

咏春拳



[咏春拳 下载链接1](#)

著者:莎丽娃

出版者:吉林出版集团

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787546314655

《全民健身项目指导用书:咏春拳》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。《全民健身项目指导用书:咏春拳》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册，按照统一的体例，力争有所创新。

作者介绍:

目录: 第一章 概述第一节 起源与发展／002第二节 场地和装备／004第二章
运动保健第一节 自我身体评价／010第二节 运动价值／014第三节
运动保护／019第三章 咏春拳功法练习第一节 基本功练习／030第二节
击打墙靶练习／036第四章 基本技术第一节 步法／044第二节 拳法／047第三节
腿法／052第四节 子午三星捶／057第五节 粘手练习／060第六节 盘手练习／078第五章
咏春拳套路—小念头第一节 圈手／082第二节 抹手与弹手／088第六章
咏春肾气归元功第一节 肾气归元功的原理／102第二节 肾气归元功的练法／103第七章
基本规则第一节 比赛方法／116第二节 裁判方法／117
· · · · · (收起)

[咏春拳 下载链接1](#)

标签

评论

什么？原来我买了一本1970年出，2010年再版的书。整体来说比较简陋，不少图还有误导作用。不过把基础练习动作倒是介绍了。这年头花6块钱学普及动作你还想怎么样！！！！！虽然土豆和优酷都有免费的好吧T T

[咏春拳 下载链接1](#)

书评

[咏春拳 下载链接1](#)