

刚柔拳法



[刚柔拳法_下载链接1](#)

著者:杨立平

出版者:上海教育出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787544404518

太极拳是我国独创的强身健体操，如果你训练得当，身体一定能特棒。本书主要介绍了温州的刚柔拳，它很好的将刚柔拳法的特点、功法对身体各部分要求，身法、手法、步法，内气与外气，劲的训练，套路，一一阐述，极富实战与健身价值。此外，本书还附有一张同步碟片，读者可以在家中也可以学习自如。

作者介绍:

目录:

[刚柔拳法](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[刚柔拳法](#) [下载链接1](#)

书评

[刚柔拳法](#) [下载链接1](#)