

<<武林秘传软硬功>>

图书基本信息

书名：<<武林秘传软硬功>>

13位ISBN编号：9787564411534

10位ISBN编号：7564411538

出版时间：2013-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：阎彬

页数：205

字数：194000

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>

<<武林秘传软硬功>>

内容概要

阎彬编著的《武林秘传软硬功》共六章节，内容包括神勇八段锦、贯气铁甲功、内家龙虎劲、横练混元劲、大力金刚功、虎啸金钟罩。

书中配有大量的插图和图解，可以让学习者领会每一图例动作要点。

<<武林秘传软硬功>>

书籍目录

第一章 神勇八段锦

- 一、提
- 二、举
- 三、推
- 四、拉
- 五、揪
- 六、按
- 七、抓
- 八、拧

第二章 贯气铁甲功

- 一、古树盘根
- 二、海底捞月
- 三、气贯丹田
- 四、霸王举鼎
- 五、玄武怒目
- 六、怀抱太极
- 七、仙童挥鞭
- 八、魁星踢斗

第三章 内家龙虎劲

- 一、龙展虎抱
- 二、双龙出水
- 三、猛虎扑地
- 四、黑虎回头
- 五、游龙戏珠
- 六、游龙戏凤
- 七、青龙摆尾
- 八、白虎剪尾

第四章 横练混元劲

- 一、大鹏展翅
- 二、孔雀开屏
- 三、乌龙摆尾
- 四、猛虎推山
- 五、虎封中门
- 六、龙锁太极
- 七、罡气贯顶
- 八、浑身似铁

第五章 大力金刚功

- 一、抱元守一气存真
- 二、气通三关显神灵
- 三、通经走气壮腿力
- 四、金钟罩体桶子劲
- 五、玉蟾壮气千斤力
- 六、铜头铁顶撞金钟
- 七、通臂发力移山功
- 八、万法归宗在丹田

<<武林秘传软硬功>>

第六章 虎啸金钟罩

- 一、桶子铁肚壮丹田
- 二、金龟铁背护身甲
- 三、铁甲护心镜映月
- 四、铁头铜脑金钢顶
- 五、黄龙缠锁铁喉颈
- 六、气达四梢斩魔剑
- 七、抖手震脚劲合顺
- 八、封口固功加保险

<<武林秘传软硬功>>

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>