

<<武功训练>>

图书基本信息

书名：<<武功训练>>

13位ISBN编号：9787810512190

10位ISBN编号：7810512196

出版时间：1998-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：苏耘

页数：290

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>

<<武功训练>>

书籍目录

第一章 武术入门 第一节 武术图解符号 第二节 人体要害及关节 第三节 武术基本动作第二章 武术基本功训练 第一节 准备训练 第二节 腿法训练 第三节 手法训练 第四节 功力训练第三章 武术硬功训练 第一节 铁头功 第二节 胸背功 第三节 鹰爪功 第四节 铁指神功 第五节 铁腿功 第六节 铁臂功 第七节 铁布衫功第四章 武术轻功训练 第一节 静功 第一节 提气转气法 第三节 掂海角（跑簸箩） 第四节 铁脚 第五节 翻腾术 第六节 梅花桩

<<武功训练>>

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>