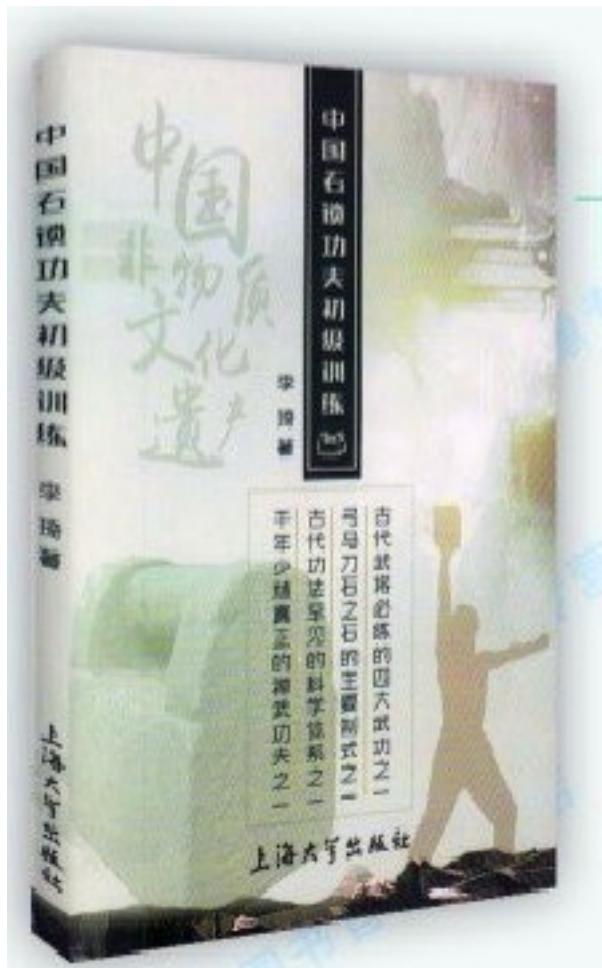


# 中国石锁功夫初级训练



[中国石锁功夫初级训练 下载链接1](#)

著者:李琦

出版者:上海大学出版社

出版时间:2018-1

装帧:精装

isbn:9787567133372

本书秉承以少林禅武为核心的石锁精神，最大限度地以科学的态度做出了体系化和规范化的阐述，可以作为各传统武术培训机构少林石锁功教学或者石锁教学的教材，也可以

作为高等院校体育、武术专业的教科书，并且可以各健身、体育文化机构的培训参考资料。

作者介绍:

目录:

[中国石锁功夫初级训练 下载链接1](#)

标签

文化

功夫

朴实

为搬书锻炼臂力

评论

开挂一般在上市一年内先后被以下世界著名的机构权威收藏：

世界最好的国家图书馆（英国、澳大利亚以及中国）

中国最好的武术博物馆（中国武术博物馆） 中国最好的公共图书馆（上海图书馆）

中国最好的体育大学（北京体育大学）

中国最好的大学-大陆地区（权威的世界大学排行榜QS2020中排位前九的清华大学、北京大学、复旦大学、上海交通大学、浙江大学、中国科学技术大学、南京大学、武汉大学和同济大学）

中国最好的大学-港澳台地区（权威的世界大学排行榜QS2020中排位各自地区第一的香港大学、澳门大学和台湾大学）

功夫集大成的少林寺（河南嵩山少林寺藏经阁、福建莆田南少林寺）

---

把许多石锁动作分类归纳，使我对石锁运动有了更深的了解，非常好的关于石锁的书

以小见大，以武入禅，乃近几年少见之佳作。小小石锁可以锻炼到全身各个部位，传武之基石，好

非常值得拜读的一本少林石锁书。封面禅意十足。目录逻辑性强，由潜入深。作者是同事，百忙之中呕心沥血完成著作，实属不易。最有意思的是中午利用午休时间，每天锻炼半小时石锁，成为园区里一道靓丽的风景线。之前未曾接触过石锁，未曾听说过石锁，作者耐心介绍这项非物质文化遗产，

[中国石锁功夫初级训练 下载链接1](#)

## 书评

最有意思的是，石锁可以从小玩到大，也可以从大玩到小。聚集了古人的智慧。孩子也很喜欢是一项很不错的运动。

最有意思的是作者所推广的精神，质普。每个动作的名字也很好听，朗朗上口，不愧是中华非物质文化遗产。本书图文并茂，适合初学者和入门者，如果配有视频更佳。 ...

[中国石锁功夫初级训练 下载链接1](#)