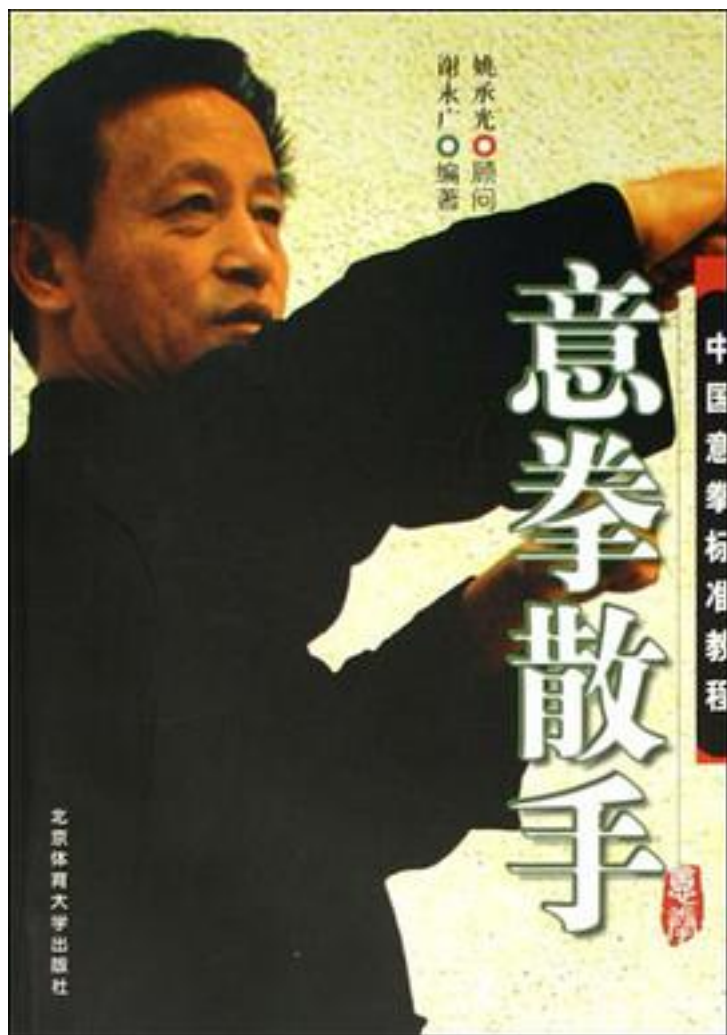


意拳散手



[意拳散手 下载链接1](#)

著者:谢永广

出版者:北京体育大学出版社图书发行部

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787811006858

意拳，作为中国传统武术之奇葩，以其独特的养生与技击效果而蜚声海内外。意拳的基

本功、推手和散手三者之间是相辅相成，共同组成了系统而完善的中国实战拳学的训练体系。《中国意拳标准教程意拳散手》旨在将科学、系统的意拳基础理论和严谨、规范的基本技术动作呈现给广大意拳爱好者，让大家更全面、系统地认识和了解意拳基础功法和实战体系，从而更进一步的学习和研究意拳。

《中国意拳标准教程》系列丛书主要分为《意拳基础功法阐微》、《意拳散手阐微》和《意拳推断手阐微》三大部分。本系列丛书将理论与技术相结合，系统的介绍了意拳站桩、试力、摩擦步、发力和试声等基础功法和意拳的推手、散手实战技术与方法。并配有严谨、规范的动作图片说明。在《中国意拳标准教程意拳散手》中笔者首次运用现代体育教育学和运动训练学的理论阐释了意拳的教学与训练。

作者介绍:

目录:

[意拳散手_下载链接1_](#)

标签

评论

[意拳散手_下载链接1_](#)

书评

[意拳散手_下载链接1_](#)