

《鹤拳》

图书基本信息

书名：《鹤拳》

13位ISBN编号：9787211029648

10位ISBN编号：7211029641

出版时间：1998-1

出版社：福建人民出版社

页数：211

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

《鹤拳》

内容概要

我们选编了宗鹤拳、鸣鹤拳、飞鹤拳、食鹤拳等四种鹤拳的主要套路，但不包括各自的所有套路。鹤拳套路多分为三战、四门等，为了便于练习，我们将其串编成套，练习者可以练习全套动作，也可以分段练习。各套路的动作名称和动作说明，均采用符合运动生理解剖要求的术语，以求通俗易懂，便于说明动物特点。动作说明中还附注了“技击要领”（若动作相似，则不作赘述）。

《鹤拳》

书籍目录

概述一 宗鹤拳 (一)特点 (二)气与劲 (三)劲的训练 (四)对身体各部的要求 (五)内外相合 (六)套路二 鸣鹤拳 (一)特点 (二)刚劲与柔劲 (三)手法、眼法、身法、及步法 (四)套路三 飞鹤拳 (一)特点 (二)基本功——三战 (三)运动的呼吸方法 (四)内劲与灵敏性 (五)对身体各部的要求 (六)套路四 食鹤拳 (一)特点 (二)运气方法 (三)对身体各部的要求 (四)套路 1.朝啄(食鹤拳母) 2.藤肢附:鹤拳拳诀

《鹤拳》

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