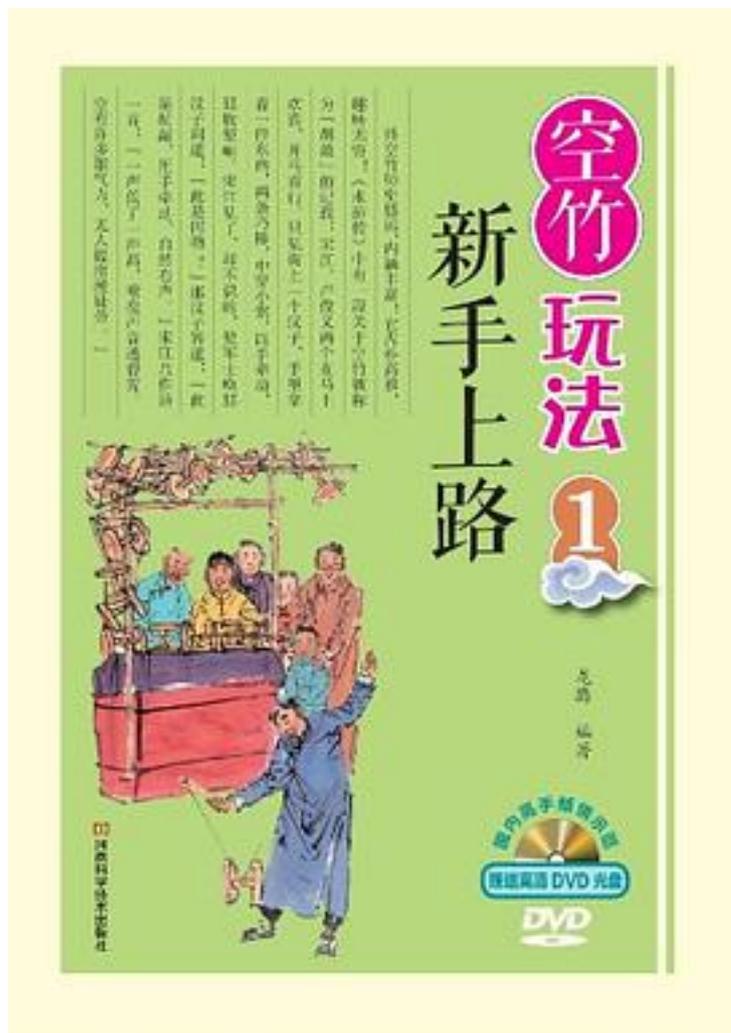


空竹玩法1



[空竹玩法1_下载链接1](#)

著者:龙腾

出版者:

出版时间:2012-6

装帧:

isbn:9787534951251

《空竹玩法1:新手上路》以初学者为对象，介绍了空竹的抖法、手法，抖空竹的基本动

作，单轮空竹的平盘丝、立盘丝花样技巧等内容作了详尽的描述。内容新颖、层次分明、语言流畅，文字通俗易懂，并附有相关视频，具有较强的可读性、操作性。

作者介绍:

本书以初学者为对象，介绍了空竹的抖法、手法，抖空竹的基本动作，单轮空竹的平盘丝、立盘丝花样技巧等内容作了详尽的描述。内容新颖、层次分明、语言流畅，文字通俗易懂，并附有相关视频，具有较强的可读性、操作性。适于广大初学者阅读，亦可作为培训教材

目录:"第一章 初学叩门 第一节
第一节 如何抖好空竹... 2
第二节 抖空竹的手法... 6
第三节 脱绳与缠绕...12
第四节 空竹的进法与退法...14
第五节 空竹技法要领...19
第二章 带你入门
第一节 空竹的启动...23
第二节 空竹的抖动与调整...30
第三章 触类旁通
第一节 捞月...36
第二节 上竿与拉月...39
第三节 跨绳...42
第四节 跳跃...45
第五节 骗马...49
第六节 背翻与裆翻...54
第七节 背挑...57
第八节 背溜...61
第九节 穿绕...63
第十节 沿丝...67
第十一节 平盘丝...68
第十二节 跳绳...70
第十三节 抛高...73
第十四节 立盘丝...76
第十五节 摇铃...78
第十六节 落接...80
第十七节 竿推法...83
第四章 渐入佳境
第一节 单轮空竹平盘丝花样...87
第二节 单轮空竹立盘丝花样...96"
· · · · · (收起)

[空竹玩法1_下载链接1](#)

标签

空竹玩法1

健身

评论

[空竹玩法1_下载链接1](#)

书评

[空竹玩法1_下载链接1](#)