第一图书网, tushu007.com

<<少林基本功>>

图书基本信息

书名：<<少林基本功>>

13位ISBN编号：9787500916642

10位ISBN编号：7500916647

出版时间：1998-12

出版时间：人民体育出版社

作者：秦庆丰

页数：199

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书介绍了少林武功最基本的十大功法，除手、臂、脚、腿、腰等身体基本功外，还包括如何养气、养眼等内功，简便易行，功效显著。
青少年十大功法可有效提高全面身体素质，提高武术搏击能力。
中老年人练习少林十大功法，可有效提高内脏功能，改善体质。

本书前言
特色及评论
文章节选
各种桩功的技术既有许多共同之处，又各自有独特之处。
技术要领虽有所不同

第一图书网, tushu007.com

<<少林基本功>>

书籍目录

出版者的话
关于图解的说明
经络穴位图
第一节 少林桩功
第二节 少林排打功
第三节 少林沙袋功
第四节 少林桩靶功
第五节 少林腰胯功
第六节 少林铁臂功
第七节 少林掌指功
第八节 少林伸展功
第九节 少林眼功
第十节 少林气功
附：古《易筋经》十二图有关《易筋经》的说明
后记

第一图书网, tushu007.com

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