

《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

出版社：吉林出版集团有限责任公司

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《木兰拳》

内容概要

《木兰拳》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。《木兰拳》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100个分册，按照统一的体例，力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

《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

《木兰拳》

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