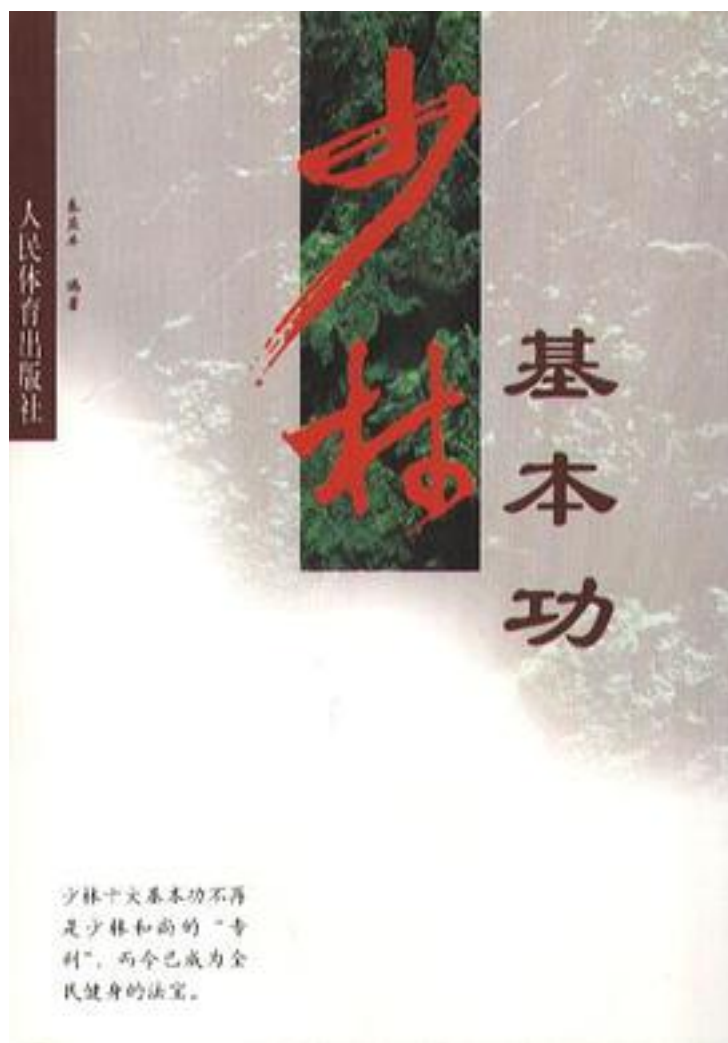


少林基本功



[少林基本功_下载链接1](#)

著者:秦庆丰

出版者:人民体育出版社

出版时间:1998-12

装帧:简装本

isbn:9787500916642

本书介绍了少林武功最基本的十大功法，除手、臂、脚、腿、腰等身体基本功外，还包括如何养气、养眼等内功，简便易行，功效显著。青少年十大功法可有效提高全面身体素质，提高武术搏击能力。中老年人练习少林十大功法，可有效提高内脏功能，改善体质。

本书前言

特色及评论

文章节选

各种桩功的技术既有许多共同之处，又各自有独特之处。技术要领虽有所不同

作者介绍:

目录: 出版者的话

关于图解的说明

经络穴位图

第一节 少林桩功

第二节 少林排打功

第三节 少林沙袋功

第四节 少林桩靶功

.....

• • • • •

([收起](#))

[少林基本功_下载链接1](#)

标签

健身

武侠

体育

评论

[少林基本功_下载链接1](#)

书评

[少林基本功_下载链接1](#)