

<<图解二十八式木兰拳>>

图书基本信息

书名：<<图解二十八式木兰拳>>

13位ISBN编号：9787533520984

10位ISBN编号：753352098X

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：98

字数：75000

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>

<<图解二十八式木兰拳>>

内容概要

本书有以下几个特点：1.比较详细地介绍了木兰拳的风格特点，木兰拳的健身价值，以及怎样练好木兰拳等。

2.在木兰拳的基本技术里增加了对身体各部位姿势的要求。

3.每张图除用一般文字说明动作过程外，还对每一图解尤其对每个名称最后的定式图所处的处置，加注“东、西、南、北”的四个正方向中；和“东南、西南、东北、西北”的四个斜方向（45度方向）等文字说明。

4.文字说明后面还增加了教学口诀、动作要点、意气运用、易犯错误与纠正方法等内容。

本书图文并茂，直观明了。

初学者只需通过看图 和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，可以从动作要点、意气运用，并结合细阅文字说明，即可收到令人满意的效果。

<<图解二十八式木兰拳>>

书籍目录

一、木兰拳概述 (一) 木兰拳简介 (二) 木兰拳的风格 (三) 木兰拳健身作用 (四) 二十八式木兰拳的练习步骤 (五) 怎样看书自学木兰拳二、二十八式木兰拳的基本技术 (一) 二十八式木兰拳对身体各部位姿势的要求 (二) 二十八式木兰拳的基本手型、手法 (三) 二十八式木兰拳的基本步型、步法 (四) 二十八式木兰拳的基本腿法、平衡三、二十八式木兰拳套路 (一) 大路说明 (二) 二十八式木兰拳套路动作名称 (三) 二十八式木兰拳套路图解与动作说明附：二十八式木兰拳套路路线图

<<图解二十八式木兰拳>>

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:<http://www.tushu007.com>