

《少林镇门拳》

图书基本信息

书名：《少林镇门拳》

13位ISBN编号：9787500931720

10位ISBN编号：7500931727

出版时间：2007-1

出版社：人民体育出版社

作者：武兵

页数：194

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

《少林镇门拳》

内容概要

少林镇门拳，ISBN：9787500931720，作者：武兵

《少林镇门拳》

作者简介

武兵，山西省大同市人，中共党员。北京体育大学毕业，中国武术六段，国家一级裁判，高级教练。历任山西省大同市武术培训中心总教练，大同市体育运动学校武术、散打总教练，大同市武兵武术学校校长兼总教练，现任北京双武培训中心总教练。作者出生于武术世家，从小随父习武，并经武术界多位名家指导，勤修静悟，后逐步在武坛崭露头角，在国内、国际各类大赛中荣获武术、散打冠军共计16个。

《少林镇门拳》

书籍目录

第一章 少林镇门拳基本功法第一节 揉功第二节 手功第三节 臂功第四节 肩功第五节 腰功第六节 步功第七节 腿功第八节 耳功第九节 眼功第十节 抗功第十一节 桩功第十二节 声功第二章 少林镇门拳套路线图解第一节 少林镇门拳动作名称第二节 少林镇门拳动作说明第三章 少林镇门拳实战应用第一节 少林镇门拳实战应用训练法第二节 少林镇门拳实战应用解招法第四章 少林镇门拳名师指点第一节 少林镇门拳训练指点第二节 少林镇门拳竞赛指点第三节 少林镇门拳健身指点附录一 武术“胆”之修炼法附录二 武术拳谚精粹附录三 学武妙语一点通附录四 少林镇门拳套路演示线路图

《少林镇门拳》

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