第一图书网, tushu007.com

<<少林七十二艺与武当三十六功>>

图书基本信息

书名：<<少林七十二艺与武当三十六功>>

13位ISBN编号：9787500920441

10位ISBN编号：750092044X

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：裴锡荣 吴忠贤

页数：228

字数：145000

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

内容概要

中华传统武术文化是一种以人为对象的人文科学，它集健身祛病，技击攻防和自娱娱人等艺术价值为一体，汇东方文化于一身，具有独特的研究价值。
它不仅是一种形体锻炼和精气神的内在运动，更是一种精神陶冶。
　时逢盛世，深入、全面地整理、继承和发扬中华传统文化遗产，吸取其精华，推陈出新，是历史赋予我们的使命。
为此我们编辑了《中华传统武术大观》丛书。
本丛书收入了各家各派传统武术优秀拳械套路，可谓百花齐放，四海一家。

书籍目录

第一篇 总论　第一章　少林武功论　　一　千年古寺几沧桑　　二　少林武名天下扬　　三　天下功夫出少林　　四　妙兴法师与少林功夫　第二章　武当武功论　　一　武当揽胜　　二　武当武功渊源　　三　武当道总徐本善　第三章　练功总要　　一　要有目的在选择所练的武功　　二　练功要下苦功　　三　练习功要有恒心　　四　要注重武德　　五　练东注意五戒七伤　　六　练功要有老师指导　　七　练功要备药防务　第四章　功法训练　　一　硬功的练法　　二　轻功的练法　　三　内功的练法第二篇　少林七十二艺绝技　一　一指金刚法　二　双锁功　三　足射功　四　拔钉功　五　抱树功　六　四段功　七　一指禅功　八　铁头功　九　铁布衫功　……第三篇　武当三十六功

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