

二节棍

[二节棍 下载链接1](#)

著者:国家体育总局武术研究院

出版者:高等教育出版社

出版时间:2009-9-1

装帧:平装

isbn:9787040258165

本书是《中国武术段位制》二节棍段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕二节棍段位技术考评内容和标准编写。主要内容包括二节棍概述和一至六段段位技术的基本形态、单练套路、对打套路和拆招技法。

本书是大众习练二节棍，考取国家武术段位的规定考试用书。本书还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。

作者介绍:

目录: 第一章 二节棍概述 第一节 二节棍的历史沿革 第二节 二节棍的基本技法

一、二节棍的材质 二、二节棍的规格 三、二节棍的基本技法

第二章 二节棍段位技术图解 第一节 二节棍一段技术图解 一、基本形态 二、单练套路

三、对打套路 四、拆招 第二节 二节棍二段技术图解 一、基本形态 二、单练套路

三、对打套路 四、拆招 第三节 二节棍三段技术图解 一、基本形态 二、单练套路

三、对打套路 四、拆招 第四节 二节棍四段技术图解 一、基本形态 二、单练套路

三、对打套路 四、拆招 第五节 二节棍五段技术图解 一、基本形态 二、单练套路

三、对打套路 四、拆招 第六节 二节棍六段技术图解 一、单练套路 二、对打套路

三、拆招附录

• • • • • (收起)

[二节棍 下载链接1](#)

标签

双节棍

评论

[二节棍 下载链接1](#)

书评

[二节棍 下载链接1](#)