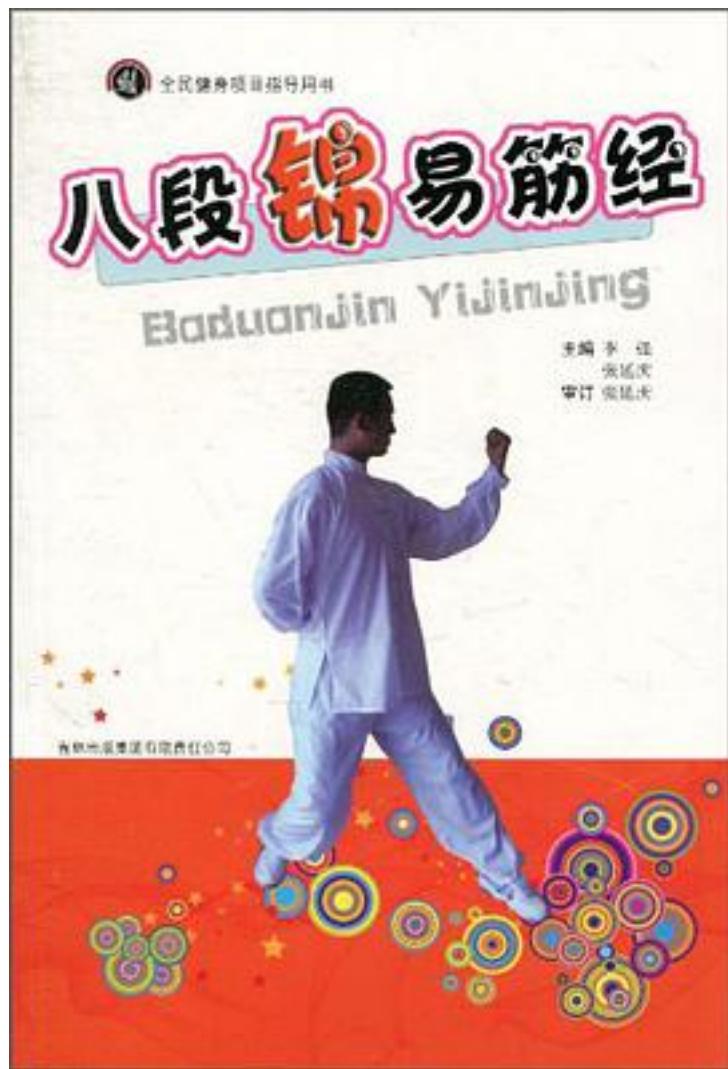


八段锦 易筋经



[八段锦 易筋经 下载链接1](#)

著者:李强//张延庆

出版者:吉林出版集团

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787546314884

《全民健身项目指导用书·八段锦易筋经》系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

作者介绍：

目录：第一章 概述 第一节 八段锦的起源与发展 第二节 易筋经的起源与发展 第三节 场地和装备
第二章 运动保健 第一节 自我身体评价 第二节 运动价值 第三节
运动保护
第三章 八段锦基本技术 第一节 手形 第二节 基本步形
第四章 八段锦白勺套路
第一节 站式八段锦 第二节 坐式八段锦
第五章 易筋经白勺基本技术 第一节 基本手形
第二节 基本步形
第六章 易筋经的套路 第一节 韦驮献杵势 第二节 摘星换斗势 第三节
倒曳九牛尾势 第四节 出爪亮翅势 第五节 九鬼拔马刀势 第六节 三盘落地势 第七节
青龙探爪势 第八节 卧虎扑食势 第九节 打躬势 第十节 掉尾势
第七章 比赛规则 第一节
比赛方法 第二节 裁判方法
· · · · · (收起)

[八段锦 易筋经 下载链接1](#)

标签

评论

[八段锦 易筋经 下载链接1](#)

书评

[八段锦 易筋经 下载链接1](#)