第一图书网, tushu007.com

<<心意六合拳十二大势发力与技击>>

图书基本信息

书名：<<心意六合拳十二大势发力与技击>>

13位ISBN编号：9787500936152

10位ISBN编号：750093615X

出版时间：2009-8

出版时间：人民体育

作者：闫无为

页数：307

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

内容概要

《心意六合拳十二大势发力与技击》介绍了心意六合拳过去一些隐秘不传的训练和技击方法。

书籍目录

第一章 心意六合拳之源——大枪训练 第一节 枪的基本特点 第二节 心意群枪(独行枪)训练第二章 心意六合拳核心六艺高级训练 第一节 要者为步——鸡腿变化及实战应用 第二节 龙身变化及实战应用 第三节 熊膀变化及实战应用 第四节 鹰捉的练法及实战应用 第五节 以此做身法——虎抱头 第六节 雷声本是六合身(深)——心意雷声第三章 心意十二大势初级训练 第一势 起手初级训练 第二势 领手初级训练 第三势 截手初级训练 第四势 扑手初级训练 第五势 虎扑搓打初级训练 第六势 括边炮初级训练 第七势 海底捞月初级训练 第八势 十字手初级训练 第九势 七星初级训练 第十势 望眉钻初级训练 第十一势 望眉斩初级训练 第十二势 鹰捉虎扑初级训练第四章 心意十二大势中级训练 第一势 起手中级训练 第二势 领手中级训练 第三势 截手中级训练 第四势 扑手中级训练 第五势 虎扑搓打中级训练 第六势 括边炮中级训练 第七势 海底捞月中级训练 第八势 十字手中级训练 第九势 七星中级训练 第十势 望眉钻中级训练 第十一势 望眉斩中级训练 第十二势 鹰捉虎扑中级训练第五章 心意十二大势实战应用 第一势 起手实战应用 第二势 领手实战应用 第三势 截手实战应用 第四势 扑手实战应用 第五势 虎扑搓打实战应用 第六势 括边炮实战应用 第七势 海底捞月实战应用 第八势 十字手实战应用 第九势 七星实战应用 第十势 望眉钻实战应用 第十一势 望眉斩实战应用 第十二势 鹰捉虎扑实战应用

编辑推荐

《心意六合拳十二大势发力与技击》所要介绍给大家的，是心意六合拳中古老、有效的训练功法：心意十二大势。

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