

## <<抖空竹入门>>

### 图书基本信息

书名：<<抖空竹入门>>

13位ISBN编号：9787500937524

10位ISBN编号：7500937520

出版时间：2010-2

出版时间：人民体育

作者：龙腾

页数：550

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>

## <<抖空竹入门>>

### 内容概要

本书共分八章，分别对抖空竹的身法、手法、步法，抖空竹时的基本技巧，平盘、立盘以及双轮空竹的花样技巧等内容作了详尽的描述。

书的内容新颖，层次分明，图文并茂，通俗易懂。

具有较强的实用性、操作性、阅读性。

该书适于空竹爱好者、空竹教学人员阅读，并可作为空竹培训教材。

## &lt;&lt;抖空竹入门&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 入门概要 第一节 抖空竹的基本要求 第二节 抖空竹宝典 第三节 抖空竹四宝与造型第二章 身法、步法与手法详解 第一节 身法 第二节 步型与步法 第三节 手法第三章 器械 第一节 空竹的种类及选择 第二节 抖竿抖绳及其他第四章 基本技巧 第一节 抖竿的握法与绳法 第二节 空竹调平法 第三节 失误的自救 第四节 抖练的方法与方式 第五节 空竹的转速第五章 基本动作分解 第一节 起动空竹的方法 第二节 捞月法 第三节 上竿法 第四节 拉月法 第五节 跨绳法 第六节 跳跃法 第七节 骗马法 第八节 背翻法 第九节 背挑法 第十节 背溜法 第十一节 背穿法 第十二节 沿丝法 第十三节 平盘丝法 第十四节 跳绳法 第十五节 抛高法 第十六节 立盘丝法 第十七节 摇铃法 第十八节 落接法 第十九节 收势第六章 平盘丝花样动作技巧 第一节 平盘丝沿绳动作技巧 一、拂灰掸尘 二、雄狮摇头 三、摩轮旋转 四、小姐下楼 五、赏花观月 六、二龙戏珠 七、回头望月 八、鲤鱼翻波 九、寇准背靴 十、垂帘悬珠 十一、流星赶月 十二、香莲甩袖 十三、大鹏展翅 十四、狸猫吊尾 十五、果老过桥 十六、凤落梧桐 十七、神龙摆尾 十八、上马挽缰 十九、缠臂甩铃 二十、天外来客 第二节 平盘丝间接脱绳花样技巧 一、织女纺棉 二、鱼跳龙门 三、夺框穿云 四、凤凰点头 五、哪吒蹬轮 六、松鼠嬉戏 七、肘上生花 .....第七章 单轮立盘丝花样技巧第八章 双轮空竹技巧后记参考文献

## <<抖空竹入门>>

### 章节摘录

第一章 入门概要 第一节 抖空竹的基本要求在当今社会中，人是社会生产力中最为积极、最为活跃的因素，而人的身体素质又是思想道德素质和科学文化素质的物质基础。

改革开放以来，随着我国经济社会的飞速发展，人民生活水平的提高，人们逐步走上了追求长寿的道路。

但是光有长寿而无健康的身体，则会给自己和家庭带来诸多烦恼和不便。

所以“生活奔小康，身体要健康”已经成为人们的共识。

由于抖空竹不但能适应各年龄段的活动需求，而且还具有较深的艺术内涵、较强的养身健体功能及运动量可以自身灵活调节的特点，所以，抖空竹活动也就顺其自然地同太极拳、扭秧歌等健身活动一起进入了民间健身休闲的行列之中。

那么，怎样学好抖空竹呢？

如何将空竹抖得更轻松精彩？

如何从入门初学的新手到抖空竹的高手，则必须对抖空竹的基本要求有所了解。

一、抖练空竹的基本要求生命在于运动，运动要讲科学。

抖空竹必须遵循一定的科学原则才能收到强身健体的效果。

.....

## <<抖空竹入门>>

### 编辑推荐

《抖空竹入门》由人民体育出版社出版。

<<抖空竹入门>>

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>