

<<叶问咏春拳基础入门>>

图书基本信息

书名：<<叶问咏春拳基础入门>>

13位ISBN编号：9787515800417

10位ISBN编号：7515800410

出版时间：2012-6

出版时间：中华工商联合出版社

作者：梁旭辉

页数：129

字数：200000

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>

<<叶问咏春拳基础入门>>

内容概要

本书主要内容包括：严咏春，创立“快”“巧”咏春拳、梁赞，确立咏春拳体系、叶问，发扬光大咏春拳、张卓庆，咏春斗士名扬海外等。

<<叶问咏春拳基础入门>>

书籍目录

第一章 学前须知咏春拳的悠久历史

- 一、严咏春，创立“快”“巧”咏春拳
- 二、梁赞，确立咏春拳体系
- 三、叶问，发扬光大咏春拳
- 四、张卓庆，咏春斗士名扬海外
- 五、李小龙，从咏春拳中走出来的“功夫之王”
- 六、咏春学，回归祖国再创辉煌

第二章 从零开始咏春拳理论基础

- 一、时尚咏春进化史
- 二、“寸劲”“消手”“中门手”等咏春拳七大特色
- 三、学习咏春拳的三大方法

第三章 必须掌握的咏春拳基本动作

- 一、咏春拳的基本手型与步型
- 二、咏春拳的几大手法
- 三、咏春拳的实用脚法
- 四、咏春拳的基本步法

第四章 咏春拳基本套路之一小念头

- 一、师父曰：念头不正，终归不正
- 二、小念头套路演练及步骤详解

第五章 学以致用咏春拳实战技法训练

- 一、单人练习的动作：动作组合
- 二、双人练习的动作：单藕手

<<叶问咏春拳基础入门>>

编辑推荐

梁旭辉为佛山本土武术家、作家，是叶问宗师徒孙、佛山精武体育会会长、世界咏春联席会副主席！

《叶问咏春拳基础入门(附光盘)》是国内咏春拳产业化和学术性的一个尝试。

本书共五章节，内容包括学前须知咏春拳的悠久历史、从零开始咏春拳理论基础、必须掌握的咏春拳基本动作、咏春拳基本套路之一小念头、学以致用咏春拳实战技法训练。

本书给供相关人员参考阅读。

<<叶问咏春拳基础入门>>

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>