第一图书网, tushu007.com

<<中国武术入门之初级南拳-附送VC>>

图书基本信息

书名：<<中国武术入门之初级南拳-附送VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535041043

10位ISBN编号：7535041043

出版时间：海燕出版社，河南电子音像出版社

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《初级南拳》南拳是南派武术的代表拳法之一。
初级南拳是中国武术的入门套路，共有32个动作，是晋升中国武术段位级别的标准考评套路。
这套拳法手法多变。
步法稳健，节奏明快。
布局合理，刚健有力，并伴有发声呼喝。
威武雄壮，气势磅礴。
本教材讲解清楚，简单易学，是初学者的理想教材。

第一章 概述　第一节 南拳简介　第二节 基本技术　一 手型　二 步型　三 手法　四 腿法　第二章 分解教学与图解　第一节 初级南拳简介　第二节 初级南拳动作说明与图解　预备式　一 虚步冲拳推掌　二 并步抱拳　三 左弓步侧冲拳　四 左弓步截桥　五弓步圈桥标掌　六 马步连环掌　七 马步双指推　八 马步标掌沉桥　九 并步抱拳　十 左蹬脚　十一 独立步推掌　十二 跪步盖掌　十三 右弓步架桥　十四 回身挂盖拳　十五 退步格打　十六 右弓步侧冲拳　十七 勒手左踩脚　十八 骑龙步双推掌　十九 单蝶步劈桥　……

书籍目录

第一章 概述第一节 南拳简介第二节 基本技术一 手型二 步型三 手法四 腿法第二章 分解教学与图解第一节 初级南拳简介第二节 初级南拳动作说明与图解预备式一 虚步冲拳推掌二 并步抱拳三 左弓步侧冲拳四 左弓步截桥五弓步圈桥标掌六 马步连环掌七 马步双指推八 马步标掌沉桥九 并步抱拳十 左蹬脚十一 独立步推掌十二 跪步盖掌十三 右弓步架桥十四 回身挂盖拳十五 退步格打十六 右弓步侧冲拳十七 勒手左踩脚十八 骑龙步双推掌十九 单蝶步劈桥……

编辑推荐

《中国民间武术经典》丛书，附送VCD影碟！
《中国武术入门之初级南拳（附VCD光盘）》采用图文教材与影视教材相结合的立体教学手段。并邀请此拳法权威人士进行技术表演牙。
教学示范，保证学习者获取原汁原味的技法传承。

第一图书网, tushu007.com

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