

<<少林镇门拳>>

图书基本信息

书名：<<少林镇门拳>>

13位ISBN编号：9787500931720

10位ISBN编号：7500931727

出版时间：2007-1

出版时间：人民体育出版社

作者：武兵

页数：194

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>

<<少林镇门拳>>

内容概要

少林镇门拳是由我国著名武术家武祥（武铁）先生传留于后的一种名拳，历经武殿魁、武元、武万富等名家高师一脉相传至笔者。

笔者怀揣此技，不敢怠功，勤修数十载，且屡获国内、国际比赛冠军。

今借国内传统武术大发展之际，特将少林镇门拳推出，弘武于众，造福人类。

<<少林镇门拳>>

作者简介

武兵，山西省大同市人，中共党员。
北京体育大学毕业，中国武术六段，国家一级裁判，高级教练。
历任山西省大同市武术培训中心总教练，大同市体育运动学校武术、散打总教练，大同市武兵武术学校校长兼总教练，现任北京双武培训中心总教练。
作者出生于武术世家，从小随父习武，并经武术界多位名家指导，勤修静悟，后逐步在武坛崭露头角，在国内、国际各类大赛中荣获武术、散打冠军共计16个。

<<少林镇门拳>>

书籍目录

第一章 少林镇门拳基本功法第一节 揉功第二节 手功第三节 臂功第四节 肩功第五节 腰功第六节 步功第七节 腿功第八节 耳功第九节 眼功第十节 抗功第十一节 桩功第十二节 声功第二章 少林镇门拳套路图解第一节 少林镇门拳动作名称第二节 少林镇门拳动作说明第三章 少林镇门拳实战应用第一节 少林镇门拳实战应用训练法第二节 少林镇门拳实战应用解招法第四章 少林镇门拳名师指点第一节 少林镇门拳训练指点第二节 少林镇门拳竞赛指点第三节 少林镇门拳健身指点附录一 武术“胆”之修炼法附录二 武术拳谚精粹附录三 学武妙语一点通附录四 少林镇门拳套路演示线路图

<<少林镇门拳>>

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>