

《心意大成拳》

图书基本信息

书名：《心意大成拳》

13位ISBN编号：9789628541439

出版时间：2007-5-29

作者：涂行健

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《心意大成拳》

内容概要

大成拳的体悟

《心意大成拳》

作者简介

1940年出生，1953年学习洪拳，1966年随韩星垣学习大成。

《心意大成拳》

书籍目录

图片

目录

序

1.大成拳简介

2.大成拳发展记

3.拳学理论篇

a.传统理论

b.用劲

c.六合

4.实用理论篇

a.总则

b.站桩要点

c.技击

d.试力

e.运力

f.发力

g.实作

h.歌诀

5.练习操作

a.桩法

1.平桩

2.劈拳桩

3.子午桩

4.其它（浑圆等）

b.试力

1.拨水

2.前插

3.起落

4.抽提

5.鹰熊二式

c.走步

1.摩擦步

2.双点脚

d.爆发力

1.插钉

2.抛球

后跋

《心意大成拳》

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：www.tushu111.com