

<<练功十八法>>

图书基本信息

书名：<<练功十八法>>

13位ISBN编号：9787564412791

10位ISBN编号：7564412798

出版时间：2013-3

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵添添

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>

<<练功十八法>>

书籍目录

第一章 前十八法 一、颈项争力 二、左右开弓 三、双手伸展 四、开阔胸怀 五、展翅飞翔 六、铁臂单提 七、双手托天 八、转腰推掌 九、叉腰旋转 十、展臂弯腰 十一、弓步插掌 十二、双手攀足 十三、左右转膝 十四、仆步转体 十五、俯蹲伸腿 十六、扶膝托掌 十七、胸前抱膝 十八、雄关漫步 第二章 后十八法 一、马步推掌 二、歇步推掌 三、上下疏通 四、转体回头 五、左右蹬腿 六、四面踢毽 七、四面推掌 八、拉弓射箭 九、伸臂转腕 十、前后展臂 十一、马步冲拳 十二、松臂转腰 十三、摩面揉谷 十四、按摩胸腹 十五、梳头转腰 十六、托掌提膝 十七、转腰俯仰 十八、展臂舒胸

<<练功十八法>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<练功十八法>>

编辑推荐

《气功健身自学丛书:练功十八法》由北京体育大学出版社出版。

<<练功十八法>>

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>