

<<南拳入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<南拳入门与提高>>

13位ISBN编号：9787500918134

10位ISBN编号：7500918135

出版时间：2000-1

出版时间：人民体育出版社

作者：朱瑞琪

页数：218

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>

<<南拳入门与提高>>

内容概要

南拳对健身有特殊作用，利关节、修筋骨、壮体魄、理脏腑、通经脉、调气血，全面提高人体机能。本书介绍了南拳的入门技术，手型、步型、手法、步法、腿法，及基本动作组合，在此基础上介绍了拳术初段位套路——“一段”、“二段”、“三段”南拳。通俗易学。

<<南拳入门与提高>>

书籍目录

- 一、南拳简介
- 二、南拳基本技术
- 三、基本动作练习
- 四、初段位套路

<<南拳入门与提高>>

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>