

<<八卦掌>>

图书基本信息

书名：<<八卦掌>>

13位ISBN编号：9787546314860

10位ISBN编号：7546314860

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：李廷奎

页数：81

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<八卦掌>>

内容概要

《全民健身项目指导用书·八卦掌》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个分册，按照统一的体例，力争有所创新。

各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

《全民健身项目指导用书·八卦掌》为其中之一的《八卦掌》分册。

<<八卦掌>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 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 八卦掌筑基功第一节 基本腿功第二节 基本步形第三节 基本掌形第四章 八卦九宫掌规定套路第一节 九宫方位与起势第二节 第一段第三节 第二段第四节 第三段第五节 第四段第六节 收势第五章 比赛规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>