

<<图解三十八式木兰扇>>

图书基本信息

书名：<<图解三十八式木兰扇>>

13位ISBN编号：9787533520977

10位ISBN编号：7533520971

出版时间：2003-5

出版时间：福建科学技术出版社

作者：胡金焕

页数：95

字数：72000

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>

<<图解三十八式木兰扇>>

内容概要

本书比较详细地介绍了木兰扇的风格特点、健身价值和练习阶段；比较全面地介绍了木兰扇对身体各部位姿势的要求。

每个图解除用一般文字说明动作方法外，还对每个动作名称的最后定式图所处的位置，加注东、西、南、北四个正向，以及东南、东北、西南、西北四个斜向（即45°方向）的文字说明，并增加了教学口诀、动作要点、易犯错误与纠正方法等内容。

本书编写过程中主要参考和借鉴了国家体育总局武术运动管理中心出版的《木兰拳规定套路》全书，以及大量有关木兰拳、太极拳等武术书籍和资料。

本书图文并茂、直观明了，初学者通过看图并掌握教学口诀，就能初步学会动作，达到健身、养身的目的，意欲提高和深造者，可以通过领悟动作要点、意气动用，并结合文字说明，达到令人满意的效果。

<<图解三十八式木兰扇>>

书籍目录

一、三十八式木兰扇概述 (一)三十八式木兰扇简介 (二)三十八式木兰扇的风格特点 (三)三十八式木兰扇的健身价值 (四)三十八式木兰扇的练习阶段 (五)怎样看书自学木兰扇二、三十八式木兰扇的基本技术 (一)扇的部位名称与规格 (二)三十八式木兰扇的基本扇法 (三)三十八式木兰的基本手型、手法、步型、步法腿法、平衡 (四)三十八式木兰扇对身体各部位姿势的要求三、三十八式木兰扇套路 (一)三十八式木兰扇套路说明 (二)三十八式木兰扇套路动作名称 (三)三十八式木兰扇套路图解与动作说明附：三十八氏木兰扇套路演练线路图

<<图解三十八式木兰扇>>

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>