

龙形九势健身法



[龙形九势健身法_下载链接1](#)

著者:武世俊

出版者:人民体育出版社

出版时间:2004-12-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500926474

《龙形九势健身法》：“龙形九势”是一套健身拳法，是在形意拳“十二形”的首势“

龙形”的基础上，参照八卦、南拳，以及十二形龙拳等拳种中有关龙形的不同的练法，去繁求简，本着好学、好记、好练、好看的原则，并根据气功吐纳导引的规则而创编的。

作者介绍：

目录：

[龙形九势健身法 下载链接1](#)

标签

评论

[龙形九势健身法 下载链接1](#)

书评

[龙形九势健身法 下载链接1](#)