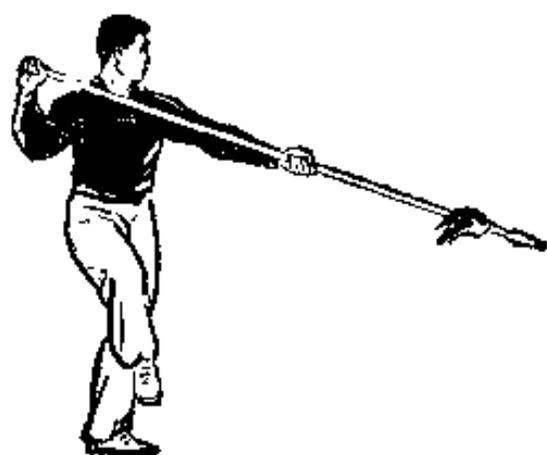




# 初级枪术

人民体育出版社



# 初级枪术

中华人民共和国体育运动委员会  
运动司 编

人民体育出版社

## 动作名称

### 预备动作

#### 第一段

- 一、插步拦、拿中平扎枪
- 二、跳步拦、拿中平扎枪
- 三、绕上步拦、拿中平扎枪
- 四、插步拦、拿中平扎枪

#### 第二段

- 一、转身弓步中平枪
- 二、上步弓步推枪
- 三、仆步低平枪
- 四、提膝抱枪
- 五、提膝架枪
- 六、弓步拿、扎枪
- 七、马步盖把枪
- 八、舞花拿、扎枪

#### 第三段

- 一、上步劈、扎枪
- 二、挑把转身拿、扎枪
- 三、横裆步劈枪
- 四、虚步下扎枪
- 五、歇步拿枪
- 六、马步单平枪
- 七、插步拦、拿中平扎枪
- 八、弓步拉枪

#### 第四段

- 一、转身中平枪
  - 二、转身拉枪
  - 三、插步拨枪
  - 四、并步下扎枪
  - 五、跳步中平枪
  - 六、拗步盖把枪
  - 七、仆步劈枪、弓步中平枪
  - 八、转身弓步中平枪
- 还原式

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**