

《长拳入门与提高——名师出高徒丛书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2003年02月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500919667

丛书名：名师出高徒丛书

编辑推荐

内容简介

长拳姿势舒展、动作灵活、矫健有力、节奏明显，并且有窜蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跃扑滚翻等特点。练长拳可以提高人体机能，发展人体素质，尤其适合于青少年锻炼，可以促进和提高他们的心肺功能，增进肌肉、骨骼成长，促进中枢神经系统发育。本书介绍了长拳的基本知识、长拳的基本技术、长拳基础套路、长拳“段位”技术，非常适合一般的武术爱好者。

作者简介

吴彬，*教练员，国际武联、亚洲武联技术委员会主任，中国武术协会副主席。1963年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）。从事武术教学近40年，培养出李连杰、李霞、李志洲、吴京等一批武术尖子运动员。北京武术队在他的辛勤培育下，自1975年起，连续十年夺得

目录

第一节 长拳基本知识

- 一、长拳简介
- 二、长拳基本技法
- 三、长拳基本练习
- 四、长拳套路练习
- 五、长拳身体练习

第二节 长拳基本技术

- 一、基本动作
- 二、组合动作

第三节 长拳基础套路

- 一、长拳基础套路（一）
- 二、长拳基础套路（二）

第四节 长拳“段位”技术

- 一、“入段”技术（五步拳）
- 二、“一段”技术（初级长拳一路）
- 三、“二段”技术（初级长拳二路）
- 四、“三段”技术（初级长拳三路）

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)