第一图书网, tushu007.com

<<少林拳技击入门>>

图书基本信息

书名：<<少林拳技击入门>>

13位ISBN编号：9787500924265

10位ISBN编号：7500924267

出版时间：2003-1

出版时间：人民体育出版社

作者：刘世君

页数：204

字数：151000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

笔者自幼酷爱武术，缘分所至，幸得多位明家之真传，先习少林艺，后练习武当功，学得多种拳械功法。
多年来，谨遵师命，苦学苦求，精心探索，昼文夜武，日益精进，心得体会颇多，在辛勤培育学生的同时，潜心伏案、笔耕不辍，已有近百篇论文刊发于《武魂》、《武当》《武林》及《拳击与格斗》等杂志上，深受读编者的好评。
本书介绍了少林武术技击的基本功、拳术及实战技法、硬功绝技等，适合广大青少年阅读习练和教练员的训练参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘世君，汉族，1969年出生于辽宁彰武。
大学本科。
自幼酷爱武术，师从著名武术家线奇、白云峰、吴文翰及少林武僧德觉等，学得少林武当拳械及硬功绝技，其绝技“铁臂功”继钢柱堪称“武林一绝”，被赞誉为“铁臂刘”。
参加内蒙古民运会和全国武术大赛，荣获传统拳术及硬功绝技冠军。

为弘扬祖国文化瑰宝，挖掘中华武术的神韵，探求传统武术之内涵，先后在《拳击与格斗》《武录》、《武魂》《武林》等杂志上发表近百篇论文，已出版《防身制敌散打术》专著。

<<少林拳技击入门>>

书籍目录

第一章 少林武术基本功 第一节 手型 第二节 步型 第三节 肩功 第四节 臂功 第五节 腰功 第六节 腿功 第七节 平衡动作 第八节 跳跃动作 第九节 跌扑滚翻 第十节 桩功第二章 少林武术著名套路 第一节 少林四门斗拳动作图解 第二节 少林莲花拳动作图解 第三节 少林罗汉拳动作图解 第四节 少林二郎拳动作图解第三章 少林武术实战技术 第一节 实战姿势 第二节 实战基本技术 一、手法 二、步法 三、腿法 第三节 少林防守术 一、防拳击法 二、防腿击法 第四节 反拳击技法 第五节 反腿击技法第四章 少林武术身体素质训练第五章 少林硬气功绝技 第一节 内练 第二节 外修 一、铁拳功 二、铁脚功 三、铁臂功 四、铁肘功 第三节 习练少林绝技注意事项后记

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

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