

<<八卦掌>>

图书基本信息

书名：<<八卦掌>>

13位ISBN编号：9787810514408

10位ISBN编号：7810514407

出版时间：2000-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：黄鑫

页数：484

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>

<<八卦掌>>

内容概要

本书目录简介：一、认识八卦掌；二、八卦掌流派及特点；三、八卦掌原理；四、八卦掌功法体系；五、青少年习练八卦掌注意事项。

<<八卦掌>>

书籍目录

目录

知识篇

一 认识八卦掌

二 八卦掌流派及特点

三 八卦掌原理

四 八卦掌功法体系

五 青少年习练八卦掌注意事项

技术篇

一 拳术基本功

二 八卦掌桩功

三 八卦掌转掌功

四 八卦掌的主要掌法

五 八卦掌的主要步法

六 八卦掌内功

七 综合八卦连环掌（八家掌）

实战篇

一 八卦掌五形五势实用技法

二 八卦掌八字八法实用技法

三 八卦掌八盘掌实用技法

四 八卦掌打穴实用技法

五 八卦掌三大绝招

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>