

<<初级腿法>>

图书基本信息

书名：<<初级腿法>>

13位ISBN编号：9787537737326

10位ISBN编号：7537737320

出版时间：2011-1

出版时间：中央国术馆 山西出版集团，山西科学技术出版社 (2011-01出版)

作者：中央国术馆

页数：109

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>

<<初级腿法>>

内容概要

《初级腿法》内容包括初级腿法教学上应注意之各项，内容及其效益，基本教练之拳、掌、肘、臂腿、足的练习方法，辅助教练，连贯教练等等。

《初级腿法》旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详尽，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

<<初级腿法>>

书籍目录

初级腿法目录第一章 关于教学上应注意各项1第一节 一般应注意之事项1第二节 教学之进度3第三节 示范应注意之事项3第四节 矫正应注意之事项5第五节 呼唱应注意之事项7第六节 口令应注意之事项9第七节 呼吸应注意之事项9第八节 服装应注意之事项11第九节 食事与疲劳等应注意之事项11第十节 演习场地应注意之事项13第十一节 演习之时间13第十二节 演习后应注意之事项15第二章 本书教材之内容及其效益15第一节 本书教材之内容15第二节 本书教材之效益17第三章 基本教练17第一节 教学上应注意之事项17第二节 拳之组法19第三节 掌之组法25第四节 抱肘27第五节 臂向上弯举27第六节 臂向左右平伸29第七节 左右拳击准备31第八节 腿向上弯举33第九节 足边低前踹35第十节 侧面截踹37第十一节 两足横平(低)踹39第十二节 足尖前平踢41第十三节 足踵前平踹43第十四节 跳跃运动45第四章 连贯教练47第一节 腿上弯护47第二节 足尖前平踢53第三节 足边低前踹59第四节 足踵前平踹65第五节 侧面截腿69第六节 腿上弯护足尖前平踢75第七节 足尖横平(低)踹79第八节 跃踢85第五章 补助教练95第一节 补助教练之目的95第二节 正面俯腰运动95第三节 侧面俯腰运动101

<<初级腿法>>

章节摘录

插图：

<<初级腿法>>

编辑推荐

《初级腿法》：老拳谱辑集丛书第5辑

<<初级腿法>>

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>