

<<金警钟硬气功阐秘>>

图书基本信息

书名：<<金警钟硬气功阐秘>>

13位ISBN编号：9787500935735

10位ISBN编号：7500935730

出版时间：2009-4

出版单位：人民体育

作者：蔡建//高翔

页数：134

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>

<<金警钟硬气功阐秘>>

内容概要

《金警钟硬气功阐秘》主要向你讲述了金警钟的硬气功秘诀，主要包括了吞吐功、散气功、排打功、操硬功、调和功等中国功夫。

妙兴大师外传弟子中最为著名的当数“金钟罩”金警钟。

金大师是中华民国时期的武林高手，曾三次求学少林，得妙兴亲授，功力深厚，《国术名人录》上誉其“拳脚器械，无一不精。”

<<金警钟硬气功阐秘>>

书籍目录

概说一、气功二、硬气功三、浑元一气功四、有关金警钟大师技艺言论选摘五、杂论六、练功步骤吞吐功一、养气数息式二、举掌下按式三、合掌提爪式四、变掌下按式五、提转分掌式六、双手翻掌式七、收举按掌式八、提掌下分式九、双爪按腹式散气功一、顺气调息式二、左右甩掌式三、分拳蹬腿式四、前后伸掌式五、双手揉球式六、左右推揉式排打功一、排腹左右式二、排打心窝式三、排肋左右式四、排胸左右式五、排顶左右式六、排臂左右式七、双臂互撞式操硬功一、木砖操腹式(铁肚功)二、散竹操腔式(铁板功)三、沙袋操顶式(铁头功)四、木板操顶式(铁头功)五、火砖操顶式(铁头功)六、条木操臂式(铁臂功)七、木棒操臂式(铁臂功)调和功一、按摩眉梢式二、按摩眼眶式三、按摩太阳式四、按摩两耳式五、按摩额心式六、按摩顶门式七、按摩发根式八、揉球散步式九、拍球散步式十、前踢散步式古谱选篇一、精论二、练法

<<金警钟硬气功阐秘>>

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>