内家拳养生十三势



作者:谢忠赤著

出版社: 合肥: 安徽科学技术出版社

出版日期: 2014.11

总页数: 136

介绍:本套功法属于内家拳的范畴,是作者三十余年习武的经验总结。它是作者在形意拳 养生功法的基础上,又从太极拳、八卦、童子功、咏春拳、岳家拳等拳种中精选一些动作 合编而成。全套仅有十三个动作,舒展柔和,难度较小,易学易练,动作幅度虽大点,但 不剧烈,老幼皆宜,且不受时间、环境、场地等限制。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13686407.html) 查找全本阅读方式

内家拳养生十三势 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13686407.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13686407.html

书名: 内家拳养生十三势