

<<少林八段锦图解>>

图书基本信息

书名：<<少林八段锦图解>>

13位ISBN编号：9787500919025

10位ISBN编号：7500919026

出版时间：1999-12

出版时间：人民体育出版社

作者：释德虔

页数：20

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>

<<少林八段锦图解>>

内容概要

“少林八段锦”是少林寺众僧最早演练的健身功法之一。八段锦有舒筋活血、调理气血、促进人体新陈代谢等功能，久练可以健壮体质，抗疫祛病，益寿延年。

本挂图以中、英文两种文字，对“少林八段锦”全套动作进行了既详细又精练的解说，适合各种不同文化层次的人阅读。

<<少林八段锦图解>>

书籍目录

预备式
第一段 双手托天
第二段 左右开弓
第三段 运两手
第四段 往后瞧
第五段 摺拳怒目
第六段 背后起点
第七段 提头摆尾
第八段 两手盘膝
收势

<<少林八段锦图解>>

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>