

<<教好练好木兰拳>>

图书基本信息

书名：<<教好练好木兰拳>>

13位ISBN编号：9787500924616

10位ISBN编号：7500924615

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：邱丕相

页数：197

字数：101000

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>

<<教好练好木兰拳>>

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）。

该书运用了体育教学、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，并增加了对动作要领、易犯错误、纠正方法及习题知识部分用一问一答的形式，鲜活明快，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。

随着这套书的出版，我们期待着它能适时地推动木兰拳运动的科学普及和稳步发展。

本书图文并茂，图文不尽相符之处以文字为准。

<<教好练好木兰拳>>

书籍目录

- 一、木兰拳的基本知识 (一) 木兰拳的发展现状 (二) 木兰拳的风格特点
 - 二、木兰拳的基本技术
 - (一) 手型 (二) 手法 (三) 步型 (四) 步法 (五) 身型 (六) 身法 (七) 腿法 (八) 眼法 (九) 平衡
 - 三、木兰拳二十八式规定套路动作名称
 - 四、木兰拳二十八式规定套路动作图解和教练方法
 - 五、木兰拳知识问答
 - (一) 木兰拳有什么特性?
 - (二) 木兰拳与太极拳有何区别?
 - (三) 木兰拳的规定套路与自选套路有什么区别?
 - (四) 初学木兰拳需要具备哪些基本身体素质?
 - (五) 学练木兰拳应注意的日常习惯问题有哪些?
 - (六) 学练木兰拳分为几个阶段?
- 各阶段应注意什么问题?

.....

<<教好练好木兰拳>>

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>