

<<少林阴手棍-附送口袋本与VCD>>

图书基本信息

书名：<<少林阴手棍-附送口袋本与VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535035547

10位ISBN编号：753503554X

出版时间：海燕出版社

作者：毛景广 编

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>

<<少林阴手棍-附送口袋本与VCD>>

内容概要

少林阴手棍是一套别具一格的少林棍法，抗倭名将俞大猷造访少林寺将军队操练的棍法传给少林寺僧，经过历代高僧的不断研习和修炼成就了一套与众不同的少林棍法，名曰：“阴手棍”。少林阴手棍的特点是：棍使两端，梢把并用，似横非横，似直非直，声东击西，指上打下。

《少林阴手棍》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教学示范，保证学习者获取原汁原味的技法传承。

<<少林阴手棍-附送口袋本与VCD>>

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 少林阴手棍简介第二节 少林阴手棍动作名称第三节 少林阴手棍动作说明与图解一、起式二、金刚念佛三、马步托棍四、提膝推掌五、背棍推掌六、马步右撩棍七、马步左撩棍八、弓步劈棍九、仆步劈棍十、卧枕十一、左虚步竖棍十二、右虚步竖棍十三、提膝撩棍十四、舞花十五、回身拦腰棍十六、云顶拦腰棍十七、舞花十八、八侧踹月退十九、弓步斜架棍二十、卧枕二十一、马步劈棍二十二、弓步右拦腰棍二十三、弓步左拦腰棍二十四、弓步盖棍二十五、仙人指路二十六、崩磕刺棍二十七、丁步点棍二十八、马步劈棍二十九、云顶左扫棍三十、云顶右扫棍三十一、舞花三十二、撩棍踢脚三十三、马步竖棍三十四、收式

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>