

<<罗汉伏虎拳>>

图书基本信息

书名：<<罗汉伏虎拳>>

13位ISBN编号：9787535936400

10位ISBN编号：7535936407

出版时间：2004-7-1

出版时间：广东科技出版社

作者：韩广玖

页数：99

字数：70000

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>

<<罗汉伏虎拳>>

内容概要

本书是南少林系列书之一，书中详尽地介绍了罗汉伏虎拳的源流、特点、学习的方法、练习的套路和每式的要领与拆门解义。

书中文字通俗易懂，并配有近200幅的动作示范图，易于读者学习和理解，是一本很好的学习南拳的入门书。

<<罗汉伏虎拳>>

书籍目录

一、佛山武术及南拳的发展二、佛山南拳的源流三、南拳的特点 1.手法多样 2.身腰桥马 3.走马踢打
4.拳脚发劲 5.发声吐气四、学习南拳的基本要求 1.腰桥马的训练及要求 2.劲力的训练和发劲的要求五、
南拳的基本功法 1.基本步型及步法 2.基本手型、手法和掌法 3.十二支桥手 4.基本脚法六、罗汉伏
虎拳及套路 1.立足平影 2.侧面叉腰 3.双插虎腰 4.老仙运掌 5.双弓抱月 6.侧面拜掌 7.乌鸦晾翼 8.穿衣
竹势 9.偷弹吊马 10.朝师见礼 11.二虎藏踪 12.四平大马 13.双弓叠掌 14.双弓插花(对对指掌) 15.童
子拜佛后记

<<罗汉伏虎拳>>

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>