

常青藤第7-9套新编柔力球教与学

产品名称	常青藤第7-9套新编柔力球教与学
公司名称	李建华
价格	48.00/套
规格参数	
公司地址	中国 北京市 西城区新壁街19-17-104
联系电话	86 010 66048414 13681289336

产品详情

常青藤第7-9套新编柔力球教与学内容简介：

a盘:第七套柔力球规定套路(王学军编排演示)1.前言 全套动作介绍 2.第一节:正反绕翻3.第二节:云手绕翻
4.第三节:绕穿盘转5.第四节:盘绕振脚 6.第五节:抛接绕转7.第六节:盘旋绕转
8.第七节:振脚背翻9.第八节:抛接绕转 10.全套动作演示

b盘:四十式柔力球太极套路(靳泉玲编排演示)1.前言 全套动作介绍
2.第一节:共七式分解动作3.第二节:共五式分解动作 4.第三节:共四式分解动作5.第四节:共五式分解动作
6.第五节:共五式分解动作7.第六节:共六式分解动作 8.第七节:共七式分解动作9.全套动作演示

c盘:三十六式柔力球太极套路(李庭栋编排演示)1.前言 全套动作介绍
2.第一节:共六式分解动作3.第二节:共四式分解动作 4.第三节:共四式分解动作5.第四节:共四式分解动作
6.第五节:共三式分解动作7.第六节:共五式分解动作 8.第七节:共四式分解动作9.第八节:共六式分解动作
10.全套动作演示