第一图书网, tushu007.com

<<武术基础练习>>

图书基本信息

书名：<<武术基础练习>>

13位ISBN编号：9787500910718

10位ISBN编号：7500910711

出版时间：1994-6

出版时间：人民体育

作者：李文英编著

页数：64

字数：40000

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

第一图书网, tushu007.com

<<武术基础练习>>

内容概要

我社曾出版了《武术基础练习》一书，重点介绍了武术的基本功、基本动作和一些简便易行的练习方法，深受初学武术的广大青少年及武术爱好者的喜爱，多次再版仍未能满足需求，不少读者来信要求出版更多的自学武术、业余武术教学和训练的参考材料。

这套《丛书》不但介绍了基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及纠正方法，而且简明扼要地说明了动作技击含义，它易学易懂，易练易用，便于提高。

《丛书》既可作为自修武术者的入门辅导材料，又可作为有一定武术基础的武术爱好者，运动员的参考读物。

第一图书网, tushu007.com

<<武术基础练习>>

书籍目录

识插图要点基本动作的内容与练法 一、手法练习 二、肘法练习 三、平衡练习 四、跳跃练习 五、跌扑滚翻练习习武几要素

第一图书网, tushu007.com

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