法
五 木兰剑知识问答
1 学练术兰剑应遵循哪几个步骤？

2 学练术兰剑分为几个阶段？
各阶段练习中应注意什么？

……

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