

The book cover features a detailed black and white illustration of a dragon's head and scales. In the center, a large Taijitu (Yin-Yang symbol) is prominently displayed. To the right, the title '八卦龍形掌' is written vertically in a bold, stylized font within a dark rectangular background. On the left side, the author's name and publisher's information are listed vertically.

八卦龍形掌


林朝珍 等著

北京体育学院出版社




八卦龙形掌

林朝珍 黄鉴衡 黎志强 著



北京体育学院出版社



目 录

序 言	(1)
宛若游龙	(2)
师承八卦龙形掌的林朝珍师傅	(4)
第一章 基本知识	
第一节 八卦龙形掌的风格和特点	(5)
第二节 怎样练好八卦龙形掌	(9)
第二章 八卦龙形掌的基本功	
第一节 八卦步与单换掌	(13)
第二节 掌型	(18)
第三节 步法	(21)
第四节 基本功的练习方法	(23)
第三章 八卦龙形掌套路	
第一节 八卦龙形掌套路动作名称	(31)
第二节 八卦龙形掌套路	(33)
第四章 八卦龙形掌推手对练	
第一节 八卦龙形掌推手的内容和特点	(85)
第二节 八卦龙形掌推手对练	(87)

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/>