

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](#)