

<<木兰扇>>

图书基本信息

书名：<<木兰扇>>

13位ISBN编号：9787546314846

10位ISBN编号：7546314844

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：方方 著

页数：114

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>

<<木兰扇>>

内容概要

方方编著的《木兰扇》图文并茂，实用性强，介绍了木兰扇运动的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧等知识，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

《木兰扇》的出版，必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

<<木兰扇>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本动作第一节 手形与手法第二节 步形与步法第三节 平衡动作第四节 基本腿法第五节 扇子的握法第四章 套路练习第一节 第一段第二节 第二段第三节 第三段第四节 第四段第五章 比赛规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法

<<木兰扇>>

章节摘录

版权页：插图：

<<木兰扇>>

编辑推荐

《木兰扇》是全民健身项目指导用书。

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>