

中国武术段位制系列教程：形意拳（附DVD光盘1张） [Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System]



[中国武术段位制系列教程：形意拳（附DVD光盘1张） \[Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System\]](#) [下载链接1](#)

著者:国家体育总局武术研究院 编

[中国武术段位制系列教程：形意拳（附DVD光盘1张） \[Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

初略看了下，不错，暂时还没发现缺点！

很快，内容也挺好的。

光教招式，不教功法..锻炼身体还是可以的....

六段作为爱好者足够了，大师至少八段以上。

看起来非常不错，很满意

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈啦

好好好好好好好好好好

自己一个人似乎不大好练。。

好好好好好好好好好好

强身健体，练武雄兵。

没事学学国粹还能强身健体

配货等待了几天，其他都好。

利于强健体魄，

很不错的商品，京东送货很快，赞一个

给家里老爸买的 看了说凑合看 对提高老说没什么用

很不错。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

就是没有太多的拳体套路。。。

看的明白，(⊙ _ ⊙)一般吧

买来还没有时间看呢，听说是本好书。

这是一个有内涵的拳种，我认为与太极拳、少林拳齐名

书不错，有看头，很好看的！

图文并茂内容详实，价格贵了一点，内容喜欢。

不错的选择，书籍精美，送货也很快！

很好 爸爸很喜欢

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

可以。。。。。。。。。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。

购买了几个系列教程咋都不能在电脑上播放呢

可以啊可以学习学习啊，哈哈

适合武术爱好者，发货速度快

很好用

不错

光盘是坏的，完全不能读。废书一本了

好

很好，很好，很好在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。

可以，但是有点遗憾，没有十二象形拳

4494949494949495

书收到了，质量很好。
记得小时候，老爸在教育我们兄妹几人要好好读书时，常常说的那一句话：“万般皆下品，唯有读书高”。直到后来我才知道这句话并非老爸的杜撰，而是借用古人所言。不管怎样，这句话当时对我们确实起到了一些作用。在我们那幼小的心灵里，从此便播下了读书的种子，我们总是有意无意地把读书看作是一件很高尚、很美好的事情，再后来便觉得读书是自己的责任和义务了。
时值今日，那句古训似乎已经过时，早已被时代所淘汰了。在今天如果再有人在众人面前提及那句古训时，一定会引来人们的讥笑或者非议。读书这一行固然很好，但你也不能说其它的各行各业就都是“下品”呀，是不是？正如孔夫子所言：“己所不欲，勿施于人”嘛。所以，随着时代的发展，人们的思想观念是应当不断更新。我想，站在今天的角度上，这句话是不是可以改为：“万般皆上品，还有读书高”呢？因为我们只要努力去做，每一个行业一定都会很不错的，都能成为“上品”。正所谓“三十六行，行行出状元”，不是吗？当然，读书也还依然是很高尚、很美好的事情。
又有古语云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”。在今天，这句话也早为世人所不齿，如果你当众提及此话，说不定还会招来他人的冷眼甚至是漫骂呢。瞧，当今社会上那一大批“剩男”、“剩女”中，哪一个不是读书人？哪一个没有接受过高等教育？然而，他（她）们的“颜如玉”又在哪里呢？再说那所谓的“黄金屋”也并非书中才有的啊。让我们再来看看当今社会上那些财大气粗的大老板们吧，他们中大部分都没有多少文化，也谈不上什么学历，但是他们的房子却一套接着一套，身边的女人也一个接着一

个的。这难道不正是对这句古话的有力回击与嘲讽吗？

也许正是因为如此吧，在世人眼里，读书不如打工划算，教书不如开书店挣钱多。所以，有许多家长宁愿让他们的孩子早点出去打工挣钱，然后早点回来盖房子，娶媳妇。要不是“义务教育”这顶“紧箍咒”的帽子戴在每个人的头上，也许在农村的那些中小学学校里早就没有多少学生了。

在这个经济建设的大浪潮中，有许多人被冲昏了头脑。没有目标，没有方向，只好听任大浪潮的摆布，冲到哪里就是哪里。如果这样下去，只怕永远都不会有到达彼岸的那一天；如果这样下去，我真的不知道国家的前途、民族的希望又在哪里。

国家要富强，民族要振兴，无论如何都离不开教育。所以，我们应当明白这样一个道理：充实大脑比充实口袋更为迫切，也尤为重要。书中尽管没有黄金屋，也没有颜如玉，但是，我们也还是要好好地读书。因为书中有祖国灿烂的文化，书中有前人的经验和教训，书中还有取之不竭的智慧……

“书是人类进步的阶梯。”就让我们沿着这个阶梯一级一级地往上爬吧。只有这样，我们才能到达那个光辉的顶点，才能看到更远、更广阔的天空。

书是真品，很好在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。本来我这个地区就没货所以发货就晚了。但是书真的不错

