

《实用短棍术》

图书基本信息

书名：《实用短棍术》

13位ISBN编号：9787500942238

10位ISBN编号：7500942230

出版时间：2012-5

出版社：刘勇 人民体育出版社 (2012-05出版)

作者：刘勇

页数：158

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《实用短棍术》

内容概要

实用短棍术，ISBN：9787500942238，作者：刘勇，李春木 著

《实用短棍术》

书籍目录

第一节 短棍概述一、棍的质地、规格二、各部位名称三、短棍的基本握法四、握棍的基本手型五、短棍的基本技法第二节 套路说明及实用方法第一段第二段第三段第四段第三节 短棍术学习建议及注意事项一、学习武术图解知识二、识图自学的方法与步骤三、注意事项第四节 短棍术的准备活动一、棍棒操第一套二、棍棒操第二套三、棍棒操第三套

《实用短棍术》

编辑推荐

棍是武术十八般兵器的一种，有长棍、齐眉棍、鞭杆、短棍、两节棍、三节棍之分。短棍因取材容易、携带方便、实用性强的特点，自古以来就是人们防身自卫的有效武器。本套短棍术动作简单，朴实无华，易于学练，不论有无武术基本功均可学练。《实用短棍术》由刘勇、李春木编写。

《实用短棍术》

精彩短评

- 1、内容一般，简单地介绍短棍术
- 2、书中有的内容是传统套路，有的是比较实用的，看要如何分析使用。
- 3、书中教练法实在不能在实战中发挥作用。
- 4、对我们这些无门无派又没有师父练手的人，书中套路便是我教师，当你能把书中所有套路练到头打到尾，从尾打到头，除意交换套路练习，那么当一天运气不好遇到盗贼，那些滚瓜难熟棍术，便是你自保本钱

《实用短棍术》

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：www.tushu000.com