

《少林十大健身功法》

图书基本信息

书名：《少林十大健身功法》

13位ISBN编号：9787500903437

10位ISBN编号：750090343X

出版时间：1989-8

出版社：人民体育出版社

作者：秦庆丰

页数：150千字

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

《少林十大健身功法》

书籍目录

前言

关于图解的说明

人体经络穴位图

第一节：少林桩功

第二节：少林排打功

第三节：少林沙袋功

第四节：少林桩靶功

第五节：少林腰胯功

第六节：少林铁臂功

第七节：少林掌指功

第八节：少林伸展法

第九节：少林眼功

第十节：少林气功

附：古《易筋经》十二图

有关《易筋经》的说明

《少林十大健身功法》

精彩短评

1、这是秦庆丰先生将自己历年来在武术杂志上连载的《少林十大功法》系列的汇编与升华，对传统少林功法进行了很好的提炼。

《少林十大健身功法》

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