

中国木兰拳新套路



[中国木兰拳新套路 下载链接1](#)

著者:李钢

出版者:上海科学普及出版社

出版时间:2003-11

装帧:平装(无盘)

isbn:9787542723628

《中国木兰拳新套路》主要包括：中国木兰拳的基础理论知识，学练中国木兰拳的步骤

与技巧，中国木兰拳与人体健康，中国木兰拳新套路分解，第八路：桃花幽香，第九路：含羞草，第十路：哪吒探海

第十一路：双龙穿云，附录一 中国木兰拳竞赛规则，附录二 中国木兰拳交流表演大赛规程等内容。

作者介绍:

目录: 前言

中国木兰拳的基础理论知识

学练中国木兰拳的步骤与技巧

中国木兰拳与人体健康

中国木兰拳新套路分解

第八路：桃花幽香

第九路：含羞草

第十路：哪吒探海

第十一路：双龙穿云

附录一 中国木兰拳竞赛规则

附录二 中国木兰拳交流表演大赛规程

附录三 中国木兰拳辅导员、教练员晋级聘请参考条例

附录四 上海大世界木兰

• • • • • [\(收起\)](#)

[中国木兰拳新套路 下载链接1](#)

标签

评论

[中国木兰拳新套路 下载链接1](#)

书评

[中国木兰拳新套路 下载链接1](#)