只要发货就很快就到，应该是正品 至少录音啊 词语没有错，快递很快哦

继续努力，书已经送给门卫签收，不过快递员还打电话通知我，这样的服务态度真的值得其他的快递员学习，京东快递真的不错。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想到会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何

给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

喜欢，看了一些了今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：被美国学界誉为“思想巨匠”和“最具前瞻性的管理思想家”的史蒂芬·柯维博士，他的集大成之作《高效能人士的七个习惯》已成为中国企事业单位和政府机关必备的最经典、最著名的一部培训教材；在美国乃至全世界，史蒂芬·柯维的思想和成就，与拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基比肩。《高效能人士的7个习惯（20周年纪念版）》在每一章最后增加了一个“付诸行动”版块，精选柯维培训课程中的实践训练习题，以帮助读者加深对“七个习惯”的理解和掌握，使“七个习惯”成为属于每个人自己的行动指南，价值堪比18000元的柯维现场培训课。史蒂芬·柯维被美国《时代周刊》评为“20世纪影响美国历史进程的25位人物”之一，他是前总统克林顿倚重的顾问，《财富》杂志100强中的90%和500强中的75%的企业是他的直接受教者，AT&T、通用电子、全禄、可口可乐等大公司的高级主管都是他的学生，李开复等中国顶尖的企业家和管理者也深受其思想的启发。每年，来自全球的个人、家庭、企业、教育界及政府领导者的受教生更是高达百万人之多。东东枪和地下天鹅绒是两位在博客、微博、专栏里都非常受读者喜爱的作家，两人思维跳跃，观点奇特新颖，对待感情，他们也细细琢磨，也插科打诨。同在滚滚红尘中摸爬滚打，两位勇士将他们对两性情感的所感所悟一一精彩呈现，得此《鸳鸯谱》，闪着智慧幽默的光。鸳鸯谱，靠谱。

这段历史是一台悲喜剧。其中一幕是一位刚返航的水手，将一船新货刚刚到岸的消息告诉了一位富商。富商为了犒劳他，请他吃了一顿配有上等青鱼的早餐q席；
闯，水手看到餐桌上有一只“洋葱”，觉得这与锃亮的银O器，华丽的天鹅绒地毯极不相称，便将它作为开胃菜吃掉了。但他万万没有想到，这不是一只普通的“洋葱”，而是一只价格昂贵的Semper Augustus郁金香球茎，它的要
价格足够一船船员一年的牛生活费。水手为他的开胃菜付革

{『【j了惨重的代价——变了脸的商人以重罪起诉他，并将 盒 他收监几个月。 纂
现在，一些历史学家开始重新解读这段历史。一些 狂
金融历史学家在重新研究丫各种“金融泡沫”， 中的不同现
象后坚信：那个时期的定价确实有它的合理性口彼得· 』J II 伯(Pete
t ‘Garber). ，一位旨在翻案的历史学家，认为l 7
世纪郁金香定价比今天公众所想象的要合理。
加伯的一些观点确实是正确的，而我也并不认为住
郁金香球茎热中，球茎的价格连一点合理性都不存在。
比如说，就罕见、漂亮的Sempter A ugu stu s品种来说，根
据山l』伯的调查，该种郁金香在投机热潮出现前就已经价
格不菲了。而且，在郁金香价格全面崩溃后，一些特殊
的、稀少的郁金香价格仍然高昂。尽管此时价格只是其
顶峰时期的几分之一u但是，加伯却未能找到合适的理 由来解释，为什么在l 6 3
7年1月，以20倍速度增长的郁 金香球茎价格，在2月份会以超过20倍的速度全面滑
坡。很明显，这是所有投机狂潮的共性：价格最终上升到
令人不安的水平，有人开始清仓，时隔不久，其他投资者
也尾随清仓。就如同雪球滚下山一般，气泡泄气的速度
越来越快，顷刻间，整个市场便为惊惶所笼罩。
内阁部长们纷纷站出来宣布，郁金香球茎价格暴跌
毫无道理——但此时人们已经听不进去了。交易商破 2
产'无法如期履行购买义务。因此，政府制定了一项计 i
划：即要求买方按原价的1 o%履行合约。但当郁金香球 茎的市价跌到低于合约价格1
o%时，该计划也不得不宣 告破产。这时，郁金香球茎的价格仍在下跌，直至变成了一
堆一文不值的废物，其标价还不抵一个普通的洋葱口
而那些在这场游戏刚刚开始时，便将郁金香球茎一
售而空的投资者，其境况又如何呢?归根到底，他们也逃
不脱这场郁金香闹剧的惩罚，因为在此之后，整个荷兰经
济普遍陷入了长期的萧条。总而言之，这场危机中，无一 人幸免^ 南海泡涑 _曼 辜
如果你的经纪人给你打电话，向你推荐一家既无销 筹
售额、又无利润但前景看好的公司q你会问：什么行业?
“管它什么行业，只要你投资于该公司，我保证你赚大
钱”，经纪人答复’浣。你会断言说：“这是赌博”。你说得
没错口然而，在300年前的英格兰，这样的事情已经司空
见惯。你可以想象，投资者会因此而遭受多么大的损失。
下面的故事将向你展示的是：贪婪的人是如何受欺诈、心
甘情愿将其财产交付他人的。

