

<<少林基本功>>

图书基本信息

书名：<<少林基本功>>

13位ISBN编号：9787500916642

10位ISBN编号：7500916647

出版时间：1998-12

出版时间：人民体育出版社

作者：秦庆丰

页数：199

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>

<<少林基本功>>

内容概要

本书介绍了少林武功最基本的十大功法，除手、臂、脚、腿、腰等身体基本功外，还包括如何养气、养眼等内功，简便易行，功效显著。

青少年十大功法可有效提高全面身体素质，提高武术搏击能力。

中老年人练习少林十大功法，可有效提高内脏功能，改善体质。

本书前言

特色及评论

文章节选

各种桩功的技术既有许多共同之处，又各自有独特之处。

技术要领虽有所不同

<<少林基本功>>

书籍目录

出版者的话

关于图解的说明

经络穴位图

第一节 少林桩功

第二节 少林排打功

第三节 少林沙袋功

第四节 少林桩靶功

第五节 少林腰胯功

第六节 少林铁臂功

第七节 少林掌指功

第八节 少林伸展功

第九节 少林眼功

第十节 少林气功

附：古《易筋经》十二图有关《易筋经》的说明

后记

<<少林基本功>>

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>