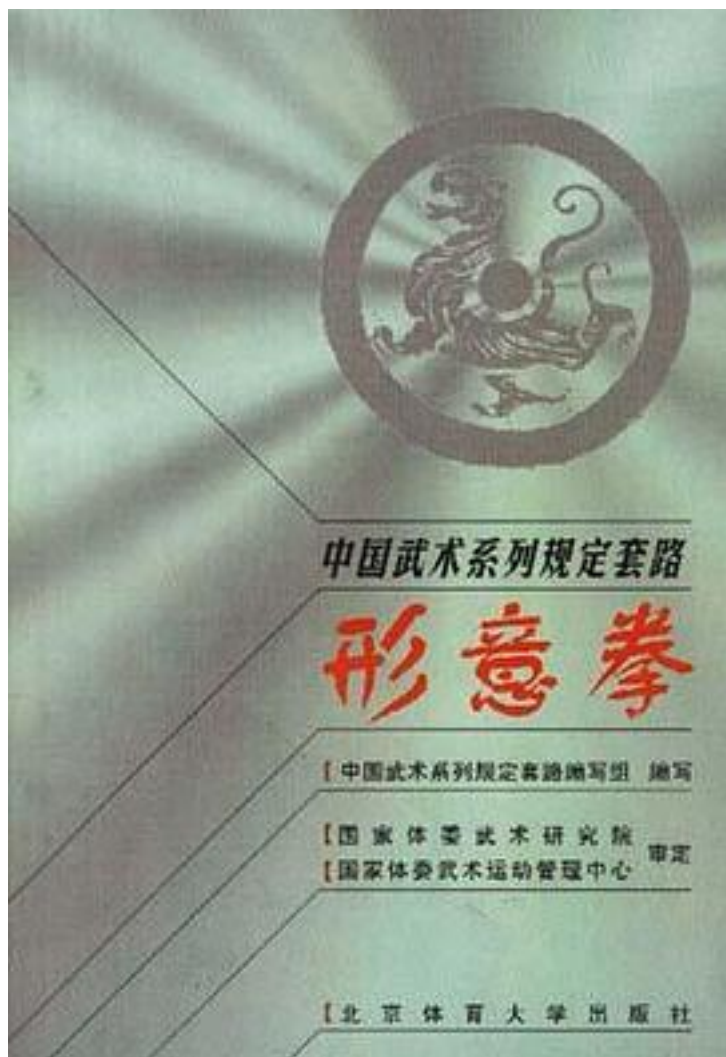


形意拳



[形意拳_下载链接1](#)

著者:孙汝贤

出版者:金盾出版社

出版时间:2001-1

装帧:简装本

isbn:9787508216096

形意拳是我国一种融技击和养生健身为一体的著名拳种，它和太极拳、八卦掌并称为内家三大名拳。《形意拳》以初学者为主要对象，全面系统介绍了形意拳的历史渊源，风格特点，功法理论，基本功法、桩法，基本技法和形意五行拳、形意十二形拳、杂式捶等经典套路。每个技击动作均附有图解，各个套路动作还有要点提示和技击用法，帮助读者加深理解所学内容。

《形意拳》内容丰富，科学实用，图文并茂，通俗易懂。《形意拳》可作为初学形意拳者的教材，供武术专业训练教学参考。

作者介绍:

目录: 一、形意拳概述
二、形意拳拳论
三、形意拳基本技法
四、形意拳基本功法
五、形意拳基本桩法
六、形意五行拳
七、形意拳基础套路
八、形意十二形拳
九、杂式捶
· · · · · (收起)

[形意拳_下载链接1](#)

标签

武术

评论

我读的是孙豹隐 版本

[形意拳_下载链接1](#)

书评

[形意拳 下载链接1](#)