

器械入门



[器械入门 下载链接1](#)

著者:苏耘

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1998-01

装帧:平装

isbn:9787810512213

作者介绍:

目录: 目录

第一章 剑术

一、剑术基本知识

- (一) 剑术基本要求
- (二) 剑的各部位名称及握法
- (三) 剑术主要动作的要求

二、基本剑法及剑法组合练习

- (一) 基本剑法
- (二) 组合动作

三、剑术入门

- (一) 甲组剑术
- (二) 乙组剑术
- (三) 自选剑术

第二章 刀术

一、刀术基本知识

- (一) 刀的各部位名称
- (二) 刀的规格
- (三) 刀的基本握法
- (四) 刀术主要动作的要求

二、基本刀法及刀法组合练习

- (一) 基本刀法
- (二) 组合动作

三、刀术入门

- (一) 初级刀术
- (二) 自选刀术

第三章 棍术

一、棍术基本知识

- (一) 棍的各部位名称
- (二) 棍的规格
- (三) 棍术主要动作的要求

二、基本棍法及棍法组合练习

- (一) 基本棍法
- (二) 组合动作

三、棍术入门

- (一) 初级棍术
- (二) 自选棍术

· · · · · (收起)

[器械入门](#) [下载链接1](#)

标签

流行

民谣

欧美

摇滚

原声

评论

[器械入门_下载链接1](#)

书评

[器械入门_下载链接1](#)