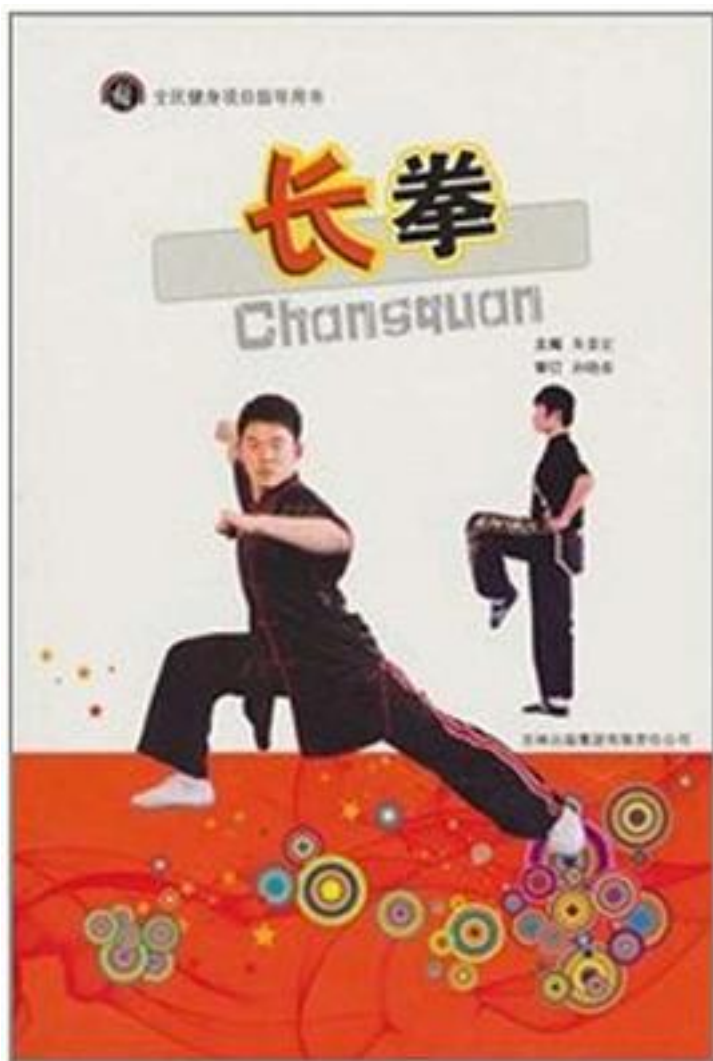


# 长拳



[长拳\\_下载链接1](#)

著者:康戈武

出版者:高等教育

出版时间:2010-1

装帧:平装

isbn:9787040258103

《长拳:中国武术段位制系列教程》是《中国武术段位制》长拳段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕杨长拳段位技术考评内容和标准编写。《长拳:中国武术段位制系列教程》是大众习练长拳，考取国家武术段位的规定考试用书，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 长拳概述 第一节 长拳的历史沿革 第二节 长拳的基本技法  
一、对人体静型技法的要求 二、对人体动态技法的要求 三、对整体运动技法的要求  
四、对攻防技法的要求第二章 长拳段位技术图解 第一节 长拳一段技术图解  
一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第二节 长拳二段技术图解  
一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第三节 长拳三段技术图解  
一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第四节 长拳四段技术图解  
一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第五节 长拳五段技术图解  
一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第六节 长拳六段技术图解  
一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招附录  
· · · · · (收起)

[长拳\\_下载链接1](#)

标签

中国武术段位制

段位武术

评论

-----  
[长拳\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[长拳\\_下载链接1](#)