

<<福建少林拳>>

图书基本信息

书名：<<福建少林拳>>

13位ISBN编号：9787211029655

10位ISBN编号：721102965X

出版时间：1997-1

出版时间：福建人民出版社

作者：胡金焕，孙崇雄，阮宝翔

页数：129

字数：98000

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>

<<福建少林拳>>

内容概要

福建少林拳继承了正宗少林北派的精髓，又综合吸收了我国民间和古代行伍中流传的各家拳法，仿效飞禽走兽的飞翔、窜跃等动作，发明了龙、虎、豹、蛇、鹤的五形拳，以及鼠、牛、兔、犬、鸭、马、牛、猴、鸡、猫、虾、龟等十二形拳。

许多武术家在研修锻炼中，又借鉴经络学说和气功导引理论，学习各家内功的锻炼方法，逐步发展形成一种内外合一、内外俱练的技击拳术。

<<福建少林拳>>

书籍目录

一、福建少林拳综述 (一) 少林拳概述 (二) 福建少林拳的特点 (三) 南少林桩功 (四) 福建少林拳对身体各部的要求 (五) 福建少林拳的身法、手法和步法 (六) “内气”和“外气” (七) “劲”的训练 (八) 内外并练 (九) 练少林拳的最佳时间与方向二、套路 (一) 三十二式少林八步连环拳 (二) 四十六式少林梅花拳 (三) 少林香店拳

<<福建少林拳>>

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>