第一图书网, tushu007.com

<<少林六合棍-附送口袋本与VCD>>

图书基本信息

书名：<<少林六合棍-附送口袋本与VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535035455

10位ISBN编号：7535035450

出版时间：2007-08-01

出版时间：海燕出版社，海南电子音像出版社

作者：刘海科 著
刘海超 译

页数：79

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

内容概要

少林六合棍是少林武术中的精华，由六种棍法绝招组合而成.故称“六舍棍”。
这个套路是两个人以实战为基础的攻防对打练习。
其特点是：真打实战、短兵相接、棍法简捷、直取快攻、一招制胜。
《中国民间武术经典丛书：少林六合棍（汉英对照）》采用图文教材与影视教材相结合的立体教学手段，并邀请此拳法权威人士进行技术表演和数学示范.保证学习者获取原汁原味的技法传承。

书籍目录

第一章 概述第一节 少林武术的由来第二节 少林拳的特点第三节 少林拳基本动作与方法一、手型二、步型三、手法四、腿法五、平衡六、跳跃七、头法第二章 分解教学与图解第一节 少林六合棍简介第二节 少林六合棍动作名称第三节 少林六合棍动作说明与图解一、预备式二、起式三、扫头棍四、弓步盖棍五、扫头棍六、转身隔棍七、提膝隔棍八、弓步隔棍九、刷手劈脚十、弓步两刺喉十一、扫头棍十二、弓步盖棍十三、扫头棍十四、转身隔棍十五、提膝隔棍……

第一图书网, tushu007.com

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