

<<少林七星拳-附送口袋本与VCD影>>

图书基本信息

书名：<<少林七星拳-附送口袋本与VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535035691

10位ISBN编号：7535035698

出版时间：2007-08-01

出版时间：海燕出版社，河南电子音像出版社

作者：杨华 著
田勤建 译

页数：59

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>

<<少林七星拳-附送口袋本与VCD影>>

内容概要

七星拳是少林武术中最古老的拳法之一，它攻防突出。结构严谨，架势小巧，灵活多变，且实战性强，套路短小精悍，拳打卧牛之地，制敌于方寸之间。是一种原汁原味的嫡传少林拳法。

《中国民间武术经典：少林七星拳（汉英对照）》采用图文教材与影视教材相结合的立体教学手段，并邀请此拳法权威人士进行技术表演和教学示范，保证学习者获取原汁原味的技法传承。

书籍目录

第一章 概述第一节 少林武术的由来第二节 少林拳的特点第三节 少林拳基本动作与方法一、手型二、步型三、手法四、腿法五、平衡六、跳跃七、头法第二章 分解教学与图解第二节 少林七置拳动作名称第三节 少林七星拳动作说明与图解一、起式二、缩身钳子手三、撩手冲拳四、护耳掌五、里跛腿六、三崩手七、十字趟脚八、缩身钳子手九、上步踩脚接转身鸡形步十、左鸡形步十一、右鸡形步十二、左鸡形步十三、回身顶肘十四、缩身钳子手.....

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>