

<<翻子拳>>

图书基本信息

书名：<<翻子拳>>

13位ISBN编号：9787546314778

10位ISBN编号：7546314771

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：王伟 编

页数：121

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>

<<翻子拳>>

内容概要

翻子拳是中华武术宝库中的一个历史悠久的优秀拳种，在明代名“八闪翻”，后俗称“翻子拳”，《全民健身项目指导用书：翻子拳》主要内容包括：翻子拳的概述、运动保健、基本功、套路、比赛规则。

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本功第一节 身形及拳位第二节 手形第三节 步形第四节 踢腿第四章 套路第一节 第一段第二节 第二段第三节 第三段第四节 第四段第五章 比赛规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法

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>