

<<木兰拳>>

图书基本信息

书名：<<木兰拳>>

13位ISBN编号：9787546314853

10位ISBN编号：7546314852

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吕强 编

页数：90

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>

<<木兰拳>>

内容概要

《木兰拳（全民健身项目指导用书）》图文并茂，实用性强，介绍了木兰拳的起源与发展、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，同时还能学到保健方面的基本知识。

本书的出版，必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

<<木兰拳>>

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 基本技术第一节 基本手形第二节 基本步形第三节 基本腿法第四章 28式木兰拳第一节 预备势第二节 套路动作第三节 收势第四节 套路线路图第五章 比赛规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法

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>