

<<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>

<<少林七十二艺与武当三十六功>>

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、继承和发扬中华优秀传统文化遗产，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。

<<少林七十二艺与武当三十六功>>

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

<<少林七十二艺与武当三十六功>>

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>