

<<花式双节棍>>

图书基本信息

书名：<<花式双节棍>>

13位ISBN编号：9787564406592

10位ISBN编号：7564406593

出版时间：2011-5

出版时间：北京体育大学出版社

作者：门德君

页数：132

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>

<<花式双节棍>>

内容概要

《花式双节棍》内容如下： 看过李小龙的电影吗？

听过周杰伦的《双节棍》吗？

双节棍短小精悍，实而不华，熟练后有如两臂暴涨，如虎添翼！

它简单易学，防身健体。

练习双节棍不但能提高身体的灵活性、敏捷性、协调性，还可以培养坚忍自律的美德。

如今作为一项时尚运动，已初具规模，双节棍在全世界各地都有自己的联盟，中国各地的双节棍联盟更是数不胜数，千万不要以为这个联盟门槛多高，只要你是双节棍爱好者，你就会成为他们的一员！

<<花式双节棍>>

书籍目录

第一章 认识双节棍一、双节棍的起源与发展二、怎样自创双节棍招式三、双节棍的种类、尺寸与选择四、双节棍的风格五、双节棍网站与各地联盟第三章 双节棍自由风格的基本招式一、苏秦背剑二、金蛇吐信三、翻山越岭四、翻江倒海五、左右逢源六、雪花盖顶七、雀鸟知返八、螺旋舞花第三章 门德君式双节棍步法身法教学一、回归步二、跟进步三、分步攻击步四、原地左右旋转步五、360度进步旋转步六、720度连续进步旋转步七、后撤步八、运棍左右步九、空中720度龙旋风十、Y型步十一、十字步十二、连击技术第四章 花式双节棍换手动作一、胸前正换手二、胸前反换手三、螺旋花小换手四、反螺旋花小换手五、横扫千军换手六、脖子上换手七、脖子上转身换手八、肩上反换手九、胸前无限换手十、背后换棍第五章 花式双节棍手上技巧动作一、定势弹射刀二、快速收棍三、突变四、突变无限转五、快返六、新螺旋花之突变反螺旋花七、小指转棍八、掌中转上九、掌中转下十、大风车第六章 花式双节棍抛棍动作一、反抛正接二、单抛单接三、腋下抛棍四、阻指抛棍五、过桥抛棍六、腿下抛棍七、正踢棍八、后踢棍九、背后大抛棍十、背后换手抛十一、转身抛棍十二、转身抛棍反手接第七章 双节棍自由风格小套路一、无规则三角花二、威震八方三、龙卷风四、旋风三式五、飞龙在天第八章 心得篇：快速成为双节棍高手之路一、招数衔接犹如数字组合二、右手打完左手再来一遍三、改变方向、位置，获得不一样的效果四、动作幅度的大小不同、效果不同五、对源程序的二次开发六、动起来七、表演要有章节，心中要有音乐八、小套路得开发九、它山之石可攻玉十、交流使人进步十一、多上台表演十二、加上其它表演因素十三、功夫等于时间结束语

<<花式双节棍>>

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>