

《少林拳》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年04月22日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533766702

编辑推荐

该套丛书为中国武术图书史上首次推出的较为全面的、系统的、科学的、实用的传统武术套系，跳出了以往“文者不武，武者不文”的作者背景。此套丛书的作者，出生于武术世家，有着四十年的习武经历和较高的武学素养，具有文武皆备的能力。而中国传统武术是中华国粹之根基，国内外的传统武术爱好者数以亿计，有着广泛的群众基础和受众群体，随着人们生活水平的提高，传统武术以其优美、实用、防身、健身于一体的特点，将成为大众*的健身方式。在大力弘扬中国传统武术之际，为迎合大武术的发展，满足国内外众多酷爱传统武术练习者的需求，笔者特将钻研、习练数十年的中国传统武术十大名拳撰写成此套系列丛书推出，相信一定能受到海内外广大读者和学练者的热捧。

内容简介

该书是“中国传统武术名拳系列”之一，全书介绍了少林拳概述、精华功法、套路展示、技击解招、拳理通览、学练指点，由作者亲自示范，图文并茂。

作者简介

武兵，中共党员，高级教练，*裁判，中国武术段位7段，两翼拳第6代传人。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套路、散打总教练；大同市武兵武术学校校长兼总教练；北京体育大学成教部散打主教练；北京航空航天大学北海学院武术教授等职。现为北京武兵武术学堂主讲。

目录

| | | | |
|------------------|----------------|-------------------|-------------------|
| 目录第一章 少林拳概述1 | 第一节 少林拳与少林寺1 | 第二节 少林武术与禅宗6 | 第三节 少林武术与医学12 |
| 第二章 少林拳精华功法15 | 第一节 少林站桩功15 | 第二节 少林抻筋功23 | 第三节 少林揉身功30 |
| 第四节 少林强耳功34 | 第五节 少林健身功37 | 第六节 少林养生功39 | 第三章 少林拳套路展示43 |
| 第一节 少林拳动作名称43 | 第二节 少林拳动作说明44 | 第四章 少林拳技击解招77 | 第一节 少林拳实用战例解析77 |
| 第二节 少林拳实战宝典箴言100 | 第五章 少林拳拳理通览101 | 第一节 少林拳的特点与风格101 | 第二节 少林武术的技术体系104 |
| 第三节 少林拳拳理通论精要106 | 第六章 少林拳学练指点112 | 第一节 学练少林拳的环境要求112 | 第二节 学练少林拳常见的误区113 |
| 第三节 | | | |

前言

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)