

沈醉先生为本书题词

中國少林十大功法

沈醉



少林

出版者的话

少林基本功属于内外兼修的最基本的武术功法，简便易行，功效显著。长期锻炼，可使人体在精神、气息、脏腑和外在形体方面得到充分的调养和改善，可提高武术技击的功力和搏技水平。

青少年练少林基本功，可有效地提高力量、速度、灵敏、反应、协调、呼吸、内应力、耐力、精气神；中老年人练少林基本功可改善身体各器官机能，益寿延年，强身健体。

少林十大基本功法如今不再是少林和尚的“专利”，它已成为全民健身的法宝。

关于图解的说明

一、运动方向

图解中的运动方向，是以图中人的身体和该动作所处的位置为准。以面对的方向为前，背向的方向为后，身体左侧为左，身体右侧为右。在文字说明中，凡有“随势”或“同时”两字的，都要求一起活动，不要分先后去做。掌指的方向，系指掌型中四指端的方向(不包括拇指)。

二、运动路线

文中插图用虚线或实线表示该部位下一动行进的路线。箭尾为起点，箭头为止点；实线(——→)表示图中右手、右脚的行进路线；虚线(……→)表示图中左手、左脚的行进路线。

三、动作名称

本文有些动作名称采用新、旧对照的形式编写，以便读者查阅和了解。

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/>