

<<教好练好木兰扇>>

图书基本信息

书名：<<教好练好木兰扇>>

13位ISBN编号：9787500924630

10位ISBN编号：7500924631

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：邱丕相

页数：211

字数：107000

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>

<<教好练好木兰扇>>

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，也是初学入门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。

<<教好练好木兰扇>>

书籍目录

- 一 木兰扇的基本知识 1 木兰扇的发展现状 2 木兰扇的风格特点 3 扇的部位名称二 木兰扇的基本技术
- 1 握法、扇法 2 步型、步法 3 身型、身法 4 腿法、眼法三 木兰扇三十八式规定套路动作名称四 木兰扇三十八式规定套路动作图解和教练方法五 木兰扇知识问答 1 初学木兰扇要遵循哪些基本步骤？
- 2 初学者学练木兰扇如何走捷径？
- 3 看图解学习木兰扇的先决条件是什么？
- 4 如何通过看图自学术兰扇套路？
- 5 如何通过VCD影像资料学习木兰扇？
- 6 怎样熟记木兰扇的动作名称？
- 7 如何快速记忆木兰扇的套路？
- 8 如何安排木兰扇的准备活动？
- 9 木兰扇练习对身体各部位有什么要求？
- 10 学练木兰扇为什么要加强柔韧性练习？
- 11 如何科学在有效地进行柔韧性练习？
- 12 发展柔韧素质简便易行的方法有哪些 13 中老年妇女是否还能通过锻炼提高柔韧性？
- 14 为什么说腕关节灵活性是练好木兰扇扇的关键？
- 15 应采用何种方法提高腕关节的灵活性？

.....

<<教好练好木兰扇>>

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>