

五

禽

戏

五禽戏

期限表

于下列日期前将书还回



人民体育出版社

社

25643

編者的話

五禽戏是我国固有的一种健身方法。在长期发展过程中形成了不少流派。我們几經选择,在这里共介紹五套:胡耀貞老大夫的一套,特点是偏于內功;戴叶涛老大夫的一套,特点是偏于外功;焦国瑞大夫的一套,特点是內外俱练;另外还介紹两套古本五禽戏,以供学者参考。

本书为了便于說明动作,图解有的用正面图,有的則用側面图,因此学习时最好是參照文字說明。

在編写本书时,焦国瑞大夫曾予以大力协助,在此表示感謝。

人民体育出版社編輯部

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>