

<<养生与技击>>

图书基本信息

书名：<<养生与技击>>

13位ISBN编号：9787534552960

10位ISBN编号：7534552966

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：陈根宝

页数：240

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>

## <<养生与技击>>

### 内容概要

形意拳是我国三大内家拳之一，其发展历史悠久，拳法风格独特，集养生与技击为一体，有很高的身体锻炼价值和防身御敌作用。

本书共分5个章节，其旨在介绍尚式形意拳术传统套路的练法、技击用法及养生健体的实用价值。另外，作者还录制了形意拳VCD教学片与书配套，由浅至深地讲解示范，便于学练者参考。

<<养生与技击>>

书籍目录

前言第一章 概述第一节 形意拳的形成和发展第二节 尚式形意拳简介第三节 形意拳的养生健体作用第二章 基本功法第一节 桩功第二节 鹰捉第三节 辅助功法第三章 五行拳第一节 劈拳第二节 钻拳第三节 崩拳第四节 炮拳第五节 横拳第四章 十二形拳第一节 龙形第二节 虎形第三节 蛇形第四节 马形第五节 猴形第六节 鸡形第七节 鹞形第八节 胎形第九节 燕形第十节 蛇形第十一节 鹰熊合演第五章 形意拳传统拳械套路第一节 进退连环拳第二节 十二洪捶

<<养生与技击>>

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>