

<<武術基本拳>>

图书基本信息

书名：<<武術基本拳>>

13位ISBN编号：9789866648533

10位ISBN编号：9866648532

出版时间：雅書堂文化事業有限公司

作者：賴月英 著

页数：96

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>

## <<武術基本拳>>

### 內容概要

武術基本拳是進入中國武術殿堂的入門課程，著重在鍛鍊學習者全身的協調性，可增強學習者的肌力、肌耐力、爆發力及心肺耐力，提升活動力的統整、平衡與柔軟度。初學者可在這套拳路中學到基本步型、手型、身型、腿法、手法、身法、彈跳等功法，是男女老少都適合的養生真功夫！

<<武術基本拳>>

作者簡介

賴月英 資歷：於2001年通過國際級裁判考試獲得國際級裁判(證號A095) 1989.6.23 通過體育協進會(行政院體育委員會前身)國家級太極拳教練、裁判考試 1994.6.4 通過國家級武術教練裁判考試(證號：教育部台83體064383) 1997.5.10 榮獲中華民國太極拳總會頒贈「太極之星」一座  
1999年通過國家級、國術教練裁判考試 2001.5.25 通過中華民國太極拳總會段位鑑定為太極拳功夫八段 2001.6.18 通過中華國術段位鑑定為六段 曾任：中華民國太極拳總會理事 台灣省體育會武術協會總幹事 現任：中華民國鄭子太極拳研究會理事 桃園縣太極拳協會總幹事

<<武术基本拳>>

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>