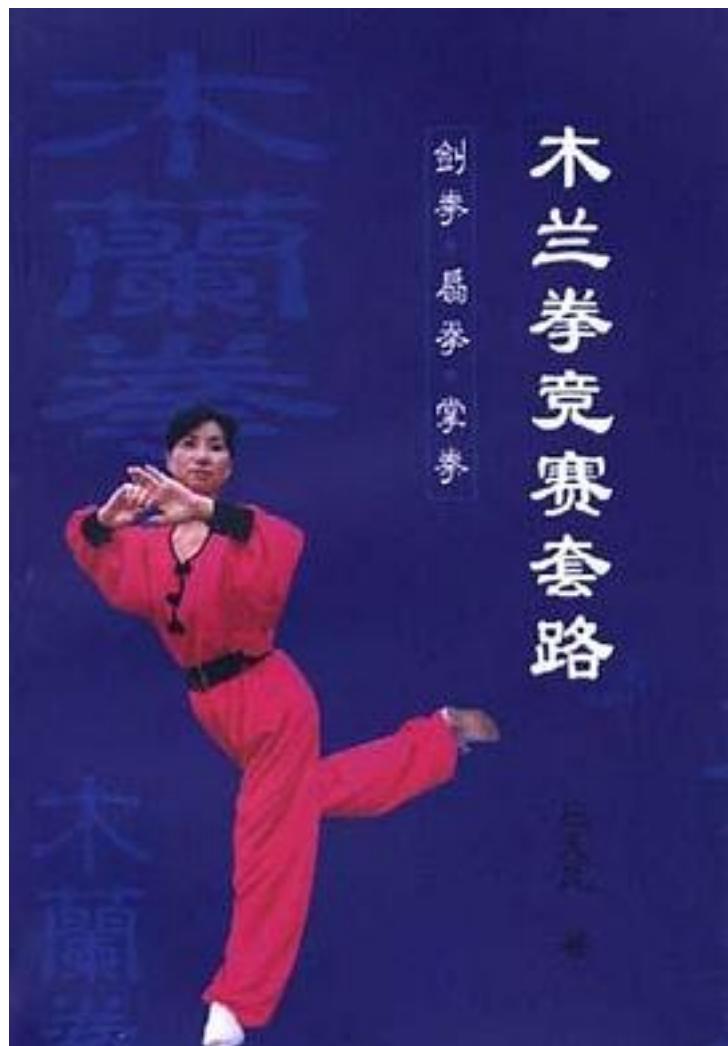


木兰拳竞赛套路



[木兰拳竞赛套路_下载链接1](#)

著者:应美凤

出版者:世界图书出版公司

出版时间:1999-08

装帧:平装

isbn:9787506244497

木兰拳竞赛套路的风格轻、柔、美，鲜明地突出了女性健身的重要特点，它已作为一种美的追求、一种美的享受深得广大妇女的喜爱，成为妇女们首选的一项健身健美活动。本书中对木兰拳全部套路作了重新整理，使动作的分解、过渡、重点进一步完善，图解中的动作过渡也作了详尽的描绘，更趋向正确性、规范性、科学性。在这次编辑的过程中，更注重动作的清晰完整，通俗易懂，文字与图解更易对照。

本书前言

<br

作者介绍:

目录: 目录

- 一 木兰拳、木兰扇、木兰剑竞赛套路基本法的规则
- 二 木兰拳竞赛套路二十八式图解
- 三 木兰扇竞赛套路三十八式图解
- 四 木兰剑竞赛套路四十八式图解
- · · · · (收起)

[木兰拳竞赛套路_下载链接1](#)

标签

评论

[木兰拳竞赛套路_下载链接1](#)

书评

[木兰拳竞赛套路_下载链接1](#)