

教好练好木兰扇



[教好练好木兰扇_下载链接1_](#)

著者:邱丕相

出版者:人民体育出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500924630

《教好练好木兰扇》共有五章，内容包括木兰扇的基本知识、木兰扇的基本技术、木兰扇四十八式规定套路动作名称、木兰扇知识问答等。

作者介绍:

目录: 一 木兰扇的基本知识

- 1 木兰扇的发展现状
- 2 木兰扇的风格特点
- 3 扇的部位名称

二 木兰扇的基本技术

- 1 握法、扇法
- 2 步型、步法
- 3 身型、身法
- 4 腿法、眼法

三 木兰扇三十八式规定套路动作名称

四 木兰扇三十八式规定套路动作图解和教练方法

五 木兰扇知识问答

- 1 初学木兰扇要遵循哪些基本步骤?
- 2 初学者学练木兰扇如何走捷径?
- 3 看图解学习木兰扇的先决条件是什么?

.....

· · · · · (收起)

[教好练好木兰扇_下载链接1](#)

标签

评论

[教好练好木兰扇_下载链接1](#)

书评

[教好练好木兰扇 下载链接1](#)