没想到能这么快到

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，
就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖
小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不
至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了
钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，
于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要
我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其
它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以
后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。废话不多说
同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的
，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书
的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版
书籍，谢谢好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之

根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。[两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

形意拳的魅力不在于他的动作外形，那简单的五行拳，十二形，怎么看也引不起外人的兴趣，没有奔云的缥缈，没有流水的远去。但就是这几个动作，很多前辈一生都在乐此不疲的重复着，每天都沉浸其中，心神全部在里面。日复一日、年复一年的挥汗如雨。很多人开始接触。一个三体式就站跑了。他们不理解，全身酸麻不堪的滋味难以忍受，又不好看。腿蜷缩着，渐渐地失去了兴趣。大浪淘沙，最后剩下的就那么几个人了。几个简单的重复不已的动作，为什么使人那么着迷？就因为它蕴含着无穷的奥妙和魅力，往大里说：传统文化、阴阳哲学、兵法、奇谋妙计、前辈们不朽的传说，神秘的色彩，足可以让人流连忘返，不断地进行回味。往小里说：更可以使人体质强健，抗侮御暴，虽然外表朴实无华，但其内涵是那么的丰富，举手投足间天地在我心间，文化在身上就有了体现；随着功夫的长进，每一个阶段都会有不同的感受，外表的强健可以观察得到，但其中蕴藏着的美那时只有个人才可能体察的到的，当气血在丹田萌动，贯注到腠理、皮肤、指尖，那种舒坦是难以用语言形容的，舌尖产生的甜蜜会像暖流一样流遍全身，身心得到自然的滋养，天人合一啊，天地间没有我了，我充斥于天地空间，无所不在。当凝神于拳来拳往，伴随着招式的变化，世间的烦恼早就不知道丢到哪里去了，心里感受的只有拳。这就是她的魅力。五行，就像七个音符，一样奏出华美的乐章。引人入胜。

好的形意拳毫无疑问会给人以美感，更主要的是心灵的震撼！形意拳是武术，但又不是普通的武术。她的爆发力让人在看到的瞬间，一股寒意会向心里袭来，使人惊诧的人怎会有那么大的劲力，普通的刚劲有力等形容词立刻会显得苍白无力。那是雷霆万钧般的对视觉和心灵的冲击，不仅仅是震撼，就像有人害怕打雷那种感觉，蛋就在此时而且会使你心生爱意，心下会产生追求这个境界的欲望，也想自己会有那种能力。看了师兄们的表演，觉得仅仅一个起式，就如同一条巨蟒奔腾起伏，恐怖感油然而生。像形取意，

取法自然，进攻像鹰，防守像熊，六相齐备。拳打一个势，势具备了，气吞山河、威伏八荒的形象就出来了。这才有韵味。

当日间有烦恼之事，六神无主、而自身又无力改变的时候，打上一会拳，九霄云外也找不到他们了，心平气和，万事随心的感觉就油然而生了；当疲劳困倦时，走上几个式子，睡意也会跑得无影无踪。这都是本人体会过的，这些都是让你不抛弃不放弃她的原因所在，自我调节，形意拳就有这种功能。当然练拳后体力充沛，浑身像打足了气的皮球，非要到处碰碰才会舒服，干什么都会有信心的。练拳不会像其他体育或劳动，一身臭汗，四肢酸软，气喘吁吁、无精打采，汗水过后就是一个字，身心就是爽，就是精力充沛。

形意拳是武术，能用才是硬道理，当把人发出去，或者打出去，那才是每一个汗毛孔都叫痛快，得金牌的滋味也不过如此吧？当打出拳去，有了那个味道，气血涌动在体内，那种释放能量的快感胜过生理性的高潮，这就是为什么人们孜孜以求的真实原因。她带给人的感觉真是好极了。我想过去有人练得出了家，入了道，呵呵，这其中的滋味起的作用大了。

形意拳是一门学问，是一门高深的文化艺术，只有聪慧绝顶、愿意付出大部分精力的爱好者，才会真正体会到她的美妙，乐在其中，才能近道。治国齐家平天下的道理在其中有很好地体现。练拳即是炼人。

[中国武术段位制系列教程：形意拳（附DVD光盘1张） \[Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System\]](#) [下载链接1](#)

书评

[中国武术段位制系列教程：形意拳（附DVD光盘1张） \[Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System\]](#) [下载链接1](#)