

<<南少林鱼拳>>

图书基本信息

书名：<<南少林鱼拳>>

13位ISBN编号：9787211029662

10位ISBN编号：7211029668

出版时间：1998-1

出版时间：福建人民出版社

作者：胡金焕，涂基清，胡晓虹

页数：72

字数：54000

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>

<<南少林鱼拳>>

内容概要

此拳套路简短，动作简单，且多左右兼练，对左右神经的发展有很大的益处，故能起增强智力、活跃思维之作用。

本拳称为老、中、青皆宜之拳法。

年老者可以练意气为主，作为保健拳法，并从中品味以柔克刚、度势借力之技击法，于保健中得技击之乐趣；中老年练此拳法，可并蓄打击与保健之练法，以增强智力，活跃思维，灵活身腰，保持及延长工作寿命；年轻人可以练以柔克刚之技击法为主，从中领会增强体质和意气对技击之意义所在。

<<南少林鱼拳>>

书籍目录

一 南少林鱼拳的特点二 南少林鱼拳的基本功法 (一) 内功 (二) 外功三 南少林鱼拳的基本动作 (一) 手型 (二) 步型四 南少林鱼拳的意念规律五 南少林鱼拳套路 (一) 动作名称 (二) 动作说明 (三) 动作图解附 人体部分穴位及经脉图示

<<南少林鱼拳>>

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>