

<<洪门看家拳>>

图书基本信息

书名：<<洪门看家拳>>

13位ISBN编号：9787204010356

10位ISBN编号：7204010353

出版时间：2008-5

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：范克平

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<洪门看家拳>>

内容概要

洪门看家拳，系邓钟山老先生于清光绪七年在江宁府（今南京）传艺时教授一名随从仆人进行演练的一套拳术。

因其仆人姓洪，且又以看守学堂的大门为已任，故邓钟山老先生允许仆人为该拳起名（命名）为“洪门看家拳”。

洪门看家拳，共有三十六个适于进攻和防守的主要架子。

大凡演练其拳，可分为大、小两种架子进行，即用大架绕手划臂、起脚转腿、大开大合、气势磅礴；用小架拦手搁臂、转步藏腿、小开小合、招式严谨。

其技击性较强，在“交手”中讲究“以静待动，以缓制快，以柔克刚，以软化硬”。

故《功家秘法宝藏》卷五《洪门看家拳图说》中载曰：“一招发敌出其式，交手则可知高低。

洪门拳法排第二，首当其冲六路拳。

”洪门看家拳中最精彩的招法是：大仙倒袋、窝心一炮、双绞金剪、寒鸡开翅、一条银枪、进步接招等。

本书所介绍的洪门看家拳均系精选之术，通俗易懂，简单易学，是，“大武术爱好者强身健体、防身御敌的行之有效的技击方法。

<<洪门看家拳>>

作者简介

范克平，1955年2月24日生于浙江杭州。

祖籍山东寿光。

家庭出身革命军人。

1971年2月拜旧时国立南京中央国术馆一等教习罗玉学练传统武术（拳术与兵器）；1973年春经解放军南京军区副司令员兼中共安徽省委第一书记钱钧将军亲自推荐，拜武当派太和门第十二代传艺先生、旧时国立南京中央国术馆执行董事兼顾问李松如学文习武达10年整，从而掌握了内家武当派软，硬、轻功与特绝技四大功种的全盘完整功法及拳术兵器、本草采集、伤科诊疗等一系列的武艺精华。

1981年初，南京市拟恢复市级武术运动协会。

范克平以其文武兼备的特长从众多的候选人中脱颖而出名列第一，从而被直接调入南京市体委机关工作并主管该市武术协会。

1988年到1992年，范克平先后在中国、日本国的多家出版社正式出版过个人专著44本与教学类录像带、碟片14件（盒）。

新华社曾为范克平发过7次专稿；《人民日报海外版》、中央人民广播电台、《中国日报》、《瞭望周刊海外版》、《中国体育报》、《美州华侨日报》等100余家中、外报刊为其发过人物专访（介绍）。

范克平现为南京中华传统武术产业集团董事长兼总经理、南京将军书画院院长、南京太和门装饰工程有限公司董事长兼总经理并兼任南京新河文化艺术中心顾问等职。

<<洪门看家拳>>

书籍目录

序前言上篇 基本功演练精图秘说 腰基本功第一前俯腰精图秘说之一 腰基本功第一左俯腰精图秘说之二
腰基本功第一右俯腰精图秘说之三 腰基本功第一摆腰精图秘说之四 腰基本功第一旋腰备架精图秘说之
五 腰基本功第一旋腰右转精图秘说之六 腰基本功第一旋腰后转精图秘说之七 腰基本功第一旋腰仰转精
图秘说之八 腰基本功第一旋腰左转精图秘说之九 腰基本功第一旋腰前转精图秘说之十 腰基本功第一下
腰精图秘说之十一 腰基本功第一吊腰精图秘说之十二 腰基本功第一磨腰精图秘说之十三 腿基本功第二
正压腿精图秘说之一 腿基本功第二侧压腿精图秘说之二 腿基本功第二反压腿精图秘说之三 腿基本功第
二正俯腿精图秘说之四 腿基本功第二侧俯腿精图秘说之五 腿基本功第二反俯腿精图秘说之六 腿基本功
第二侧抱腿精图秘说之七 腿基本功第二正搬腿精图秘说之八 腿基本功第二侧搬腿精图秘说之九 腿基
功第二反搬腿精图秘说之十 腿基本功第二十字半劈腿精图秘说之十一 腿基本功第二一字半劈腿精图秘
说之十二 腿基本功第二支架十字叉精图秘说之十三 腿基本功第二支架一字叉精图秘说之十四 腿基
功第二十字全叉精图秘说之十五 腿基本功第二一字全叉精图秘说之十六 腿基本功第二垂腰十字叉精图秘
说之十七 腿基本功第二俯腰一字叉精图秘说之十八 腿基本功第二正撕腿精图秘说之十九 腿基本功第
二侧撕腿精图秘说之二十 腿基本功第二贴地一字耗腿精图秘说之二十一 腿基本功第二悬十字耗腿精图秘
说之二十二 腿基本功第二悬一字耗腿精图秘说之二十三 腿基本功第二正支子耗腿精图秘说之二十四
腿基本功第二侧支子耗腿精图秘说之二十五下篇 行拳演练精图秘说后记

<<洪门看家拳>>

章节摘录

插图：

<<洪门看家拳>>

编辑推荐

《洪门看家拳》为《功家秘法宝藏》卷五——拳法兵器，主要介绍了洪门看家拳。

洪门看家拳，共有三十六个适于进攻和防守的主要架子。

《洪门看家拳》所介绍的洪门看家拳均系精选之术，通俗易懂，简单易学，是，“大武术爱好者强身健体、防身御敌的行之有效的技击方法。

<<洪门看家拳>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>