

<<教好练好木兰剑>>

图书基本信息

书名：<<教好练好木兰剑>>

13位ISBN编号：9787500924623

10位ISBN编号：7500924623

出版时间：2004-1-1

出版时间：人民体育出版社

作者：邱丕相

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>

## <<教好练好木兰剑>>

### 内容概要

木兰拳是在传统“木兰花架拳”的基础上，吸取部分体操、舞蹈动作而形成的一项武术健身活动。由于它具有武舞结合、轻柔美健、易学易练、老少皆宜的特点，所以受到了群众的广泛欢迎，尤其备受广大妇女的青睐。

这套教好练好木兰拳系列丛书（含木兰拳、木兰扇、木兰剑）运用了体育教学、训练的原理，结合木兰拳系列教学、训练的特点和规律，重点突出教与练的方法和要点，采用一问一答的形式，充分体现了集科学性、知识性、实用性为一体的特点，是一套木兰拳教学者和练习者的应用丛书，也是初学者和提高技能者的良师益友。

本书图文并茂，图文不尽相符之处以文字为准。

## <<教好练好木兰剑>>

### 书籍目录

#### 一 木兰剑的基本知识

- 1 木兰剑的发展现状
- 2 木兰剑的风格特点
- 3 木兰剑的部位名称

#### 二 木兰剑的基本技术

- 1 握剑法、剑指
- 2 步型、步法
- 3 身型、身法
- 4 腿法、眼法
- 5 平衡、基本剑法

#### 三 木兰剑四十八式规定套路动作名称

#### 四 木兰剑四十八式规定套路动作图解和教练方法

#### 五 木兰剑知识问答

1 学练木兰剑应遵循哪几个步骤？

2 学练木兰剑分为几个阶段？

各阶段练习中应注意什么？

.....

<<教好练好木兰剑>>

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>