

广东南拳

周文超



广东科技出版社

2 041 1943 5

广 东 南 拳

周文超

6001/1/40



广东科技出版社

内 容 提 要

广东南拳具有拳势刚劲勇猛，步法稳固，上肢运动较多，发劲有力，发力有声，闪躲灵活，气势沉雄的特点。经常练习广东南拳，可以增强筋骨，壮健体质，祛病延年。

本书是作者根据多年来参加专业训练积累的丰富经验，为继承祖国民族的宝贵文化遗产，对广东南拳进行研究整理写成的。书中介绍了广东南拳的概况、特点、锻炼方法、要求，以及广东南拳的套路，每个动作都附有详细的文字说明、图解和要求。全书插图共239幅。

书中介绍的广东南拳套路，对初学者及已经开始学习广东南拳的读者，都有指导作用。

广 东 南 拳

周文超 编

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 3,625印张 77,000字

1981年11月第1版 1981年11月第1次印刷

印数1—90,000册

统一书号 7182·23 定价0.34元

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/>