

中国通背拳术



[中国通背拳术_下载链接1](#)

著者:任刚

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787810510479

《中国通背拳术》所收内容丰富，既有传统的精华，又有新的发展和创新；既有理论探

索，又有实践经验的提炼；既讲通背拳的搏击，又讲通臂拳的套路训练。在著书方法上，一改只写动作图解和过程的方法，增加了动作的击法功用、练习要求和动作行功导语(歌诀)，能更好地帮助和提示练习者。同时，《中国通背拳术》的另一特点是不局限于套路的教练，而是突出了通背拳的技击意义，将大量古传、秘传的技击精华公之于众，使这些鲜为人知的实用技击术得以挖掘整理、继承发扬，大大提高了通背拳这一古老拳种的实用性。因此，该书是任刚在继承的基础上发展、创新的一部武术著作，相信广大武术爱好者会在此书中受益。

作者介绍:

目录:

[中国通背拳术_下载链接1](#)

标签

武术

评论

既有组合打法也有套路。简单易学。没有打桩。

[中国通背拳术_下载链接1](#)

书评

[中国通背拳术_下载链接1](#)