

<<实用短棍术>>

图书基本信息

书名：<<实用短棍术>>

13位ISBN编号：9787500942238

10位ISBN编号：7500942230

出版时间：2012-5

出版时间：刘勇 人民体育出版社 (2012-05出版)

作者：刘勇

页数：158

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>

<<实用短棍术>>

内容概要

《实用短棍术》内容丰富，技法乖巧，实用性强，不光包括了传统武术的劈、扫、撩、戳、顶、点、挑、格、挡、架等基本棍法，还有缠、锁、别等擒拿方法。

该套路共分四段，每段均有10个动作，加上起收势共有42个动作。

每段最后一个动作后边加一个收势动作，均可独立成段，方便教学和练习。

该套短棍术叙述上采用一个动作配一个实用方法，有利于记忆。

本套路动作简单，朴实无华，易于学练，不论有无武术基本功均可学练。

练习该套短棍术既可作为生活中健身锻炼的运动项目，又可作为抗暴防身的技艺，也可作为格斗教材运用于军警训练。

在套路编写成书的过程中，张广辉参与了大量的创编过程，郑帅与李苗苗进行了动作示范，赵博担任摄影和图片处理，对于他们的辛勤劳动，在此表示衷心感谢。

由于水平有限，该套短棍术在编排的过程中难免存在着一些不足之处，希望读者和有关专家批评指正。

<<实用短棍术>>

书籍目录

第一节 短棍概述一、棍的质地、规格二、各部位名称三、短棍的基本握法四、握棍的基本手型五、短棍的基本技法第二节 套路说明及实用方法第一段第二段第三段第四段第三节 短棍术学习建议及注意事项一、学习武术图解知识二、识图自学的方法与步骤三、注意事项第四节 短棍术的准备活动一、棍棒操第一套二、棍棒操第二套三、棍棒操第三套

<<实用短棍术>>

编辑推荐

棍是武术十八般兵器的一种，有长棍、齐眉棍、鞭杆、短棍、两节棍、三节棍之分。短棍因取材容易、携带方便、实用性强的特点，自古以来就是人们防身自卫的有效武器。

本套短棍术动作简单，朴实无华，易于学练，不论有无武术基本功均可学练。

《实用短棍术》由刘勇、李春木编写。

<<实用短棍术>>

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>