

<<少林柔拳-附送口袋本与VCD影碟>>

图书基本信息

书名：<<少林柔拳-附送口袋本与VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535035516

10位ISBN编号：7535035515

出版时间：2007-08-01

出版时间：海燕出版社，河南电子音像出版社

作者：毛景广 著  
刘萍 译

页数：67

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>

## <<少林柔拳-附送口袋本与VCD影碟>>

### 内容概要

少林柔拳是中国功夫中的内功拳法。  
传说由少林寺：祖惠柯所创，共有柔拳三路。  
一直是嵩山少林寺高僧内部修炼，从不外传。  
本拳法之动作轻柔，内外兼修，势式连贯。  
刚进柔出，意、气、力三鼎合一。  
尤其适合中老年练习。

少林拳法多以“刚”为主，而以“柔”为主的内功拳法却传世甚少。  
少林柔拳的运动速度介于少林拳与太极拳之间，既刚也柔，但又不缓慢。

其中的“罗汉?篮”、“懒僧卧枕”“单手插香”等招式都是以柔克刚、以巧制胜的少林经典招法。

《中国民间武术经典丛书：少林柔拳（汉英对照）》采用图文教材与影视教材相结合的立体教学手段，并邀请此拳法权威人士进行技术表演和教学示范，保证学习者获取原汁原味的技法传承。

<<少林柔拳-附送口袋本与VCD影碟>>

书籍目录

第一章 概述第一节 少林武术的由来第二节 少林拳的特点第三节 少林拳基本动作与方法一、手型二、步型三、手法四、腿法五、平衡六、跳跃七、头法第二章 分解数学与图解第一节 少林柔拳简介第二节 少林柔拳动作名称第三节 少林柔拳动作说明与图解一、预备式二、老僧劈柴三、罗汉披衣四、懒僧卧枕五、退步掩肘六、双手推山七、风摆荷叶八、罗汉旗把九、歇步冲拳十、狮子张口十一、云手七星十二、二郎担山十三、插步掩肘十四、虎抱头十五、滚手推掌.....

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>