第一图书网, tushu007.com

<<地趟拳>>

图书基本信息

书名：<<地趟拳>>

13位ISBN编号：9787500920380

10位ISBN编号：7500920385

出版时间：2000-9

出版时间：人民体育出版社

作者：张宪政

页数：90

字数：34000

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

内容概要

千百年来，中国武术深入人心，习武人经过实践反复体会到武术的技击攻防之效果，强身健体之道理，中国武术博大精深，中国武术奥秘无穷。

不论走到哪里，都可以看到练拳舞剑的一派壮观景象，不论是南拳北腿，还是东枪西棍，都为中华民族文化增添了灿烂的一页。

在众多的拳种中，有一个以腿功跌法为主要套路的拳派，它腿法奇猛，跌法巧妙，腰身柔灵，随机就势。

交手实战讲求，形退实进，上惊下取。

这就是——地趟拳。

作者简介

张宪政，1946年10月18日生于辽宁省庄河县。
现任辽宁本溪市武协副主席、秘书长、高级教练。
并在1992年获世界冠军启蒙教练奖。

张宪政1958 起开始习武，1960年习练地趟拳。
1979、1980、1981年连续三年获得全国武术观摩交流大会地趟拳金牌，1972年组建本溪武术队，1974年带队参赛至今27年来，先后率本涨队、辽宁队参加省级和全国比赛共计30余次，所有参赛成绩幸免在团体总分前三名之内。
其中团体总分第一、二名9次。
曹树发、张少艺、于淼、代劲，郭志国、五宇等多次在全国比赛中获得金牌。
张少艺在1990年北京和线届世界武术锦标赛中获得女子长拳、剑、枪和个人全能4项冠军。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、地趟拳风格和特点二、练习地趟源的要求三、地趟拳的健身作用四、地趟拳基本动作和要求五、趟拳动作名称六、地趟拳动作说明和要求

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

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