

<<程氏八卦掌>>

图书基本信息

书名：<<程氏八卦掌>>

13位ISBN编号：9787500925163

10位ISBN编号：7500925166

出版时间：2004-2

出版时间：人民体育出版社

作者：刘敬儒

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>

<<程氏八卦掌>>

内容概要

本书是根据程廷华先生、程有功先生、程有龙先生、程有信先生所传掌法编著的，本书介绍的是：“程氏八卦掌的源流和发展”“程氏八卦掌的风格和特色”“程氏八卦掌的技击特点”“程氏八卦掌的掌法、步法、身法和劲力”“程氏八卦掌的六十四掌”和“程氏八卦掌的六十四手”。不仅详细介绍了每个掌、每个势的动作和练法，更突出介绍了每个掌、每个势的技术特点和用法。通过学习不仅能够祛病强身，延年益寿，而且能够掌握程氏八卦掌法和技术特点，从而学到自卫防身的本领。

<<程氏八卦掌>>

书籍目录

第一章 程氏八卦掌的源流

第一节 董海川一八卦掌

第二节 程氏八卦掌

第三节 程氏八卦掌传人

第二章 程氏八卦掌的风格特色

第三章 程氏八卦掌的技击特点

第四章 程氏八卦掌的练功方法和要诀

第一节 八卦掌功理功法

第二节 八卦掌的练功步骤

第三节 八卦掌的练功要诀

第四节 练习八卦掌的流速事项

第五章

<<程氏八卦掌>>

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>