第一图书网, tushu007.com

<<五形动法>>

图书基本信息

书名：<<五形动法>>

13位ISBN编号：9787500932758

10位ISBN编号：7500932758

出版时间：2008-5

出版时间：国家体育总局武术运动管理中心 人民体育 (2008-05出版)

作者：国家体育总局武术运动管理中心

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

五形动法，ISBN：9787500932758，作者：国家体育总局武术运动管理中心

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、五形动法的创编依据二、五形动法的主要特点(一)简单易学，安全有效(二)动作舒展，协调柔和(三)内外俱修，气寓其中三、五形动法的锻炼功效四、五形动法的习练要领(一)呼吸自然(二)缓慢松柔(三)动中求静(四)循序渐进五、五形动法的基本手型和步型(一)基本手型(二)基本步型六、五形动法动作图解(一)动作名称(二)动作图解附录国家体育总局关于在全国征集武术健身方法的通知

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