

《南少林五祖拳（——福建南拳丛书）》

图书基本信息

书名：《南少林五祖拳（——福建南拳丛书）》

13位ISBN编号：9787721102961

10位ISBN编号：7721102960

出版时间：1998-1-2

出版社：福建人民出版社

作者：周明渊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《南少林五祖拳（——福建南拳丛书）》

内容概要

书籍目录

- 一 南少林五祖拳简介
- 二 南少林五祖拳的风格与特点
- 三 基础知识
 - （一）身体各部分的名称
 - （二）五祖拳的拳形与掌形
 - （三）手形及名称
 - （四）步形及名称
- 四 基本要求
 - （一）运气调息法
 - （二）发劲与劲力
 - （三）身、眼、手、腿、步法
 - （四）底力
 - （五）硬功
- 五 五祖拳八法
 - （一）步法
 - （二）掌法
 - （三）桥法
 - （四）拳法
 - （五）腿法
 - （六）身法
 - （七）肩法
 - （八）节法
- 六 一百二十招式
 - （一）取势
 - （二）拳法招式
 - （三）掌法招式
 - （四）腿法招式
 - （五）倒、摔、抓、脱法招式
 - （六）节法招式
 - （七）空手对刀、棍法招式
- 七 套路
 - 三战拳
 - 二十拳
 - 沉头拳

《南少林五祖拳（——福建南拳丛省

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:www.tushu000.com