

<<武术劲扇>>

图书基本信息

书名：<<武术劲扇>>

13位ISBN编号：9787532099252

10位ISBN编号：7532099253

出版时间：2005-1

出版时间：上海教育

作者：陆根秀

页数：106

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>

<<武术劲扇>>

内容概要

武术劲扇主要为庆祝复旦大学百年校庆表演而创编。

整套共有57个动作，分七小段。

其中包含：开、关、抱、刺、架、挂、劈、穿、撩、云、腕花等二十余种不同扇法；弓步、马步、虚步、丁步、歇步、独立步、跪步、前点步、倒插步等步型和拳、掌、勾、剑指等手型；加上进步、退步、震脚、扣腿、蹬踢与转身、仰身、拧身、翻腰等武术基本方法，在动作造型上吸取了目前流行的部分武扇内容，因此本套扇子具有内容充实、结构合理、造型优美、难度适中等特点，适合于各年龄层健身朋友选练。

<<武术劲扇>>

作者简介

1976年毕业于上海师范大学体育系（现上海体育学院）并留校，1987年获上海体育学院体育专业学士学位，1991晋升为武术国家级裁判，现任复旦大学体育部副教授。

从教30载，桃李满天下，发表《健美剑术》《传统养生学》等著作，在《上海体院学报》《体育科学杂志》《北京体育大学学报》等报刊杂志上经常刊登文章，宣传武术文化，还参加了《中华武术百科全书》的编撰工作。

<<武术劲扇>>

书籍目录

一、扇器的结构介绍二、基本动作规格和方法三、劲扇动作名称四、劲扇动作图解五、劲扇连续动作图解

<<武术劲扇>>

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>