

<<图解四十八式木兰剑>>

图书基本信息

书名：<<图解四十八式木兰剑>>

13位ISBN编号：9787533520991

10位ISBN编号：7533520998

出版时间：2003-5

出版时间：福建科学技术出版社

作者：胡金焕，胡晓虹，章颖 编著

页数：131

字数：100000

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>

<<图解四十八式木兰剑>>

内容概要

本书有如下几个特点：

- 1.比较详细介绍四十八式木兰剑的风格特点、生理保健作用和锻炼原则。
- 2.着重介绍长穗剑穗法、剑指以及四十八式木兰剑的身型、身法和眼法。
- 3.介绍怎样看书自学木兰剑。
- 4.本书对每一图解除一般文字说明动作过程外，还在每个名称最后定式图所处的位置加注“东、西、南、北”的四正方向和“东南、西南、东北、西北”的四斜方向等文字说明。
- 5.文字说明后面还增加了教学口诀、动作要点、意气运用、易犯错误与纠正方法。
- 6.本书最后还附有四十八式木兰剑的套路路线示意图。

本书图文并茂，直观易懂，初学者只需通过看图和教学口诀就能初步学会动作。

<<图解四十八式木兰剑>>

书籍目录

一、四十八式木兰剑概述 (一) 四十八式木兰剑简介 (二) 四十八式木兰剑风格特点 (三) 四十八式木兰剑的生理保健作用 (四) 四十八式木兰剑的训练原则二、四十八式木兰剑的基本技术 (一) 剑的部位名称与规格 (二) 持剑、握剑和剑指 (三) 四十八式木兰剑基本剑法 (四) 四十八式木兰剑基本手型、手法、穗法、步型、步法、腿法、平衡 (五) 四十八式木兰剑的身型、身法和眼法 (六) 怎样看书自学木兰剑三、四十八式木兰剑套路 (一) 四十八式木兰剑套路动作名称 (二) 四十八式木兰剑规定套路图解与动作说明附：四十八式木兰剑路线示意图

<<图解四十八式木兰剑>>

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>