

<<木兰拳>>

图书基本信息

书名：<<木兰拳>>

13位ISBN编号：9787508719047

10位ISBN编号：7508719042

出版时间：2008-1

出版时间：中国社会

作者：朱国阳

页数：214

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>

<<木兰拳>>

内容概要

《中老年健身丛书》是根据中老年人的身心特点、饮食营养特点、常见老年疾病等内容，精心选取适合中老年人适合从事的活动项目，介绍给广大读者，包括社区健身活动、交谊舞、太极拳与太极剑、扭秧歌、健身操、木兰拳、健步走等喜闻乐见的群众性体育活动。

《木兰拳》为该系列丛书之一，书中的内容特别适合喜爱武术的中老年朋友，尤其是女性读者！

<<木兰拳>>

书籍目录

第一章 木兰拳运动基本知识一、木兰拳运动简介二、木兰拳运动的风格特点三、木兰拳运动的健身作用四、木兰拳图解知识第二章 木兰拳运动前的准备一、服装和器械二、练习时间、环境三、准备活动第三章 木兰拳运动的技术图解一、木兰拳的基础技术二、木兰扇的基础技术三、木兰剑的基础技术四、木兰拳套路选编第四章 木兰拳运动常见问题解答第五章 木兰拳健身计划一、初学阶段的健身计划二、入门阶段的健身计划三、巩固阶段的健身计划四、提高阶段的健身计划

<<木兰拳>>

编辑推荐

《木兰拳》由中国社会出版社出版。

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>